

## Pourquoi est-ce que l'on reçoit des courriels indésirables, et comment s'en débarrasser

François Charron :



Capture d'écran, pour visionner la vidéo, cliquer le lien suivant de François Charron:

[Pourquoi est-ce que l'on reçoit des courriels indésirables, et comment s'en débarrasser?](#)  
(francoischarron.com)

**Vous recevez une liste infinie de courriels indésirables et frauduleux ou de spam et vous vous demandez comment ces compagnies ont pu mettre la main sur votre adresse?  
On vous explique les raisons possibles ainsi que le truc fastidieux, mais nécessaire pour les signaler et se débarrasser de ce problème.**

Les maudits courriels indésirables, pourriels, spams, ou peu importe comment on peut bien les appeler...  
Sérieusement, est-ce qu'il y a quelque chose de plus fatigant que ça?

Presque tous les jours, vous êtes nombreux à me demander pourquoi vous en recevez autant et quoi faire pour les faire cesser.

Bien qu'il n'y ait malheureusement pas de solution magique, il existe tout de même des petites actions que l'on peut faire pour prendre la situation en main et éviter de se faire bombarder au quotidien.

## **Pourquoi reçoit-on beaucoup de courriels indésirables?**

Il y a plusieurs explications qui peuvent justifier que notre adresse courriel se retrouve entre les mains de personnes malintentionnées.

Parfois, c'est un manque de prudence de notre part, mais malheureusement, c'est aussi souvent hors de notre recours.

Ça peut par exemple être dû à une fuite de données survenue chez l'un des services auquel on est abonné. Résultat, toutes les adresses sont rendues publiques et les spammeurs s'en donnent à cœur joie de tout ajouter à leur base de données.

Il existe même des logiciels dont le seul but est de créer des combinaisons d'adresses au hasard avec des milliers de noms et de fournisseurs d'accès.

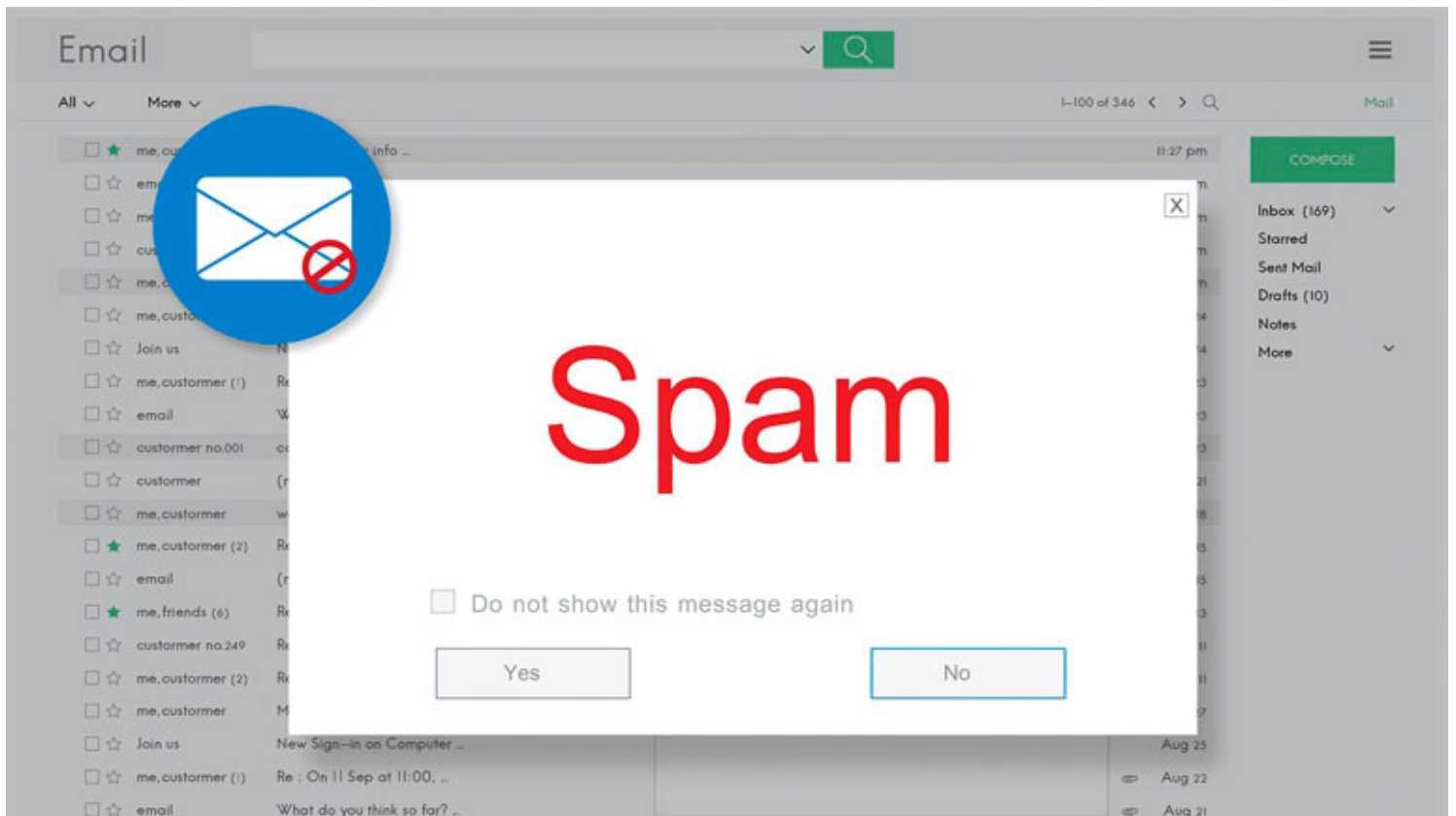
Si toutes leurs créations ne sont pas valides, plusieurs le sont, et c'est une manière parmi tant d'autres de nous cibler.

Par contre, d'autres fois, c'est un manque de vigilance de notre part qui résulte à la fuite de notre adresse courriel.

Ça arrive souvent lorsque l'on s'inscrit sur un site moins recommandable, que l'on indique notre courriel sur nos plateformes de réseaux sociaux ou encore que l'on donne notre avis sur divers sites d'actualités ou de forums.

Encore une fois, grâce à des logiciels intelligents, les spammeurs peuvent retrouver notre courriel, même si celui-ci est dispersé sur les différents sites que l'on consulte de manière quotidienne.

Pour corriger ce type de situation, il est possible d'utiliser une solution comme [Incogni](#) qui veille à retirer nos informations personnelles qui sont collectées par des entreprises de courtage de données à travers le monde.



Il existe certains trucs pour éviter de rendre son adresse courriel publique par inadvertance.

## Comment éviter de rendre publique notre adresse courriel involontairement

Si on ne fait évidemment pas exprès de donner notre adresse courriel pour recevoir des messages indésirables, il y a tout de même quelques petits trucs à prendre en considération.

Par exemple, quand on s'inscrit à une plateforme, qu'on télécharge un logiciel ou même que l'on fait un achat en ligne qui nécessite notre adresse courriel, on devrait toujours s'assurer que les conditions d'utilisation ne mentionnent pas que notre courriel sera partagé à d'autres partenaires du site.

Si c'est le cas, on a toujours la possibilité d'utiliser une adresse jetable [comme le propose YOPmail](#).

De cette manière, on ne donne pas notre courriel de tous les jours simplement pour avoir accès au rabais d'un site douteux.

Finalement, un autre petit truc intéressant, c'est de ne pas cliquer sur un lien de désinscription d'une infolettre si on n'est pas certain de s'y être abonnée préalablement.

Malheureusement, c'est un piège que plusieurs spammeurs utilisent pour vérifier qu'ils envoient des messages à un compte actif.

En confirmant que oui, c'est le début de la fin!

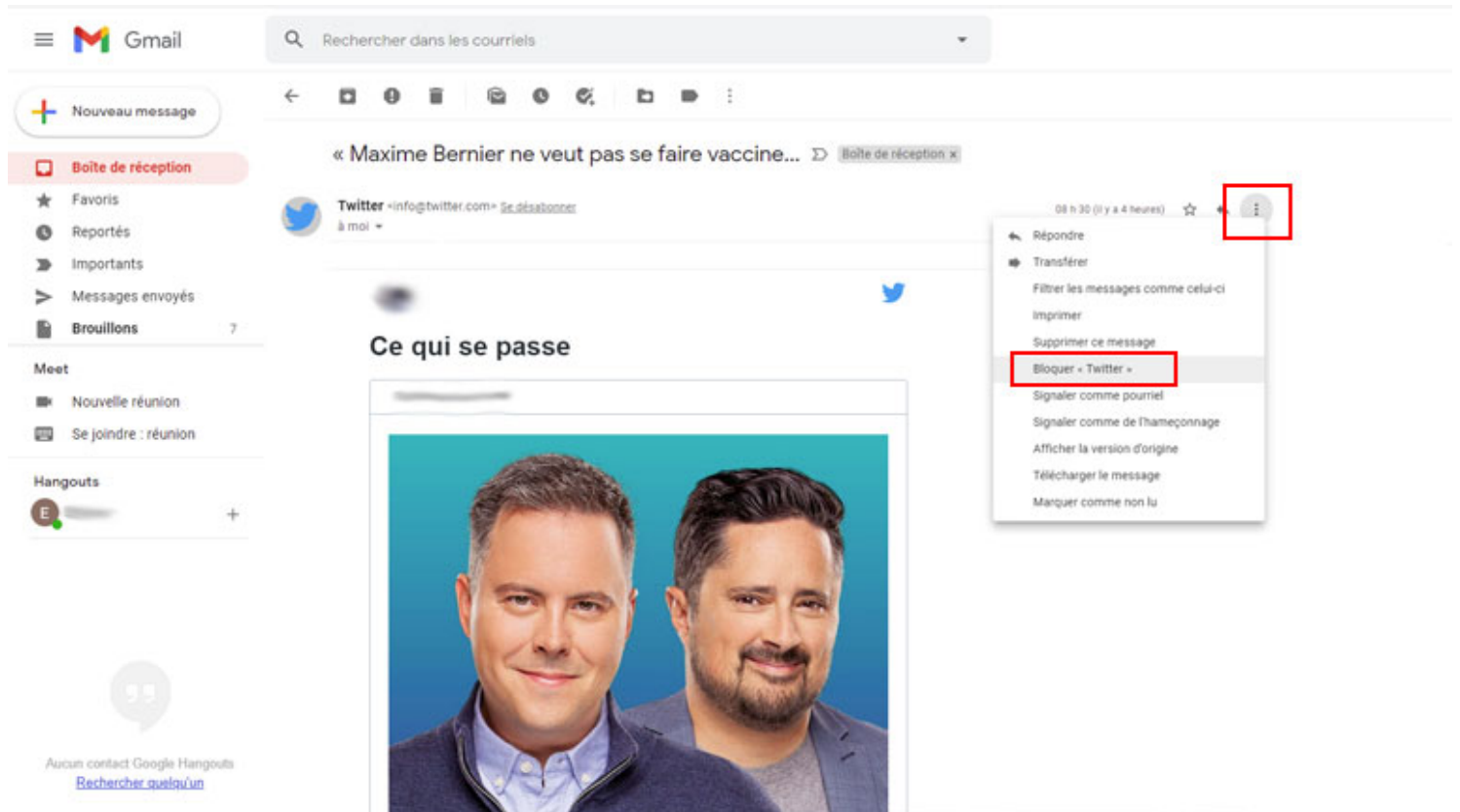
## Comment bloquer une adresse courriel sur Gmail

Malheureusement, s'il est déjà trop tard, le seul moyen de se débarrasser de ces maudits messages indésirables, c'est de bloquer chacune des adresses des expéditeurs.

Ce n'est pas miraculeux, puisqu'habituellement, l'adresse du destinataire risque de changer, mais ça permet au moins de les signaler à notre hébergeur de service.

Sur Gmail, il faut :

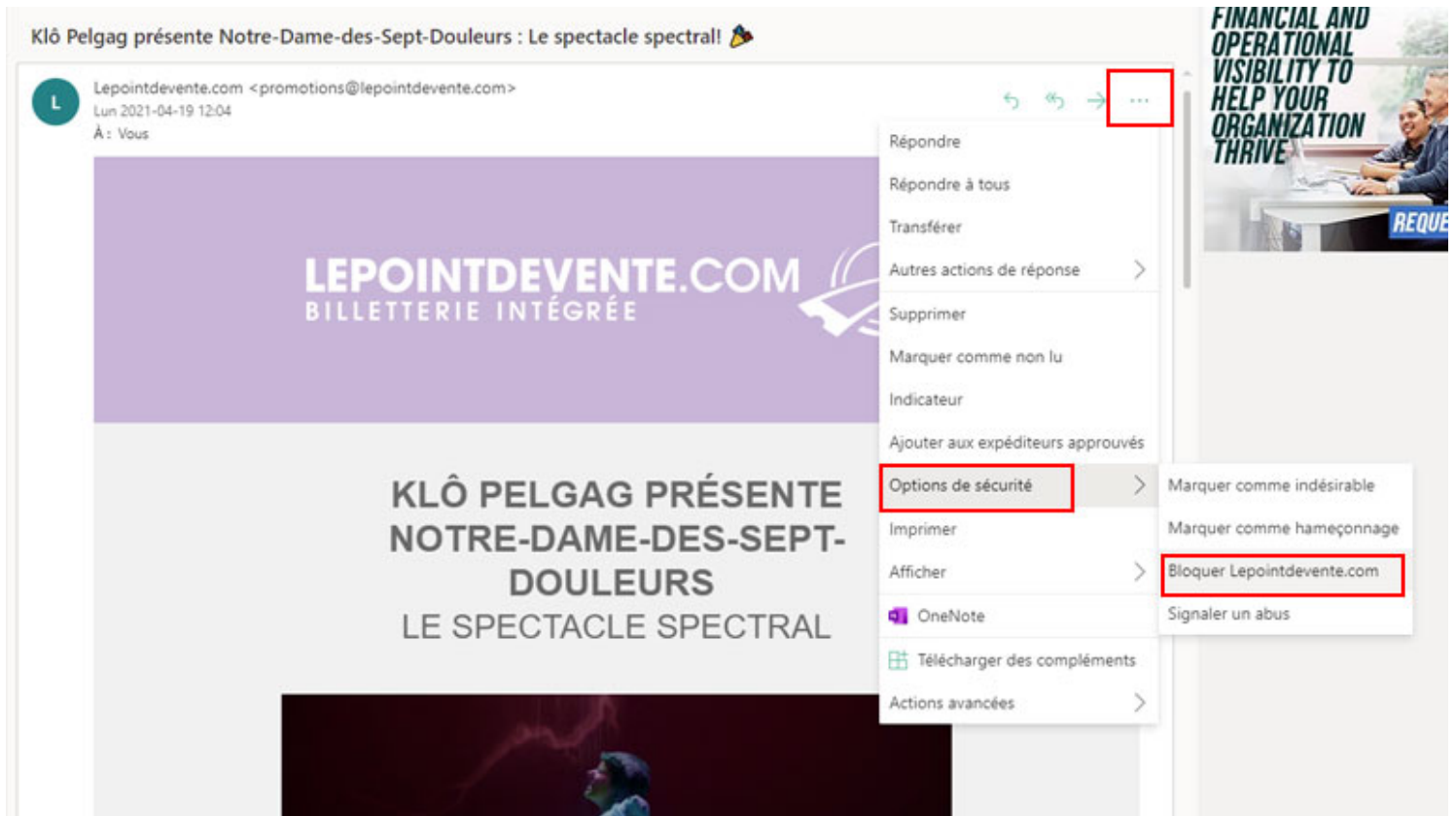
1. Accéder à Gmail et ouvrir le message concerné.
2. En haut à droite, cliquer sur **Plus** ou sur les trois points verticaux.
3. Cliquez sur **Bloquer** l'expéditeur.



Comment bloquer un expéditeur si on utilise Gmail comme hébergeur de courriels.

## Comment bloquer une adresse courriel sur Outlook

1. Accéder à Outlook et ouvrir le message concerné.
2. En haut à droite, cliquer sur **Plus** ou sur les trois points horizontaux.
3. Choisir **Option de sécurité**, puis **Bloquer** l'expéditeur.



Comment bloquer un expéditeur si on utilise Outlook comme hébergeur de courriels.

## Comment faire pour ne plus recevoir de mails indésirables

En résumé, voici nos trucs pratiques pour éviter de recevoir une tonne de courriels indésirables et retrouver une boîte de réception épurée.

- On se **désinscrit** des infolettres harcelantes desquelles on est certain de s'être abonné. En cas de doute, on **bloque** l'adresse courriel du destinataire.
- Pour les inscriptions en ligne, on privilégie surtout l'utilisation d'une **adresse éphémère** ou on se crée carrément une adresse dédiée aux abonnements promotionnels.
- On **protège nos données** précieusement et on ne partage pas notre adresse sur des forums quelconque ou en public sur les réseaux sociaux. Plus notre adresse est visible, plus elle est susceptible d'être ciblée.
- On fait la **mise à jour régulière** de nos paramètres de sécurité entre autres en revoyant et nettoyant régulièrement nos abonnements.

## Chroniques connexes

[Courriels frauduleux: comment les reconnaître et se protéger?](#)

[Fini le spam avec YOPmail, la boîte courriel temporaire sans inscription ni mot de passe](#)

*Recherche et mise en page par:*

*Michel Cloutier*

*CIVBDL*

*20231229*

*"C'est ensemble qu'on avance"*