

DATA  
DETOX  
X YOUTH

Ce Data Detox Kit appartient à :

Dessinez votre selfie :

Suivez ce kit de **désintox** numérique et découvrez comment prendre le contrôle de votre vie numérique.

De quoi aurez-vous besoin :

**Une imprimante Un smartphone ou une tablette et de quoi écrire.**

Un produit de :

**TACTICAL  
TECH**

#datadetox

Votre avis nous intéresse ! Les jeunes, éducateurs et les parents sont invités à partager leurs commentaires et expériences.

Visitez : [datadetoxkit.org/en/families](http://datadetoxkit.org/en/families) pour en savoir plus.

En partenariat avec :



Funded by the European Union

Le kit de désintox est votre guide dans le monde de vos données personnelles. Pourquoi tout le monde en parle ? A quoi cela ressemble ? Et comment maîtriser tout ça ?

# MAÎTRISEZ VOS DONNÉES



...Parce qu'elles s'échappent

Il peut sembler anodin que les entreprises sache certains détails sur vous. Qui se soucie de savoir si vous êtes un fan de baby yoda ou si vous regardez plus de vidéos de chat que de personnes ?

Le problème, c'est ce qui se passe avec vos données. Au fil du temps, votre profil numérique acquiert une personnalité propre avec des habitudes, des goûts, des dégouts et des secrets qui lui sont propres. Ces données peuvent devenir indésirables et se retrouver entre les mains de « courtiers de données » – Des compagnies qui se font de l'argent observant vos données.

C'est parti !

Un produit de :

1

## METTEZ DE L'ORDRE DANS VOS APPLIS

Les applis utilisent énormément d'espace de stockage et de batterie, mais elles peuvent aussi collecter des données – même quand elles ne sont pas en cours d'utilisation. Se débarrasser de quelques applications est un moyen rapide de réduire vos traces de données, d'économiser l'énergie de votre batterie mais aussi l'espace de stockage. Bonus !

Essayez cette activité pour voir si vous êtes un accumulateur d'applis :

Hé !

Si vous n'avez pas de smartphone, associez-vous à quelqu'un qui en a un

À votre avis, combien avez-vous d'applis dans votre smartphone ? (sans vérifier) ....

APP NO:

Maintenant, comptez le nombre d'applis que vous avez ...

APP NO:

Demandez-vous de combien de ces applications vous avez vraiment besoin. Ensuite, parcourez supprimez celles qui n'en font pas partie. Voilà comment :

Hé !

Vous hésitez à désinstaller une appli ? demandez-vous si vous pouvez plutôt l'utiliser via votre navigateur.

**Android:** Paramètres → Applis → sélectionnez l'appli à désinstaller → désinstaller

**iPhone:** Maintenez appuyée l'appli à désinstaller et cliquez sur "désinstaller l'appli"

2

## VOTRE TÉLÉPHONE SAIT-IL OU VOUS AVEZ ÉTÉ ?

L'une des données personnelles les plus importantes que vous laissez derrière vous est votre géolocalisation. Vos déplacements peuvent révéler beaucoup sur qui vous êtes – des choses les plus évidentes comme votre âge aux choses les plus intimes comme l'identité de votre meilleur ami. Vos applis pourraient suivre et enregistrer en permanence vos déplacements à votre insu et révéler beaucoup plus de choses que vous ne le voudriez.

Voyons quelle est l'appli que vous utilisez le plus.

Notez le top trois de vos applis

APP 1:

APP 2:

APP 3:

Pour chaque appli, réfléchissez à la question de savoir si oui ou non elle requiert l'accès à votre localisation pour fonctionner normalement en utilisant l'échelle ci-dessous.

Cette appli a besoin de savoir où je suis :

Jamais  
Souvent  
Toujours

Hé !

Certaines applis auront occasionnellement besoin d'accéder à votre localisation, il s'agit d'applis de météo ou de cartographie.

Maintenant, vérifiez vos paramètres d'applications afin de régler les permissions d'accès à la localisation pour applis qui n'en n'ont pas nécessairement besoin pour fonctionner.

**Android:** Paramètres → Applications → Gérer l'accès à la localisation par application

**iPhone:** Paramètres → Confidentialité → services de localisation → Gérer l'accès à la localisation par application

Bonus :)

Tournez la page pour en savoir d'avantage !

Maintenant que vous avez limité l'accès aux données de localisation de votre téléphone, essayez de restreindre l'accès à d'autres fonctions intégrées telles que : les contacts, la caméra, et le microphone.

3

## QUI ÊTES-VOUS SELON GOOGLE ?

Lorsque vous utilisez des services gratuits comme les produits Google, vous leur envoyez **permanemment vos données**. Google peut utiliser toutes ces données pour créer une réplique virtuelle de votre personne, ce qui peut aider les annonceurs à comprendre ce que vous pourriez aimer. Mais souvent, cette réplique virtuelle de votre personne n'est pas celle que vous espérez.



Voyons ce qu'ils pensent. D'abord, cochez tout les services Google que vous utilisez :

<input type="checkbox"/>	Recherche	<input type="checkbox"/>	Classroom
<input type="checkbox"/>	Gmail	<input type="checkbox"/>	Drive
<input type="checkbox"/>	YouTube	<input type="checkbox"/>	Hangout
<input type="checkbox"/>	Maps	<input type="checkbox"/>	Family link

Aller sur [myactivity.google.com](https://myactivity.google.com) → se connecter → autres activités Google → paramètres publicités Google → gérer les préférences publicitaires →

Maintenant, voyez vous-même à travers les yeux de Google :

Défilez bas pour voir comment les pubs sont personnalisées (Si la personnalisation est désactivée dans vos paramètres, activez la pour l'activité).

**Bonus : )**

Dans [myaccount.google.com/activitycontrols](https://myaccount.google.com/activitycontrols), mettez en pause votre activité web, votre historique de localisation et l'historique YouTube.

Les résultats de la personnalisation des pubs vous ont-ils surpris ? Ils se sont peut être trompés sur votre âge, ou dit que vous aimiez la pâtisserie alors que vous n'avez jamais fait de gâteau de votre vie ? Si vous préférez ne pas être profilé pour les pubs, **vous pouvez désactiver cette fonction** tout en haut de la page.

**Bonus : )**

Utilisez des plateformes de jeu comme Fortnite ou Minecraft ? Essayez de renforcer vos paramètres de confidentialité à ce niveau aussi

4

## QUAND « PARTAGER » DEVIENT « RÉVÉLER »

Nous savons tous que les réseaux sociaux sont un excellent moyen d'interagir avec nos amis. Mais c'est également là où nous révélons beaucoup d'information à propos de nous à des gens que nous ne connaissons peut être pas, y compris aux entreprises propriétaires de ces plateformes.

Voulez-vous vous assurer de ne partager qu'avec vos amis et ce qui vous suivent sans pour autant trop partager avec vos applis ? Choisissez une des appli suivantes et voyez tout ce que vous pouvez faire en suivant les étapes.

**Hé !**

Vous ne pouvez pas délier Facebook car Instagram lui appartient, ils sont comme fusionnés

### Instagram

Profil → Paramètres :  
Compte → synchronisation de contact → [Désactiver la synchronisation de contact](#)  
Compte → compte liés → [Délier les comptes](#)

### Snapchat

Profil → Paramètres :  
Services additionnels → Gérer → Préférence publicitaires → [Désactiver toutes les préférences publicitaires](#)  
Services additionnels → Style de vie et centre d'intérêt → [Désactiver tout le style de vie et centres d'intérêts](#)  
Services additionnels → Cartes → [Turn off Maps usage data](#)

## Ma vie Privée Numérique

Félicitations, vous êtes à la fin de la désintox de votre vie privée en ligne. Maintenant, rasseyez vous, soufflez et vérifiez tout ce que vous avez accompli :

- J'ai mis de l'ordre dans mes applis et réduis mes traces de données.
- J'ai effacé les traces de mes données de localisation.
- Je me suis vu à travers les yeux de Google.
- J'ai arrêté de sur-partager avec les plateformes de réseaux sociaux.

Même si vous avez accompli un seul de ces éléments, vous avez fait du progrès avec votre vie privée numérique. Vivre dans un monde centré sur les données signifie que devrez constamment améliorer vos compétences en matière de protection de vie privée jusqu'à ce que cela devienne un réflexe.

**Passé le message !!** Encourage aussi tes ami.e.s et ta famille à faire une détox numérique.



**SUIVANT : SÉCURITÉ NUMÉRIQUE**

# AMÉLIOREZ VOTRE NIVEAU DE SÉCURITÉ

...avec des mots de passe solides

Si Internet était juste un lieu de partage de photos de chien portants des costumes de dinosaures, l'on n'aurait pas besoin d'autant de sécurité. Mais Internet est l'endroit où vous passez le plus de temps, alors **vous devez sécuriser vos comptes**.

Voici un moyen de vérifier : Utilisez-vous le nom de votre animal de compagnie comme mot de passe ? De nos jours, il n'y a pas d'excuse pour avoir un mot de passe faible. Les pirates parviennent de plus en plus à s'emparer des comptes et vous devez vous efforcer de les en empêcher.

En suivant cette cure de désintox, **vous apprendrez la meilleure manière de créer des mots de passes forts et sécurisés pour les étrangers loin de vos comptes**.

**C'est parti !**

Un produit de :

TACTICAL  
TECH

datadetoxkit.org  
#datadetox

1

## COMMENT SE LIER D'AMITIÉ AVEC UN PIRATE

Il y a une manière simple de devenir ami aux pirates – créez des mots de passe faibles et ils seront les bienvenus.

Essayez de deviner les mots de passe les plus courants à l'aide des indices suivants :

1 Comptez jusqu'à six (en chiffres)

2 Vous devez déverrouiller votre compte

3 Les premières touches sur un clavier épellent ce mot de six lettres

4 Je ferai une recherche sur (le moteur de recherche le plus populaire)

5 Un animal qui se balance dans les arbres et mange des bananes

6 Inviter les pirates, faites les se sentir

C'était facile n'est-ce pas ? Si c'est facile pour vous, c'est certainement facile pour quiconque essaierait d'accéder à votre compte.

Il est courant de choisir des mots de passe faciles à retenir et spécifiques à vous, en général cela signifie qu'ils ne sont pas uniques. Alors une personne essayant de pirater votre compte peut y arriver simplement en imaginant le mot de passe ou en utilisant un logiciel pour le faire automatiquement.

**Bonus :**

Vérifiez si vous avez été piraté en allant sur [haveibeenpwned.com](https://haveibeenpwned.com) et en vérifiant si votre compte a été sujet de piratage. Si oui, alors c'est le moment de renforcer vos mots de passe.

2

## ADIEU '123456'

Créer des mots de passe de qualité, c'est facile. Il vous suffit de suivre quelques principes de base.

Vos mots de passe devraient être :

**Long** - les mots de passe doivent avoir au moins 8 caractères. Ou mieux ? 16-20 caractères.

**Unique** - vous devez avoir un mot de passe différent pour chaque site que vous utilisez.

**Aléatoire** - votre mot de passe ne doit pas suivre un schéma logique ou être facile à deviner.

**Sécurisé** - gardez vos mots de passe dans un endroit sûr et ne les remarquez pas là où quelqu'un pourrait les trouver.

**Privé** - ne partagez pas vos mots de passe à d'autres personnes, sauf si vous avez le même compte ou si elles vous aident à le gérer.

Cela vous semble difficile à créer, et encore plus à retenir ? Un gestionnaire de mot de passe, tel que **1Password** ou **KeePassXC**, est un appli qui s'occupe de la création, la mémorisation et du stockage sécurisé pour vous. Vous avez seulement à retenir le mot de passe principal pour accéder aux autres.

Passez à l'étape suivante pour découvrir une autre façon de créer des mots de passe forts.

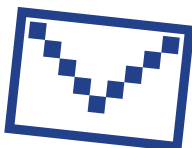
**Le saviez-vous ?**

Pour déchiffrer un mot de passe de 12 caractères, un ordinateur prend en moyenne 7.5 million d'années comparé à seulement 2.6 jours pour une combinaison de 8 caractères.

3

## P@RESSEUX \$4UTE AU \$UPERM4RCHY

Pourquoi parlons-nous soudainement de paresseux ? Le titre de cette section est phrase de passe – une suite de mots aléatoire et tellement bizarres qu'ils sont en fait plus faciles à retenir qu'un mot de passe mais beaucoup plus difficile à deviner pour un intrus.



Essayez de créer le votre. Écrivez cinq mots aléatoires pour faire une phrase étrange comme le titre de cette section :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Maintenant, au hasard, transformez certaines lettres en MAJUSCULES et ajoutez des signes de ponctuation (!?)-",) et des chiffres puis écrivez à nouveau :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Félicitations, vous venez de créer une phrase de passe par vous même !

La plupart des humains sont incapables de retenir des combinaisons aléatoires de chiffres et de lettres (mots de passe), Nous retenons plus facilement les phrases et les mots (phrases de passe).

Hé !

Rappelez-vous que vous ne devez pas écrire vos phrases de passe dans un endroit où quelqu'un pourrait les trouver. Cela signifie que vous ne pouvez pas utiliser le mot de passe ci-dessus, mais maintenant que vous savez les faire, vous pouvez en créer une dans un endroit sûr, ou dans un endroit où vous pouvez facilement effacer les traces.

4

## VERROUILLEZ VOTRE PORTE NUMÉRIQUE À DOUBLE TOUR

Si vous avez suivi les étapes ci-dessus, il devrait être assez difficile pour une personne de pirater votre compte. Toutefois, il faut noter que même les mots de passe les plus robustes ne sont invincibles.

L'authentification à deux facteurs (2FA) ou l'authentification à facteurs multiples (MFA) est une couche supplémentaire de sécurité qui empêche quelqu'un d'accéder à votre compte même s'il connaît votre phrase de passe – c'est en fait comme si vous mettiez un deuxième verrou à votre porte.

La plupart des applis offrent cette fonctionnalité. Essayez de l'activer sur quelques un de vos comptes :

### Instagram:

Profil → Paramètres → Sécurité → Authentification à deux facteurs → Commencer

### Snapchat:

Paramètres → Authentification à deux facteurs

### Google:

Se connecter à <https://myaccount.google.com> Sécurité → Se connecter à Google → Validation en deux étapes

Hé !

Si possible, utilisez votre adresse mail ou un mot de passe à usage unique (« OTP ») au lieu de votre numéro de téléphone. Ainsi, vous pourrez toujours accéder à votre compte même si vous faites tomber votre téléphone dans les toilettes.

## Ma sécurité Numérique

Félicitations, vous êtes à la fin votre Détox en Sécurité Numérique. Maintenant, rasseyez vous, soufflez et vérifiez tout ce que vous avez accompli :

- Je sais quel mots de passe ne pas utiliser.
- J'ai appris les cinq principes de base pour des mots de passe robustes et sécurisés.
- J'ai créé ma propre phrase de passe, unique.
- J'ai configuré l'authentification à deux facteurs pour au moins un compte.

Maintenant que vous vous êtes défendu contre les pirates, **transmettez vos nouvelles compétences a vos ami.e.s et familles**, tout votre entourage sera un peu plus en sécurité grâce à vos efforts.

SUIVANT : BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE

# COMMENT SURVIVRE À UNE RUPTURE

... avec votre téléphone

Vous êtes-vous déjà surpris entrain de fixer un écran et vous demander comment c'est arrivé ? Ou peut-être avez vous pris votre téléphone juste pour vérifier un truc et BAM ! Vous vous voilà entrain de défiler depuis une heure de temps sur Instagram ?

**Nos relations avec la technologie peuvent nécessiter beaucoup d'entretien**, surtout avec les buzz, ping, lumières et alertes que nous recevons. Souvent, il peut être difficile de se souvenir pourquoi on aime avoir un téléphone.

En suivant cette cure de désintox de numérique, **Vous apprendrez comment créer une relation plus saine avec votre appareil.**

**C'est parti !**

1

## PENSEZ AUX BONS MOMENTS

Nous pouvons avoir une relation amour-haine avec la technologie. Ces choses que nous aimons, comme avoir des amis et être sociable, peuvent aussi être des choses que nous détestons, comme le sentiment de solitude ou de la crainte de manquer quelque chose.

À quoi passez-vous plus de temps lorsque vous êtes sur Internet ? (Jouer à des jeux, papoter avec des amis, watching la TV ?) Marquez la réponse dans l'encadré du milieu. Maintenant, marquez ce qui vous plaît et ce qui vous déplaît de cette activité dans l'espace autour.

PLAISANTS

SUR INTERNET, JE PASSE PLUS DE TEMPS À :

DÉPLAISANTS

**Bonus :)**

Pensez-vous pouvoir éliminer un des éléments de la case « déplaisants » avant la fin de cette cure de désintox numérique ? Réfléchissez au moyen de faire pencher la balance afin de tirer le meilleur de votre appareil.

2

## SOUVENEZ-VOUS, CE N'EST PAS VOTRE FAUTE

Vous pourriez avoir l'impression que tout le monde vous dit tout le temps à vous et à vos amis de lâcher votre téléphone. Mais vous-êtes vous déjà demandé si c'était vraiment votre si vous êtes autant accros ? En fait, c'est devenu une seconde nature de défiler, liker et partager. Mais en fait, certains modèles de conception sont responsables du fait que nous passions beaucoup de temps en ligne.

Essayez de faire correspondre les éléments de conception de gauche avec les applis de droite.



**Les bulles de sasio** - ces trois points qui indiquent que quelqu'un est entrain d'écrire. Oh, le suspens !



**La tendance** - une nouvelle danse, un même ou style qui se retrouve partout dans votre fil d'actualité



**Lecture automatique** - pas besoin de cliquer, la prochaine vidéo débute dans 3,2,1...



**L'interminable défilement** - contenu qui charge sans arrêt



**La boîte à surprises** - des récompenses de jeux qui peuvent être échangées contre d'autres biens



**Les likes** - un pouce en l'air ou un coeur approuvant du contenu



**Le parcours** - La récompense pour la loyauté. Si vous la perdez, vous devrez tout recommencer.



**Tirer pour actualiser** - Ces secondes de suspens ou vous attendez que charge du nouveau contenu.

1. YouTube
2. TikTok
3. Snapchat
4. Fortnite
5. Instagram
6. Netflix
7. Spotify
8. WhatsApp

**Hé !**

Vous pourriez retrouver certaines fonctionnalités chez plus d'une appli

**Le saviez-vous ?**

Une personne moyenne tape, clique et glisse sur son téléphone plus de 2600 fois par jour en moyenne. Et vous, combien de fois le faites-vous ?

**Tournez la page pour plus !**

Un produit de :

TACTICAL  
TECH

datadetoxkit.org  
#datadetox

3

### PRENEZ DE LA DISTANCE

Alors si est faite pour vous attirer, que pouvez-vous faire ? La bonne nouvelle est que la plupart des plateformes aident à venir à bout de ces subtilités de conception, soit par des rappels intégrés - comme le message « vous avez rattrapé votre retard » d'instagram - soit par une simple modification dans les paramètres.

Voici quelques astuces :

**WhatsApp**

Paramètres → Compte → Confidentialité → Accusés de réception → Désactiver

**YouTube**

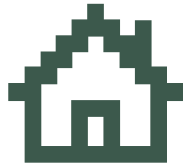
Lecture automatique → Désactiver

**Instagram**

Profil → Paramètres → Votre activité → Paramètres de notification → Tout mettre en pause

**TikTok**

Profil → Confidentialité et paramètres → Bien-être numérique → Gestion du temps d'écran → Activer et fixer un temps



Notez que ces nouveaux paramètres ne sont pas définitifs. L'idée est de venir à bout de cette envie de vérifier votre téléphone à chaque minute. Lorsque vous les réactivez, vous réaliserez peut-être combien ils étaient agaçants auparavant.

**Bonus :)**

Pouvez-vous proposer d'autres astuces pour limiter la fréquence à laquelle vous consultez votre téléphone ?

4

### ESSAYEZ À NOUVEAU

Si vous voulez une bonne relation avec votre téléphone, elle doit se faire selon vos conditions. Revenez au premier exercice, ou vous aviez écrit ce que vous aimez dans l'usage de la technologie. Ça peut-être sympa, non ? L'idée est de vous assurer que vous appréciez le temps que vous passez en ligne.

Choisissez vos propres méthodes pour que cela fonctionne. En voici quelques unes que vous pourrez tester :

Posez votre téléphone coté écran, ou mieux, hors de votre vue.

Mettez-le temporairement sous silence ou désactivez les notifications.

Si les gens sont agacés que vous soyez tout le temps sur votre téléphone, expliquez-leur simplement ce que vous y faites (n'oubliez pas, pour eux, c'est comme si vous fixiez simplement un écran).

Vous sentez-vous capable d'atteindre votre téléphone ? Demandez-vous pourquoi.

Vérifiez vos statistiques - défiez vous de les réduire ou même en être ami.e.s.

L'IDÉE

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

### Mon Bien-être Numérique

Félicitations, vous venez de terminer votre détox pour le bien-être numérique. Maintenant, Rasseyez-vous, soufflez et vérifiez tout ce que vous avez accompli :

- J'ai identifié ce que j'aime et ce que je n'aime pas dans l'utilisation des technologies.
- J'ai repéré quelques caractéristiques communes dans les applis que j'utilise.
- J'apprends comment désactiver certaines de ces fonctionnalités.
- J'ai trouvé ma propre méthode pour assainir ma relation avec la technologie.

Être malin avec son téléphone ne signifie pas qu'il faut le jeter dans une rivière, mais de trouver un moyen de tirer le meilleur de la technologie sans qu'elle prenne le dessus sur votre vie. **Essayez de partager** ces astuces de bien-être avec ami.e.s et familles.

SUIVANT :  
DÉSINFORMATION

# ART MARTIAUX DE DÉSINFORMATION

... pour couper court à la confusion

Internet est un océan d'information – un grand réseau d'histoires, actualités de célébrités et de politiciens, publicités essayant de vous vendre la dernière paire de basket, des opinions sur TOUT et des milliards de mème d'animaux. Il a tellement à offrir !

**Mais souvent, il est difficile de déterminer ce qui est vrai, ce qui est faux et tout ce qui se trouve entre les deux.**

Dans ce kit de désintox Numérique, **Vous en apprendrez sur le pouvoir de « Partager avec prudence ».**

**C'est parti !**

Un produit de :



## 1 FAITES ÉCLATER VOTRE BULLE DE FILTRE

Une « bulle de filtre » est le contenu que vous voyez, basé sur ce qu'un algorithme pense que vous aimeriez. Sympa, non ? Se voir présenté du contenu pertinent, correspondant à vos préférences peut effectivement être une bonne chose. Mais avez-vous pensé à tout ce que vous ne voyez pas ?

Réfléchissons d'abord aux informations que vous voyez et à celles que vous ne voyez pas.

Associez-vous à un.e ami.e ou à un membre de votre famille et suivez ces étapes sur vos comptes individuels **Instagram**.

Aller sur **Recherche & Exploration** (deuxième icône en partant de la gauche en bas).

Marquez **les 5 premiers** éléments que vous voyez dans la bulle de gauche. Marquez dans la bulle de droite les éléments que voit votre partenaire tel que (football, maquillage, pêche, etc). S'il y a des similarités, marquez les au milieu des deux autres :

Vous voyez :	Les similarités :	Il/elle voit :
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

### Hé !

Les interactions avec le contenu ne font pas seulement allusions aux likes et aux partages que vous faites mais aussi au temps que vous passez à regarder un élément.

### Le saviez-vous ?

Les bulles de filtres n'existent pas que sur les réseaux sociaux. Elles se manifestent également sur les sites de streaming tels que Netflix, les résultats des moteurs de recherches comme Google et les plateformes de vidéos comme YouTube.

Le contenu dans votre filtre est là parce que l'algorithme d'Instagram surveille vos interactions avec le contenu.

Vous ne pouvez pas toujours faire éclater votre bulle de filtre, mais vous pouvez la rendre plus grande. Aimez-vous un élément dans la bulle de filtre de votre voisin ? Recherchez ce contenu en faisant une recherche sur Instagram et vous allez le constater, il réapparaîtra.

## 2 SACHEZ RECONNAÎTRE LES APPÂTS

Appât à cliques est un terme utilisé pour décrire les titres alléchants qui incitent les gens à cliquer. Le titre peut être tentant alors que l'article lui est complètement banal. Après lecture, vous n'avez été ni choqué.e ni surpris.e. Vous souvenez-vous la dernière fois que vous avez cliqué sur titre ou une vidéo qui ressemblait à ceci ...

"VOUS N'EN REVIENDREZ PAS DE CES ASTUCES DE BEAUTÉ (LA NUMÉRO 5 EST CHOQUANTE)"

"INCROYABLE, ELLE A CONSOMMÉ CECI CHAQUE ET MAINTENANT..."

"HOMME CONTRE REQUIN, LA SUITE VOUS LAISSERA SANS VOIX..."

Pensez à quelqu'un que vous connaissez bien. Maintenant, essayez de lui préparer un appât à cliquer. Souvenez-vous, il faut que votre appât attire l'attention et suscite de la curiosité pour que la personne clique :

TITLE

Il peut être amusant de créer du contenu choquant ou bizarre, certes. Mais les entreprises et propriétaires de sites web se font de l'argent en créant du contenu trompeur qui incitent les gens à cliquer et contribuent à la diffusion d'informations erronées.

**TOURNEZ LA PAGE POUR EN SAVOIR PLUS !**



## PARTAGER AVEC PRUDENCE

Il existe toute autre sortes d'informations fausses ou trompeuses qui peuvent se diffuser rapidement, et avant que vous vous en rendiez compte, elles sont partagées par des personnes en qui vous avez confiance. Il est important de réfléchir à votre rôle dans le processus de diffusion d'information.

Marquez la dernière chose que vous avez partagé avec vos ami.e.s :

Maintenant, essayez de répondre aux questions suivantes :

Qu'est ce qui a retenu votre attention ?  
... Y avait-il une image choquante ?

Où l'avez-vous vu.e ?

<input type="checkbox"/>	réseau sociaux
<input type="checkbox"/>	sites d'informations
<input type="checkbox"/>	messaging instantané
<input type="checkbox"/>	autre

Où en est l'auteur ?  
... quel site web ou auteur ?

Pourquoi l'avez-vous partagé ?

Demandez-vous, "en partageant le partageant, ai-je rendu le monde meilleur ?"

Oui  Non

Quel est l'objectif de ce contenu ? Vous pouvez en sélectionner plus d'un

<input type="checkbox"/>	provoquer
<input type="checkbox"/>	inspirer
<input type="checkbox"/>	éduquer
<input type="checkbox"/>	informer
<input type="checkbox"/>	divertir
<input type="checkbox"/>	autre

Avez-vous eu des difficultés pour répondre à ces questions ? Il peut être délicat de s'arrêter un moment pour réfléchir, surtout lorsque vous venez de voir quelque chose qui vous étonne ou vous choque.

**Réfléchissez à deux fois avant de partager du contenu.**

## PRENEZ CONSCIENCE DE VOS CAPACITÉS

Nous partageons du contenu pour toutes sortes de raisons – l'ennui, humour, la joie – mais aussi parce que nous nous intéressons à certaines choses. Les sujets qui nous tiennent à cœur sont partie intégrante de notre personnalité. Ils influencent nos dires, nos actions et nos fréquentations. Il en est de même pour tout ce que nous faisons en ligne.

Pensez à un problème ou à un sujet qui vous tient à cœur et marquez le ici (exemple : la crise climatique, le féminisme, le droit des animaux, le sport, la gastronomie)

Maintenant, essayez de répondre aux questions suivantes en cochant les cases :

J'ai vu d'autres internautes interagir avec ce sujet en ...

<input type="checkbox"/>	Partageant des articles choquants bien que le contenu n'était pas vrai
<input type="checkbox"/>	Partager leurs pensées comme si c'était des faits avérés alors qu'il ne s'agit en réalité que de leur opinion personnelle
<input type="checkbox"/>	Partager des images qui semblent être ce qu'elles ne sont pas
<input type="checkbox"/>	Suivre une tendance juste parce qu'elle est virale

Avez-vous tendance à vous exprimer activement sur ce qui vous tient à cœur ? Les gens partagent souvent des choses avec lesquelles ils ne sont pas d'accords, parce qu'ils veulent faire valoir leur point de vue. La prochaine fois que vous verrez des fausses informations se répandre sur un sujet qui vous intéresse, prenez du recul avant de commenter, partager ou poster. Et si vous êtes à l'aise avec le fait de signaler les informations fausses ou incorrectes, faites-le.

Le saviez-vous ?

Quand il y a eu l'incendie de la forêt amazonienne en 2019, des leaders mondiaux dont le président Français ont diffusé sans le savoir, des fausses images qui circulaient sur Internet.

### Mon Art Martial Contre la Désinformation

Félicitations, vous venez de terminer votre désintox de désinformation. Maintenant, rasseyez-vous, soufflez et vérifiez tout ce que vous avez accompli :

- J'ai pu comprendre à quoi ressemble ma bulle de filtre.
- J'ai appris à repérer les titres « appâts à cliques ».
- J'ai pris le temps de réfléchir avant de partager.
- J'ai réfléchi à comment utiliser mes nouvelles compétences sur des sujets qui m'intéressent.

Internet peut être un endroit vraiment accablant, mais nous pouvons en faire un monde meilleur si nous prenons du recul et l'utilisons prudemment. **Transmettez vos nouvelles compétences** à vos ami.e.s et familles et vous verrez combien vous êtes capable de répandre la positivité autour de vous.

Pour plus d'astuces sur la désintoxication numérique, pour tout âge, visitez : [datadetoxkit.org](http://datadetoxkit.org)