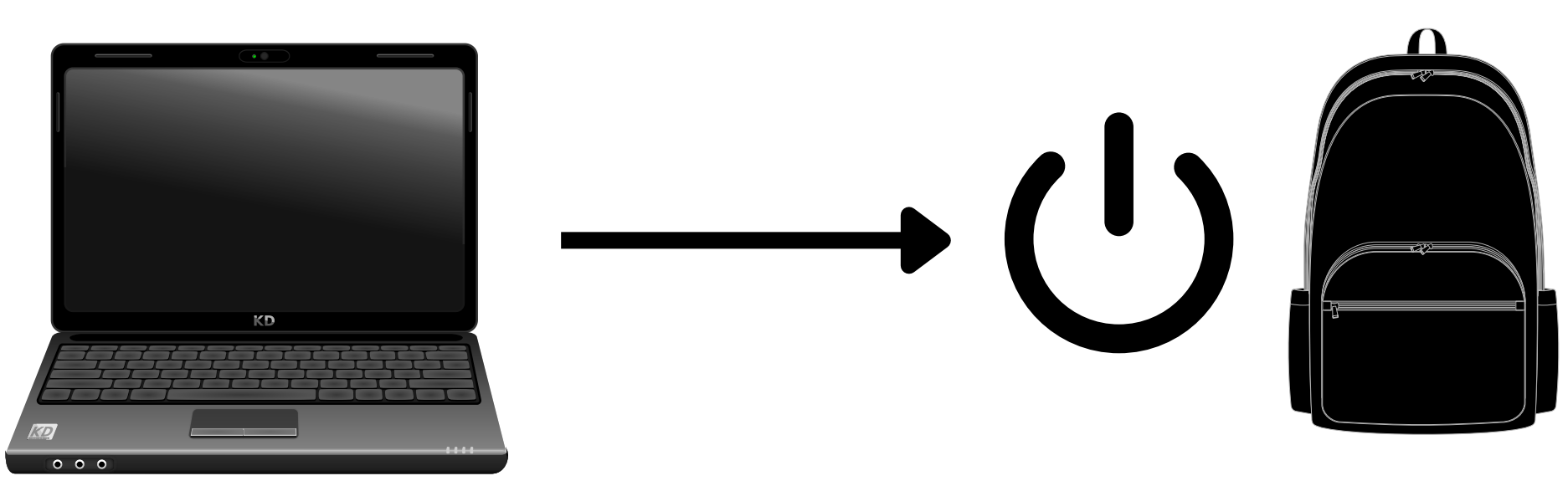
# Les 15 bons réflexes  cyberhygiène avec mon PC professionnel

## 1. Je ne laisse jamais mon PC sans surveillance dans un lieu public



**Mauvaise pratique :** Je laisse mon PC seul sur une table, dans un train, un café ou un open space sans surveillance.

**Risques :** Mon PC peut être volé, espionné ou saboté.

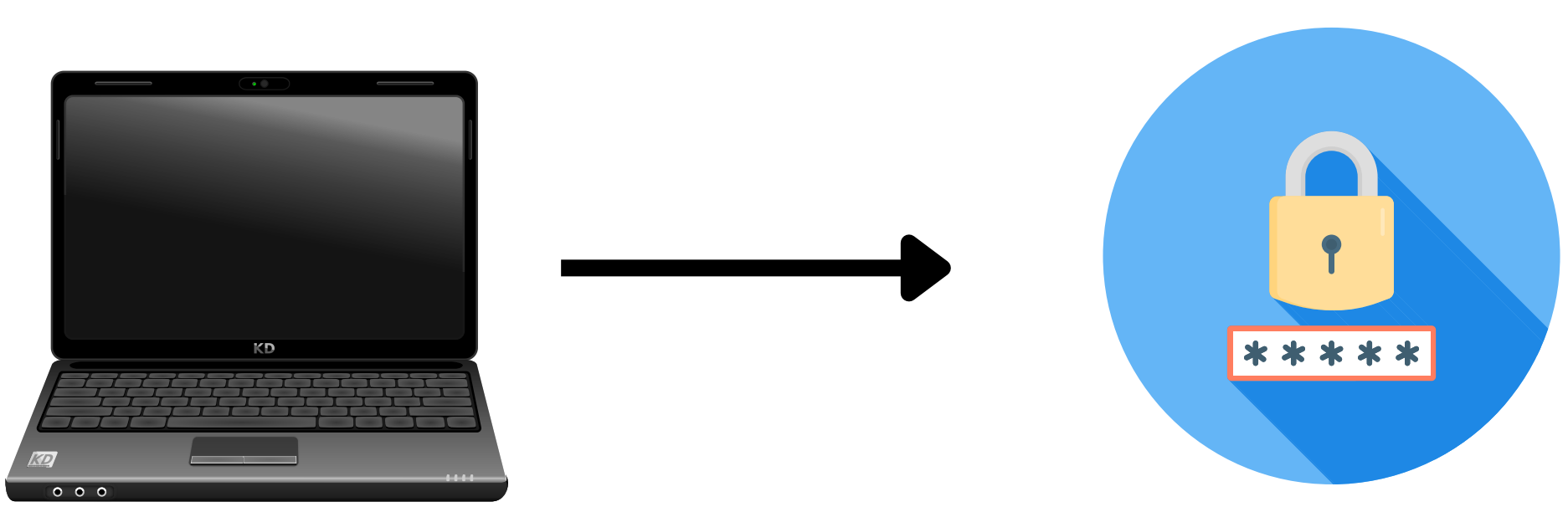
**Vecteurs d'attaque :** Vol physique, accès non autorisé, clé USB malveillante insérée à mon insu.
**Surfaces d'attaque :** Port USB, session ouverte, réseau Wi-Fi actif.

**Bonne pratique :** Je garde mon PC sur moi ou je le verrouille physiquement et numériquement si je dois m'absenter.

**Michel WADANGOYE**
**Cybersecurity Awareness Professional**

# Les 15 bons réflexes cyberhygiène avec mon PC professionnel

## 2. Je verrouille toujours mon écran quand je quitte mon poste, même pour une minute



**Mauvaise pratique :** Je m'éloigne sans verrouiller ma session.

**Risques :** Un tiers peut accéder à mes fichiers ou envoyer des messages à ma place.

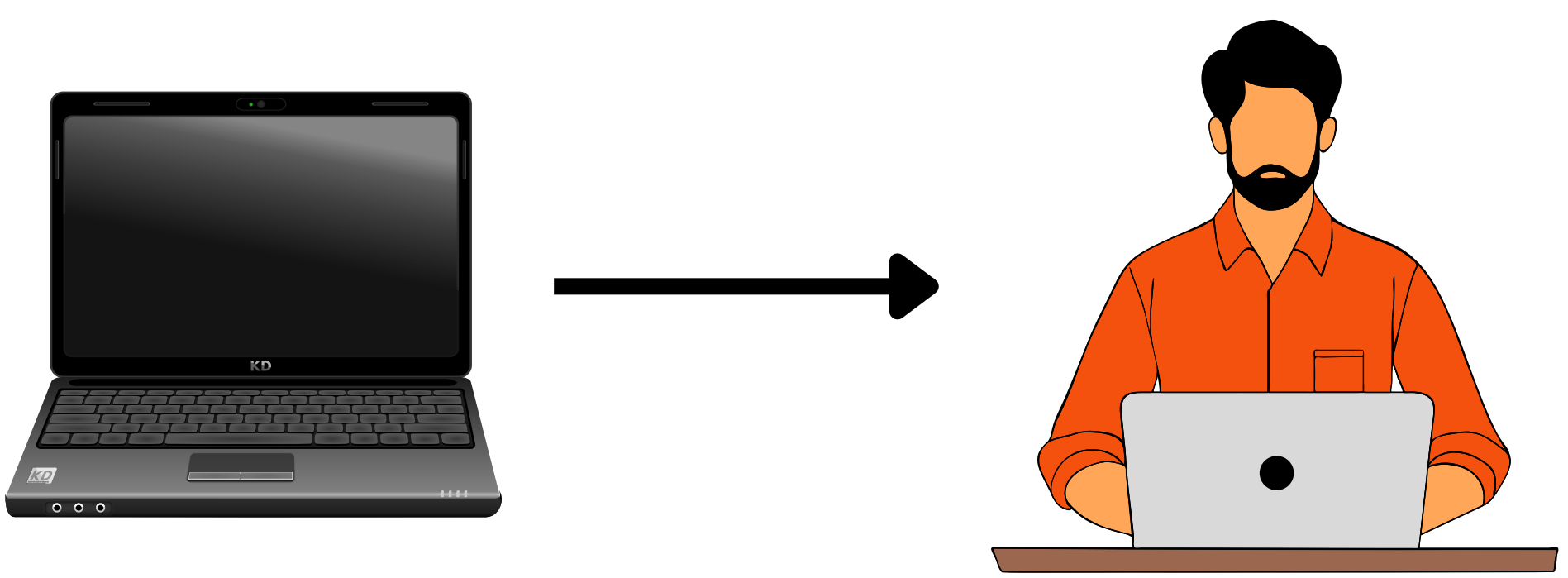
**Vecteurs d'attaque :** Intrusion locale, exécution de commandes malveillantes.
**Surfaces d'attaque :** Session ouverte, accès physique au clavier.

**Bonne pratique :** J'appuie sur Windows + L ou Ctrl + Cmd + Q pour verrouiller dès que je me lève.

**Michel WADANGOYE**
**Cybersecurity Awareness Professional**

# Les 15 bons réflexes  cyberhygiène avec mon PC professionnel

## 3. Je protège mon écran contre les regards indiscrets



**Mauvaise pratique :** Mon écran est visible de tous, dans les bureaux ou lieux publics.

**Risques :** Des informations sensibles peuvent être lues ou filmées.

**Vecteurs d'attaque :** Espionnage visuel, caméra de surveillance.
**Surfaces d'attaque :** Affichage d'écran, interfaces ouvertes (mails, fichiers, logiciels).

**Bonne pratique :** J'utilise un filtre de confidentialité et je m'installe dos au mur ou à une cloison.

**Michel WADANGOYE**
**Cybersecurity Awareness Professional**

# Les 15 bons réflexes  cyberhygiène avec mon PC professionnel

## 4. Je ne prête jamais mon PC professionnel

**Mauvaise pratique :** Je laisse un proche ou un collègue utiliser mon PC.

**Risques :** Mauvaise manipulation, modification de paramètres, logiciel installé par erreur.

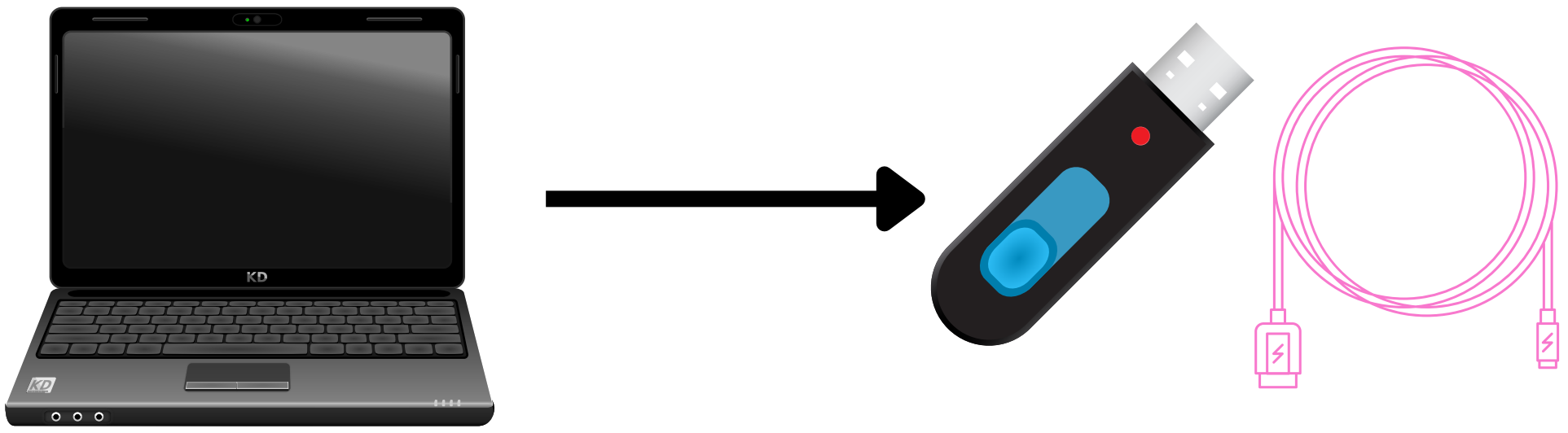
**Vecteurs d'attaque :** Téléchargement involontaire, installation d'applications non sécurisées.
Surfaces d'attaque : Navigateur, logiciels, fichiers système.

**Bonne pratique :** Je suis le seul utilisateur autorisé de mon PC et j'en garde l'usage exclusif.

**Michel WADANGOYE**
**Cybersecurity Awareness Professional**

# Les 15 bons réflexes cyberhygiène avec mon PC professionnel

## 5. Je ne connecte jamais un périphérique inconnu à mon PC



**Mauvaise pratique :** Je branche une clé USB trouvée ou un câble dont j'ignore la provenance.

**Risques :** Mon poste peut être infecté sans que je m'en rende compte.

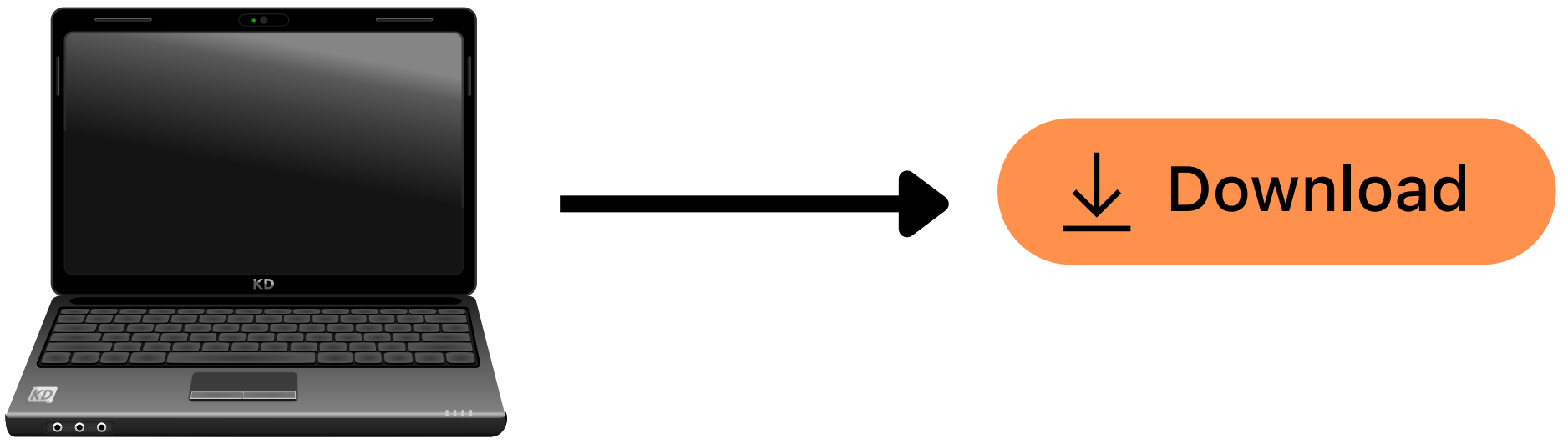
**Vecteurs d'attaque :** Malware embarqué, câble OMG, exécution automatique.
**Surfaces d'attaque :** Ports USB, systèmes de fichiers, BIOS.

**Bonne pratique :** Je n'utilise que des périphériques officiels ou fournis par mon organisation.

**Michel WADANGOYE**
**Cybersecurity Awareness Professional**

# Les 15 bons réflexes  cyberhygiène avec mon PC professionnel

## 6. Je n’installe jamais de logiciels sans validation




**Mauvaise pratique :** J’installe une IA, une application web ou un outil pour « gagner du temps ».

**Risques :** Failles de sécurité, fuites de données, contournement des politiques IT.

**Vecteurs d’attaque :** Logiciel non vérifié, dépendances tierces, extensions malveillantes.

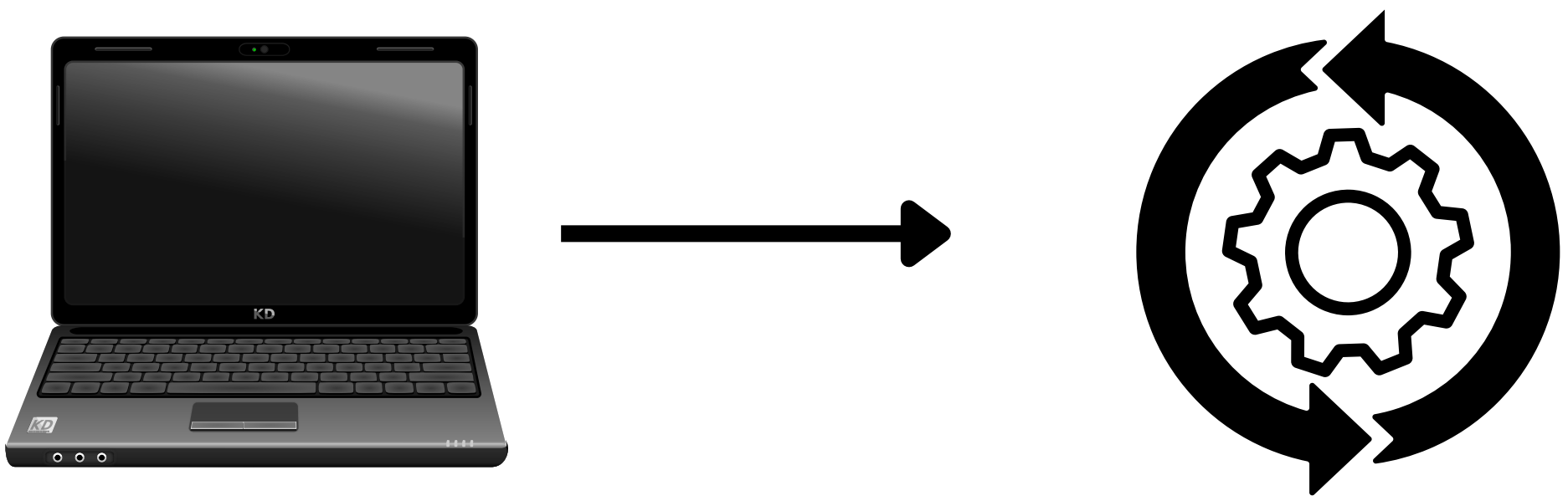
**Surfaces d’attaque :** Navigateur, environnement de travail, mémoire.

**Bonne pratique :** Je demande toujours l’autorisation du service informatique avant toute installation.

**Michel WADANGOYE**
**Cybersecurity Awareness Professional**

# Les 15 bons réflexes cyberhygiène avec mon PC professionnel

## 7. Je fais toutes les mises à jour sans tarder



**Mauvaise pratique :** Je reporte les mises à jour système et logicielles.

**Risques :** Mon poste reste vulnérable à des attaques connues et documentées.

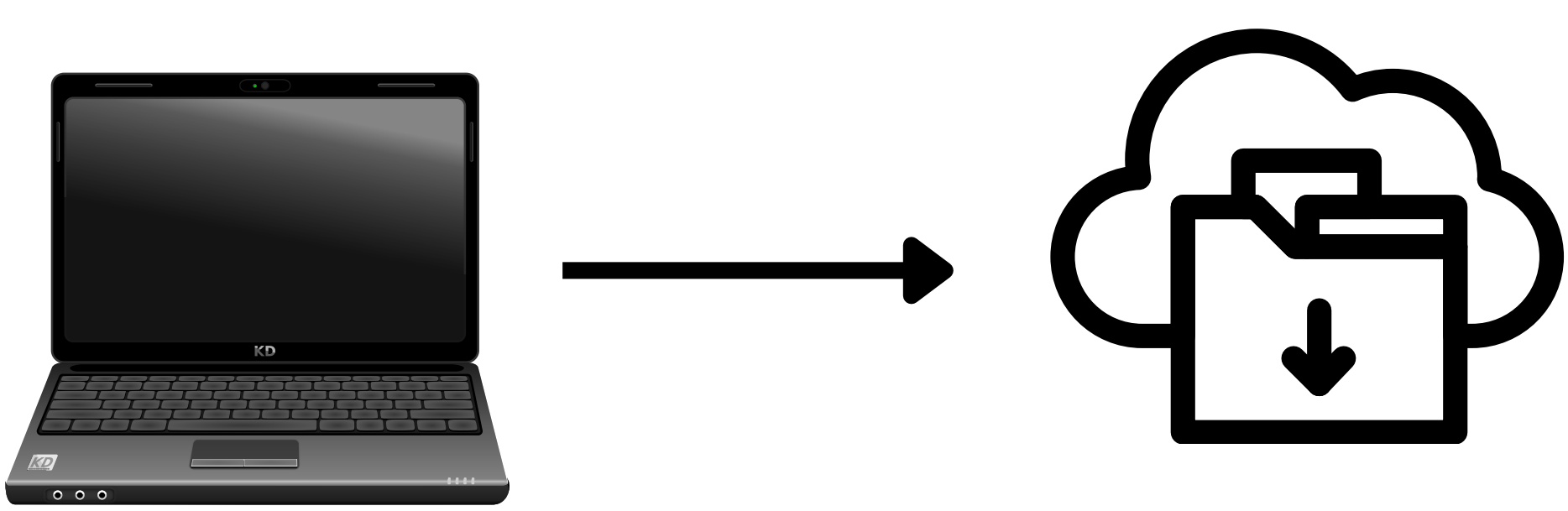
**Vecteurs d'attaque :** Exploits, scripts automatisés, botnets.
**Surfaces d'attaque :** Système d'exploitation, navigateurs, drivers, antivirus.

**Bonne pratique :** Je vérifie que les mises à jour sont activées automatiquement et je les installe dès qu'elles sont disponibles.

**Michel WADANGOYE**
**Cybersecurity Awareness Professional**

# Les 15 bons réflexes  cyberhygiène avec mon PC professionnel

## 8. Je sauvegarde régulièrement mes données selon la règle 3-2-1



**Mauvaise pratique :** Je garde mes données sur un seul disque ou dans un seul dossier.

**Risques :** Panne, perte, chiffrement par ransomware.

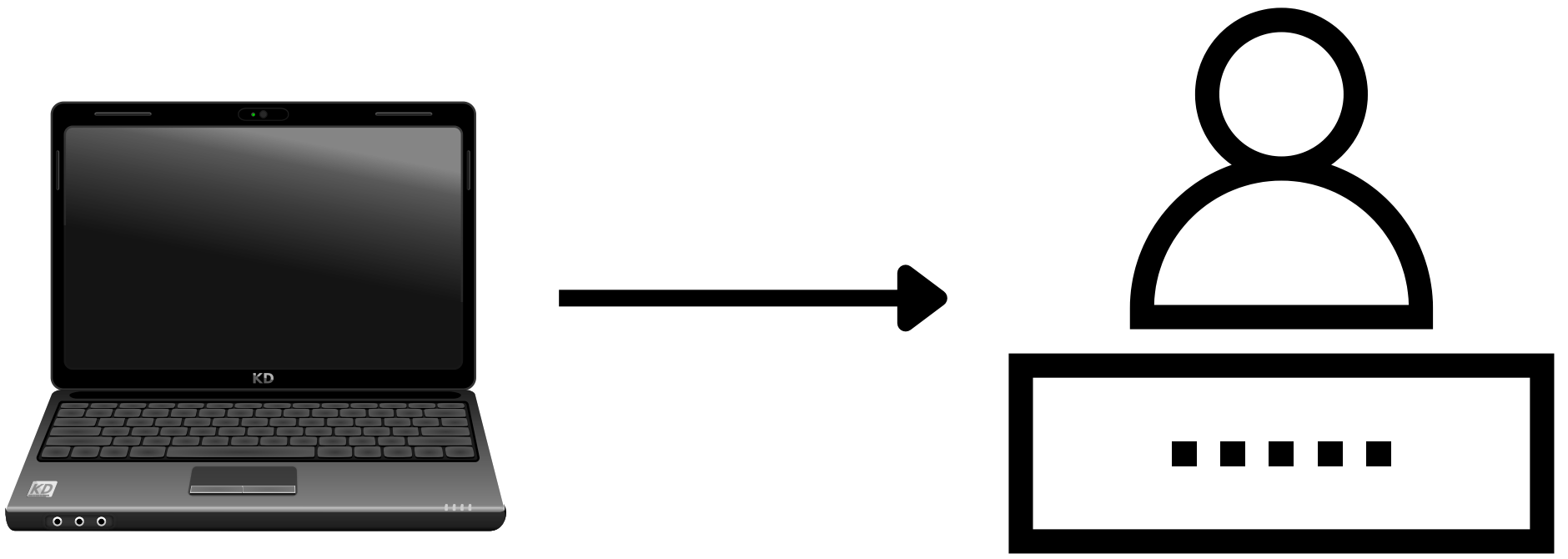
**Vecteurs d'attaque :** Corruption de fichier, suppression accidentelle, malware.
**Surfaces d'attaque :** Disques locaux, partages réseau, cloud.

**Bonne pratique :** Je conserve 3 copies, sur 2 supports différents, dont 1 hors ligne (ex. disque dur externe chiffré).

**Michel WADANGOYE**
**Cybersecurity Awareness Professional**

# Les 15 bons réflexes cyberhygiène avec mon PC professionnel

## 9. Je crée des mots de passe forts, uniques et secrets



**Mauvaise pratique :** Je choisis un mot de passe court, prévisible ou réutilisé.

**Risques :** Intrusion, usurpation d'identité, vol de données.

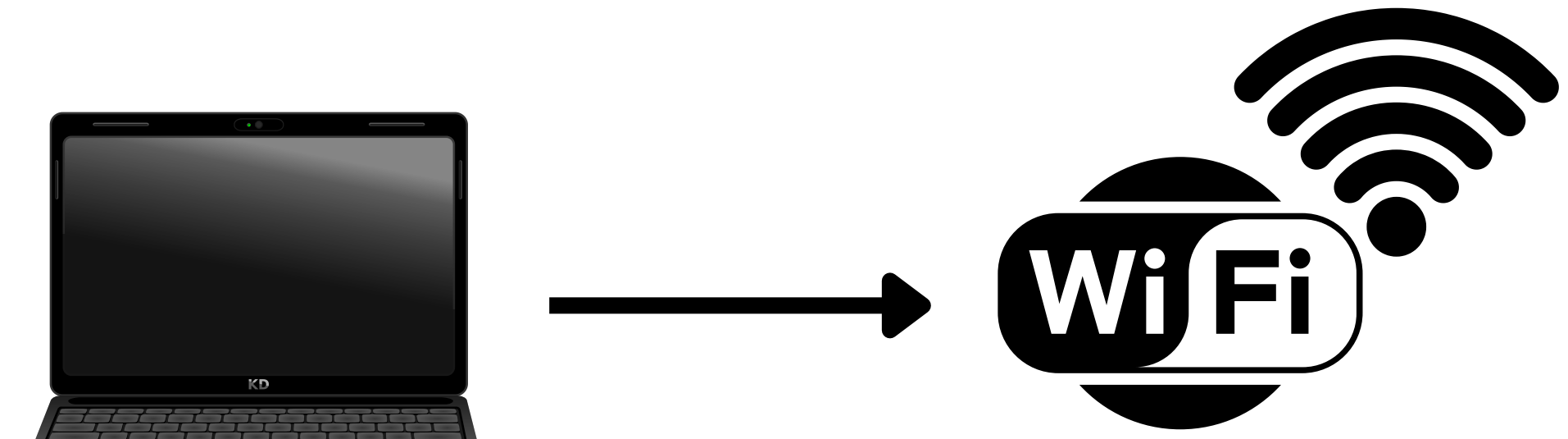
**Vecteurs d'attaque :** Brute force, phishing, fuite de bases de données.
**Surfaces d'attaque :** Session de PC, messagerie, VPN, cloud.

**Bonne pratique :** J'utilise un gestionnaire de mots de passe pour générer et stocker des identifiants complexes.

**Michel WADANGOYE**
**Cybersecurity Awareness Professional**

# Les 15 bons réflexes cyberhygiène avec mon PC professionnel

## 10. Je ne me connecte pas à des réseaux Wi-Fi publics non sécurisés




**Mauvaise pratique :** J'utilise un Wi-Fi gratuit dans un aéroport ou un café sans précaution.

**Risques :** Mes données peuvent être interceptées.

**Vecteurs d'attaque :** Faux hotspots, attaques de type "Man-in-the-Middle".

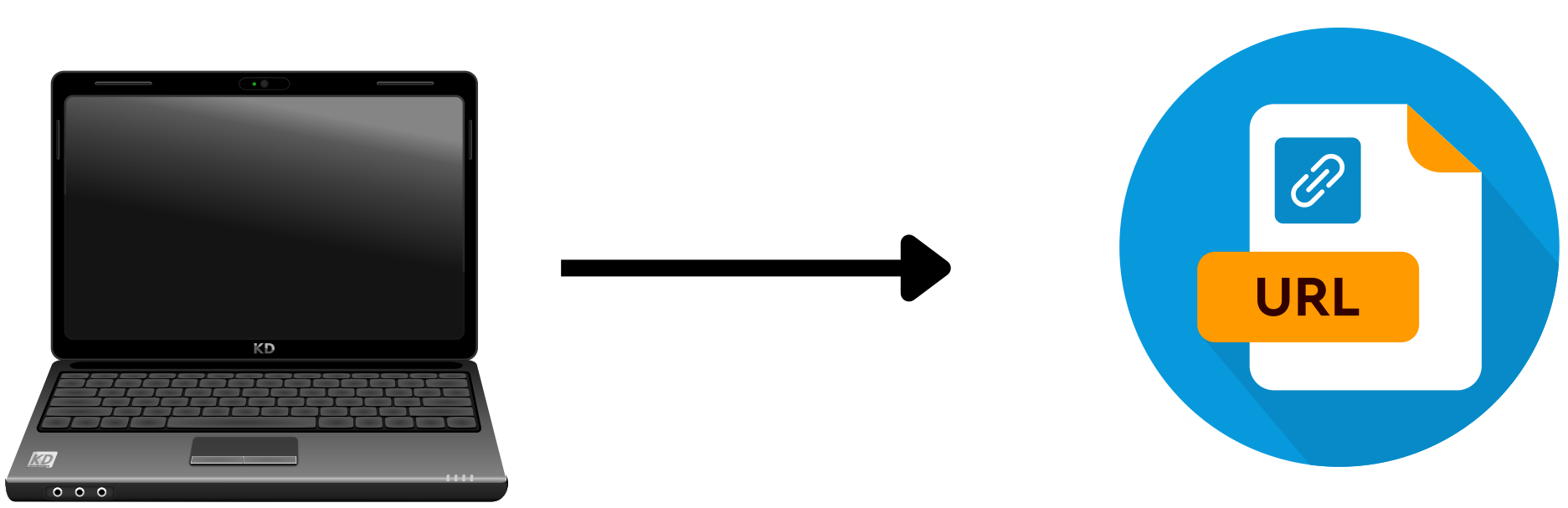
**Surfaces d'attaque :** Sessions web, messagerie, accès à distance.

**Bonne pratique :** J'utilise un VPN d'entreprise ou le partage de connexion de mon téléphone.

**Michel WADANGOYE**
**Cybersecurity Awareness Professional**

# Les 15 bons réflexes cyberhygiène avec mon PC professionnel

## 11. Je ne clique jamais sur un lien ou une pièce jointe suspecte




**Mauvaise pratique :** Je clique sans réfléchir sur un fichier ou un lien reçu.

**Risques :** Infection immédiate, vol d'accès, sabotage.

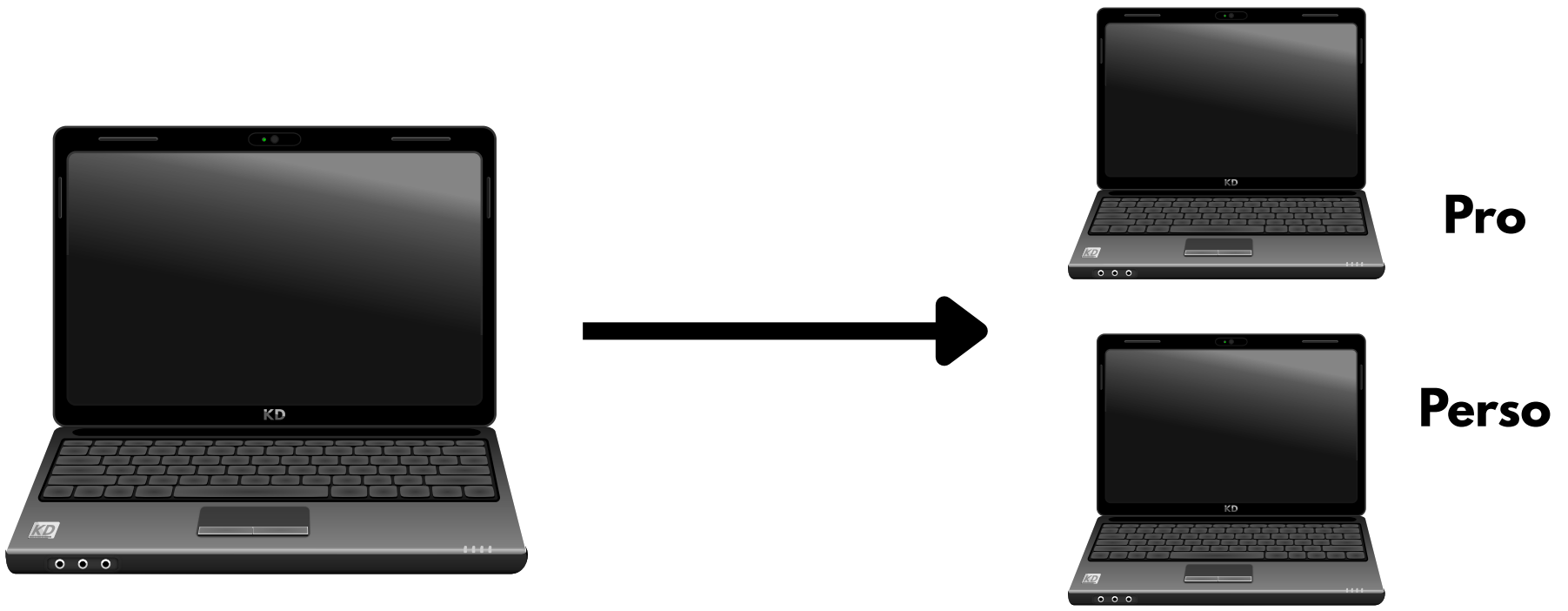
**Vecteurs d'attaque :** Phishing, pièces jointes piégées, redirection.
**Surfaces d'attaque :** Boîte mail, navigateur, système de fichiers.

**Bonne pratique :** Je vérifie la source, l'adresse réelle du lien et je signale tout message douteux.

**Michel WADANGOYE**
**Cybersecurity Awareness Professional**

# Les 15 bons réflexes cyberhygiène avec mon PC professionnel

## 12. Je sépare mes usages personnels de mes usages professionnels




**Mauvaise pratique :** Je fais mes achats, je regarde des films ou je joue depuis mon PC pro.

**Risques :** Failles, fuite de données, perte de productivité.

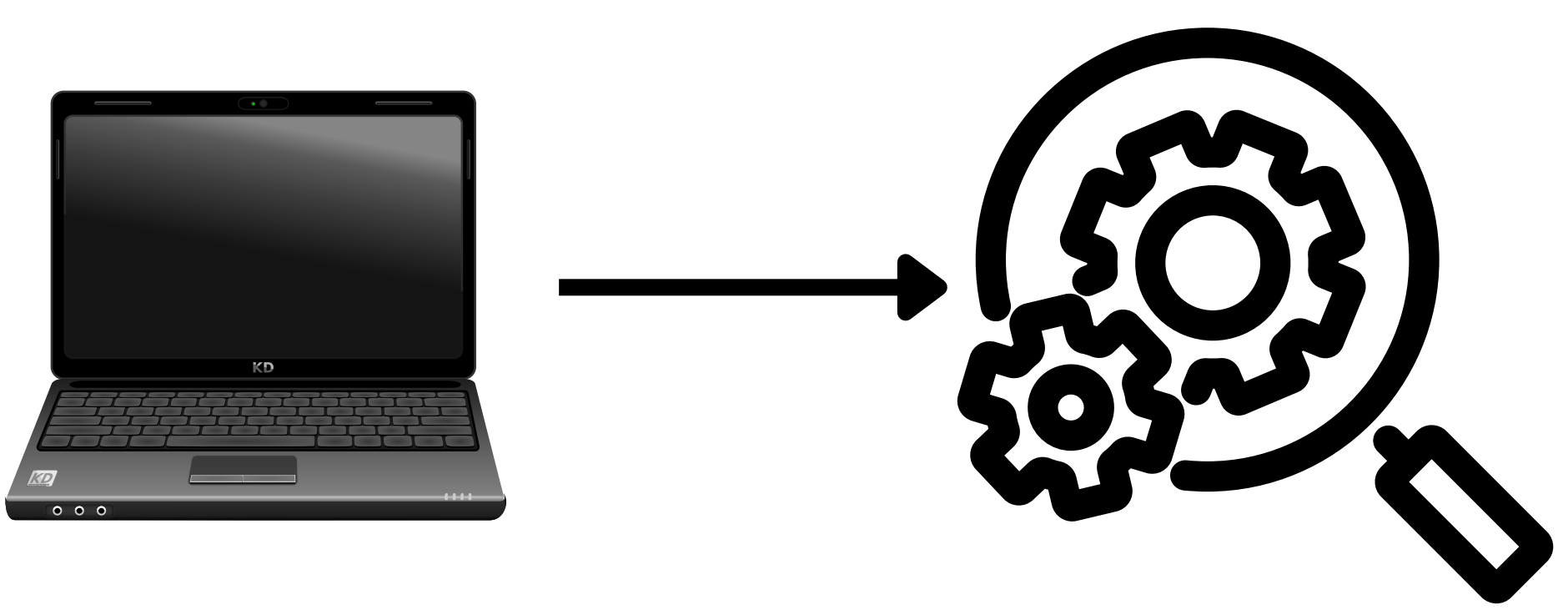
**Vecteurs d'attaque :** Sites non sécurisés, extensions, publicités malveillantes.
**Surfaces d'attaque :** Navigateurs, stockage de cookies, applications tierces.

**Bonne pratique :** J'utilise uniquement mon PC professionnel pour mon travail et rien d'autre.

**Michel WADANGOYE**
**Cybersecurity Awareness Professional**

# Les 15 bons réflexes cyberhygiène avec mon PC professionnel

## 13. Je ne tente jamais de réparer seul un incident informatique



**Mauvaise pratique :** J'essaie de réparer un bug ou je vais chez un réparateur externe.

**Risques :** Perte de données, effacement de preuves, aggraver le problème.

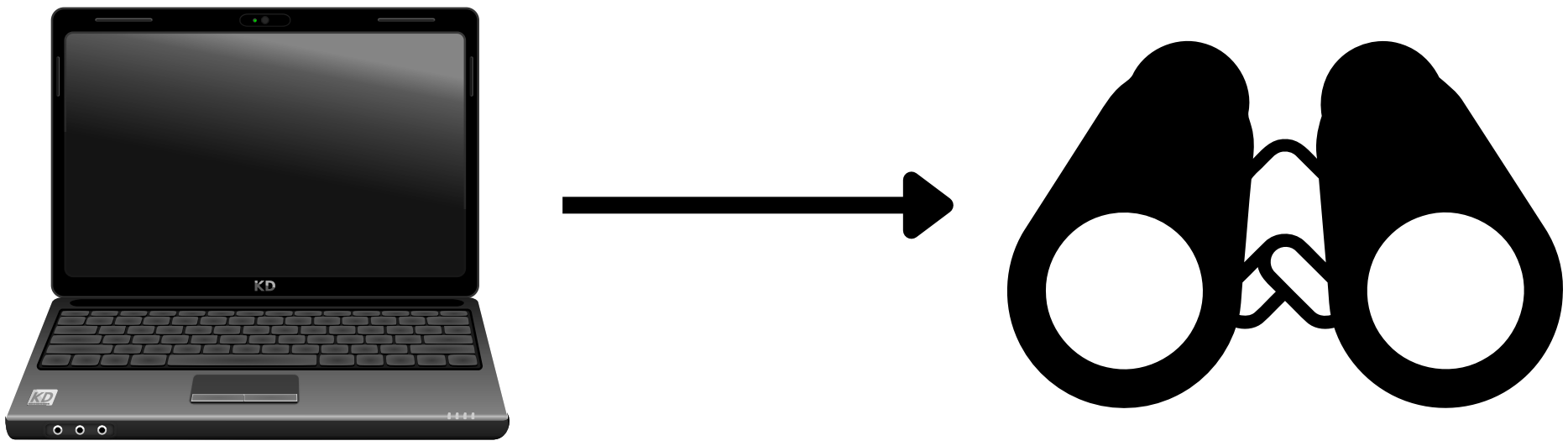
**Vecteurs d'attaque :** Manipulation inappropriée, logiciel de dépannage frauduleux.
**Surfaces d'attaque :** Système, BIOS, fichiers de logs.

**Bonne pratique :** Je contacte immédiatement le service informatique interne.

**Michel WADANGOYE**
**Cybersecurity Awareness Professional**

# Les 15 bons réflexes cyberhygiène avec mon PC professionnel

## 14. Je reste attentif aux comportements anormaux de mon PC



**Mauvaise pratique :** Je néglige les ralentissements, pop-ups étranges ou clignotements d'écran.

**Risques :** Intrusion persistante, prise de contrôle à distance.

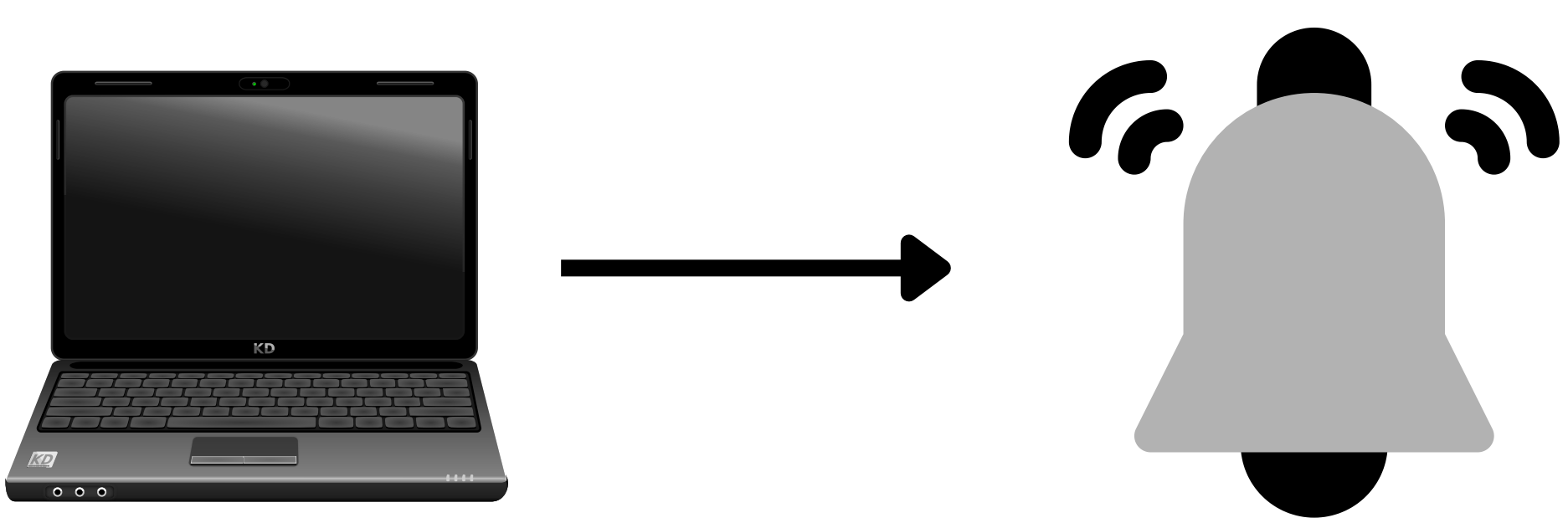
**Vecteurs d'attaque :** Chevaux de Troie, malwares invisibles, scripts de surveillance.
**Surfaces d'attaque :** Mémoire, carte réseau, système de fichiers.

**Bonne pratique :** Je redémarre, j'analyse avec mon antivirus et je signale l'incident immédiatement.

**Michel WADANGOYE**
**Cybersecurity Awareness Professional**

# Les 15 bons réflexes cyberhygiène avec mon PC professionnel

## 15. Je reste en veille sur les enjeux cybersécurité actuels



**Mauvaise pratique :** Je pense que mes habitudes suffisent.

**Risques :** Je deviens une cible facile pour de nouvelles menaces (IA malveillante, deepfake, hameçonnage évolué).

**Vecteurs d'attaque :** Contenus générés par IA, phishing conversationnel, usurpation vocale/vidéo.

**Surfaces d'attaque :** Réseaux sociaux, boîtes mail, messageries instantanées.

**Bonne pratique :** Je me forme régulièrement et je lis les alertes cyber transmises par mon organisation.

**Michel WADANGOYE**
**Cybersecurity Awareness Professional**