

21 novembre 2023

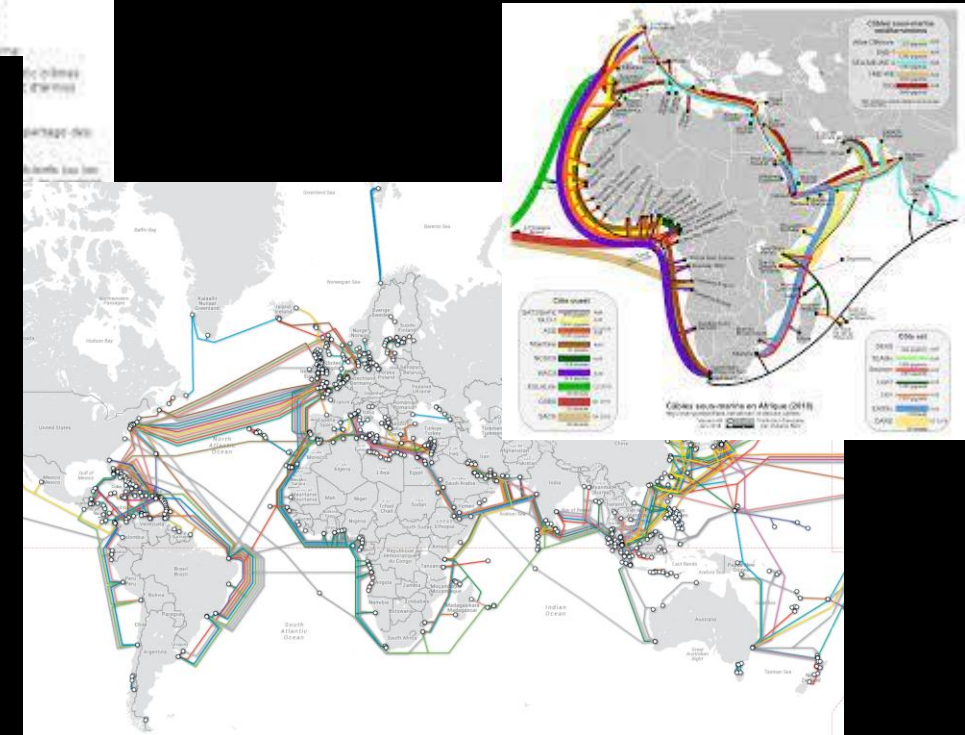


Les cyberattaques dans l'Océan Indien et leurs impacts:

Conséquence psychologique

Lancement de l'Observatoire de la Cybersécurité de l'Océan Indien (OCOI)

Et si demain?



Livre Blanc Cybersécurité

Agenda

Impact des attaques cyber sur les victimes

Comment gérer une cyberattaque du point de vue psychologique?

Impact des attaques cyber sur les victimes

... sur la santé mentale

Déni

Culpabilité

Colère

Anxiété

Vulnérabilité

Peur

... Impact social

Isolement

Retrait des activités

Méfiance

Baisse de la productivité

... sur la santé physique

Insomnie

Trouble de l'alimentation

Consommation de substances

Somatisation

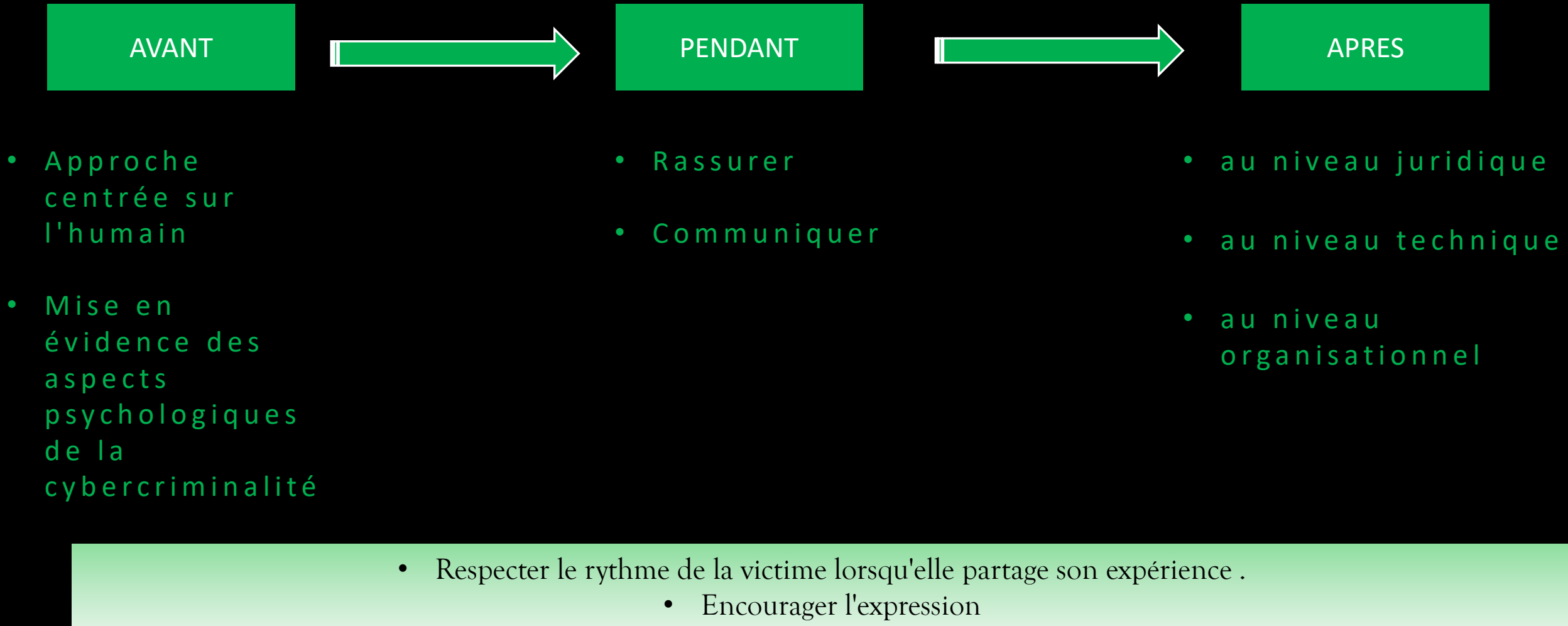
Maux de tête

Tension musculaire

Nausée, tremblement

Détresse abdominale

Comment gérer une cyberattaque du point de vue psychologique?



Conclusion

1. Identifier les sentiments, le ressentie de la victime
2. Mettre en avant ses compétences
3. Avoir une bonne hygiène de vie (sport, alimentation, sommeil,...).
4. Ne pas se culpabiliser
5. Assurer d'être bien accompagner (vie professionnelle, personnelle, aide psychologique)
6. Mettre en place un soutien et un suivi psychologique, juridique, financier, mais aussi technique.

MERCI