

j'utilise

un bloqueur de publicité



Ublock est une extension pour votre navigateur qui bloque les publicités sur les sites web.

Elle rend la navigation plus rapide, plus privée et moins gourmande en données.

Cette extension vous évite aussi les pop-ups agaçants qui essaient de capter votre attention.

j'utilise

j'utilise

une extension anti-tracking



Des extensions comme Privacy Badger empêchent les sites de suivre tout ce que vous faites en ligne.

Elles bloquent les traqueurs publicitaires qui vous espionnent et empêchent la collecte excessive de vos données personnelles pour protéger votre vie privée.

j'utilise

j'utilise

Le paramétrage des cookies



Les cookies sont des petits fichiers qui enregistrent vos activités sur internet en permettant aux sites de mémoriser vos préférences de navigation.

Vous pouvez les paramétrer pour limiter le suivi de votre activité en ligne, éviter les publicités ciblées et protéger votre vie privée.

j'utilise

j'utilise

La navigation privée



La navigation privée est une fonctionnalité qui efface vos traces après chaque session en supprimant des éléments tels que l'historique de navigation, les cookies et les données de formulaires.

Cela empêche les sites de garder toutes vos infos pour vous profiler et vous envoyer des publicités ciblées.

j'utilise

j'utilise

Le refus des consentements



L'extension Ghostery refuse automatiquement les demandes de consentement aux cookies et bloque de nombreux traqueurs publicitaires.

Vous naviguez ainsi sans être interrompu par les bannières de consentement. Un gain de temps et de tranquillité qui permet également de limiter le pistage à votre insu.

j'utilise

j'utilise

Le paramétrage des notifications



En désactivant les notifications et en activant le mode **ne pas déranger**, nous pouvons minimiser les distractions qui perturbent notre concentration.

En ajustant ces paramètres, nous nous protégeons des interruptions fréquentes générées par les applications dans notre vie quotidienne.

j'utilise

j'utilise

La gestion du temps d'écran



L'application Forest vous aide à réduire le temps passé devant votre écran en vous permettant de planter des arbres virtuels.

Chaque fois que vous restez concentré, ces arbres grandissent, créant ainsi une forêt numérique qui représente vos efforts. C'est une méthode ludique et engageante pour mieux gérer votre temps tout en contribuant à la sensibilisation à l'environnement.

j'utilise

j'utilise

Le contrôle parental



Les outils de contrôle parental permettent de bloquer les contenus inappropriés et de limiter le temps passé sur les écrans.

Ils permettent également d'empêcher les achats en ligne ou de fixer une limite de dépenses pour éviter les mauvaises surprises.

j'utilise

j'utilise

un autre moteur de recherche



Contrairement à Google qui personnalise les résultats en fonction de l'historique de recherche, des moteurs comme **DuckDuckGo**, **Startpage** ou **Qwant** ne tracent pas les utilisateurs et affichent les mêmes résultats pour tous, offrant ainsi une expérience de recherche plus privée et réduisant les effets de bulle de filtre.

j'utilise

j'utilise

l'influence des chiffres



Sur les réseaux sociaux, les compteurs de likes, vues et partages exercent une pression pour rechercher la popularité au détriment de la qualité des contenus.

Certaines extensions comme **Twitter Demetricator** permettent de masquer ces indicateurs afin de vous concentrer pleinement sur les publications, sans subir l'influence néfaste de ces chiffres.

j'utilise

j'utilise

la désactivation de l'autoplay



Stopper la lecture automatique, notamment sur YouTube vous permet de mieux choisir ce que vous souhaitez regarder en évitant de vous laisser entraîner par les recommandations automatiques de l'application.

Une bonne solution pour vous aidez à reprendre le contrôle sur votre temps d'écran.

j'utilise

j'utilise

la vérification de l'information



Les sites de fact-checking vérifient les infos sur Internet. Ils cherchent des preuves pour détecter les mensonges, analysent les données et remettent les infos dans le bon contexte.

En les utilisant et en consultant plusieurs médias, on peut se faire sa propre opinion et éviter les pièges de la désinformation.

j'utilise

j'utilise

une adresse mail jetable



Les services comme **Yopmail** vous permettent d'utiliser une adresse mail jetable pour vous inscrire en ligne.

Cette astuce évite que votre adresse principale ne soit exploitée à des fins commerciales ou partagée avec des tiers sans votre accord.

j'utilise

j'utilise

j'utilise

j'utilise

j'utilise

j'utilise

je connais

La publicité déguisée



Certaines vidéos YouTube ou publications Instagram contiennent de la publicité ou des produits placés de façon subtile, pour ressembler à du vrai contenu.

Apprendre à identifier ces contenus sponsorisés permet de ne pas se laisser influencer par ces recommandations qui peuvent sembler authentiques mais qui sont en réalité payées par des marques.

je connais

je connais

Les fausses informations



Face à une information choquante ou surprenante, il est important de vérifier sa source, sa date et son contexte pour pouvoir détecter les manipulations.

Les montages et les citations sorties de leur contexte sont des techniques courantes pour induire en erreur. Vérifier les informations auprès de sources fiables avant de les partager permet aussi d'avoir un regard plus éclairé sur l'information.

je connais

je connais

Les bulles d'opinions



Nous avons une forte tendance à chercher des infos qui confirment ce que l'on pense déjà.

Les algorithmes renforcent cette tendance en nous proposant du contenu similaire à ce que l'on aime, créant des bulles qui nous enferment sur nos opinions.

Diversifier ses sources et s'ouvrir à d'autres points de vue permet d'élargir nos perspectives.

je connais

je connais

Les conseils d'experts



Etre expert dans un domaine ne veut pas dire qu'on est expert de tout. On peut avoir beaucoup d'admiration pour un champion de foot ou un chanteur, mais ils ne sont pas nécessairement les mieux placés pour donner des conseils médicaux.

De la même façon, un astrophysicien (expert dans les astres) n'est pas forcément compétent pour donner des conseils sur la biologie et les virus.

je connais

je connais

La popularité des publications



Ce n'est pas parce qu'une idée semble soutenue par beaucoup de gens qu'elle est forcément vraie.

Des comptes fictifs gérés par des robots peuvent créer une illusion de popularité pour influencer une élection ou vendre un produit. Ils sont programmés pour liker, rédiger des avis ou commentaires et partager automatiquement des publications.

je connais

je connais

L'impact des bots malveillants



Une enquête de 2024 montre qu'environ la moitié des connexions Internet (49,6%) étaient faites par des programmes automatiques, et qu'un tiers (32%) de ce trafic venait de bots malveillants.

Ces bots peuvent créer de faux comptes, envoyer des spams, voler des informations ou attaquer des sites pour les rendre inutilisables.

je connais

je connais

Le sentiment d'urgence



Les offres "limitées dans le temps", les stocks "presque épuisés" ou les soldes "exceptionnelles" sont autant de techniques qui jouent sur notre peur de passer à côté d'une bonne affaire.

Cette rareté, souvent fautive, crée un sentiment d'urgence qui peut nous pousser à acheter sans prendre le temps de réfléchir si nous en avons vraiment envie ou besoin.

je connais

je connais

Les cases pré-cochées



Quand une case est déjà cochée sur un site, on la laisse souvent comme ça sans trop réfléchir, car on préfère ne pas changer ce qui est proposé par défaut.

Sans le vouloir, on peut alors se retrouver inscrit à une newsletter, recevoir des tonnes de pubs, accepter des cookies ou même s'abonner à un service payant, juste parce qu'on n'a pas fait attention à cette petite case cochée.

je connais

je connais

Les promotions permanentes



Sur les sites marchands, on nous montre souvent un prix initial élevé à côté du prix en promotion.

Ce prix initial influence notre cerveau, qui pense que la promo est une bonne affaire, même si ce n'est franchement pas toujours le cas.

Le prix initial est parfois gonflé exprès et il arrive aussi que la promotion soit permanente.

je connais

je connais

La surcharge d'informations



Quand on reçoit trop d'infos, ça peut nous stresser et embrouiller notre esprit. C'est pour ça qu'il est important d'apprendre à trier et classer ce qui est vraiment utile.

Prendre des pauses pour souffler et réfléchir nous aide à mieux gérer ce flot constant et rester concentré sur l'essentiel.

je connais

je connais

Les émotions fortes



Les publications qui font peur ou qui énervent sont souvent les plus partagées.

Certains sites les mettent en avant exprès car elles attirent plus de clics. Mais trop d'émotions fortes peut nous empêcher de réfléchir calmement et augmenter les désaccords. Avant de réagir à un contenu choquant, il vaut mieux prendre une pause pour l'analyser tranquillement.

je connais

je connais

Les pièges à clics



Les titres sensationnalistes et les images choquantes sont conçus pour attirer notre attention et nous pousser à cliquer.

Une des raisons pour laquelle les créateurs de contenus utilisent cette stratégie c'est que chaque clic leur rapportera de l'argent ou des vues, bien souvent au détriment de la qualité du contenu qui sera proposé.

je connais

je connais

Le défilement sans fin



Les plateformes en ligne utilisent le défilement infini de contenus pour nous garder en ligne le plus longtemps possible sans forcément se soucier de la qualité de notre expérience.

Cela leur permet non seulement d'accroître leurs revenus publicitaires, mais aussi d'obtenir des données précieuses sur nos comportements et nos centres d'intérêt.

je connais

je connais

Les tâches inachevées



Nous avons tendance à nous rappeler facilement des tâches inachevées, ce qui nous pousse à revenir sur les applications pour les terminer.

Par exemple, les vidéos en série sur YouTube, les quêtes à compléter dans les jeux, ou encore l'autoplay qui enchaîne automatiquement les contenus, nous incitent à rester connectés pour finir ce que nous avons commencé.

je connais

je connais

Les systèmes de récompense



Les likes, les flammes et les points sur les applis peuvent créer des habitudes addictives.

Ces mécanismes, inspirés des jeux d'argent, nous donnent une petite dose de plaisir à chaque interaction, comme quand on gagne quelque chose.

Cela nous pousse à revenir sans cesse sur les applis pour retrouver cette sensation agréable.

je connais

je connais

L'exposition répétée



Quand on voit souvent un produit, on peut finir par l'aimer sans raison. Par exemple, si tu vois beaucoup de pubs pour un soda, tu peux avoir envie de l'acheter sans vraiment savoir pourquoi.

C'est aussi vrai pour la musique : si tu entends souvent une chanson, tu peux finir par l'apprécier, même si elle ne te plaît pas au départ..

je connais

je connais

La motivation par le jeu



Les applications utilisent des éléments de jeu comme des points, des niveaux ou des badges pour nous motiver. Ces récompenses nous poussent à nous connecter régulièrement pour progresser plus vite.

C'est une façon astucieuse de nous donner envie de revenir souvent ou rester plus longtemps sur l'application, même si on n'en a pas vraiment besoin.

je connais

je connais

Les systèmes de recommandation



Les algorithmes nous proposent du contenu basé sur ce que nous avons déjà vu ou aimé. Cela nous pousse à consommer toujours plus de contenu similaire, nous enfermant dans une bulle qui nous maintient sur la plateforme.

On peut ainsi passer beaucoup de temps à regarder des choses que nous n'aurions pas forcément choisies par nous-mêmes.

je connais

je connais

La peur de rater quelque chose



Certaines fonctionnalités jouent sur notre peur de rater quelque chose d'important. Cette peur nous pousse à vérifier nos applications très souvent, parfois sans vraie raison, juste par habitude du geste.

C'est une façon de nous garder connectés, même quand il ne se passe rien de spécial. Cela peut créer de l'anxiété et nous faire perdre du temps inutilement.

je connais

je connais

La création d'habitudes



Certaines applications nous encouragent à créer des habitudes quotidiennes.

Par exemple, dans un jeu de stratégie, les joueurs peuvent recevoir des quêtes journalières qui leur demandent de conquérir des territoires ou de collecter des ressources. En nous incitant à accomplir ces missions chaque jour, ces jeux nous poussent à revenir régulièrement.

je connais

texte de loi

La transparence des algorithmes



Le Digital Service Act demande aux sites Internet d'expliquer comment leurs systèmes de recommandation fonctionnent.

Cela aide les utilisateurs à savoir pourquoi certains contenus leur sont montrés et protège les enfants en évitant les pubs basées sur leur profil.

texte de loi

texte de loi

Les contenus illégaux



Pour protéger la liberté d'expression en ligne, le Digital Service Act oblige les sites à lutter contre les contenus illégaux comme les discours de haine, la désinformation et le cyberharcèlement.

Les sites doivent aussi avoir des règles claires pour signaler et enlever ces contenus.

texte de loi

texte de loi

Les pratiques anti-concurrentielles



Le Digital Markets Act veut rendre la concurrence plus juste sur Internet en limitant le pouvoir des grandes entreprises.

Il interdit aux sites comme Apple et Google de mettre en avant leurs services plutôt que ceux des autres. Par exemple, Google ne peut plus montrer son propre comparateur de prix en premier dans les recherches.

texte de loi

texte de loi

La collecte des données persos



Le Règlement Général sur la Protection des Données oblige les entreprises à demander la permission avant de collecter nos informations personnelles.

Elles doivent expliquer à quoi servent ces infos et permettre aux gens de les voir, les changer ou les supprimer.

texte de loi