

DÉFI 8

MON ATTENTION N'EST PLUS À VENDRE

On dit souvent « le temps, c'est de l'argent ». Cette formule s'applique également aux écrans : le temps que vous consacrez aux écrans vaut de l'or ! Ne vous laissez pas leurrer par la promesse de gratuité, car si le réseau social auquel vous vous abonnez est gratuit, en échange vous l'autorisez à avoir accès à tous vos contacts, photographies, conversations, etc.

Si c'est GRATUIT, c'est que VOUS êtes LE PRODUIT!

Un système économique bien rodé

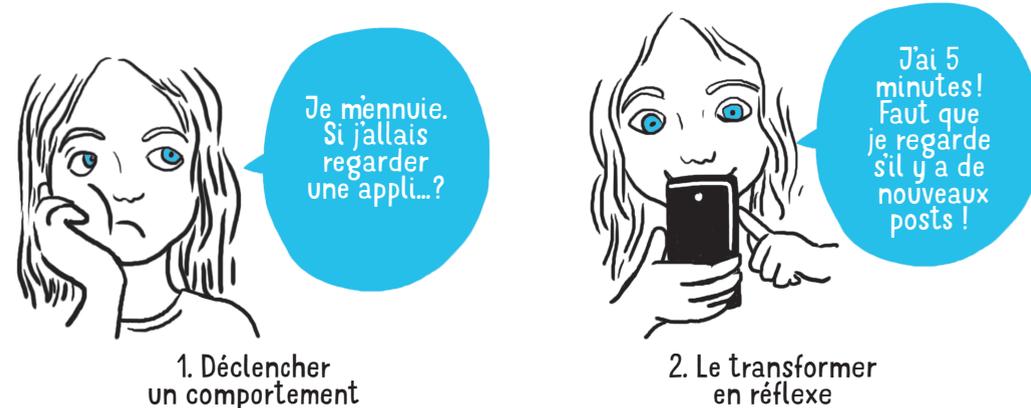
Internet offre aux annonceurs la possibilité de faire de la publicité ciblée, adaptée à vous. Vos données personnelles sont recueillies, on établit votre profil, qui est ensuite vendu aux entreprises. Plus les données personnelles sont nombreuses et variées, plus votre profil se précise et plus il prend de la valeur.

L'enjeu pour les grandes firmes internationales présentes sur ce marché est de capter votre attention le plus longtemps et le plus souvent possible.

Des techniques de captation de l'attention

La captologie (traduction de l'anglais *captology*, pour *computers as persuasive technologies*) étudie la manière dont l'informatique et les technologies numériques peuvent devenir des outils de persuasion et de changement de comportement.

La captologie a 2 objectifs :



On pourrait juste se dire : « Ah, les ados utilisent Snapchat comme nous quand on bavardait au téléphone pendant des heures », mais à l'époque, il n'y avait pas deux cents ingénieurs derrière l'écran qui connaissent parfaitement la psychologie des adolescents et font tout pour les rendre accros à l'application.

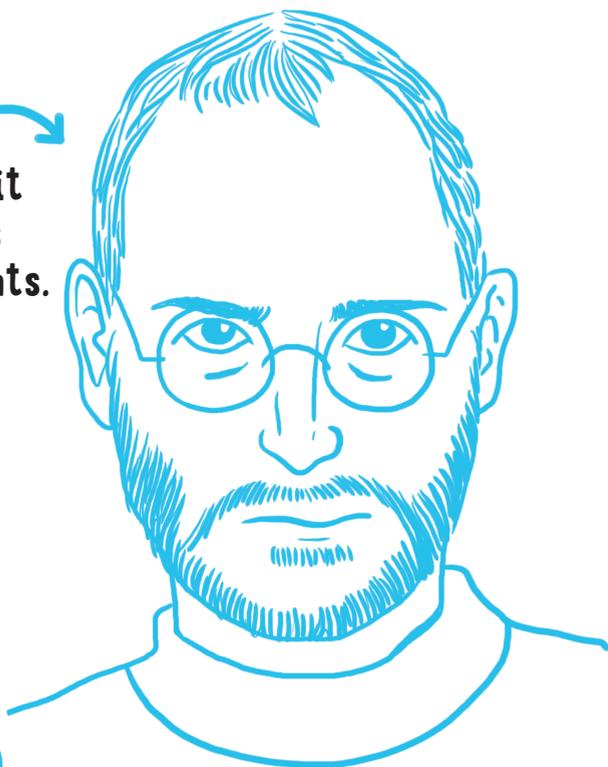
Tristan Harris, fondateur du Center for Humane Technology.

> Téléchargez d'autres outils sur www.grandiravecnaathan.com

LE SAVIEZ-VOUS ?

STEVE JOBS,

cofondateur d'Apple disait limiter les technologies numériques pour ses enfants.



Même chose pour

BILL GATES,

cofondateur de Microsoft, qui a dit avoir fortement restreint l'usage du smartphone pour ses enfants. Ce choix est commun à plusieurs patrons et ingénieurs de la Silicone Valley !



DETOX NUMÉRIQUE : les astuces pour y arriver

- 1 **APPLIQUEZ UN PRINCIPE DE BASE :** en dehors des appels relationnels et familiaux, vous choisissez vous-même le moment où vous avez recours à votre smartphone. La machine est à votre service, et non l'inverse !
- 2 **DÉPROGRAMMEZ LES NOTIFICATIONS,** les alertes et signaux sonores qui vous rappellent à l'ordre.
- 3 **SUPPRIMEZ LES ICÔNES** des réseaux sociaux.
- 4 **RÉVEILLEZ-VOUS** avec un vrai réveil.
- 5 **DÉSENSIBILISEZ-VOUS** aux likes, followers et gratifications.
- 6 **DIMINUEZ VOTRE HYPERSENSIBILITÉ** à la récompense.
- 7 **N'INSTALLEZ PAS D'APPLICATIONS** trop addictives.
- 8 Ou **NE LES PLACEZ PAS SUR L'ÉCRAN D'ACCUEIL,** mais dans des dossiers moins accessibles.
- 9 **APPRENEZ À REPÉRER** les procédés de captation de l'attention.
- 10 **COMPTABILISEZ VOTRE TEMPS D'ÉCRAN POUR LE RÉGULER !**