GUIDE DÉCOUVERTE · GRATUIT

Arnaque & Intelligence artificielle :

Protection Anti Deepfake

Ton visage. Ta voix. Tes enfants.

Ce que l'IA peut en faire, ce que la loi prévoit déjà, et quoi faire ce soir.



Youness El Guermai (Milfa7)

Youness El Guermai, alias Milfa7 sur les réseaux, est freelance en intelligence artificielle à Paris. Il conçoit des outils IA pour les entreprises et les indépendants, et explique ici comment se protéger de leurs dérives.

À jour en octobre 2026 · Mises à jour gratuites

Le problème

Aujourd'hui, quelques secondes de ta voix ou quelques images de ton visage peuvent suffire à fabriquer un faux. Et cette matière, on la trouve facilement : dans tes vidéos, tes stories, tes messages vocaux.

Voilà ce que ça donne, concrètement :

- **Le faux appel.** Ta mère décroche. Elle entend ta voix, paniquée, qui demande un virement tout de suite. Ce n'est pas toi.
- **La fausse publicité.** Ton visage vante un produit que tu n'as jamais vu, auprès de gens qui te font confiance.
- **Le faux compte.** Un profil à ton nom, avec tes photos, écrit à tes abonnés ou à tes proches pour leur demander de l'argent.

Tu n'as rien fait de mal. Tu as juste publié, comme tout le monde.

La bonne nouvelle tient en une phrase : **tu es déjà protégé par la loi.** Mais il faut savoir comment t'en servir. C'est ce que ce guide t'explique.

Ce que dit la loi, en clair

Tu n'as rien à déposer nulle part. Il n'existe pas, en France, de registre où enregistrer son visage ou sa voix. Ta protection est automatique : elle existe parce que tu es une personne.

Trois règles à connaître :

1. **Diffuser un faux de toi est puni.** Publier ou envoyer à quelqu'un un montage ou un contenu fabriqué par IA avec ton image ou ta voix, sans ton accord, est un délit quand il n'est pas évident que c'est un faux, ou que ce n'est pas indiqué. En ligne, la peine peut aller jusqu'à 2 ans de prison et 45 000 € d'amende.* Si le contenu est à caractère sexuel, c'est puni même quand il est présenté comme un faux : la peine peut aller jusqu'à 3 ans de prison et 75 000 € d'amende en ligne.**
2. **Se faire passer pour toi est puni.** Utiliser ton identité pour te nuire ou troubler ta tranquillité, y compris avec un faux compte, est un délit : la peine peut aller jusqu'à 1 an de prison et 15 000 € d'amende.***
3. **Ton visage et ta voix sont des données personnelles.** Tu peux demander à un site ou à un réseau de les effacer. Il a un mois pour te répondre. Sans réponse, tu peux saisir la CNIL.****

Les peines citées ici sont des **maximums** prévus par la loi : c'est le juge qui fixe la peine réelle.

© 2026 Youness El Guermai (Milfa7) · Guide Découverte · gratuit · À jour en octobre 2026
Tous droits réservés · Reproduction et diffusion interdites (art. L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle)

Une précision honnête : la loi punit et te donne des moyens d'agir, mais elle ne retire rien toute seule. Il faut signaler, garder des preuves, parfois porter plainte. C'est à ce moment-là que la plupart des gens ne savent plus quoi faire.

> **Important.** Ce guide fournit une information générale et ne remplace pas l'avis d'un avocat. Pour une situation précise, consultez un professionnel du droit. Il décrit le droit français et européen ; les numéros et services cités sont français.

3 réglages à faire ce soir

Dix minutes, sans rien installer.

1. Décide qui peut reprendre tes vidéos

Sur ton réseau principal, regarde qui a le droit de **télécharger** tes vidéos et de les **réutiliser** dans les siennes.

- **TikTok** : Profil → menu (en haut à droite) → Paramètres et confidentialité, puis cherche les lignes “Téléchargements” et “Réutilisation” (duos, collages).
- **Instagram** : Profil → menu → Paramètres, puis “Partage et réutilisation” : tu y règles le téléchargement et le remix de tes reels.
- **Snapchat** : Profil → icône en forme d'engrenage (Réglages) → “Application et confidentialité” → “Ma vie privée et mes données” : tu y choisis qui peut voir ta Story.

Tu n'es pas obligé de tout fermer. Mais choisis, au lieu de laisser le réglage par défaut.

2. Active la validation en deux étapes

Avec elle, un mot de passe volé ne suffit plus pour entrer dans ton compte : il faut aussi un code reçu sur ton téléphone. C'est ce qui empêche qu'on parle à tes abonnés depuis **ton vrai compte**.

- **TikTok** : Paramètres et confidentialité, puis cherche la ligne “Vérification en 2 étapes”.
- **Instagram** : Espace Comptes → Mot de passe et sécurité → Authentification à deux facteurs.
- **Snapchat** : Réglages → “Mon compte” → “Authentification à deux facteurs”.

Fais-le aussi sur ta boîte e-mail : c'est elle qui permet de réinitialiser tous tes autres comptes.

© 2026 Youness El Guermai (Milfa7) · Guide Découverte · gratuit · À jour en octobre 2026
Tous droits réservés · Reproduction et diffusion interdites (art. L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle)

3. Choisis un mot de code avec tes proches

Un mot simple, connu de vous seuls, à demander au téléphone dès qu'un proche réclame de l'argent en urgence. Pas de mot de code, pas de virement.

- Choisis-le **de vive voix**, jamais par message.
- Évite ce qui se devine sur tes réseaux (prénom de l'animal, ville de naissance).
- Dis-le à tes parents et à tes grands-parents en premier : ce sont eux qu'on appelle.

> **À faire maintenant** : le réglage n° 2 sur ton réseau principal. C'est le plus rapide et le plus utile.

Il en reste une vingtaine, réseau par réseau, dans les guides complets → disponibles le 1er janvier 2027

Si tu es victime : les 3 premiers réflexes

1. Ne réponds pas, ne paie pas, ne partage pas

Si on te fait chanter, payer n'arrête rien. Ne discute pas avec l'auteur. Et ne repartage pas le faux, même pour le dénoncer : tu l'aiderais à circuler.

2. Garde les preuves avant tout le reste

Avant de signaler, fais des captures d'écran qui montrent :

- l'adresse de la page (le lien) ;
- la date et l'heure ;
- le nom du compte qui a publié.

Ne supprime aucun message. Une fois le contenu retiré, il sera trop tard pour prouver qu'il a existé.

3. Signale, dans cet ordre

1. **À la plateforme**, avec le bouton “Signaler” du contenu ou du compte. Elle a l'obligation de te donner une réponse.*****
2. **Aux services officiels**, gratuits :
   - **17Cyber** — 17cyber.gouv.fr : aide en ligne, 24 h sur 24, avec possibilité d'échanger avec un policier ou un gendarme.
   - **Pharos** — internet-signalement.gouv.fr : pour signaler un contenu illégal visible publiquement.
   - **3018** : si la victime est mineure. Gratuit et confidentiel, tous les jours de 9 h à 23 h.

© 2026 Youness El Guermai (Milfa7) · Guide Découverte · gratuit · À jour en octobre 2026
Tous droits réservés · Reproduction et diffusion interdites (art. L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle)

- **116 006** : écoute et accompagnement des victimes, tous les jours de 9 h à 20 h.

3. **Porte plainte** si tu le souhaites, dans n'importe quel commissariat ou gendarmerie. Ils sont obligés de l'enregistrer.

> **Tu es dans cette situation en ce moment ?** N'attends pas d'acheter quoi que ce soit : ces services sont gratuits, contacte-les tout de suite.

La procédure complète étape par étape, les modèles de signalement et la lettre type à envoyer sont dans les guides complets → disponibles le 1er janvier 2027

Quel guide est fait pour toi ?

Voici tout ce que contient chaque guide complet. Les mises à jour sont gratuites : si la loi change, tu reçois la nouvelle version.

Guide Famille — 19 €

Pour toi si tu veux protéger tes enfants, tes parents, tes grands-parents.

26 pages · kit de crise inclus · 4 modèles prêts à copier

1. Les arnaques qui visent les familles — Ce qui a changé · Les trois scénarios les plus courants · Pourquoi ça marche · Les trois signes qui doivent t'arrêter · Ce que dit la loi

2. Le mot de code familial — Le principe · Bien le choisir · Bien le transmettre · Bien s'en servir · Deux précautions · Pour ceux qui oublieront le mot

3. Les photos de tes enfants en ligne — Le risque, sans dramatiser · Ce que dit la loi depuis 2024 · Les bons réflexes avant de publier · Faire le tri dans ce qui est déjà en ligne · Quand ce sont les autres qui publient

4. En parler à tes enfants et à tes ados — La règle qui passe avant toutes les autres · Avant 10 ans · De 10 à 13 ans · À partir de 14 ans · Les signaux d'alerte · Quand ton enfant se confie

5. Les comptes de tes enfants : contrôle parental et réglages — Un principe : fais-le avec lui · Le contrôle parental du téléphone · Les cinq réglages qui comptent, quel que soit le réseau · TikTok · Instagram · Snapchat · YouTube · L'âge minimum

6. Protéger les grands-parents — Pourquoi eux · Une seule règle à leur donner · Comment l'installer sans faire peur · Ce qu'il faut aussi leur dire

7. Kit de gestion de crise — version Famille — 6 parcours pas à pas selon ta situation · Les preuves · La plainte · Qui paie l'avocat ? · Quel avocat ? · Fiche à remplir avant le rendez-vous · Quoi dire, et à qui · Tableau de suivi · Tu n'es pas seul

8. Fiche à imprimer pour les grands-parents

9. Modèles prêts à copier — Modèle 1 — Signalement à une plateforme · Modèle 2 — Demande de retrait d'une photo d'enfant · Modèle 3 — Demande d'effacement (RGPD) · Modèle 4 — Message à l'établissement scolaire

10. Annuaire des contacts officiels

11. Questions fréquentes — Petit lexique

12. Ta check-list de prévention

Disponible le 1er janvier 2027

© 2026 Youness El Guermai (Milfa7) · Guide Découverte · gratuit · À jour en octobre 2026
Tous droits réservés · Reproduction et diffusion interdites (art. L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle)

Guide Créateurs — 19 €

Pour toi si tu publies du contenu et que tu as une communauté.

28 pages · kit de crise inclus · 4 modèles prêts à copier

1. Pourquoi toi — Tu fournis la matière · Tu as ce que les escrocs cherchent : la confiance · Les trois usages qui te visent · Ce que ça te coûte

2. Ce que dit la loi — Ton image t'appartient · Diffuser un deepfake de toi est un délit · Se faire passer pour toi est un délit · Tromper ta communauté pour de l'argent est une escroquerie · Ton visage et ta voix sont des données personnelles · Ce que les plateformes te doivent · L'étiquetage des contenus fabriqués par IA · Le projet de loi du Danemark sur le “droit à son visage” · Ce que la loi ne fait pas

3. L'audit de ton exposition — Ton score

4. Les réglages, réseau par réseau — TikTok · Instagram · Snapchat · YouTube · X · LinkedIn · Trois réglages qui ne dépendent d'aucun réseau

5. Prouver que c'est bien toi — 1. Un seul canal officiel, annoncé · 2. La phrase “je ne te demanderai jamais” · 3. Un message épinglé · 4. Des habitudes que le faux ne peut pas copier · 5. Le badge de vérification · 6. Tes proches et tes partenaires aussi

6. Mettre en place une veille — Les alertes sur ton nom · La recherche par image · Ta communauté est ta meilleure alarme · Le rythme · Tu trouves quelque chose de suspect

7. Partenariats : ton image et ta voix dans un contrat — Ce que la loi impose · Ce que la loi ne règle pas : l'IA · Les formules qui doivent attirer ton attention

8. Kit de gestion de crise — version Créateurs — 7 parcours pas à pas selon ta situation · Les preuves (à faire avant tout signalement) · La plainte · Qui paie l'avocat ? · Quel avocat ? · Fiche à remplir avant le rendez-vous · Communication : quoi dire, quoi taire · Tableau de suivi · Tu n'es pas seul

9. Modèles prêts à copier — Modèle 1 — Signalement à une plateforme · Modèle 2 — Message à ta communauté · Modèle 3 — Mise en demeure (demande de retrait) · Modèle 4 — Demande d'effacement (RGPD)

10. Annuaire des contacts officiels

11. Questions fréquentes — Petit lexique

12. Ta check-list de prévention

Disponible le 1er janvier 2027

Pack complet · les deux guides — 34 € ~~38 €~~

Tout le Guide Famille et tout le Guide Créateurs : 54 pages au total · les deux kits de crise, les 8 modèles, la fiche à imprimer.

Disponible le 1er janvier 2027

Textes cités

* Code pénal, article 226-8.
** Code pénal, article 226-8-1.
*** Code pénal, article 226-4-1.
**** Règlement (UE) 2016/679 (RGPD), articles 4, 12, 17 et 77.
***** Règlement (UE) 2022/2065 sur les services numériques, article 16.

Numéros et services : cnil.fr, service-public.gouv.fr, 17cyber.gouv.fr, internet-signalement.gouv.fr, 3018.fr.

Pour plus d'information sur ta situation, il est conseillé de consulter un juriste.

Une question sur ce guide, ou une erreur à me signaler ? Écris-moi ici.

© 2026 Youness El Guermai (Milfa7). Tous droits réservés. Ce guide est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction, diffusion ou revente, même partielle, sans l'accord écrit de l'auteur est interdite (article L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle) et constitue une contrefaçon (article L. 335-2 du même code). Ce guide est gratuit : pour le faire connaître, partage son lien de téléchargement plutôt que le fichier.

Qui a écrit ce guide ?



Je m'appelle Youness El Guermai. Sur les réseaux, tu me connais peut-être sous le nom de **Milfa7**.

Mon métier : freelance en intelligence artificielle, à Paris. Je conçois, je développe et je mets en service des outils IA et des automatisations sur mesure pour des PME et des travailleurs indépendants, avec un seul interlocuteur du premier échange à la mise en production.

Je travaille avec l'IA tous les jours. Je vois ce qu'elle permet, et aussi ce qu'elle rend possible entre de mauvaises mains. C'est pour cela que j'ai écrit ce guide : pour que tu saches quoi régler, quoi dire et quoi faire, avant d'en avoir besoin.

Ce que je fais pour les entreprises et les indépendants

IA et automatisations
Trouver où l'IA fait gagner du temps, créer un outil sur mesure, relier tes outils entre eux pour supprimer les tâches répétitives.

Applications et SaaS sur mesure
Un outil métier ou une plateforme en ligne, de l'idée à la mise en production, avec comptes, abonnements et paiement.

Webmaster externalisé
Hébergement, maintenance, site WordPress, boutique en ligne, refonte et dépannage à distance.

Publicité Google Ads
Audit des campagnes, mise en place, suivi mensuel et mesure des appels et des demandes.

Formation
Utiliser l'IA au quotidien, ateliers d'IA générative, WordPress et e-commerce, marketing digital.

Découvrir mon travail | **Me contacter**

Me suivre sur TikTok | **Me suivre sur YouTube** | **Me suivre sur Instagram**

© 2026 Youness El Guermai (Milfa7) · Guide Découverte · gratuit · À jour en octobre 2026
Tous droits réservés · Reproduction et diffusion interdites (art. L. 122-4 du Code de la propriété intellectuelle)