Fiche Pratique N°46 : Les 20 gestes de base sans outil V1.2

7 nov, 2026 · @Gabriel

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*
- ***Difficulté :*** *★☆☆☆☆ (Très facile)*
- ***Prérequis :*** *votre téléphone, votre ordinateur et l'accès à vos comptes principaux (messagerie, Google ou Apple)*
- ***Fiches associées :*** *N°13 (Linux), N°19d et N°19e (sauvegardes du téléphone), N°47 (arnaques en ligne), N°48 (outils de cybersécurité dans le navigateur), N°52 (confidentialité du téléphone)*

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 quelques minutes
Vous ne voulez pas installer de logiciel	Tout se fait dans les réglages existants

Le bénéfice : ces 20 gestes ferment les portes les plus souvent utilisées par les escrocs : écran déverrouillé, compte sans double authentification, mot de passe réutilisé, application trop curieuse. Ils ne demandent aucun téléchargement, aucun compte, aucun paiement.

Les noms des menus varient selon la marque et la version : si vous ne trouvez pas un réglage, tapez son nom dans la loupe des **Paramètres** ou des **Réglages**.

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 et ordinateur), avec un code d'au moins 6 chiffres	Téléphone : Paramètres › Écran › Délai de mise en veille ; ordinateur : réglages d'alimentation et de verrouillage	2 min
2	**Vérifiez les extensions de votre navigateur** et supprimez celles que vous n'utilisez plus	Menu du navigateur › Extensions	3 min

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°46 : Les 20 gestes de base sans outil V1.2

#	Geste	Où le faire	Temps
3	**Vérifiez les appareils connectés à vos comptes principaux** (messagerie, et compte Google ou Apple si vous en avez un) et déconnectez les inconnus	Messagerie : Paramètres › Sécurité ; Google : `myaccount.google.com` › Sécurité › Vos appareils ; iPhone : Réglages › votre nom (liste des appareils en bas)	3 min
4	**Désactivez la connexion automatique aux Wi-Fi publics**	Paramètres › Wi-Fi › réseau enregistré › désactiver la connexion automatique	1 min
5	**Vérifiez les permissions de vos applications mobiles** (localisation, micro, caméra)	Android : Paramètres › Sécurité et confidentialité › Gestionnaire d'autorisations ; iPhone : Réglages › Confidentialité et sécurité	5 min

- **Vous devez voir :** un écran qui se verrouille seul, plus aucune extension inconnue, et uniquement vos propres appareils dans la liste de votre compte.

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

#	Geste	Où le faire	Temps
6	**Activez la double authentification** sur votre boîte de messagerie principale	Compte › Sécurité › Validation en deux étapes	5 min
7	**Vérifiez les sessions ouvertes** sur vos comptes importants (messagerie, banque)	Compte › Sécurité › Appareils ou sessions actives	3 min
8	**Supprimez les comptes inutilisés** (vieilles inscriptions)	Votre messagerie › rechercher « bienvenue » ou « confirmez votre inscription »	10 min
9	**Vérifiez les règles de transfert automatique** de votre messagerie	Paramètres › Filtres et transferts	2 min
10	**Rangez vos codes de secours** de double authentification en lieu sûr, sur papier	Compte › Sécurité › Codes de secours	5 min

- **Vous devez voir :** la mention « Validation en deux étapes activée » (ou équivalent), aucune règle de transfert que vous n'avez pas créée, et vos codes de secours imprimés ou recopiés.

⚠️ Ne collez pas de mots de passe sur l'écran ni dans un fichier non protégé : les codes de secours se rangent avec vos papiers importants, pas à côté de l'ordinateur.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°46 : Les 20 gestes de base sans outil V1.2

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

#	Geste	Où le faire	Temps
11	**Activez le chiffrement du disque** (BitLocker ou chiffrement de l'appareil sous Windows, FileVault sur Mac, LUKS sous Linux)	Windows Pro : Démarrer › taper « BitLocker » › Gérer BitLocker ; Mac : Réglages Système › Confidentialité et sécurité › FileVault	5 min
12	**Vérifiez les mises à jour automatiques** de votre système et de votre navigateur	Paramètres › Mises à jour	2 min
13	**Activez le mode « HTTPS uniquement »** de votre navigateur	Firefox : Paramètres › Vie privée et sécurité › Mode HTTPS uniquement	1 min
14	**Faites une sauvegarde locale** de votre téléphone, sur votre ordinateur ou un disque, plutôt que dans le cloud de Google ou d'Apple	Fiches N°19d (Android) et N°19e (iPhone)	15 min
15	**Bloquez les cookies tiers** dans votre navigateur	Paramètres › Vie privée et sécurité › Cookies	1 min

⚠️ BitLocker n'existe pas sous Windows Famille : cherchez alors « Chiffrement de l'appareil » dans les Paramètres, s'il est proposé par votre ordinateur. Dans tous les cas, **notez la clé de récupération** sur papier et rangez-la hors de l'ordinateur : sans elle, un oubli de mot de passe peut rendre vos fichiers illisibles. Sachez que Windows propose d'enregistrer cette clé dans votre compte Microsoft : préférez le papier. Sous Linux (fiche N°13), le chiffrement LUKS se choisit à l'installation, sans aucun compte.

- **Vous devez voir :** l'état « Activé » pour le chiffrement, et une copie récente du téléphone sur votre ordinateur ou votre disque.

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

#	Geste	Où le faire	Temps
16	**Vérifiez si votre adresse a fuité** sur le site Have I Been Pwned (`haveibeenpwned.com`)	Site web : saisir votre adresse e-mail	2 min
17	**Vérifiez les applications tierces connectées** à vos comptes (« Se connecter avec Google, Apple ou Facebook »)	Google : `myaccount.google.com/linkedapps` › choisir l'application › Supprimer l'accès ; chez les autres, rubrique Sécurité ou Applications connectées	3 min
18	**Vérifiez le numéro et l'adresse de récupération** de vos comptes importants	Compte › Sécurité › Récupération	3 min

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°46 : Les 20 gestes de base sans outil V1.2

#	Geste	Où le faire	Temps
19	**Vérifiez vos mots de passe :** au moins 12 caractères, et un mot de passe différent par compte	Gestionnaire de mots de passe ou carnet de vos comptes	5 min
20	**Vérifiez les appareils Bluetooth appairés** et supprimez les inconnus	Paramètres › Bluetooth	2 min

⚠️ Ne tapez jamais un vrai mot de passe dans un site qui propose de « tester sa robustesse » : un mot de passe ne se confie à personne. Pour la longueur et la méthode, suivez les conseils de Cybermalveillance.gouv.fr (au moins 12 caractères, un par compte, un gestionnaire de mots de passe).

- **Vous devez voir :** la liste des fuites qui concernent votre adresse (changez alors le mot de passe des services cités), et plus aucune application inconnue dans vos connexions tierces.

3. Challenge 7 jours

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

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 et vérification finale

Vous allez constater :

- que la plupart des réglages existaient déjà, simplement désactivés ;
- que vos comptes principaux sont nettement plus difficiles à prendre.

4. En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Gagné
Faire les 5 gestes du niveau 1	Les portes d'entrée les plus courantes fermées
Faire les 5 gestes du niveau 2	Comptes principaux sécurisés
Faire les 5 gestes du niveau 3	Protection durable, même en cas de vol, et des sauvegardes chez vous

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°46 : Les 20 gestes de base sans outil V1.2

Action	Gagné
Faire les 5 gestes du niveau 4	Vérification et tranquillité

5. À retenir absolument

- **Écran verrouillé, double authentification, mises à jour :** les trois gestes qui protègent le plus.
- **Un mot de passe par compte,** d'au moins 12 caractères, jamais tapé dans un site de « test ».
- **La clé de récupération du chiffrement** et les **codes de secours** se rangent hors de l'ordinateur.
- **Une vérification par trimestre** suffit pour garder le cap.

Test final :

1. Laissez votre téléphone posé une minute : il se verrouille seul.
2. Ouvrez la liste des appareils de votre compte : vous les reconnaissez tous.
3. Retrouvez vos codes de secours sans allumer l'ordinateur.
4. Si vous y arrivez : les bases sont en place ✅

6. Liens avec le Petit Guide

Geste	Notion du Petit Guide
Verrouillage automatique	§23 – Mot de passe / authentification
Extensions du navigateur	§5 – Navigateur web
Appareils connectés	§23 – Mot de passe / authentification
Wi-Fi public	§17 – VPN
Permissions des applications	§21 – Permissions
Double authentification	§23 – Mot de passe / authentification
Sessions ouvertes	§23 – Mot de passe / authentification
Chiffrement du disque	§12 – Chiffrement
Mises à jour	§26 – Antivirus / malware
HTTPS uniquement	§20 – Protocole
Cookies tiers	§16 – Cookie
Fuites d'adresse	§13 – Donnée
Applications tierces connectées	§21 – Permissions
Récupération	§23 – Mot de passe / authentification
Mots de passe	§23 – Mot de passe / authentification
Bluetooth	§21 – Permissions

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°46 : Les 20 gestes de base sans outil V1.2

Références

- Cybermalveillance.gouv.fr – Fiche pratique « Mots de passe » (12 caractères minimum, gestionnaire)
- Google – Gérer les connexions entre votre compte Google et des tiers
- Microsoft – Chiffrement de lecteur BitLocker (non disponible sous Windows Famille)
- Apple – Options de récupération FileVault
- Mozilla – Mode HTTPS uniquement dans Firefox
- Wikipédia – Have I Been Pwned (service de Troy Hunt)

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA