

LA LIBERTÉ

LE MÉDIA FRANCOPHONE MULTIPLATEFORME DU MANITOBA

3

DESIGN ADDICTIF :

COMMENT LES TECHNOLOGIES NOUS GARDENT ACCROCHÉS



LA FABRIQUE DE LA LIBERTÉ



LAFABRIQUE_MB



LAFABRIQUE_MB



204-237-4823



LA-LIBERTE.CA

Comprendre les tactiques derrière les écrans pour sensibiliser les élèves.

Les technologies numériques ne sont pas neutres : elles sont conçues pour capter notre attention le plus longtemps possible. Cette section vise à expliquer comment les applications, plateformes et téléphones "piratent" le cerveau, afin de mieux accompagner les élèves dans un usage plus équilibré des écrans.

Qu'est-ce que le design addictif?

Ayant identifié que les grandes entreprises technologiques tirent d'importants profits lorsque leurs utilisateurs restent plus longtemps sur leurs plateformes, nous pouvons examiner les méthodes qu'elles utilisent pour nous garder en ligne.

Le design addictif désigne donc l'ensemble des stratégies utilisées par les entreprises technologiques pour capter et retenir l'attention de leurs utilisateurs le plus longtemps possible, en exploitant des mécanismes psychologiques liés au fonctionnement du cerveau humain.

Il repose notamment sur le modèle des récompenses intermittentes, où l'utilisateur reçoit des gratifications imprévisibles comme des notifications, des likes ou de nouveaux contenus en actualisant une application. Cette incertitude stimule la libération de dopamine, créant un comportement de vérification répétée similaire à celui observé dans les jeux de hasard.

Le design addictif passe aussi par la suppression des signaux d'arrêt, comme la fin d'une page ou d'un contenu. Des fonctions comme le défilement infini (*infinite scroll*) ou la lecture automatique (*autoplay*) empêchent l'utilisateur de faire une pause et de décider consciemment d'arrêter, encourageant une consommation continue et passive.

De plus, les plateformes créent une illusion de choix en ajoutant des frictions aux actions qui vont à l'encontre des intérêts des entreprises technologiques. Par exemple, les usagers qui souhaitent se désabonner d'un service payant doivent passer par plusieurs pages qui leur demandent s'ils sont certains de leur choix et leur offrent des rabais pour les inciter à rester, créant ainsi plusieurs obstacles pour décourager leur décision.

Enfin, le design addictif exploite les besoins sociaux et émotionnels grâce aux likes, aux confirmations de lecture et à des algorithmes personnalisés qui favorisent les contenus provoquant de fortes réactions émotionnelles. L'objectif principal de ces pratiques est de maximiser le temps passé en ligne et la collecte de données, souvent au détriment du bien-être, de la santé mentale et de l'autonomie des utilisateurs.

LES RECOMMANDATIONS

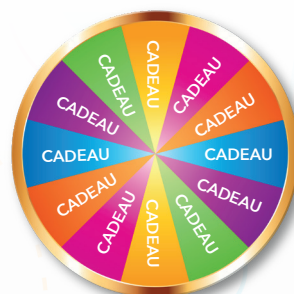
Au niveau primaire, la plupart des enfants ne sont pas encore présents sur les réseaux sociaux et ne comprennent pas suffisamment les algorithmes et leur conception pour les utiliser de manière critique. Il peut donc être plus utile de les préparer à cette étape en leur montrant des exemples de tactiques utilisées par les entreprises technologiques et en discutant avec eux du fait que les plateformes technologiques, incluant les plateformes de jeu, n'ont pas toujours leur intérêt à cœur, même si elles offrent un produit qui leur est gratuit.

ACTIVITÉS

1

Récompenses intermittentes

À l'aide d'un site Web proposant une roue de la fortune en ligne (par exemple, <https://spinhewheel.io/fr>), créez une roue avec quelques-uns des intérêts des élèves (film, livre, jeu, couleur préférés) et faites-la tourner plusieurs fois. Ensuite, modifiez les options pour qu'elles affichent toutes la même réponse. Permettez aux élèves de réaliser que ce jeu n'est amusant que parce qu'ils ne gagnent ni ne perdent à chaque fois – que la récompense est incertaine.

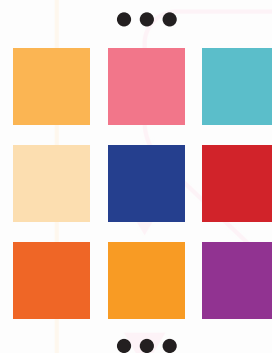


2

Signaux d'arrêt

À l'aide d'un site web à défilement infini (par exemple, https://scrollmagic.io/examples/advanced/infinite_scrolling.html), demandez aux élèves de voter à main levée pour leur carré préféré dans chaque ligne. Après avoir parcouru plusieurs lignes, en veillant à ce que la moitié d'une ligne soit toujours visible à l'écran, discutez du moment approprié pour arrêter de voter sur les couleurs, puisque le nombre de lignes est infini.

Cet exercice peut également être réalisé hors écran à l'aide d'un rouleau de papier sur lequel sont inscrits des mots de vocabulaire. En demandant aux élèves de lire les mots tout en constatant que le rouleau est sans fin, ils ressentent le même sentiment d'absence de repère pour s'arrêter.



3

Atelier : inventer une application méchante

Demandez aux élèves de s'imaginer dans la peau de méchants super-vilains qui tentent de conquérir la Terre en détournant l'attention des humains. Réfléchissez ensemble au tableau : s'ils essayaient de capturer des gens et de les garder en permanence sur leurs appareils extraterrestres, que feraient-ils? Quelles seraient les caractéristiques de ces appareils? Comment hypnotiseraient-ils tout le monde? Donnez-leur des indications sur ce qu'ils aiment faire pendant leur temps libre et demandez-leur de réfléchir à ce qui les rend accros aux activités qu'ils aiment.



RESSOURCES

Article sur le design addictif :

<https://www.la-liberte.ca/2025/07/23/comment-les-grandes-entreprises-technologiques-nous-gardent-sur-nos-appareils/>

GLOSSAIRE

Récompenses intermittentes : système où les récompenses arrivent de façon imprévisible, augmentant la dopamine et l'engagement.

Défilement infini : fil d'actualité sans fin, qui empêche les signaux d'arrêt naturels.

Friction : obstacles ajoutés pour compliquer une action (ex : désabonnement).

Algorithme : système automatisé qui sélectionne le contenu en fonction de nos habitudes et émotions.

Signal d'arrêt : moment où une activité s'arrête naturellement (fin de page, fin d'épisode).

Grandes entreprises technologiques : sociétés majeures du numérique qui développent et contrôlent des plateformes, services et appareils technologiques utilisés à grande échelle (réseaux sociaux, moteurs de recherche, logiciels, matériel numérique).