

4.

FAITES-VOUS ENTENDRE

Si le côté addictif ou persuasif des sites que vous fréquentez ou des applications que vous utilisez, ou encore les informations erronées qu'ils diffusent, vous déplaisent, vous pouvez contacter les entreprises responsables par e-mail ou sur Twitter pour leur exprimer votre désaccord concernant leurs méthodes. Lorsque les entreprises sont sommées d'agir par ce qu'elles ont de plus précieux, leurs utilisateurs, elles sont plus disposées à changer.

Si vous considérez que votre voix ne compte pas, il vous reste un atout de taille : utiliser un site ou une application différent-e. Si vous avez communiqué votre mécontentement vis-à-vis des méthodes d'un site ou d'une application et que vous cessez aussitôt de l'utiliser ou que vous la supprimez – et qu'assez de gens suivent le mouvement – **les entreprises le remarqueront.**



5.

RÉPANDEZ LE MESSAGE

Faites passer ! Il est facile de l'oublier, mais cela peut avoir un impact considérable. Parlez à vos proches et vos collègues de ce que vous découvrez, vous pouvez même leur proposer de vous accompagner dans cette détox !

Changer ses habitudes vis-à-vis de son téléphone n'est facile pour personne. Le plus important est de trouver la méthode qui vous convient et correspond à votre mode de vie. Essayez-vous à différentes choses afin de trouver la solution qui vous satisfait, puis changez vos habitudes en fonction de vos besoins. Il n'y a pas de solution miracle.

Et pour finir, parlez de vos choix autour de vous. Si vous choisissez de mettre vos écrans de côté tous les jours à partir de 20 h, dites-le à vos proches afin qu'ils privilégient les appels au lieu de vous contacter sur votre application de messagerie.

Restez ouvert-e au dialogue et posez de questions, vous pourrez ainsi trouver l'équilibre qui vous convient en ligne.



D A T A
D E T O X
K I T

CHANGEZ LES RÉGLAGES PAR DÉFAUT

pour accroître votre bien-être en ligne

Quand vous êtes-vous « déconnecté-e » de la technologie pour la dernière fois, que ce soit pour une journée ou même une heure ? Si vous êtes en ligne en permanence, vous n'êtes pas seul-e. Comment faire en sorte que le temps passé sur votre appareil en vaut la peine ?

Pour commencer, vous devez savoir que vous n'êtes pas responsable de l'attrait irrésistible de vos appareils ! Croyez-le ou non, vos sites et applications préférés sont conçus de telle façon que chaque fonction, couleur et son ont été « optimisés » pour vous y scotcher et vous pousser à y retourner.

Vous voulez trouver un meilleur équilibre entre votre vie en ligne et hors ligne ? C'est ce que vous propose cette partie du Data Detox (détox de données).

Allons-y !

Produit par

TACTICAL
TECH

Avec le soutien de



datadetoxkit.org
#datadetox



1.

PROFITEZ DU MOMENT PRÉSENT

C'est plus facile à dire qu'à faire. Rester ancré-e dans le présent est un défi quotidien. Comme s'il fallait régulièrement entraîner un muscle dans notre cerveau pour le renforcer. Vous pouvez commencer en prenant conscience de votre rapport à vos appareils.

Combien de temps passez-vous sur votre téléphone ?

Si la réponse ne vous satisfait pas, vous pouvez tirer parti de paramètres et de stratégies pour reprendre le contrôle sur vos appareils.



Si votre but est de passer moins de temps sur Facebook, Instagram ou Snapchat, changez leurs paramètres et leurs permissions pour obtenir un résultat à votre convenance. Certaines applications, comme Instagram, disposent d'une option permettant de mettre en place un rappel lorsque vous atteignez la limite d'utilisation quotidienne que vous vous êtes fixée.

Instagram:
Profil → **Menu** →
Paramètres →
Compte → **Votre activité** →
Rappel quotidien

Si les sons, les vibrations ou les clignotements de votre téléphone vous perturbent lors de conversations hors ligne, vous pouvez les désactiver temporairement, retourner votre téléphone, ou encore le mettre hors de vue dans votre poche ou votre sac.

2.

IDENTIFIEZ LES ARTIFICES

La conception persuasive, aussi appelée « interface truquée », est une conception s'appuyant sur des connaissances en psychologie et employée afin de vous pousser à souscrire à quelque chose, à acheter quelque chose ou à fournir plus d'informations personnelles que prévu.

Parmi les méthodes de conception persuasive, on compte l'emploi de certaines couleurs, la position de boutons, des textes confus ou des informations incomplètes. Ces artifices sont parfois évidents, mais ils peuvent aussi être plus difficiles à repérer. Si vous pouvez en retrouver partout, c'est bien parce que ces astuces fonctionnent - elles nous font cliquer, souscrire ou acheter plus souvent et nous font revenir.

Vous pouvez déjouer les pièges de vos applications de plusieurs manières.

Reconnaissez les manipulations : pour commencer, vous pouvez simplement prendre conscience des techniques utilisées.

Capturez et partagez : prenez des captures d'écran dès que vous trouvez des exemples de conception persuasive en ligne et partagez-les avec vos amis (sans y inclure d'informations personnelles, pensez à votre vie privée !). Vous pouvez également demander aux entreprises de changer leurs méthodes.

Restez calme : si une page d'achat comporte un compte à rebours, réfléchissez au caractère urgent de votre achat. Si vous cliquez sur un bouton sans vraiment le vouloir, pensez à la formulation ou aux couleurs utilisées par le service. Si vous vous sentez perdu-e, ne considérez pas tout de suite en être responsable — réfléchissez aux mots employés par le site ou l'application utilisé-e, ils sont parfois ambigus.

3.

RESTEZ VIGILANT·E VIS-À-VIS DES MÉDIAS

Tout comme vous pouvez vous détacher des fonctionnalités conçues pour vous pousser à faire défiler (votre fil d'actualités) ou cliquer, vous pouvez également prendre le recul nécessaire pour détecter les articles et publications qui cherchent à vous tromper.

Vous devez déjà être sensible aux problèmes de « d'informations erronées » et de « fausses informations ». Vous pouvez éviter les informations erronées en prenant l'habitude de vous poser des questions critiques concernant les articles que vous lisez, surtout s'ils vous semblent surprenants, scandaleux ou trop beaux pour être vrais.

Ce qui compte, c'est de vérifier quelles informations sont vraies ou fausses, surtout si vous comptez les partager à vos proches.

De quel site proviennent les informations ?
Qui les a écrites (et quand) ?
Que dit l'article au-delà de son titre ?
À quelles sources fait-il référence ?



Si vous pensez qu'il s'agit d'informations erronées et que vous voulez en empêcher la diffusion, la plupart des plateformes disposent d'une fonction vous permettant de signaler une publication. Profitez aussi de la situation pour vous demander si vous voulez rester abonné-e au compte ayant publié ces informations.

