

L'Humain au coeur du numérique



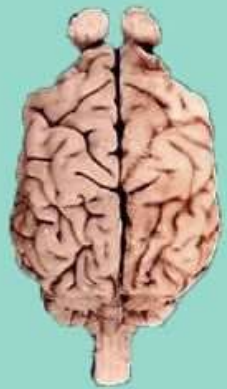
Humain



Chimpanzé



Phoque



Ours polaire



Renard



Cerf



Chien

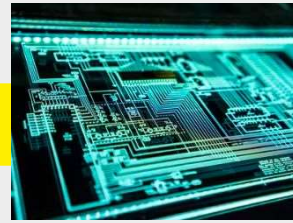


Chat



Souris

Mélissa Canseliet





Quel mot associez-vous au monde
NUMÉRIQUE ?

Do not edit
How to change the design

Équilibre à l'ère hyperconnectée

1

Le monde
numérique et le
monde humain

2

Le mythe du
bon sens dans
le numérique

3

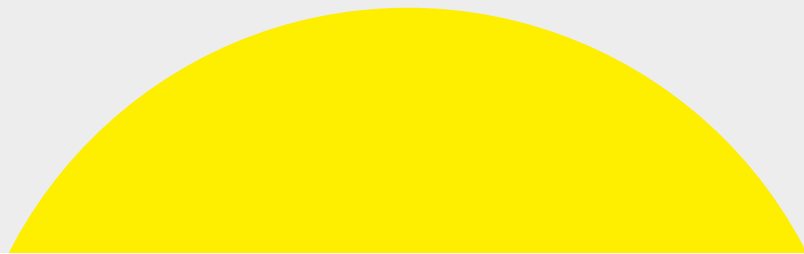
La connexion
aux autres

4

Des pratiques
saines et
sécuritaires

01

Numérique et humain



Hyperconnexion : un fléau



Des hyperconnectés qui se rendent malades

CADREMPLOI

L'Homo numericus, une nouvelle
espèce hyperconnectée



Comment lutter contre l'hyperconnexion et
l'infobésité au travail



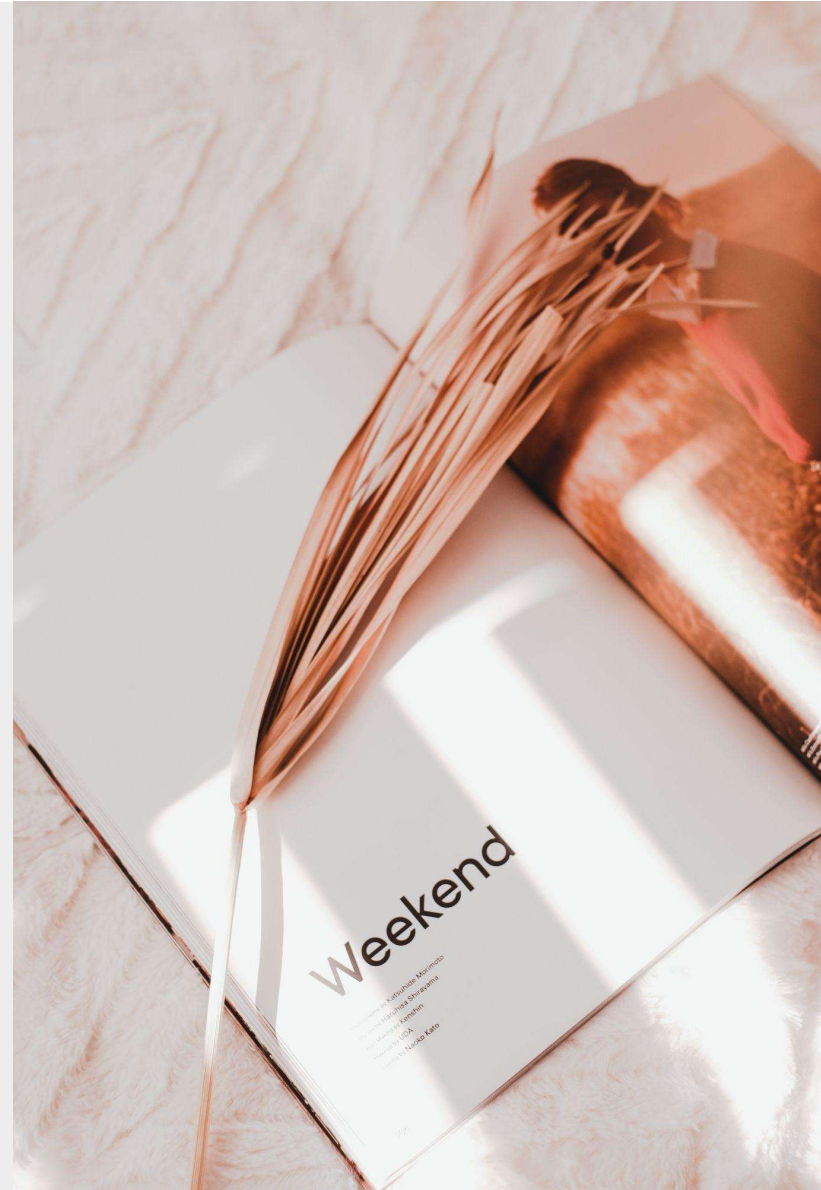


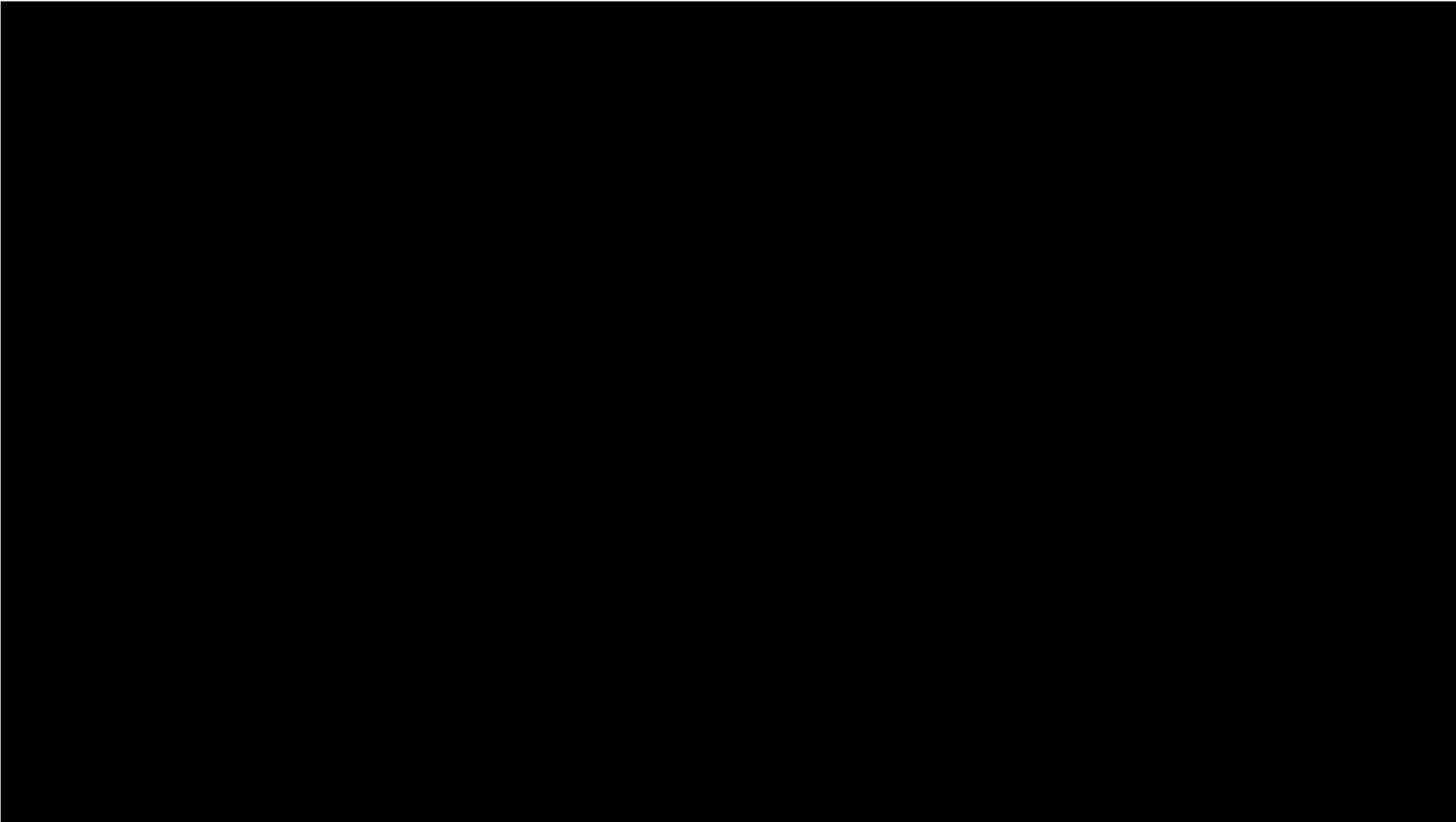
Temps pour préparer une fin de semaine à 2h de route ?

Comment prépare-t-on un weekend ?

**1 h
=
2 %
temps de
préparation**

9





Comment se prépare-t-on À LA VIE NUMÉRIQUE ?

8h / jour

17 ans

1 an
à temps
complet

(sans vacances ni weekend)

11



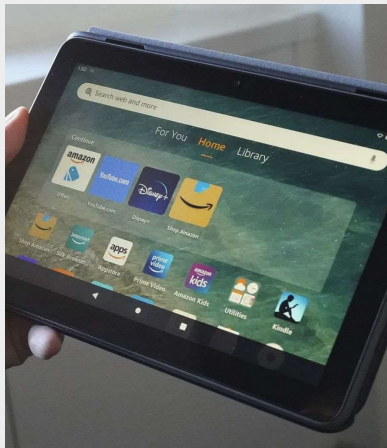




**Pourquoi ne se prépare-t-on
pas ?**

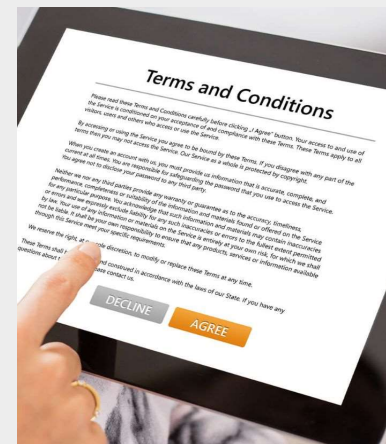
Pourquoi aucune (peu) de préparation ?

Interfaces intuitives



Donne l'illusion que l'on maîtrise

91% des gens acceptent sans lire



Les risques/pièges sont cachés



**Quel seraient les signes d'une société
qui manque de préparation numérique
?**

Manque de préparation

14%
des jeunes canadiens
victimes cyberintimidation

Top 3
Les arnaques
amoureuses dans le top 3
du cybercrime par le FBI

98%
des cybercrimes
impliquent du Social
engineering

95%
des cyberattaques
permises par l'erreur
humaine

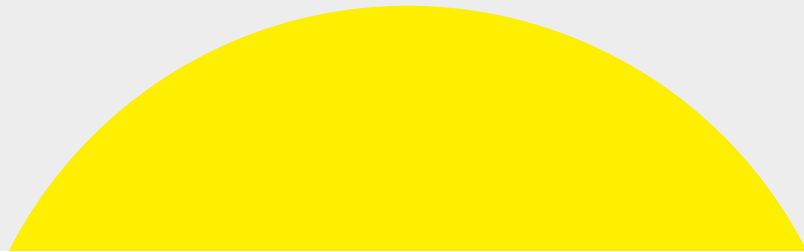
3/4
des fausses nouvelles sur
le vaccin anti-covid ne
provenait à l'origine que
de 12 comptes

1 / 3
jeune n'est pas
convaincu que la Terre
est ronde !

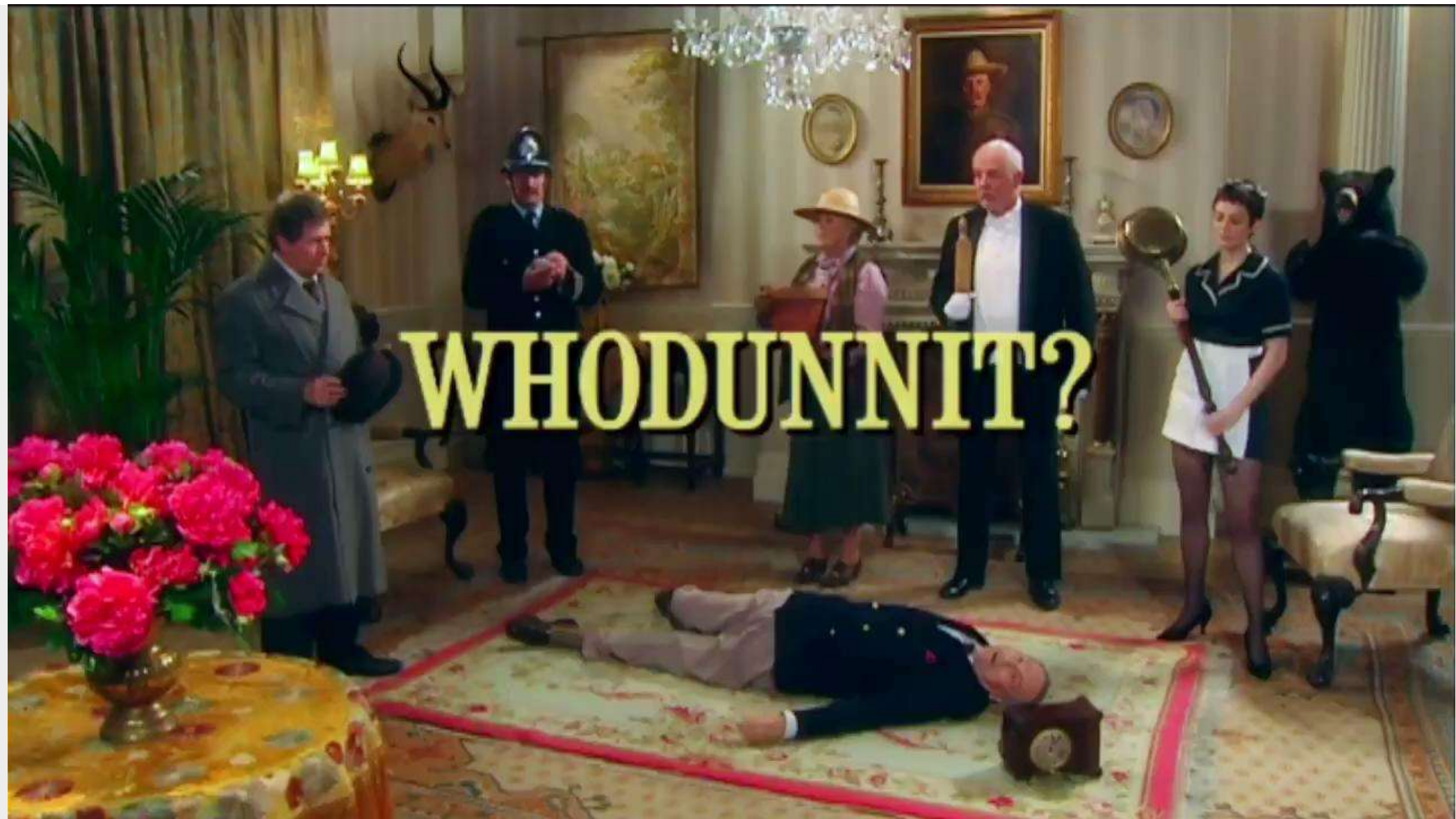
25 %
des cas de
cyberharcèlement
scolaire : parents envers
le personnel enseignant

02

Le mythe du “bon sens” en numérique





WHODUNNIT?





Organisation fonctionnelle du cerveau



 **Neocortex** 

 **Limbic System** 

 **Reptilian brain** 

Conscients

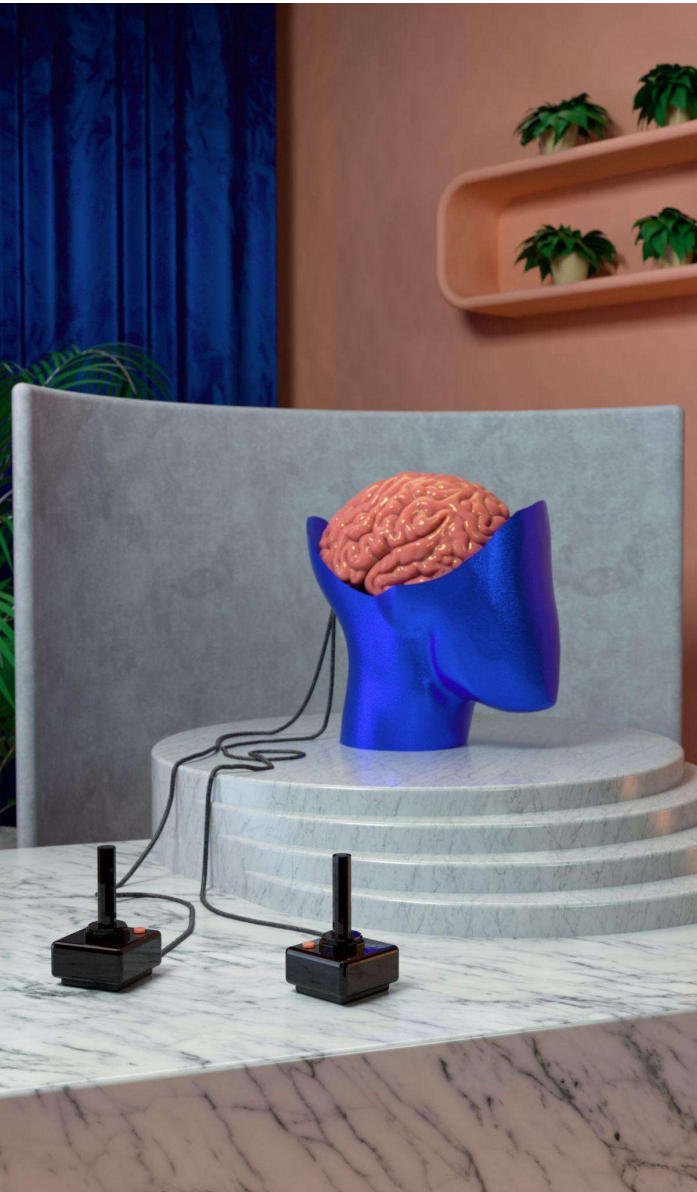
La majorité de nos processus cognitifs sont :

**IN conscients
=> INtuitifs**





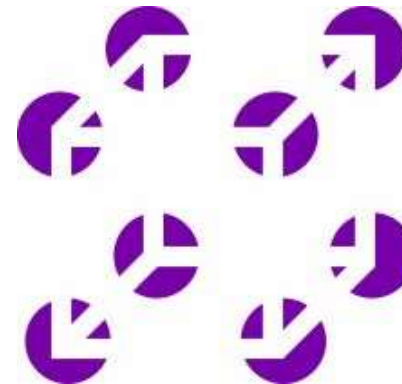
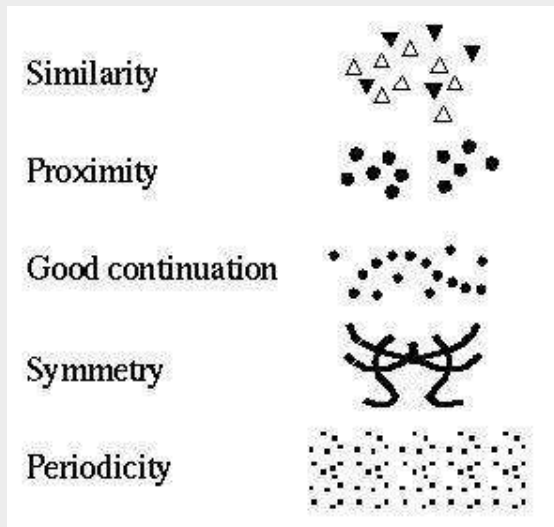
Coût sous-estimé du “multitâche”



L'hygiène numérique est un **défi**
psychologique !

... pas juste une question
d'ajustement horaire ou technique !

Groupement perceptuel



BSORQALFALBCCIQLCNS

FBI SQL LOL RBC CAN AQCS

Armes



Ranged Dmg
A: 0



Melee Dmg
A: 19

Health
210

BACK

1191

24

101

50

0

0

4

19

Map Quests Inventory Abilities



HEALTH
10605

HUNTER
— DAMAGE —
2476

WARRIOR
— DAMAGE —
1677 - 1655

ASSASSIN
— DAMAGE —
15401

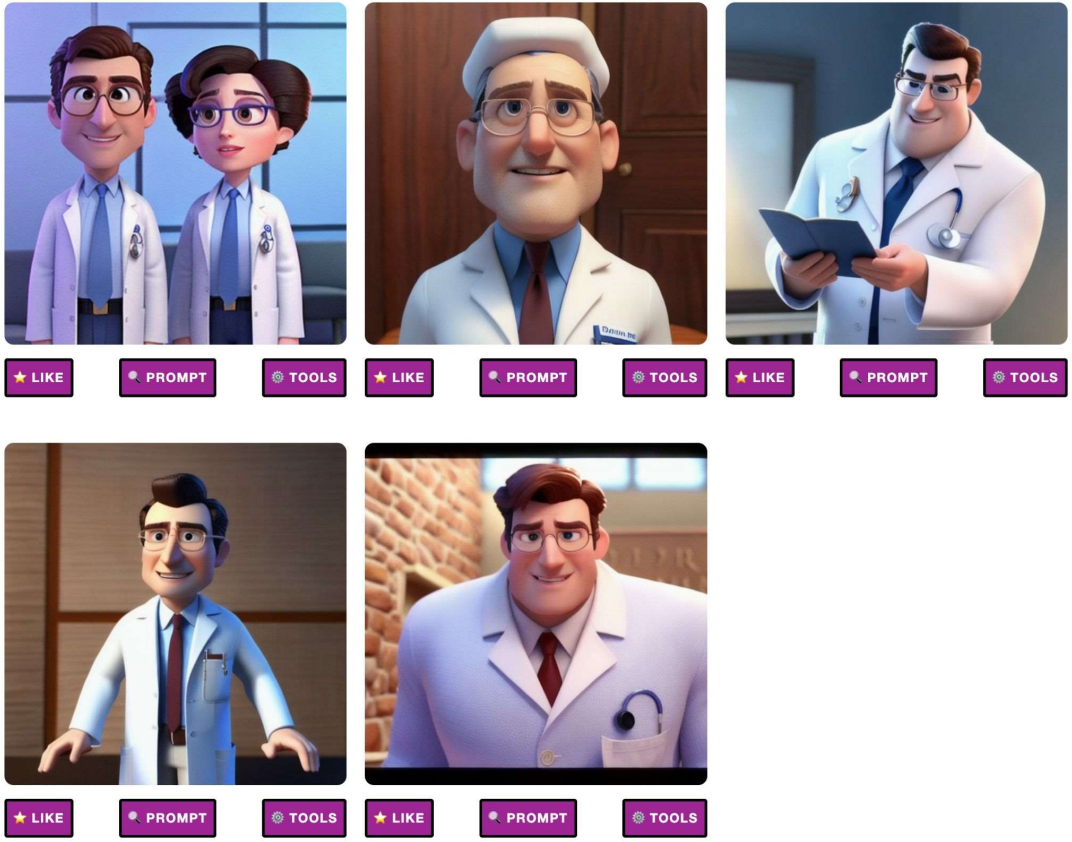
ARMOR
562

**Faire une interface intuitive n'est pas intuitif à faire...
... Mais il suffit de comprendre le
cerveau de l'intuition**



Biais cognitifs

“doctor”



Biais de disponibilité



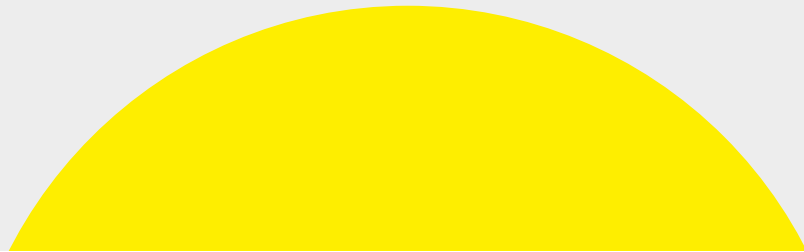
Biais d'angle mort



En moyenne, 85 % des participants se déclarent moins biaisés que la plupart des gens

03

Connexion aux autres à l'ère numérique





NEW THIS MORNING

EXAMINING BODY LANGUAGE DURING OBAMA-TRUMP MEETING



6:52 AM ET

RIGHT NOW


DALLAS

 54°

LOS ANGELES

 66°

PHOENIX

 68°

NEW DAY

Informations non disponibles

IT'S WHAT YOU DON'T SAY THAT COUNTS!

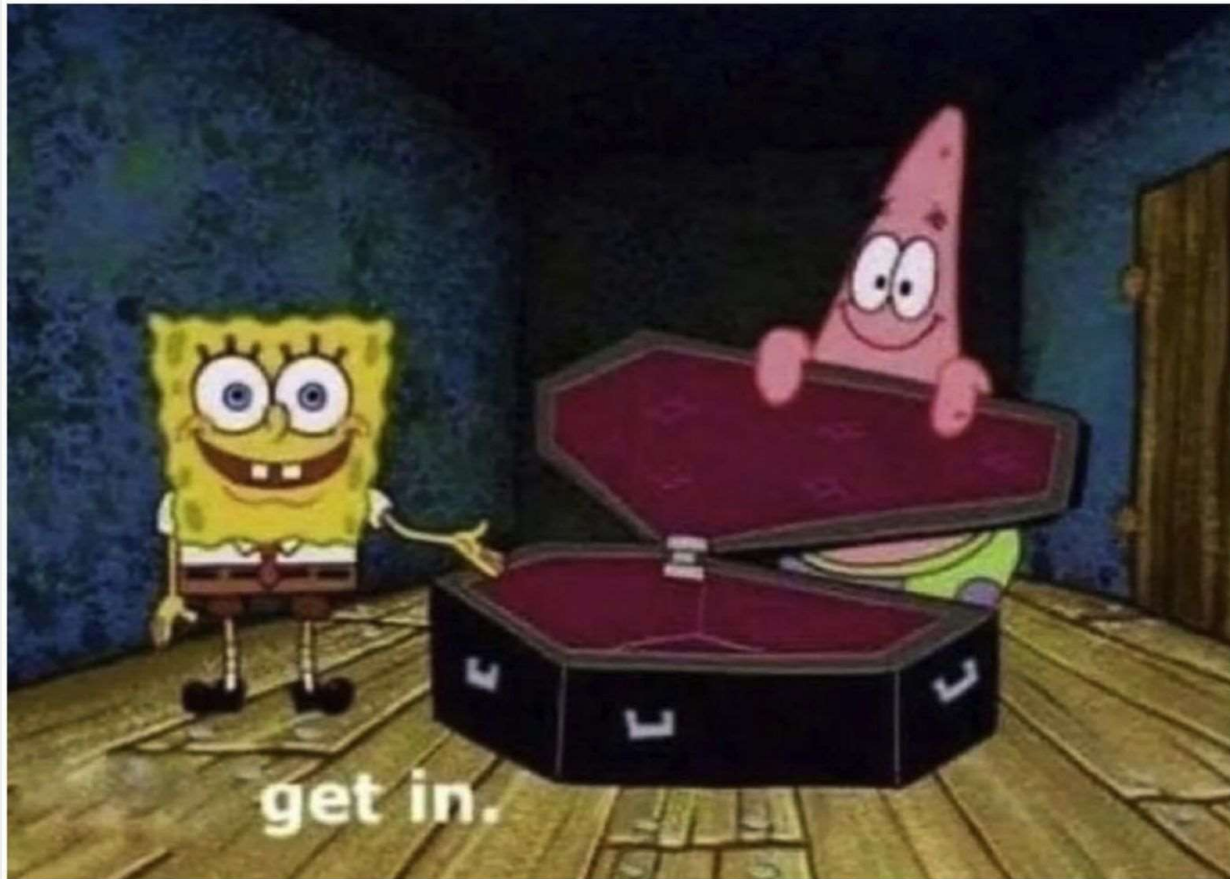
lying?
hiding something, but what?
hostile attitude?
insecure?
interested?
aggressive?
not open to communicating?
menacing?
defensive?
closed mind?
thinks you're stupid?
impatient to leave?

LEARN TO READ AND INFLUENCE PEOPLE THROUGH NONVERBAL COMMUNICATION.



me: search my symptoms on google
google:

adn.



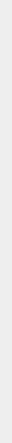
Cybercondrie

- Biais de disponibilité
- Biais de négativité
- Biais de confirmation
- Biais d'illusion de vérité



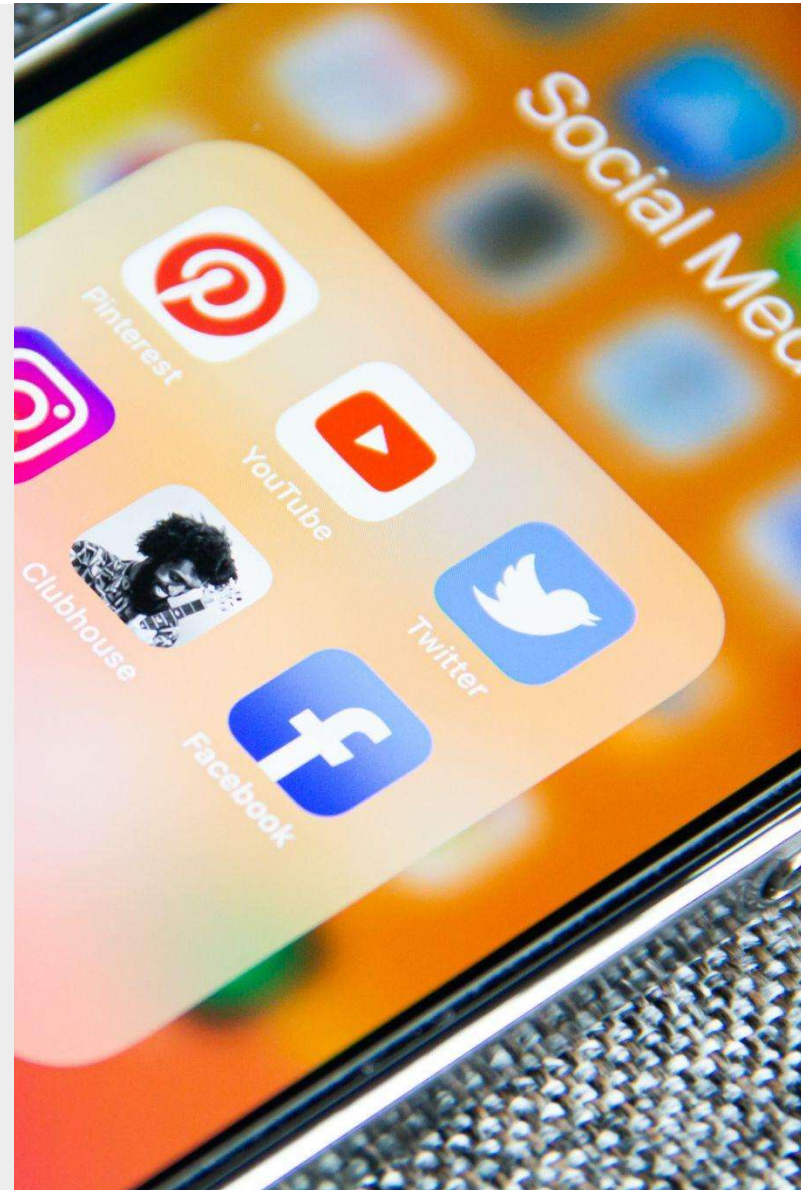


adn.



Comparaisons sociales

- Biais de disponibilité
- Biais de négativité
- Illusion de vérité



Rejet social

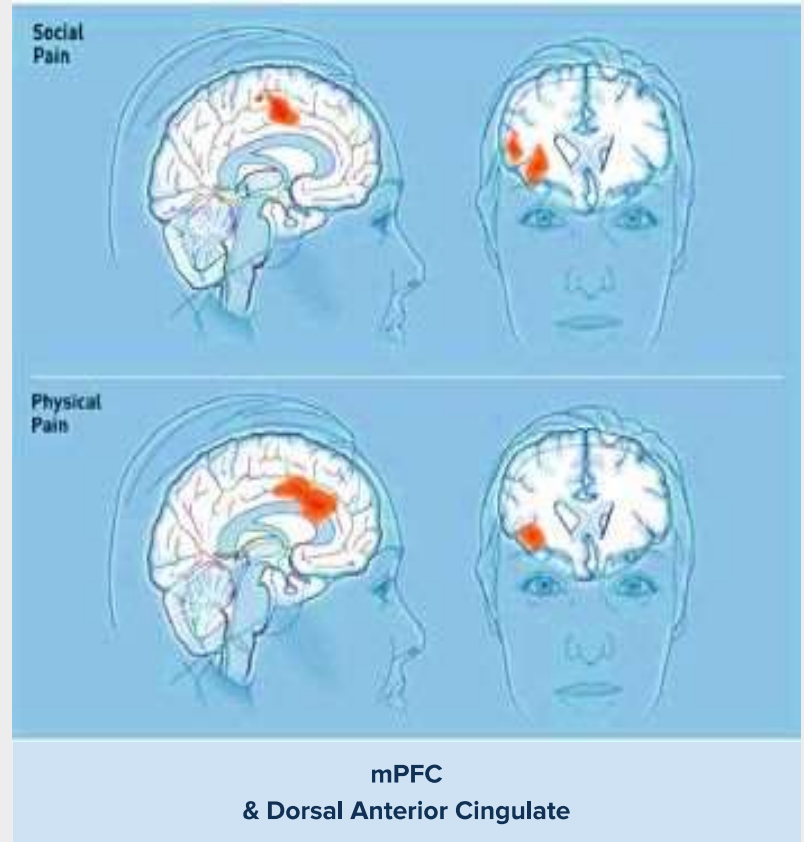
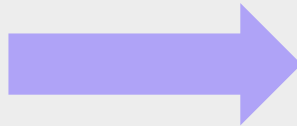
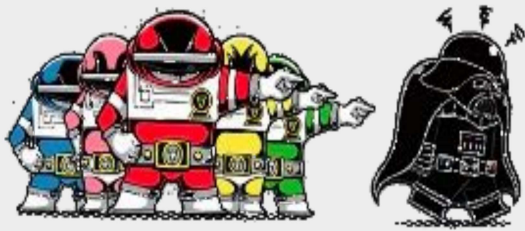


Image de soi

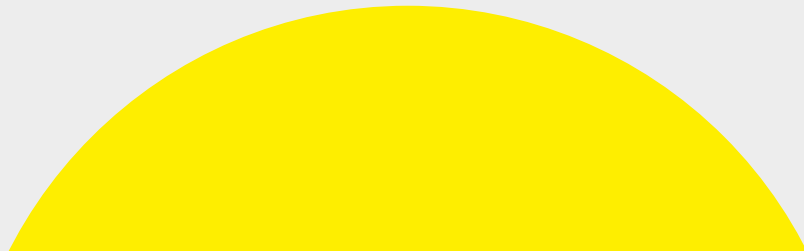
- Biais de disponibilité
- Biais de négativité
- Illusion de vérité

Me looking at myself in the little Zoom box while someone else is talking

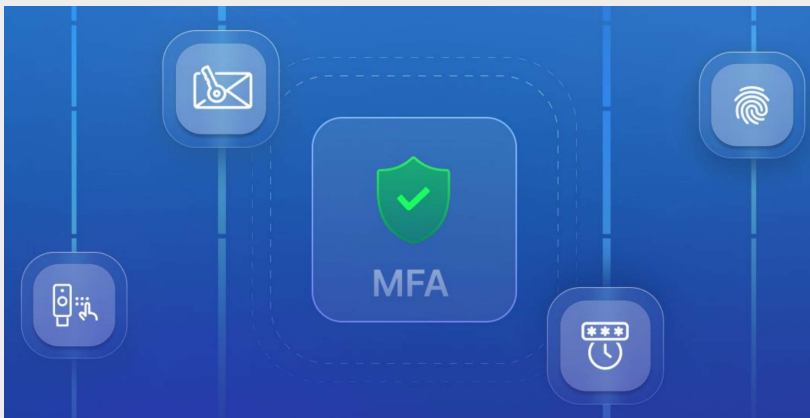


04

Des pratiques saines et sécuritaires

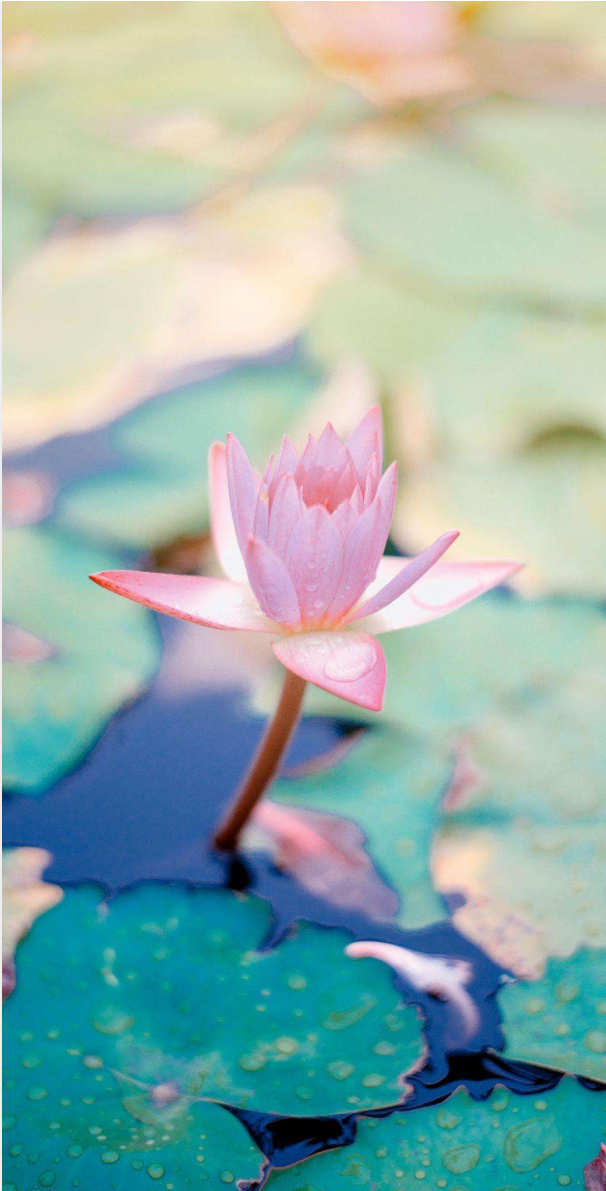


Un environnement sécuritaire est bon pour le cerveau : MFA



- **Moins de pages ouvertes / notifications**
- **Plus de sécurité**
- **Plus de productivité**

**La sécurité ne lutte pas contre le cerveau :
elle l'aide avec moins d'interruptions.**



Gérer sa charge mentale

adn.

Filtrage actif : désabonnements, limiter les notifications, changer de sources, MFA

Cadence cognitive : imposer pauses ou lectures longues





Pour plus d'harmonie

adn.

Commencer à 05 ?

Caméra +
Pauses sans caméra

Créer du lien en personne

Filtres lumière bleue (écrans et
lunettes, modes sur téléphones)

INDULGENCE

Masquer sa propre image

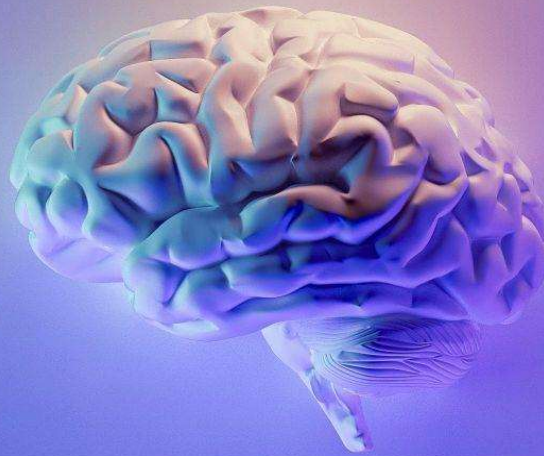
Comprendre sa fatigue pour
gérer son emploi du temps et son
énergie



**Quel changement de comportement
allez vous adopter dès demain ?**

Comprendre son cerveau en ligne

adh.



Empathie & Pensée critique

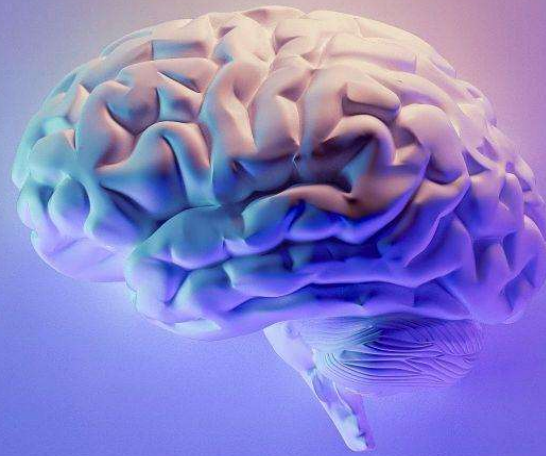








MERCI



X adn



NEUROSCIENTIFIQUE EXPERTE EN CYBERPSYCHOLOGIE
ENTREPRENEURE, CONFÉRENCIÈRE TEDx, FORMATRICE



MéliSSa Canseliet

Génération écrans

