

## FICHE N°1 — LES BONS RÉFLEXES

# CHOISIR UN MOT DE PASSE SOLIDE

Le mot de passe est la première barrière qui protège vos données et celles de vos patients. Un mot de passe faible peut être deviné en quelques secondes. Voici les bons réflexes à adopter au quotidien.

### ■ CE QUI FAIT UN BON MOT DE PASSE

#### Au moins 12 caractères

Plus un mot de passe est long, plus il est difficile à casser. Visez 12 caractères minimum, idéalement 14 ou plus.

#### Mélangez les caractères

Majuscules, minuscules, chiffres et caractères spéciaux (! ? @ # &) renforcent considérablement la robustesse.

#### Un mot de passe par service

Ne réutilisez jamais le même mot de passe. Si l'un est compromis, les autres comptes restent protégés.

#### Rien de personnel

Évitez prénoms, dates de naissance, nom de l'animal : ces informations se trouvent facilement en ligne.

### ■ COMBIEN DE TEMPS POUR LE CRAQUER ?

azerty

Instantané

Cabinet2024

Quelques heures

Tr8#kL!9mWz

Plusieurs siècles

2Cafe&1The@8h!

Des millions d'années

Estimations indicatives du temps nécessaire à un ordinateur pour deviner le mot de passe par essais successifs. Plus la barre est longue et verte, plus le mot de passe est sûr.

### L'ASTUCE FACILE À RETENIR

#### La phrase de passe

Pensez à une phrase dont vous vous souvenez, gardez les premières lettres de chaque mot et ajoutez chiffres et symboles. Facile à mémoriser, difficile à deviner.

EXEMPLE

2Cafe&1The@8h!

### ■ LES ERREURS À ÉVITER ABSOLUMENT

- × 123456, azerty, motdepasse : les classiques cassés en une seconde
- × Réutiliser le même mot de passe partout
- × Noter son mot de passe sur un post-it collé à l'écran
- × Le partager par email ou SMS en clair
- × Utiliser le nom du cabinet ou l'année en cours
- × Garder le mot de passe par défaut d'un matériel

### LE BON OUTIL : LE GESTIONNAIRE DE MOTS DE PASSE

Un gestionnaire ([KeePass](#), [Bitwarden](#), [1Password](#)) crée et retient pour vous un mot de passe unique et complexe pour chaque service. Vous ne retenez qu'un seul mot de passe maître. C'est la solution recommandée par l'ANSSI.