



RAPPEL DE BONNES PRATIQUES EN INFORMATIQUE

PRÉPARÉ PAR: PIERRE ROBILLARD

17 SEPTEMBRE 2026

SITE: [HTTPS://FORMATIO.INFO/CLUB-INFORMATIQUE](https://formatio.info/club-informatique)

COURRIEL: RECEPTION@FORMATIO.INFO



Contenu de la présentation

1. Redémarrer votre cellulaire une fois par semaine
2. Payer en utilisant son cellulaire au lieu de sa carte de crédit
3. Empêcher google de parcourir vos courriels
4. Changer son adresse courriel
5. Sécuriser vos réseaux sociaux
6. Protéger vos données sensibles

Redémarrer votre cellulaire une fois par semaine



Un redémarrage libère la mémoire vive (RAM), ferme les applications et processus fantômes qui tournent en arrière-plan lesquelles ralentissent le système et consomment de l'énergie inutilement.

Comme les codes malveillants résident souvent dans la mémoire vive du cellulaire ou la tablette, le redémarrage les efface de la mémoire vive.

Un rappel hebdomadaire est recommandé.

iPhone: Maintenez enfoncés le **bouton latéral** (à droite) et l'un des **boutons de volume** (à gauche) en même temps et glisser le curseur.

Cellulaire Androïd: Maintenez le **bouton latéral d'alimentation** enfoncé pendant 2 à 3 secondes, puis appuyez sur **Éteindre**.

Payer en utilisant son cellulaire au lieu de sa carte de crédit



Le marchand ne connaît pas le numéro de la carte, ni la date d'expiration, ni le code CVV ou CVC à 3 chiffres (cryptogramme visuel) de votre carte.

Aucune possibilité de clonage au terminal.

Aucun NIP impliqué, donc impossible à pirater.

Exige une empreinte biométrique contrairement à la carte physique qui ne demande rien.

La carte est incluse dans le portefeuille sécurisé de Apple ou Android lesquels sont réputés à sécurité robuste.

Le tout est expliqué dans la présentation disponible sur le site de <https://formatio.info/> sous l'onglet:

« **Le club informatique** » \ **Présentations** \

Faite ensuite une recherche avec le mot : « **payer** »

Vous pouvez alors télécharger la présentation intitulée: **Pourquoi payer avec son téléphone**

Empêcher Gmail de parcourir vos courriels



Par défaut, l'IA de Google peut parcourir le contenu de vos messages – vos échanges, vos pièces jointes, vos rendez-vous, etc. des services de Google comme Gmail, Drive, Chat ou Meet – pour en extraire des thèmes, des centres d'intérêt ou même des intentions.

Ces informations servent ensuite à Google à orienter l'affichage d'annonces publicitaires.

Empêcher Gmail de parcourir vos courriels (suite)



La présentation « **Actualités du 23 octobre 2025** » montre comment désactiver cette fonctionnalité dans Gmail.

La présentation disponible sur le site de Formatio sous l'onglet:
« **Le club informatique** » \ Présentations\

Faite balayer ensuite jusqu'à : « **Actualités du 23 octobre 2025** » pour la télécharger

Changer son adresse courriel



Les adresses courriels telles que : @videotron.ca, @sympatico.ca, @bell.net, @cogeco.ca, @telus.ca sont pour la plupart directement liées à un abonnement actif.

Dès que vous annulez votre forfait avec le fournisseur d'accès internet, vous n'aurez plus accès à votre adresse courriel attachée à votre forfait.

Il faut donc planifier ce changement idéalement au moins un an avant de laisser votre fournisseur d'accès internet actuel.

Le tout est expliqué dans la présentation de Claude Drouin disponible sur le site de <https://formatio.info/> sous l'onglet:

« **Le club informatique** » \ Présentations\

Faite ensuite une recherche avec le mot : « **adresse** »

Vous pouvez alors télécharger la présentation intitulée: « **Comment changer son fournisseur internet et son adresse courriel** »

La présentation de Denis Bergeron intitulée

« **Sécuriser nos comptes de réseaux sociaux et autres comptes en ligne** »

explique en détail comment sécuriser **Facebook, Instagram, LinkedIn, XX (Twitter), TikTok et Snapchat** en utilisant les guides Resolock du site du même nom.

Accéder au site de <https://formatio.info/> , allez sous l'onglet:

« **Le club informatique** » \ **Présentations**\

Faite ensuite une recherche avec le mot : « **Sociaux** »

Vous pouvez alors télécharger la présentation.

Protéger vos documents sensibles



Une manière de protéger numériquement vos documents numériques sauvegardés dans votre ordinateur ou portable consiste à les encrypter.

Encrypter des données, c'est par définition, coder, chiffrer des fichiers de données afin d'en garantir la confidentialité en les rendant illisibles.

L'encryptage empêche alors un hacker ou une personne qui utilise votre portable ou votre ordinateur d'accéder et de lire vos données sensibles telles que:

1. Vos relevés bancaires, d'investissements et de cartes de crédit;
2. Votre testament;
3. Vos rapports d'impôts;
4. Vos photos, etc.

Protéger vos documents sensibles (suite)



L'encryptage crée l'équivalent d'un disque dur lequel requiert un mot de passe pour y accéder.

Le tout est expliqué dans la présentation disponible sur le site de <https://formatio.info/> sous l'onglet:

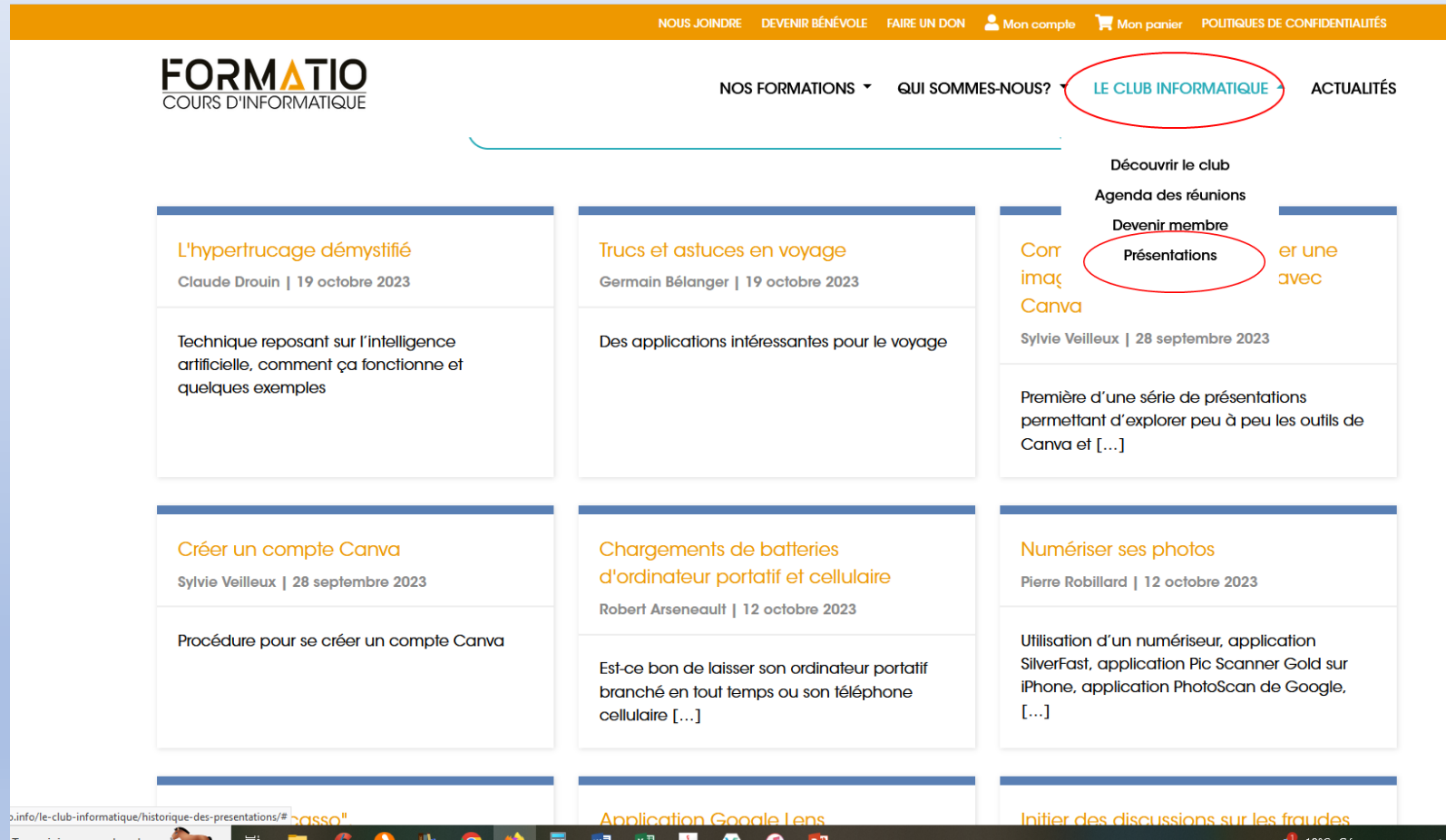
« **Le club informatique** » \ **Présentations** \

Faite ensuite une recherche avec le mot : « **Encrypter** »

Vous pouvez alors télécharger la présentation: **Encrypter ses données sensibles**

Comment obtenir les fichiers des présentations

Les présentations peuvent être téléchargées du site <https://formatio.info/> sous l'onglet 'Le club informatique' et 'Présentations'



The screenshot shows the Formatio website interface. At the top, there is a navigation bar with links: NOUS JOINDRE, DEVENIR BÉNÉVOLE, FAIRE UN DON, Mon compte, Mon panier, and POLITIQUES DE CONFIDENTIALITÉS. Below this, the main navigation bar includes: NOS FORMATIONS, QUI SOMMES-NOUS?, LE CLUB INFORMATIQUE (highlighted with a red circle), and ACTUALITÉS. Under 'LE CLUB INFORMATIQUE', there is a dropdown menu with options: Découvrir le club, Agenda des réunions, Devenir membre, and Présentations (highlighted with a red circle). The main content area displays a grid of presentation cards. The first row includes: 'L'hypertrucage démystifié' by Claude Drouin, 'Trucs et astuces en voyage' by Germain Bélanger, and 'Comprendre une présentation avec Canva' by Sylvie Veilleux. The second row includes: 'Créer un compte Canva' by Sylvie Veilleux, 'Chargements de batteries d'ordinateur portable et cellulaire' by Robert Arseneault, and 'Numériser ses photos' by Pierre Robillard. The third row includes: 'Application Google Lens' and 'Initier des discussions sur les fraudes'.



Des questions?

