



---

## Comment créer un mot de passe fiable et facile à mémoriser ?

---

Un mot de passe de 12 caractères fiable et facile à mémoriser pour un senior se crée en partant d'une *phrase simple* puis en la transformant en un code court, varié et robuste.

### Méthode la plus simple et la plus efficace (recommandée par la [CNIL](#))

La [CNIL](#) conseille de partir d'une **phrase facile à retenir**, puis d'en prendre les premières lettres, en gardant chiffres et ponctuation.

#### Exemple de phrase :

« Mon petit jardin me rend très heureux depuis 20 ans ! »

1. Garder les majuscules, chiffres et ponctuation.
2. Prendre la première lettre de chaque mot.

**Mot de passe obtenu : Mpjmrthd20a! (12 caractères)**

Facile à retenir car lié à un souvenir personnel, mais très difficile à deviner.

### Pourquoi cette méthode est idéale pour les seniors

- Elle repose sur la **mémoire sémantique** (phrases, souvenirs), plus stable que la mémoire des suites de caractères.
- Elle évite les pièges classiques : dates évidentes, prénoms, suites clavier (azerty, 1234...), déconseillés par la [CNIL](#).
- Elle permet d'obtenir un mot de passe **complexe** (majuscules, minuscules, chiffres, symbole) sans effort.

### Autres idées simples et mémorisables

#### 1. À partir d'un lieu aimé

Phrase : « Nous allons à Biarritz chaque été depuis 2010. »

→ **NaàBced2010. (12 caractères avec le point)**

#### 2. À partir d'une fable

Phrase : « Maître Corbeau sur un arbre perché tenait en son bec un fromage ! »

→ **Cs1aptesb1f! (12 caractères en enlevant Maître)**

#### 3. À partir d'une phrase : compte MFCD ; Pierre est né en 1948

Phrase : « FC : le mot de passe de Pierre est 48 »

→ **FC:ImdpdP=48 (12 caractères)**