dep_A5_medNum_4donnees_perso_.qxp_Mise en page 1 16/01/2025 09:15 Page 1

FAMILLES RURALES, QUI SOMMES-NOUS ?

Familles Rurales est une association nationale reconnue d'utilité publique qui agit en faveur des familles sur tout le territoire, en milieu rural et périurbain.

Avec 121 000 familles adhérentes, 1 850 associations locales, 69 fédérations départementales et 11 fédérations régionales, 25 000 bénévoles et 17 000 salariés, c'est le premier Mouvement familial associatif de France, mais aussi un acteur incontournable de l'économie sociale et solidaire et de l'éducation populaire. Familles Rurales est agréé association de défense des consommateurs.

Pour répondre aux défis actuels du numérique, Familles Rurales propose et anime sur tout le territoire des ateliers numériques. + de 200 associations Familles Rurales et près de 400 aidants numériques interviennent partout en France pour vous accompagner, individuellement ou en atelier collectif vers le numérique.

QUE FAIRE EN CAS DE PROBLÈME ?

CYBER MALVEILLANCE .GOUV.FR
Assistance et prévention en sécurité numérique

Le site de référence : cybermalveillance.gouv.fr

CNIL. COMMISSION NATIONALE INFORMATIQUE & LIBERTÉS

La Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés - pour comprendre ses droits, maîtriser ses données et agir : cnil.fr

Un mot de passe solide, c'est :

- Au moins 12 caractères : majuscules, minuscules, chiffres et symboles
- Un mot de passe qu'on ne peut pas deviner : il ne dit rien sur vous !
- Un mot de passe unique par compte
- Un mot de passe que vous mémorisez
- La double authentification activée
- Un mot de passe changé régulièrement

Vous pouvez tester la solidité de votre mot de passe ici : ssi.economie.gouv.fr/motdepasse

Besoin d'aide ?

Rendez-vous dans l'un des ESPACES NUMÉRIQUES du réseau Familles Rurales : webdesfamilles.fr

Familles rurales
Vivre mieux !

Association loi 1901, reconnue d'utilité publique

www.famillesrurales.org
www.webdesfamilles.fr

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

agence nationale de la cohésion des territoires

FONDATION afnic pour la solidarité numérique
Sous l'égide de Fondation de France

Mise en page : Fédération nationale Familles Rurales - Adobestock - Avril 2024



CYBER MALVEILLANCE « TOUS CONCERNÉS ! »

Protéger ses données personnelles

Astuces - Exemples - Conseils

Familles rurales
Vivre mieux !

dep_A5_medNum_4donnees_perso_.qxp_Mise en page 1 16/01/2025 09:15 Page 3

Un mot de passe est confidentiel

« Je n'ai plus accès à mon compte Ameli depuis que j'ai donné mon mot de passe par téléphone... »

Marie
retraitée



Faites part de votre situation directement à l'Assurance maladie, en appelant le 36 46.

Chaque organisme dispose d'un service pour vous accompagner.

Donneriez-vous la clé de votre maison ou de votre coffre-fort à un inconnu ? Adoptez le même comportement pour vos mots de passe !

Si vous connaissez votre mot de passe, vous n'avez aucune raison de le communiquer à qui que ce soit !

Mémoriser ses mots de passe

« J'essaye de mémoriser mes mots de passe, et je ne les enregistre jamais. Mais j'en ai beaucoup à retenir et m'emmêle un peu les pinceaux... »

Rayan
étudiant



Il vaut mieux utiliser plusieurs fois la récupération de vos mots de passe que de céder à la facilité !

Utilisez une structure fixe pour plusieurs de vos mots de passe, et une partie unique pour chacun.

C'est plus simple à mémoriser, et cela permet d'utiliser des mots de passe plus longs.

Un gestionnaire de mots de passe pourrait aussi être votre allié !

Partager votre compte Spotify ou Netflix avec vos amis, pourquoi pas ! Mais assurez-vous d'utiliser un mot de passe unique !

Des mots de passe uniques !

« J'utilise le même mot de passe pour plusieurs sites. Mon compte Facebook a été piraté et je n'ai désormais plus accès à d'autres comptes... »

Sarah
maman



Procédez à la réinitialisation de vos mots de passe, compte par compte.

Si vous avez perdu l'accès à un compte contenant des informations sensibles, vous pouvez contacter les services du site en question.

Vous pouvez retrouver l'accès à votre compte avec un ancien mot de passe.

Il est fortement conseillé d'utiliser un mot de passe différent pour chaque site et chaque compte.

Le mot de passe le plus important est celui de votre messagerie : il doit impérativement être unique.

En effet, si vous perdez l'accès à votre messagerie, vous ne pourrez plus réinitialiser d'autres comptes.

Précieux mot de passe…

« Le fichier des adhérents de mon association était stocké sur un ordinateur sans mot de passe. Cet ordinateur a été volé lors d'un cambriolage... »

Camille
bénévole



Alertez toutes les personnes concernées que leurs données pourraient être utilisées de manière illicites. Elles devront redoubler de vigilance !

Un dossier ou un fichier peut être protégé par un mot de passe unique, en plus du mot de passe pour accéder à l'ordinateur ou à l'espace de stockage.

Vous êtes tenu de respecter le RGPD (Réglement Général sur la Protection des Données) et de limiter l'accès aux données personnelles de vos adhérents. Une protection forte est donc indispensable !