

Prendre soin de sa santé mentale

Comment bien s'informer ?

En raison d'un contenu
pas fiable, on pourrait :

- Perdre son temps
- Prendre de moins bonnes décisions
- Adopter des pratiques qui ne nous font pas du bien
- Dépenser de l'argent pour des services dont on n'a pas besoin
- Se faire démarcher par des charlatans

On entend et on lit
beaucoup de conseils,
mais **comment savoir si
on peut se fier à une
information ?**

**Sait-on qui a produit
cette information ?**

Ne pas trouver le nom
des auteurs, c'est
mauvais signe. Cette
mention permet de
s'assurer de leurs
qualifications.

**Qui finance cette
source d'information ?**

Quand on visite un site
internet, on ne sait pas
forcément comment il est
financé. Or, c'est utile pour
repérer les démarches
publicitaires.

**Est-ce que la date figure
sur cette information ?**

Ce qui est vrai un jour
peut être faux le
lendemain. Avec la date
de mise à jour, on peut
vérifier si le contenu est
récent ou pas.

**Qui est derrière
cette information ?**

Un média, une association
ou une firme pharma-
ceutique ont des buts
différents.
Cela peut orienter
l'information.

**Est-elle l'opinion
d'une seule personne
ou le travail d'un
collectif ?**

Quand plusieurs personnes
travaillent ensemble pour
élaborer une information,
cela donne davantage de
garanties sur sa fiabilité.

**Et quand on pose une
question à l'intelligence
artificielle ?**

Pensez à demander à l'IA
ses sources et à les
consulter.

Des questions
à se poser
...



S'informer permet de
comprendre comment préserver
notre santé mentale. Plus on sait,
plus on **augmente notre
pouvoir d'agir** sur une situation.
Une information fiable nous aide
à prendre de **meilleures
décisions** pour nous mêmes.

Psycom, organisme public,
propose une information fiable,
accessible et indépendante:
www.psycom.org

