

Fiche Pratique N°46 : Les 20 gestes de base sans outil V1.0

Objectif : Adopter 20 gestes de cybersécurité immédiats, sans installer de logiciel, classés du plus rentable au plus fin.

• **Public visé :** Débutant

• **Temps estimé :** 30 minutes (réparties sur une semaine)

• **Niveau de difficulté :** ★☆☆☆☆ (Très facile)

1. Pourquoi ces gestes ? (Le problème)

Problème	Solution sans outil
Vous ne savez pas par où commencer	20 gestes concrets, sans installation
Vous pensez que la cybersécurité est compliquée	Chaque geste prend moins de 2 minutes
Vous ne voulez pas installer de logiciel	Tout se fait dans les réglages existants

Le bénéfice : Ces 20 gestes couvrent 80 % des risques courants. Ils ne nécessitent aucun téléchargement, aucun compte, aucun paiement.

2. Les 20 gestes, du plus rentable au plus fin

Niveau 1 : Les 5 gestes indispensables (à faire ce soir)

#	Geste	Où le faire	Temps
1	Activez le verrouillage automatique de l'écran (téléphone + ordinateur)	Réglages → Sécurité → Verrouillage auto (30 s)	2 min
2	Vérifiez les extensions de votre navigateur et supprimez celles que vous n'utilisez plus	Menu → Extensions	3 min

Fiche Pratique N°46 : Les 20 gestes de base sans outil V1.0

#	Geste	Où le faire	Temps
3	Vérifiez les appareils connectés à votre compte Google/Apple et déconnectez les inconnus	Compte → Sécurité → Appareils	3 min
4	Désactivez la connexion automatique au WiFi public	Réglages → WiFi → Désactiver « Se connecter automatiquement »	1 min
5	Vérifiez les permissions de vos applications mobiles (localisation, micro, caméra)	Réglages → Applications → Permissions	5 min

Niveau 2 : Les 5 gestes de consolidation (cette semaine)

#	Geste	Où le faire	Temps
6	Activez la double authentification (2FA) sur votre boîte email principale	Compte → Sécurité → 2FA	5 min
7	Vérifiez les sessions ouvertes sur vos comptes importants (email, banque)	Compte → Sécurité → Sessions actives	3 min
8	Supprimez les comptes inutilisés (vieilles inscriptions, newsletters)	Vos emails → rechercher « bienvenue »	10 min
9	Vérifiez les règles de transfert automatique dans votre boîte email	Paramètres → Filtres et transferts	2 min
10	Notez vos mots de passe importants sur papier (coffre, tiroir verrouillé)	—	5 min

Niveau 3 : Les 5 gestes de protection (ce mois-ci)

#	Geste	Où le faire	Temps
11	Activez le chiffrement du disque dur (BitLocker, FileVault, LUKS)	Réglages → Sécurité → Chiffrement	5 min

Fiche Pratique N°46 : Les 20 gestes de base sans outil V1.0

12	Vérifiez les mises à jour automatiques de votre OS et de votre navigateur	Réglages → Mises à jour	2 min
13	Désactivez la lecture automatique des médias dans votre navigateur	Réglages → Confidentialité → Lecture auto	1 min
14	Vérifiez les sauvegardes automatiques de votre téléphone	Réglages → Sauvegarde	2 min
15	Activez le blocage des cookies tiers dans votre navigateur	Réglages → Confidentialité → Cookies	1 min

Niveau 4 : Les 5 gestes de vérification (ce trimestre)

#	Geste	Où le faire	Temps
16	Vérifiez si votre email a fuité sur haveibeenpwned.com	Site web	2 min
17	Vérifiez les autorisations OAuth (applications tierces connectées à votre compte Google)	Compte → Sécurité → Applications tierces	3 min
18	Vérifiez les numéros de récupération de vos comptes importants	Compte → Sécurité → Récupération	3 min
19	Testez la robustesse de vos mots de passe sur un site comme passwordmonster.com	Site web	2 min
20	Vérifiez les appareils Bluetooth appairés et supprimez les inconnus	Réglages → Bluetooth	2 min

3. Challenge 7 jours

Challenge : Chaque jour, faites 3 gestes de la liste. En une semaine, vous aurez tout couvert.

Fiche Pratique N°46 : Les 20 gestes de base sans outil V1.0

Jour	Gestes à faire
Lundi	1, 2, 3
Mardi	4, 5, 6
Mercredi	7, 8, 9
Jeudi	10, 11, 12
Vendredi	13, 14, 15
Samedi	16, 17, 18
Dimanche	19, 20 + vérification finale

4. En résumé

Action	Gagné
Faire les 5 gestes du niveau 1	80 % des risques courants couverts
Faire les 5 gestes du niveau 2	Comptes principaux sécurisés
Faire les 5 gestes du niveau 3	Protection durable
Faire les 5 gestes du niveau 4	Vérification et tranquillité

5. Liens avec le Petit Guide

Geste	Notion du Petit Guide
Verrouillage automatique	§23 – Mot de passe / authentification
Extensions navigateur	§5 – Navigateur web
Appareils connectés	§23 – Mot de passe / authentification
WiFi public	§17 – VPN
Permissions applications	§21 – Permissions

Fiche Pratique N°46 : Les 20 gestes de base sans outil V1.0

2FA	§23 – Mot de passe / authentification
Sessions ouvertes	§23 – Mot de passe / authentification
Chiffrement disque	§12 – Chiffrement
Mises à jour	§26 – Antivirus / malware
Cookies tiers	§16 – Cookie
Fuites email	§13 – Donnée
OAuth	§21 – Permissions
Récupération	§23 – Mot de passe / authentification
Robustesse mot de passe	§23 – Mot de passe / authentification
Bluetooth	§21 – Permissions
