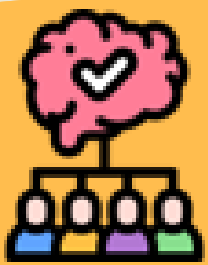


# FICHE MÉTHODOLOGIQUE ✨

## ATTENTION A VOTRE ATTENTION

Prendre en compte notre contexte  
actuel:



-le neuromarketing



-les différentes stimulations  
(réseaux sociaux, notifications,  
jeux vidéos,...)



-la dopamine engendrée

Prendre conscience du temps passé  
sur les différentes stimulations et  
des potentielles répercussions.

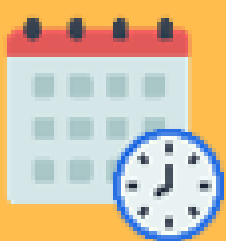
Des solutions simples existent afin de  
contrôler les distractions:



Couper les notifications



Mettre une alarme



Prévoir un temps pour s'y adonner



Installer des systèmes de coupure automatique

Pour approfondir le sujet...



La série « Dopamine » de la chaîne YouTube d'Arte qui explicite très bien cela.

Le QR code du bas vous redirigera vers des explications plus approfondies sur le thème des nudges, c'est-à-dire, l'art de bien présenter les choses afin d'influencer les comportements.

