

# Slop IA — Guide de terrain

*Reconnaître le remplissage produit à la machine, et arrêter d'en consommer.  
Compagnon de [hairain.life/fr/ai-slop](https://hairain.life/fr/ai-slop)*

---

## 1. Le slop IA, c'est quoi

Le slop IA, c'est du contenu produit en masse par un modèle, sans effort, publié surtout pour occuper ton attention : des articles que personne n'a documentés, des images que personne n'a photographiées, des avis que personne n'a écrits, des vidéos que personne n'a tournées.

Ce n'est pas la machine qui fait le slop, c'est l'intention : le volume plutôt que le soin, le classement plutôt que le sens, le remplissage plutôt que l'information.

## 2. Où tu le croises

- Résultats de recherche : de longues pages sûres d'elles qui ne répondent à rien.
- Fils sociaux : des images étranges, mains, lumière et architecture impossibles.
- Boutiques en ligne : livres, formations et modèles générés en gros du jour au lendemain.
- Avis clients : cinq paragraphes d'éloges pour un produit qui n'existe peut-être pas.
- Actualité : des sites auto-publiés, sans rédaction, sans signature, sans rectificatif.
- Support client : des réponses qui reformulent ta question, en plus aimable.

## 3. Le test slop en dix secondes

Six vérifications avant de faire confiance à une page. Deux signaux : prudence. Trois : ferme l'onglet.

- Y a-t-il un auteur nommé, avec un historique vérifiable ?
- Trouves-tu un fait précis et vérifiable : une date, un chiffre, un nom ?
- Les sources citées sont-elles réelles, ou renvoient-elles au même site ?
- Chaque paragraphe redit-il le précédent avec d'autres mots ?
- Les images tiennent-elles l'examen : mains, textes, reflets, bords ?
- Vois-tu la trace d'un humain qui s'est donné du mal ?

## 4. Protocole de dé-slop en sept jours

- Jour 1 — Mets en favori trois sources fiables sur un sujet qui te tient à cœur.
- Jour 2 — Commence par elles plutôt que par une barre de recherche, une fois par jour.
- Jour 3 — Désabonne-toi de deux comptes qui publient des images générées.
- Jour 4 — Coupe une fonction IA que tu n'as jamais demandée (recherche, mail, messagerie).
- Jour 5 — Lis un long article humain, en entier, sans résumé.
- Jour 6 — Vérifie une affirmation que tu aurais acceptée. Note le temps que ça prend.
- Jour 7 — Écris 200 mots toi-même, mal, sans aide. Garde-les.

## 5. Si tu publies

Produire du slop est plus facile que d'en lire : c'est tout le problème. Trois règles gratuites :

- Ne publie jamais un texte que tu n'as pas lu du début à la fin.
- Ajoute une chose que le modèle ne pouvait pas savoir : une mesure, une photo, une erreur à toi.
- Dis clairement ce qui a été assisté par machine. On pardonne l'aide, pas le faux-semblant.

## 6. Pour aller plus loin

Page dossier : [hairoin.life/fr/ai-slop](https://hairoin.life/fr/ai-slop) — définition, exemples et méthode de détection.

À lire aussi : [hairoin.life/fr/slopaganda](https://hairoin.life/fr/slopaganda) (le slop à agenda politique) et [hairoin.life/fr/digital-detox](https://hairoin.life/fr/digital-detox) (reprendre son attention).

Les doses quotidiennes classées sous le tag : [hairoin.life/fr/tags/ai-slop](https://hairoin.life/fr/tags/ai-slop)

---

*hAlroin — satire quotidienne de notre addiction à l'intelligence artificielle. [hairoin.life](https://hairoin.life) · Libre de partage et d'impression. La première dose est toujours gratuite.*