

## COMMENT ENTRAÎNER TON ALGORITHME

Tu peux entraîner les algorithmes des réseaux sociaux et des sites de diffusion de vidéos pour qu'ils te montrent davantage de contenus que tu désires et moins de ceux que tu ne veux pas. Voici quelques conseils à ce sujet.

**Sois consciencieux et intentionnel :** Sois attentif aux messages que tu envoies selon le contenu que tu regardes et à la façon dont tu interagis avec le contenu en ligne.

**Utilise les outils des plateformes :** Tout comme tu peux personnaliser les paramètres de confidentialité, de nombreuses plateformes proposent des outils pour personnaliser les recommandations. Utilise des fonctions comme « Pas intéressé », « Je n'aime pas » ou « Cacher » pour signaler tes préférences à l'algorithme.

**Soutiens le contenu que tu aimes :** En interagissant activement avec les contenus que tu apprécies, tu aides l'algorithme à te montrer davantage de contenus que tu aimes. Aime, partage et commente les publications qui t'intéressent et interagis avec elles.

**Diversifie ton contenu :** Il est facile de rester pris dans une bulle de contenus similaires, mais tu peux rechercher activement des perspectives et des informations différentes. Explore différents sujets, suis des créateurs d'horizons divers, et intéresse-toi à des contenus qui sortent du cadre de tes préférences habituelles.

**Repars sur de nouvelles bases :** Tu peux prendre le contrôle de tes algorithmes en réinitialisant les préférences de tes applications de temps à autre, te permettant ainsi de restructurer tes recommandations intentionnellement.

Voici comment procéder sur quelques applications populaires.

### TIKTOK

- Va dans les réglages.
- Clique ou tape sur « Préférences de contenu ».
- Sélectionne « Actualiser ton fil d'actualité Pour toi ».
- Clique ou tape sur « Actualiser ».

### INSTAGRAM

- Tape sur l'icône de ton profil (en bas à droite)
- Tape sur l'icône du menu (les trois lignes en haut à droite).
- Choisis « Préférences concernant le contenu ».
- Choisis « Réinitialiser les suggestions de contenu ».
- Choisis « Suivant ».
- Choisis « Réinitialiser les suggestions de contenu ».
- Clique ou tape sur « Réinitialiser les suggestions de contenu » (à nouveau).

### YOUTUBE

- Accède à « [Mon activité](#) » dans Google.
- Clique ou tape sur « Gérer l'historique des vidéos regardées ».
- Choisis « Supprimer l'activité ».
- Choisis « Toute la période ».

Tu peux maintenant commencer à entraîner consciemment ton algorithme.

- Essaie de faire en sorte que l'application ne te montre qu'un seul type de contenu (p. ex. seulement des vidéos de chats).
- Combien de temps faut-il?
- Qu'est-ce qui fonctionne le mieux : aimer les vidéos, les regarder jusqu'à la fin, ou autre chose?
- Si l'application te propose des options de commentaires négatifs, comme les boutons « Pas intéressé » ou « Je ne recommande pas », vérifie leur efficacité à éliminer les contenus que tu ne veux pas voir.

N'oublie pas que la création d'une expérience numérique positive est un processus continu. En comprenant le fonctionnement des algorithmes et en prenant des mesures pour les entraîner efficacement, tu peux créer un environnement en ligne plus positif.