



NE VOUS LAISSEZ PAS AVOIR

Un manuel pour vous aider à reconnaître et à traiter la désinformation, les informations trompeuses et la propagande.

VOUS FAITES PARTIE DE LA DÉFENSE PSYCHOLOGIQUE DE LA SUÈDE

Les puissances étrangères antagonistes diffusent délibérément des informations erronées, trompeuses et de la propagande dans l'intention de nuire à la Suède et à ses intérêts. Elles cherchent à semer la division en influençant ce que vous pensez, ce que vous faites et les décisions que vous prenez.

Si vous êtes capable de reconnaître et de traiter la désinformation, les informations trompeuses et la propagande, il leur sera plus difficile d'atteindre leurs objectifs. Plus il sera difficile de vous tromper, plus forte notre société ouverte et démocratique sera.

L'Agence de défense psychologique s'efforce de protéger notre société ouverte et démocratique, notre liberté d'expression, ainsi que la liberté et l'indépendance de la Suède.

L'agence est chargée d'identifier, d'analyser et de contrer la désinformation visant la Suède ou ses intérêts nationaux. Il s'agit également de sensibiliser le public afin d'améliorer notre capacité collective à résister aux tentatives d'influencer notre démocratie.

Ce manuel contient des outils pour améliorer votre capacité à reconnaître quand une puissance étrangère antagoniste tente de vous influencer. Vous renforcerez ainsi votre résilience personnelle, ce qui, à son tour, aidera la Suède. Ne vous laissez pas bernier !



ATTENTION

Quelqu'un peut vouloir vous influencer

Il est important de se méfier des informations, des images ou de tout autre matériel qui vous dérangent, vous effraient ou suscitent de fortes émotions. Les puissances étrangères antagonistes jouent souvent sur vos émotions pour vous manipuler.

Soyez attentifs aux caractéristiques suivantes de la désinformation, des informations trompeuses et de la propagande :

- elle est **trompeuse** et a souvent un **objectif caché**,
- il cible nos **vulnérabilités**, et
- il vise à perturber et à manipuler le discours public et à **briser la confiance dans** notre société.

La désinformation, les informations trompeuses et la propagande ciblent les faiblesses de notre société ouverte, afin d'influencer nos opinions et nos décisions sur ce qui se passe en Suède. Il s'agit d'une ingérence délibérée de la part d'autres pays et de groupes d'intérêt, qui s'efforcent de créer des divisions et de briser la confiance que nous avons les uns envers les autres et envers les autorités. Nous devons tous être à l'affût de tout signe indiquant que cela est en train de se produire.



De nombreuses méthodes différentes peuvent être utilisées pour créer et diffuser de la désinformation, des informations trompeuses et de la propagande. Plusieurs méthodes sont souvent utilisées simultanément pour obtenir un plus grand impact.

Une méthode classique consiste à créer des histoires, ou récits, qui peuvent être totalement fausses ou seulement partiellement vraies, mais qui sont déformées et sorties de leur contexte afin d'induire en erreur, de polariser et de diviser. Un récit est conçu pour influencer notre perception du monde et la manière dont nous choisissons d'agir dans différentes situations.

Une autre méthode courante consiste à cibler des groupes spécifiques de personnes. C'est ce qu'on appelle la désinformation ciblée. Un tiers malveillant, souvent appelé acteur externe de la menace, adaptera les informations à un groupe particulier et travaillera ensuite méthodiquement pour les atteindre spécifiquement - et uniquement eux par le biais des médias sociaux ou d'autres canaux.



2

**REFLECHISSEZ A
DEUX FOIS**

Ne partagez pas sans réfléchir !

Évitez de participer à la diffusion de la désinformation, des informations trompeuses et de la propagande. Réfléchissez à deux fois avant de partager des informations avec vos amis ou sur les médias sociaux.

Les puissances antagonistes étrangères peuvent utiliser des récits récurrents (narratives) sur la Suède. Elles peuvent dire, par exemple, que la Suède est un pays en déclin moral, qu'il est dangereux d'y vivre ou que l'on ne peut pas faire confiance aux autorités. Ces récits jouent souvent sur nos émotions pour nous perturber et s'assurer ainsi que nous transmettrons rapidement le message.

Ils veulent que tous ceux qui vivent en Suède s'inquiètent davantage, qu'ils soient en conflit les uns avec les autres et qu'ils aient le sentiment que la Suède est un pays où il ne fait pas bon vivre. Une société polarisée est plus vulnérable, ce qui permet à tous ceux qui nous veulent du mal d'atteindre plus facilement leurs objectifs.

À qui s'adressent-ils ?

On pourrait penser qu'il est facile de déceler ces tentatives de manipulation, mais ce n'est pas toujours le cas. Les puissances étrangères antagonistes peuvent adapter leurs activités de communication et cibler des parties spécifiques de



Images et vidéos suscitant des émotions fortes

Les images sont un moyen particulièrement convaincant d'induire quelqu'un en erreur. L'essor rapide de l'intelligence artificielle (IA) rend les images, les vidéos et les enregistrements vocaux manipulés de plus en plus réalistes. Ces images peuvent se propager rapidement lorsqu'un événement se produit.

Les images et les vidéos authentiques d'un événement peuvent parfois être utilisées dans un contexte différent. Même de simples enregistrements sur un téléphone portable peuvent être utilisés pour influencer les gens. La diffusion de la désinformation, des informations trompeuses et de la propagande augmente lorsqu'un événement important se produit ou lorsque quelque chose d'important se produit et est rapporté dans les nouvelles.



3

**VERIFIEZ VOTRE
SOURCE**

Double vérification des informations

Apprenez comment fonctionnent les plateformes numériques et comment évaluer la validité des informations. À une époque où les algorithmes contrôlent une grande partie de nos flux, il est facile de se laisser entraîner dans un récit spécifique - mais n'oubliez pas de prendre du recul et de revérifier l'information.

Les médias sociaux sont construits sur des algorithmes. Ces algorithmes peuvent nous manipuler à grande échelle et contrôlent une grande partie de ce à quoi nous sommes exposés dans nos fils d'actualité. Ils sont conçus pour susciter l'engagement, qui peut être utilisé pour diffuser des messages positifs ou négatifs. Cela signifie que vous devez être conscient de la manière dont vous réagissez lorsque vous voyez quelque chose qui vous exalte, vous attriste ou vous met en colère. Il est tout aussi important de vérifier ses sources, de rechercher des informations à plusieurs endroits différents et de ne pas partager des informations non vérifiées.

Des questions que vous pouvez vous poser lorsque vous recevez de nouvelles informations :

- Les informations sont-elles exactes ? Sont-elles raisonnables ? Puis-je les vérifier auprès d'autres sources ?
- D'où proviennent les informations ? S'agit-il normalement d'une source crédible ?
- Quelle est l'ancienneté de l'information ? Sont-elles nouvelles ou s'agit-il d'une réutilisation d'anciennes données ?
- Pourquoi cette information est-elle diffusée en ce moment même ? Qui a intérêt à ce que vous réagissiez d'une manière particulière ?

Comment reconnaître un faux site web



1 URL

L'imitation de plateformes connues est une tactique courante. Examinez de plus près l'adresse du site web (également connue sous le nom d'URL) pour vérifier qu'elle est correcte.

2 HEADLINE

L'objectif est de susciter l'intérêt et de déclencher une réaction de la part du lecteur. Lisez toujours plus que le titre et assurez-vous que les affirmations sont étayées par le contenu.

3 CONTENU

S'agit-il d'une opinion ou d'un fait ? Lisez le texte en entier avant de le partager ou de transmettre l'information.

4 AUTEUR

Réfléchissez à qui a écrit le texte et pourquoi. Soyez attentif aux textes ou aux sites web sans auteur.

5 IMAGES

Il est facile de manipuler des images, et vous ne pouvez pas être sûr que l'image a un lien réel avec le contenu. Faites une recherche d'images pour savoir si l'image a déjà été utilisée dans un contexte différent.

6 SOURCES

Si le texte fait référence à d'autres sources, vérifiez-les.

7 COMMENTAIRES

Qui commente ? La plupart du temps, il s'agit de personnes ordinaires, mais les comptes de trolls et les robots ne sont pas rares.

8 ATTENTION

Le fait qu'un texte ait beaucoup de "likes" ou de "shares" ne garantit pas que le contenu soit exact.

Comment identifier un robot

Un bot (de "robot") est un programme informatique qui effectue des tâches automatisées, telles que la diffusion d'informations sur les médias sociaux. Il peut être utilisé pour renforcer certains messages, pour spammer des forums et des sections de commentaires, pour aimer ou partager des messages sur les médias sociaux ou pour mener des cyberattaques. Les robots sont aujourd'hui plus difficiles à identifier, car ils prennent l'apparence de comptes authentiques avec l'aide de l'intelligence artificielle.



1 PHOTO DE PROFIL

Les robots utilisent souvent une image volée ou n'ont pas de photo de profil du tout. Effectuez une recherche d'image pour vérifier si elle est réelle. Avec l'apparition de l'IA générative, il est plus facile que jamais de créer des images qui semblent réelles. Dans ce cas, une recherche d'image ne donne aucun résultat et l'image n'est pas réellement classée comme volée.

2 ACTIVITÉS

De nombreux robots sont extrêmement actifs. Soyez à l'affût des comptes dont le nombre de messages par jour est étrangement élevé.

3 NOMS

La plupart des robots utilisent des noms d'utilisateur aléatoires, tels que des combinaisons de chiffres et de lettres.

4 DATE DE CRÉATION DU COMPTE

De nombreux comptes de robots sont créés immédiatement avant d'être actifs. Des comptes plus anciens sont parfois utilisés, mais les messages plus anciens sont généralement supprimés au préalable, ce qui crée un décalage entre la date de création et le premier message.

5 LANGUES

Les robots utilisent parfois la traduction automatique pour diffuser leurs messages dans plusieurs langues. Il en résulte des erreurs grammaticales évidentes ou des phrases incohérentes.

6 INFORMATION

Les comptes robots manquent souvent d'informations personnelles ou utilisent des informations inventées ou fausses.

7 INTERACTIONS

Vérifiez les messages et les autres utilisateurs avec lesquels le compte interagit. Les bots sont souvent coordonnés et se renforcent mutuellement tout en ayant peu d'adeptes qui sont de vraies personnes.



4

**RECHERCHER DES
INFORMATIONS
OFFICIELLES**

Se tenir au courant

Soyez attentif aux informations émanant des autorités et tenez-vous au courant. C'est particulièrement important lorsqu'un événement suscite de vives émotions.

La plupart d'entre nous s'informent auprès d'une sélection personnelle de sources, par pure habitude. Lorsqu'un événement important se produit dans la société, la majorité des gens veulent être informés *immédiatement* ! Dans ces situations, il est particulièrement important de ne se fier qu'aux informations officielles et confirmées.

À l'ère numérique, la désinformation, les informations trompeuses et la propagande sont très répandues. Il est important de se rappeler que les **autorités ne communiquent que des informations officielles et confirmées.**

Il se peut que vous perdiez patience avant d'avoir obtenu des informations confirmées. Dans cette situation, vous devez rester calme - c'est le mieux que vous puissiez faire pour vous-même et pour la Suède.

Rappelez-vous les outils que nous avons passés en revue :

- Attention
- Réfléchissez à deux fois
- Vérifier la source
- Rechercher des informations officielles



Terminologie à connaître

Effet d'entraînement : Les personnes qui ont le sentiment de faire partie d'une majorité sont plus enclines à partager leur opinion. Ils s'empilent, simplement parce que cette pensée de groupe leur donne un sentiment de sécurité.

Bots : Un bot (de "robot") est un programme informatique qui exécute des tâches automatiquement, comme la diffusion d'informations sur les médias sociaux.

Deepfake : clips audio ou vidéo manipulés à l'aide d'algorithmes. La Russie, par exemple, a créé de fausses vidéos dans lesquelles le président ukrainien exhorte ses soldats à se rendre.

Désinformation : Fausses informations diffusées délibérément pour nuire à une personne, une organisation ou un pays, par exemple en créant et en diffusant des nouvelles inventées.

Chambres d'écho et bulles de filtration : Groupements naturels, en ligne ou hors ligne, où les gens communiquent avec d'autres personnes qui partagent les mêmes points de vue et les mêmes opinions. En conséquence, ils ne reçoivent que certaines informations, ce qui les empêche d'avoir une vue d'ensemble.

L'inondation consiste à surcharger d'informations un groupe cible. L'un des moyens d'y parvenir est de spammer les médias sociaux ou de diffuser de la désinformation afin de noyer les sources fiables.

Puissances antagonistes étrangères : Autres pays ou groupes dans d'autres pays (souvent appelés acteurs de la menace extérieure), dont l'intention peut être de nuire à la Suède et à ses intérêts nationaux.

Campagne d'influence : Lorsque des puissances antagonistes étrangères ou d'autres acteurs extérieurs menaçants tentent d'influencer, de perturber ou d'orienter le discours public en Suède de manière préjudiciable.

Désinformation : Fausses informations qui n'ont pas nécessairement été créées dans le but de nuire. Il peut s'agir d'un malentendu, comme lorsqu'une personne lit un article en ligne, croit qu'il est factuel et le partage pour informer ses amis, sans savoir que ce qu'elle partage est en fait faux.

Information trompeuse : Information utilisée pour tromper le destinataire de diverses manières, lui donnant ainsi une perception erronée de la réalité.

Attaques personnelles (ad hominem) : Attaquer, discréditer et ridiculiser la personne qui se cache derrière un argument au lieu de critiquer l'argument lui-même. Les attaques ad hominem sont souvent utilisées pour faire taire les autres, les empêcher de participer à la discussion ou les effrayer pour qu'ils ne s'impliquent pas du tout.

La polarisation combine différentes techniques d'influence pour renforcer les positions extrêmes sur un même sujet. Les trolls et les robots sont souvent utilisés pour exalter des points de vue extrêmes. Les puissances étrangères antagonistes le font pour monter un groupe contre un autre. En divisant la société, elles peuvent ensuite en récolter les fruits.

La provocation consiste à exploiter des questions sensibles dans la société pour provoquer délibérément la colère et le désaccord. La Russie a, par exemple, organisé des manifestations dans d'autres pays afin de pousser les habitants de ces pays à agir d'une certaine manière.

Propagande : Messages diffusés dans le but d'influencer nos attitudes et nos actions en faveur de l'expéditeur. La propagande peut être utilisée comme une arme et repose souvent sur la désinformation et des informations erronées lorsqu'elle est utilisée dans le cadre d'une guerre psychologique.

La spirale du silence : Les personnes qui ont l'impression de faire partie d'une minorité sont moins enclines à partager leur opinion. Cette situation est dangereuse pour notre démocratie: lorsque les gens sont réduits au silence, les campagnes d'influence et autres informations trompeuses risquent d'avoir plus d'impact.

Homme de paille : alléguer à tort que quelqu'un a certaines opinions ou positions, puis argumenter contre ces opinions ou positions, plutôt que de faire face à l'argument réel.

Vulnérabilités : Phénomènes connus et inconnus de notre société que les puissances étrangères tentent d'exploiter à leur profit, par exemple en diffusant de la désinformation sur des questions qui préoccupent de nombreuses personnes.

Whataboutism : Déplacer le centre d'un argument en mettant en évidence un autre sujet ou phénomène ("Mais qu'en est-il de ceci ?!") qui n'a pas attiré autant d'attention, mais qui n'est pas pertinent par rapport à la question traitée.

Ce que nous protégeons

Un débat ouvert, des divergences d'opinion et le droit d'essayer de convaincre les autres sont des éléments essentiels d'une démocratie qui fonctionne. Mais lorsque des puissances étrangères antagonistes tentent de déformer la vérité et d'alimenter une rhétorique plus agressive dans le discours public, cela devient un problème. En fin de compte, leur objectif est de nous priver du droit de choisir notre voie en toute indépendance.

Vous avez le droit de vous forger une opinion sans que des puissances étrangères antagonistes ne vous influencent à leurs propres fins. Ce manuel contient des outils pour améliorer votre capacité à reconnaître quand une puissance étrangère antagoniste tente de vous influencer.

Cela renforcera votre résilience personnelle, ce qui, à son tour, aidera la Suède. Ne vous laissez pas avoir !



**Psychological
Defence Agency**

Våxnäsgatan 10 | 653 40 Karlstad
registrator@mpf.se | www.mpf.se
+46 10 183 70 00