Fiche Pratique N°91 : Reprenez le contrôle de votre attention V1.0

15 nov, 2026 · @Gabriel

Objectif : *réduire les notifications, le défilement sans fin et les recommandations automatiques qui captent votre temps, avec les réglages intégrés à votre téléphone et à votre navigateur, et les droits que vous donne le droit européen.*

- ***Public visé :*** *débutant*
- ***Temps estimé :*** *20 minutes de réglages*
- ***Difficulté :*** ★☆☆☆☆ *(Très facile)*
- ***Prérequis :*** *un téléphone Android ou un iPhone ; Firefox sur ordinateur (fiche N°2)*
- ***Fiches associées :*** *N°21 (flux RSS), N°3 (YouTube sans publicités), N°76 (quitter Facebook et Instagram), N°22 (Mastodon), N°61 (protéger ses enfants en ligne), N°52 (confidentialité du téléphone), N°39 (empreinte numérique)*

PARTIE 1 : LES BASES (pour débutants)

1. Le problème : des applications conçues pour vous retenir

Les réseaux sociaux et les plateformes vidéo gagnent de l'argent avec votre temps d'écran : plus vous restez, plus ils affichent de publicités et collectent de données. Leurs applications sont conçues pour cela : notifications incessantes, vidéos qui s'enchaînent toutes seules, fil sans fin, recommandations calculées sur ce qui vous fait réagir.

Situation	Conséquence
Votre téléphone vibre des dizaines de fois par jour	Votre concentration est sans cesse interrompue
Vous ouvrez une application « pour deux minutes »	Une demi-heure plus tard, vous faites encore défiler
Les vidéos s'enchaînent automatiquement	Vous regardez ce que l'algorithme a choisi, pas ce que vous cherchiez
Le fil vous montre surtout ce qui indigne ou inquiète	Votre humeur et votre vision du monde en sont affectées
Vous consultez votre téléphone au lit	Votre sommeil est retardé

Ce n'est pas qu'une impression : le 6 novembre 2026, la Commission européenne a estimé, à titre préliminaire, que le fil « Pour toi » de TikTok pouvait enfermer les utilisateurs dans un « effet de terrier » nuisible, et lui a demandé de le modifier au titre du règlement européen sur les services numériques (DSA).

Une image pour comprendre : une application à défilement infini, c'est une assiette qui se remplit toute seule. Sans fond visible, on ne sait plus quand on a fini. Reprendre le contrôle, c'est se servir soi-même une assiette à sa faim.

Le risque : du temps et de l'énergie perdus, de la fatigue, de l'anxiété et un sommeil dégradé.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°91 : Reprenez le contrôle de votre attention V1.0

Le bénéfice : des écrans qui vous servent au lieu de vous capter, et du temps retrouvé.

2. Comprendre les mécanismes

Mécanisme	Ce qu'il fait	La parade
Notifications	Vous rappellent sans cesse vers l'application	Les couper, sauf pour les vraies personnes
Défilement infini	Supprime le moment naturel où l'on s'arrête	Minuteurs d'applications
Lecture automatique	Enchaîne vidéo après vidéo	La désactiver dans les réglages
Recommandations	Choisissent pour vous ce qui vous retiendra	Fil chronologique ou non personnalisé, abonnements, RSS
Couleurs vives, badges rouges	Attirent l'œil et créent un sentiment d'urgence	Niveaux de gris, badges désactivés

Votre droit européen : le DSA (article 38) oblige les très grandes plateformes à proposer **au moins une option de fil qui ne repose pas sur le profilage**. En octobre 2025, un tribunal d'Amsterdam a ordonné à Meta de rendre ce choix facile d'accès et durable sur Facebook et Instagram.

Avant de commencer

- ☐ Je regarde mon **temps d'écran** actuel (Android : **Bien-être numérique** ; iPhone : **Temps d'écran**)
- ☐ Je liste les **trois applications** qui me prennent le plus de temps
- ☐ Je décide quelles **notifications** sont vraiment utiles (messages de proches, rendez-vous)
- ☐ J'utilise **Firefox** sur ordinateur (fiche N°2)

3. Pas à pas : sur le téléphone

1. **Faites le tri des notifications** : Android, **Paramètres** › **Notifications** › **Notifications des applications** ; iPhone, **Réglages** › **Notifications**. Coupez celles des réseaux sociaux, jeux, achats et actualités ; gardez les messageries de vos proches.
    - Vous devez voir : beaucoup moins de vibrations dès le lendemain.
2. **Regroupez ce qui peut attendre** : sur iPhone, **Réglages** › **Notifications** › **Résumé programmé**, pour recevoir les notifications non urgentes en une fois, aux heures choisies.
    - Vous devez voir : un résumé à l'heure prévue au lieu d'interruptions continues.
3. **Fixez des minuteurs** pour les applications chronophages : Android, **Paramètres** › **Bien-être numérique et contrôle parental** › **Minuteurs d'applications** ; iPhone, **Réglages** › **Temps d'écran** › **Limites d'apps**.
    - Vous devez voir : l'application grisée ou un écran de rappel une fois le temps écoulé.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

4. **Activez un mode Concentration ou Heure du coucher** : Android, **Bien-être numérique** › **Mode Concentration** ou **Mode Heure du coucher** (avec écran en niveaux de gris) ; iPhone, **Réglages** › **Concentration**.
    - Vous devez voir : les applications choisies mises en pause pendant les heures définies.
5. **Rangez les applications tentantes** hors de l'écran d'accueil, dans un dossier sur la deuxième page.
    - Vous devez voir : un écran d'accueil avec seulement les outils utiles.

4. À quoi s'attendre et dépannage

Symptôme	Cause possible	Action
J'ignore le minuteur dès qu'il s'affiche	Habitude bien ancrée	Placez l'application dans un dossier, ou désinstallez-la quelques jours
J'ai raté un message important	Notification d'une personne coupée par erreur	Rétablissez-la pour cette application ou ce contact
Les menus ne correspondent pas	Intitulés différents selon la marque et la version	Cherchez « bien-être », « temps d'écran » ou « concentration » dans la recherche des paramètres
Le fil redevient « Pour vous » à chaque ouverture	La plateforme ne mémorise pas le choix	Choisissez le fil Abonnements à chaque fois, ou utilisez la version web
Je m'ennuie sans mon fil	Le vide laissé par l'habitude	Remplacez par un flux RSS choisi (fiche N°21), un livre, une promenade

PARTIE 2 : ALLER PLUS LOIN (pour intermédiaires et avancés)

5. Sur l'ordinateur : un navigateur plus calme

1. **YouTube sans recommandations** : installez le module Firefox **Unhook NG** (logiciel libre, GPL), qui masque à la demande les vidéos recommandées, les Shorts, les commentaires, le fil d'accueil et les écrans de fin.
    - Vous devez voir : la page d'accueil de YouTube réduite à la barre de recherche.
2. **Désactivez la lecture automatique** dans les réglages de chaque plateforme vidéo (YouTube, Netflix, réseaux sociaux).
    - Vous devez voir : la vidéo s'arrête à la fin, sans enchaîner.
3. **Limitez les sites chronophages** avec le module **LeechBlock NG** (libre) : plages horaires ou temps maximal par jour.
    - Vous devez voir : une page de blocage au-delà de la limite choisie.
4. **Lisez vos sources par RSS** (fiche N°21) plutôt que par les fils des réseaux : vous choisissez les sources, dans l'ordre chronologique, sans algorithme.
    - Vous devez voir : un lecteur qui affiche « 0 article non lu » quand vous avez fini.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°91 : Reprenez le contrôle de votre attention V1.0

6. Les fils non personnalisés des grandes plateformes

Plateforme	Option à chercher	Remarque
Instagram	Fil **Abonnements** (ou **Suivis**), ordre chronologique	Le choix doit être facile d'accès et mémorisé selon la décision néerlandaise de 2025
Facebook	Fil **Récents** ou **Fils**	Même décision ; Meta a fait appel
TikTok	Option de fil non personnalisé dans les paramètres de contenu	Imposée par le DSA aux très grandes plateformes
YouTube	Onglet **Abonnements** ; historique de visionnage en pause	L'historique en pause limite les recommandations
Mastodon (fiche N°22)	Fil chronologique par défaut	Pas d'algorithme de recommandation imposé

À savoir avant de se lancer

Crainte fréquente	La réalité
« Je vais rater des choses importantes. »	Les vraies urgences arrivent par appel ou message d'un proche, que vous gardez.
« C'est une question de volonté. »	Les applications sont conçues par des équipes entières pour vous retenir : les réglages rétablissent l'équilibre.
« Il faut tout supprimer. »	Non : il s'agit de choisir quand et comment utiliser ces services.
« Les fils chronologiques sont moins intéressants. »	Ils montrent ce que vous avez choisi de suivre, et ils ont une fin.

Challenge 7 jours

- **Jour 1 :** notez votre temps d'écran quotidien actuel.
- **Jour 2 :** coupez toutes les notifications sauf celles de vos proches.
- **Jour 3 :** fixez un minuteur sur l'application qui vous prend le plus de temps.
- **Jour 4 :** activez le mode Heure du coucher.
- **Jour 5 :** installez Unhook NG et désactivez la lecture automatique.
- **Jour 6 :** passez vos réseaux sociaux en fil chronologique ou Abonnements.
- **Jour 7 :** comparez votre temps d'écran à celui du jour 1.

Vous allez constater : moins d'interruptions, plus de temps, et un téléphone qui redevient un outil.

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°91 : Reprenez le contrôle de votre attention V1.0

En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Gagné	Renvoi
Trier les notifications	Une concentration moins interrompue	Section 3
Minuteurs et mode Heure du coucher	Du temps et un meilleur sommeil	Section 3
Unhook NG et lecture automatique désactivée	YouTube utilisé, plus subi	Section 5
Fils non personnalisés et RSS	Vous choisissez ce que vous lisez	Sections 5 et 6

À retenir absolument

- **Coupez les notifications** des applications ; gardez celles des personnes.
- **Fixez des limites** avec les outils intégrés au téléphone.
- **Désactivez la lecture automatique** et les recommandations quand c'est possible.
- **Le DSA vous donne droit à un fil non profilé** sur les très grandes plateformes.

Test final :

1. Je connais mon temps d'écran quotidien.
2. Seules les notifications utiles me parviennent encore.
3. J'ai un minuteur sur au moins une application.
4. La lecture automatique est désactivée là où je regarde des vidéos.
5. Je sais choisir un fil non personnalisé. ✅

Références

- Euronews – DSA : l'UE enjoint TikTok de modifier le fil « Pour toi », jugé nocif (6 novembre 2026)
- Next – DSA : la justice néerlandaise estime que Meta doit proposer des flux chronologiques (octobre 2025)
- Springlex – Règlement sur les services numériques (DSA), article 38
- Apple – Configurer « Temps d'écran » pour vous sur l'iPhone
- Samsung – Gérer votre bien-être numérique avec votre smartphone Galaxy
- Mozilla – Module Unhook NG : Remove YouTube Distractions

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA