

# Mettez-vous en cyberforme

#MoisCyber2023

## Relevez le défi du Mois de la sensibilisation à la cybersécurité 2023!

En ce Mois de la sensibilisation à la cybersécurité, nous aidons les Canadiens et les Canadiennes à améliorer leurs compétences en matière de cybersécurité. Vous pouvez contribuer à assurer la sécurité des Canadiens et Canadiennes en ligne en renforçant votre propre vie numérique. Voici des mesures simples que vous pouvez prendre au cours du mois d'octobre pour renforcer vos muscles de cybersécurité.

### Semaine 1 :

## Semaine d'échauffement

Du 2 au 6 octobre

- \* Consultez les ressources Pensez cybersécurité
- \* Répondez au jeu-questionnaire d'évaluation de la cyberforme
- \* Suivez Pensez cybersécurité sur les médias sociaux

Trouvez des articles de blogue, des vidéos, des infographies et plus encore sur [PensezCybersécurité.ca](https://PensezCybersécurité.ca).

### Semaine 2 :

## Conditionnez vos comptes

Du 9 au 13 octobre

- \* Utilisez des phrases de passe fortes et uniques pour tous vos comptes
- \* Activez l'authentification multifactorielle sur vos comptes
- \* Consultez les 7 signaux d'alarme de l'hameçonnage

Une phrase de passe forte comprend au moins quatre mots aléatoires et 15 caractères.

### Semaine 3 :

## Aiguiser vos réflexes d'autodéfense

Du 16 au 20 octobre

- \* Installez un logiciel antivirus
- \* Téléchargez un réseau privé virtuel (RPV)
- \* Créez un réseau d'invités sur votre réseau domestique Wi-Fi et modifiez les informations d'identification par défaut de votre routeur

Utilisez toujours un RPV lorsque vous vous connectez à des réseaux non sécurisés, comme le réseau Wi-Fi d'un café.

### Semaine 4 :

## Maintenir vos muscles de cybersécurité

Du 23 au 27 octobre

- \* Téléchargez un gestionnaire de mots de passe
- \* Activez les mises à jour automatiques sur vos appareils
- \* Sauvegardez les données de vos appareils sur un disque dur ou dans le nuage

La sauvegarde vous évite de perdre des données importantes.

### Semaine 5 :

## La force collective

Les 30 et 31 octobre

- \* Parlez de cybersécurité à vos ami(e)s et à votre famille
- \* Discutez de cybersécurité avec vos collègues
- \* Reprenez le jeu-questionnaire d'évaluation de la cyberforme

Pensez cybersécurité propose des ressources concrètes pour aider les enfants et les adultes âgé(e)s à rester en sécurité en ligne.

Téléchargez l'outil de suivi sur le site [PensezCybersecurite.ca/MoisDeLaCybersecurite](https://PensezCybersecurite.ca/MoisDeLaCybersecurite) pour obtenir un programme de cyberforme complet qui vous aidera à renforcer vos muscles de cybersécurité.

Consultez le site [PensezCybersécurité.ca](https://PensezCybersécurité.ca) pour obtenir d'autres conseils et astuces afin de demeurer en sécurité tout au long de l'année.

[PENSEZCYBERSECURITE.CA](https://PensezCybersécurité.ca)