

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