

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