

1.

Conçu pour rendre addictif ?



Nous passons **plus de temps** devant les **écrans** que nous ne le souhaiterions réellement. Cela est en grande partie dû au **design**.

Le **design addictif** est délibérément conçu pour capter **notre attention**, stimuler **notre interaction** et nous **garder en ligne** le plus longtemps possible.



Ceci dans le but de nous montrer **un maximum de publicités**.

+5 astuces



Les mécanismes tels que le **défilement infini**, la **lecture automatique** ou les **notifications** jouent un rôle clé. Ils **influencent** non seulement notre **comportement**, mais rendent aussi le contrôle de nos impulsions plus difficile.

2.

Au fil du temps, prendre son smartphone devient un réflexe.

De simples limites de temps ou blocages n'interrompent que brièvement cet **automatisme**; l'**impulsion persiste**.



Un **retrait brutal** peut même **renforcer le désir**, car l'impulsion n'est pas régulée consciemment mais simplement réprimée.

Quels moyens de contrôle ?
restent aux utilisateurs

3.

Prisonniers de l'asymétrie numérique

Les plateformes **testent** constamment de nouvelles fonctionnalités **sur nous**, ajustant leur design en fonction de nos réactions - souvent **sans information ou consentement**.



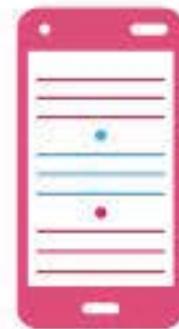
Elles expliquent rarement comment ces fonctionnalités **nous affectent** et **ne nous renseignent pas** sur d'éventuelles alternatives, ou les rendent **délibérément difficiles d'accès**.

Plus de contrôle grâce à un choix conscient



4.

Fil d'actualité chronologique au lieu d'un algorithme



Nous **interagissons** plus longtemps et plus intensément avec le contenu qui **nous touche émotionnellement**, que ce soit **positivement ou négativement**.

Les **algorithmes** analysent nos réactions pour nous diffuser des **contenus ciblés** qui **stimulent** en permanence **notre cerveau** et nous maintiennent devant l'écran.



Change le fil d'actualité en vue chronologique, ainsi tu peux :

savoir **quand arrêter** de défiler en distinguant facilement ce qui est **nouveau**,

retrouver des **posts intéressants**, même lorsque la page se rafraîchit,

décider par **toi-même** ce qui est **pertinent** avec tous les posts affichés.



Le **DSA** **oblige** les grandes plateformes à proposer une **alternative** au fil d'actualités **algorithmique**. C'est pourquoi le fil d'actualités chronologique est souvent à nouveau disponible.

5. Regrouper les notifications



Nous **réagissons** par réflexe aux **stimulus soudains**, un mécanisme issu de notre instinct évolutif de survie. Les **notifications** exploitent ce **réflexe** :

Le **son**, la **vibration** ou **l'illumination** de l'écran sollicitent simultanément plusieurs sens.



Évite les distractions permanentes en :

affichant les notifications sous forme de **résumé** à des **heures fixes**,

masquant le contenu (afficher seulement un nombre sur l'icône de l'application),

limitant les applications et contacts autorisés à envoyer des notifications.

6.

Réduire les stimulus visuels



Notre **cerveau** libère de la **dopamine** lorsque nous recevons une notification ou regardons une vidéo qui **nous plaît**.



Au fil du temps, **les signaux visuels**, comme les notifications ou icônes d'applications, **s'associent à cette expérience** positive, déclenchant une **réaction avant même d'ouvrir** le contenu.



Réduis ces stimulus en:



Ajoute un **bouton** sur l'écran **pour (dés-)activer** rapidement cette fonction (p.ex. pour la prise d'une photo) sans avoir à accéder systématiquement aux réglages.

Activant le mode en niveaux de gris pour diminuer l'impact des couleurs qui nous incite à agir impulsivement (p.ex. rouge = danger → urgence),

Cachant les applications distrayantes de l'écran d'accueil ou les placer dans un dossier séparé.

7. Changer ses habitudes et les partager



Nous nous poussons mutuellement à **rester en ligne**. Les contacts sociaux, la curiosité ou **la peur de rater** quelque chose et **d'être exclu** nous poussent à être **toujours disponibles** et à réagir immédiatement.

Les **coches bleues**, le **statut en ligne** et l'**indications** qu'on nous écrit **renforcent cette pression**.



Informer et impliquer ton entourage peut t'offrir:

l'encouragement nécessaire pour tenir tes résolutions,

la motivation grâce à des règles communes ou à des défis,

des distractions et une compagnie pour compenser le temps passé en ligne,

l'opportunité d'adopter ensemble de nouvelles activités et de remplacer les mauvaises habitudes.

8.

Décider consciemment, plutôt que de consommer passivement



Les **paramètres par défaut**, la **lecture automatique**, ainsi que la **dissimulation des éléments** de navigation et des indications de temps rendent **difficiles le contrôle et la gestion de notre consommation**.

Le **résultat** : une **consommation passive** et du binge-watching.



Reprends le contrôle en :

réfléchissant consciemment à pourquoi tu es sur ton téléphone (ennui, frustration, distraction ?),

choisisant toi-même ce que tu consommes (listes de visionnage, notes ou favoris),

fixant des intentions claires sur ce que tu cherches à accomplir,

remplissant consciemment ton temps par **d'autres activités** qui t'inspirent ou te détendent.

9.

Qu'est-ce qui définit un design équitable ?



Un design équitable accorde la priorité au bien-être des utilisateurs.

Il crée de la **transparence** sur les mécanismes psychologiques, les objectifs sous-jacents et la gestion des données utilisateurs.



Il renonce aux **mécanismes addictifs** et encourage une utilisation consciente avec des limites de temps et des incitations à faire des pauses ou à pratiquer des activités hors ligne.

Il teste les nouvelles fonctionnalités **avant leur déploiement** pour identifier les risques potentiels - en particulier pour les enfants et les adolescents - et les ajustent si nécessaire.



Il propose des **interventions** « in-app » **qui signalent les risques** et soutiennent les utilisateurs dans le développement d'habitudes en ligne saines.