



**CONSEILLER
NUMÉRIQUE**
France
services

Vous avez peut-être un compte en ligne dans un de ces services ?



LA POSTE



santé
famille
retraite
services



pôle emploi



ALLOCATIONS
FAMILIALES

SÉCURITÉ SOCIALE



*l'Assurance
Retraite*

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

agirc - arrco

Vous avez alors des identifiants et des mots de passe pour vous y connecter

avec vos
identifiants :



DIRECTION GÉNÉRALE DES
FINANCES PUBLIQUES

ou



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

vous pouvez
aussi utiliser :



**France
Connect**

5 BONNES PRATIQUES

POUR GÉRER VOS MOTS DE PASSE

- 1** Utiliser un mot de passe suffisamment long et complexe
- 2** Utiliser un mot de passe impossible à deviner
- 3** Ne jamais communiquer votre mot de passe à un tiers
- 4** Utiliser un mot de passe différent pour chaque service
- 5** Choisir un mot de passe particulièrement robuste pour votre messagerie

ET AUSSI...

- Activer la "double authentification" lorsque c'est possible
- Changer les mots de passe par défaut des différents services auxquels vous accédez
- Ne pas enregistrer vos mots de passe sur un ordinateur partagé
- Changer votre mot de passe au moindre soupçon
- Utiliser ce carnet pour gérer vos mots de passe



COMMENT CRÉER UN MOT DE PASSE SOLIDE ?

LA MÉTHODE DES PREMIÈRES LETTRES

" Je crée un mot de passe
super sécurisé !
Plus de 12 caractères
et 4 types différents ! "

Jcumdps!Pd12ce4td!

LA MÉTHODE PHONÉTIQUE

J'ai acheté huit CD
pour cent euros
cet après-midi

ght8CD%E7am

COMBINER PLUSIEURS TYPES DE CARACTÈRES DIFFÉRENTS

- Majuscules
- Minuscules
- Chiffres
- Signes de ponctuation (. , ; : ! ? ...)
- Symboles (€ % \$ # @ ...)

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

A
B
C

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

A
B
C

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

A
B
C

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :
.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :
.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

J
K
L

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :
.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :
.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

J
K
L

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :
.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :
.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

J
K
L

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :
.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :
.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

**P
Q
R
S**

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

**P
Q
R
S**

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

**P
Q
R
S**

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

T
U
V

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

T
U
V

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

T
U
V

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

W
X
Y
Z

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

W
X
Y
Z

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

NOM, Site :

Identifiant :

Mot de passe :

Nouveau mot de passe :

Nouveau mot de passe :

N° Téléphone :

Notes :

.....

W
X
Y
Z

POUR SIGNALER

un mail indésirable : signal-spam.fr

un SMS indésirable : le transférer au **33700**

un contenu illicite
sur Internet : internet-signalement.gouv.fr

VOUS ÊTES VICTIME D'UNE **ARNAQUE** OU D'UNE **ESCROQUERIE**

CONTACTEZ **INFO ESCROQUERIES**
0 805 805 817

Plainte en ligne pour les arnaques sur internet (THESEE) :
masecurite.interieur.gouv.fr

- Aller dans "Démarches en ligne"
- Puis dans "Plainte en ligne pour les arnaques sur internet"

Pour comprendre vos droits et maîtriser vos données :
cnil.fr

Assistance et prévention du risque numérique :
cybermalveillance.gouv.fr



**CE CARNET VOUS EST RECOMMANDÉ
PAR VOTRE CONSEILLER NUMÉRIQUE**
