

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Votre sécurité en ligne : atténuer les risques liés à l'utilisation de l'Internet

Habituellement, les nouvelles et les avertissements en matière de sécurité en ligne concernent les enfants et les adolescents, mais les internautes adultes s'exposent à autant de risques. Notre utilisation du courrier électronique, des réseaux sociaux, des sites d'achats et de ceux permettant d'effectuer des transactions bancaires a multiplié les situations où nous sommes vulnérables. Bien que l'Internet ait facilité notre vie à nombre d'égards, la cybercriminalité peut décourager certains d'entre nous à tirer parti de l'Internet. Cependant, pour protéger vos renseignements personnels et naviguer en toute sécurité, il suffit de suivre des mesures de précaution et de connaître les activités à risque élevé qu'il vaut mieux éviter. Voici des suggestions en ce sens :

Gardez vos mots de passe secrets. Un mot de passe fonctionne comme une clé; il sert à déverrouiller l'accès à vos renseignements personnels et devrait donc être traité avec les mêmes précautions. Évitez d'utiliser le même mot de passe pour tous vos comptes en ligne. Assurez-vous que vos mots de passe contiennent au moins 6 caractères composés de majuscules, de minuscules et de chiffres. Un mot de passe ne devrait pas correspondre à un mot que vous trouverez dans un dictionnaire ou à une information connue des personnes dans votre entourage ou qu'elles pourraient facilement deviner ou découvrir. Évitez également d'afficher vos mots de passe sur ou près de votre ordinateur, de les sauvegarder sous forme de fichier dans votre ordinateur et prenez soin de les modifier au moins tous les trois mois. Afin de vous y retrouver, pour chacun de vos comptes en ligne, créez une formule standard de mot de passe. Par exemple, ajoutez les lettres CB au mot de passe que vous utilisez pour accéder au site de votre institution bancaire.

Misez sur les moyens de défense. Votre ordinateur à usage personnel renferme fort probablement une mine d'information sur vous et votre famille, y compris des renseignements fiscaux, vos dossiers financiers et les numéros de vos cartes de crédit et de comptes bancaires. Sous forme de fichiers électroniques, vous pourriez aussi y avoir archivé les photos de famille et une collection de musique impressionnante. Afin de protéger contre le piratage et les virus vos renseignements personnels et des documents irremplaçables, plusieurs précautions sont de mise. Fermez toujours votre ordinateur lorsque vous avez fini de l'utiliser. Effectuez les mises à jour de vos antivirus et antilogiciels-espions, et assurez-vous qu'ils sont en activité. Utilisez des logiciels de chiffrement et pare-feu, et évitez de télécharger des logiciels gratuits sauf s'ils proviennent d'un fournisseur fiable. Il est également déconseillé d'ouvrir des messages électroniques ou des pièces jointes transmis par des inconnus.

Magasinez de façon intelligente. Le magasinage en ligne est un moyen pratique d'effectuer des achats, qu'il s'agisse de souliers, de vêtements ou d'électroménagers. De plus, vous n'aurez pas à vous déplacer ou à affronter la cohue du magasinage, sans compter que vous pouvez faire vos emplettes quand cela vous chante, car les boutiques en ligne sont ouvertes jour et nuit. Cependant, comme vous transmettez des renseignements confidentiels, vous devez être particulièrement prudent. Par conséquent, visitez seulement des sites renommés et, si vous souhaitez vous procurer un article auprès d'un particulier, consultez le profil d'évaluation du vendeur ou les commentaires d'autres acheteurs. Avant de conclure l'achat, vérifiez si le site affiche des icônes de sécurité, par exemple, un cadenas verrouillé dans le menu d'adresse ou si l'adresse URL du site commence par « https », ce qui signifie qu'il est sécurisé par des protocoles de chiffrement. Chaque fois que vous achetez un produit en ligne, imprimez votre preuve de transaction et vérifiez attentivement vos relevés de carte de crédit à leur réception.

Évitez le piège de l'hameçonnage. Voici l'une des escroqueries les plus courantes sur l'Internet : vous

recevez un courriel de la part d'une entreprise apparemment légitime. Le message vous dirige vers un site Web frauduleux où l'on vous demande de confirmer vos renseignements financiers de manière à donner accès à vos comptes bancaires. Afin d'éviter que cela se produise, ne communiquez jamais vos renseignements personnels par courriel ou sur un site Web vers lequel vous avez été dirigé par un lien dans un message. De plus, pour vous assurer d'être sur le site légitime de votre institution bancaire, prenez l'habitude de vérifier l'adresse URL dans la barre d'adresse. La seule et meilleure protection contre les arnaques à l'hameçonnage consiste à raffiner les paramètres de votre filtre de courrier électronique afin qu'il intercepte les messages suspects. Cependant, en raison de cette protection accrue, certains messages d'expéditeurs dignes de confiance pourraient être acheminés vers le dossier de courrier indésirable. Souvenez-vous donc de le vérifier à l'occasion afin de ne pas manquer des messages importants.

Réseautez en toute tranquillité d'esprit. Les sites de rencontres et les réseaux sociaux représentent un moyen facile et rapide de communiquer avec nos amis ou des membres de notre famille élargie et de faire la connaissance de nouvelles personnes. Cependant, utilisez ces sites avec prudence. Si vous êtes actif sur un réseau social, prenez le temps de configurer vos paramètres de confidentialité afin d'éviter que des inconnus consultent votre information personnelle. Normalement, le réglage par défaut de ces paramètres a tendance à être permissif. Réfléchissez donc aux types de renseignements que vous êtes prêt à divulguer et aux types d'internautes que vous voulez accueillir sur votre page personnelle, et modifiez les paramètres en conséquence. Souvenez-vous que plus la quantité d'information, de photos et de vidéos que vous affichez en ligne est grande, plus vous exposez votre vie privée aux yeux de tous. Avant de rencontrer une personne dont vous avez fait la connaissance sur l'Internet, parlez-lui au téléphone et fixez-lui un rendez-vous dans un lieu public seulement. N'oubliez pas d'informer vos proches de cette rencontre.

L'Internet est une merveilleuse ressource qui, par un clic de la souris, vous amène partout où vous désirez aller. Cependant, tout comme vous bouclez votre ceinture de sécurité avant de démarrer votre voiture, vous devez observer certaines précautions avant de vous engager sur l'autoroute de l'information. En vous renseignant sur les moyens de protection actuels et en redoublant de prudence à l'égard de vos renseignements personnels, vous éviterez bien des expériences désagréables lors de vos activités en ligne, que ce soit pour établir ou entretenir des relations, obtenir de l'information ou effectuer des tâches sans vous déplacer.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.