

Fiche-conseil : Créer un nom d'utilisateur 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 nom d'utilisateur 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 et 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.



Par où puis-je commencer à créer un nom d'utilisateur?

- Un bon endroit où commencer est par votre nom. Ça peut être une combinaison de vos prénom, nom de famille ou deuxième prénom. Ensuite, pensez à l'endroit où vous pouvez ajouter des chiffres ou des caractères spéciaux.
- Si vous décidez d'utiliser des chiffres dans votre nom d'utilisateur, assurez-vous que les numéros ne reflètent pas votre date de naissance ni votre âge. De plus, assurez-vous que les chiffres ne portent pas à confusion. Les chiffres devraient être faciles à retenir pour vous. Par exemple, une combinaison de chiffres comme « 5032789 » peut être trop longue pour que vous vous en souveniez.

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

Comment puis-je me rendre à la page de connexion du service de courriel où entrer mon nouveau nom d'utilisateur?

- 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 : 
- 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?

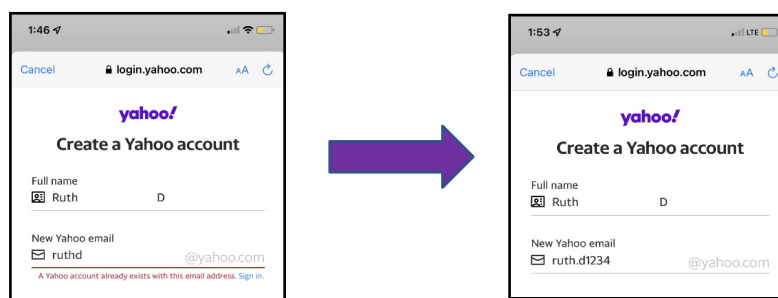
- Les applications sont offertes dans des boutiques en ligne. Si vous utilisez un téléphone Android, vous utiliserez la boutique Google Play pour télécharger une application. La boutique Google Play ressemble à ceci : 
- Pour en savoir plus sur comment télécharger une application dans la boutique Google Play, cliquez ici : [Comment télécharger des applications pour Android? | TELUSfr – YouTube](#)

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

- 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](#)

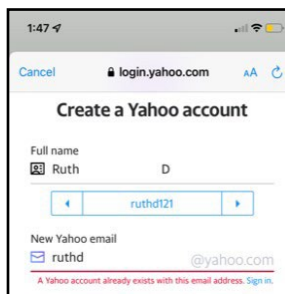
J'essaie d'utiliser le nom d'utilisateur que j'ai créé, mais je vois un message indiquant que le nom d'utilisateur est déjà pris. Que devrais-je faire?

- Arrêtez-vous un instant. Pensez à votre nom d'utilisateur. Pouvez-vous ajouter un chiffre ou un caractère spécial? Dans mon exemple, j'ai ajouté un point entre « Ruth » et « D » et quelques chiffres après « D ».



J'essaie d'utiliser le nom d'utilisateur que j'ai créé, mais je vois un message indiquant que le nom d'utilisateur est déjà pris. Que puis-je faire?

- Vous pouvez aussi regarder les suggestions de noms d'utilisateur à l'écran. Dans mon exemple, la suggestion de nom d'utilisateur « ruthd121 » apparaît au-dessus du nom d'utilisateur original que j'ai créé. Pour l'utiliser, je peux appuyer sur « ruthd121 ».



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.
- 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>