



Fiche-conseil : Créer un mot de passe pour une nouvelle adresse courriel

Module : Créer un nom d'utilisateur et un mot de passe

Consignes : Utilisez la fiche-conseil pour répondre aux questions qu'il vous reste au sujet de la création d'un mot de passe pour une nouvelle adresse courriel. Vous n'avez pas besoin de lire toute la fiche-conseil. Trouvez plutôt le titre qui se rapporte à votre question. Lisez l'information sous ce titre.

Comment puis-je savoir si j'ai un téléphone Apple ou Android?

- Si vous avez un iPhone, il y aura l'image d'une pomme à l'arrière.
- S'il n'y a pas l'image d'une pomme, vous avez fort probablement un téléphone Android.



iPhone

Android

De quelles autres façons puis-je créer un mot de passe facile à retenir?

1. Pensez à quelques lignes de votre chanson ou de votre livre préféré. Par exemple : « Au clair de la lune ».
2. Écrivez ensuite les première et dernière lettres de chaque mot de cette ligne. Par exemple : « **Au clair de la lune** » devient **aucrdelele**.
3. Vous pouvez maintenant alterner les majuscules et les minuscules. Par exemple : **AuCrDeLaLe**.
4. Ajoutez ensuite des chiffres ou des caractères spéciaux. Par exemple : **AuCrDeLaLe3!**

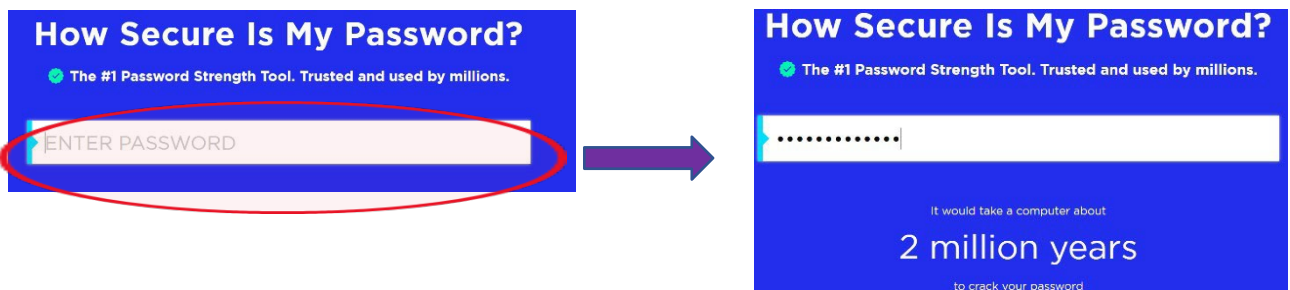
Projet de MTML sur les téléphones intelligents et les compétences liées à l'emploi

Où puis-je apprendre d'autres stratégies pour créer un mot de passe facile à retenir?

- Cliquez sur : [Pensez cybersécurité | Créez un mot de passe fort - YouTube](#)

Où puis-je tester la force de mon mot de passe?

- Cliquez sur : <https://www.security.org/how-secure-is-my-password/> (en anglais).
- Cliquez à l'intérieur de la boîte où c'est écrit « Enter password », puis tapez votre mot de passe. Appuyez sur « Entrée » sur votre clavier.



Que puis-je faire si mon mot de passe est trop faible?

- Arrêtez-vous un instant. Posez-vous des questions sur le mot de passe que vous avez créé. Manque-t-il l'une des exigences d'un mot de passe fort?

Comment puis-je me rendre à la page de connexion du service de courriel où entrer mon nouveau mot de passe?

- Pour vous rendre à la page de connexion du service de courriel, vous devez télécharger l'application de courriel de votre choix. Lorsque vous avez téléchargé l'application, appuyez dessus pour l'ouvrir. Cherchez ensuite les mots « inscription » ou « créer un compte ».

Je suis sur un iPhone. Comment puis-je télécharger une application de courriel, comme Yahoo, Outlook ou Gmail?


- Les applications sont offertes dans des boutiques en ligne. Si vous utilisez un iPhone, vous utiliserez l'App Store pour télécharger une application. L'App Store peut ressembler à ceci :



Projet de MTML sur les téléphones intelligents et les compétences liées à l'emploi

- Pour en savoir plus sur comment télécharger des applications sur un iPhone, cliquez ici : [Comment installer une application sur iPhone - YouTube](#)
- Certains iPhone peuvent demander votre identifiant Apple pour télécharger une application. Vous avez probablement dû en créer un lorsque vous avez reçu votre iPhone. Si vous avez oublié votre identifiant Apple, cliquez ici pour savoir comment le réinitialiser : [Réinitialiser le mot de passe de votre identifiant Apple sur votre iPhone, iPad ou iPod touch | Apple France - YouTube](#).

Je suis sur un téléphone Android. Comment puis-je télécharger une application de courriel, comme Yahoo ou Outlook?

- Les applications sont offertes dans des boutiques en ligne. Si vous utilisez un téléphone Android, vous utiliserez la boutique Google Play pour télécharger une application. La boutique Google Play ressemble à ceci : 
- Pour en savoir plus sur comment télécharger une application dans la boutique Google Play, cliquez ici : [Comment télécharger des applications pour Android? | TELUSfr - YouTube](#)
- Sur certains appareils Android, vous devrez peut-être vous connecter à votre compte Google pour accéder à la boutique Google Play. Si vous utilisez déjà Gmail, votre compte Google utilisera votre adresse et votre mot de passe Gmail. Si vous n'avez jamais créé de compte Google, cliquez ici pour en savoir plus : [Comment créer un compte Google sur mon portable - YouTube](#)

Je me sens épuisé parce que j'ai dû changer mon mot de passe tellement de fois.

- Prenez une pause. Pendant ce temps, reconnaissez tout le travail que vous avez fait pour créer un mot de passe fort.

Je me sens nerveux juste à l'idée d'essayer cette nouvelle compétence. Que puis-je faire?

- La nervosité peut être signe que vous avez besoin de pratique pour vous sentir à l'aise.

Projet de MTML sur les téléphones intelligents et les compétences liées à l'emploi

- N'ayez pas peur de vous tromper. C'est en faisant des erreurs qu'on apprend.

Ce processus est frustrant. Comment puis-je gérer la frustration?

La frustration rendra la résolution de problèmes plus difficile. Pour réduire la frustration et améliorer la résolution de problèmes, suivez les étapes ci-dessous.

- Étape 1 : Arrêtez ce que vous faites.
- Étape 2 : Nommez ce que vous ressentez sans porter de jugement. Écrivez la phrase « Je me sens _____ ».
- Étape 3 : Prenez une pause de 5 minutes. Vous pouvez faire quelque chose pour vous aider à vous calmer, comme vous étirer doucement, écouter de la musique ou prendre de grandes respirations jusqu'à ce que vous vous sentiez calme.
- Vous pouvez aussi jeter un coup d'œil aux documents « Vidéos pour vous aider à vous sentir calme et concentré » ou « Changer les pensées négatives pour réussir dans son apprentissage ». Vous les trouverez ici : <https://www.coalition.ca/wp-content/uploads/2023/03/GUIDE-changer-les-pensees-negatives-VIDEO.pdf>



La traduction et l'adaptation en français de ce document ont été effectuées par la Coalition ontarienne de formation des adultes (COFA) et financées en partie par le gouvernement du Canada et le gouvernement de l'Ontario.