

I'm not a bot































Cookies Les cookies nécessaires sont indispensables au bon fonctionnement du site. Les cookies marketing et analytiques facultatifs nous aident à mesurer l'efficacité des campagnes et permettent à nos partenaires, y compris Google, de proposer des publicités et des personnalisations pertinentes. En acceptant, tu consens à l'utilisation de cookies aux fins spécifiées. Tu peux retirer ton consentement et cesser de partager ces données à tout moment en cliquant sur « Consentement aux cookies » au bas de la page Web d'Opera. Des informations supplémentaires peuvent être trouvées dans notre Déclaration de confidentialité et Politique des cookies. Accepter la sélection Accepter tout Oubtiens le navigateur Opera pour Windows, Mac, Linux, iOS, Android et Chromebook. Ton compte Opera gratuit te permet de synchroniser les données entre les appareils, et la fonction Flow facilite l'envoi de données entre les appareils, où que tu sois. Cookies Necessary cookies are required for site functionality. The optional Marketing and Analytics cookies help us measure campaigns, and allow our partners, including Google, to provide relevant advertising and personalization. By accepting, you consent to the use of cookies for the purposes specified. You can withdraw your consent and stop sharing this data anytime by clicking "Cookie Consent" at the bottom of Opera's webpage. Further information can be found in our Privacy Statement and Cookie Policy. Accept selection Accept all Télécharger Vous préférez un autre package? RPM / SNAP Ceci est un téléchargement sécuriséde opera.com Cookies Les cookies nécessaires sont indispensables au bon fonctionnement du site. Les cookies marketing et analytiques facultatifs nous aident à mesurer l'efficacité des campagnes et permettent à nos partenaires, y compris Google, de proposer des publicités et des personnalisations pertinentes. En acceptant, tu consens à l'utilisation de cookies aux fins spécifiées. Tu peux retirer ton consentement et cesser de partager ces données à tout moment en cliquant sur « Consentement aux cookies » au bas de la page Web d'Opera. Des informations supplémentaires peuvent être trouvées dans notre Déclaration de confidentialité et Politique des cookies. Accepter la sélection Accepter tout Faire des pauses tout au long de la journée est un excellent moyen d'augmenter la productivité, d'améliorer la concentration et de minimiser le stress. La fonction Prendre une pause est disponible dans la barre latérale et propose des exercices utiles que tu peux effectuer tout au long de la journée, notamment des Exercices de respiration, des méditations guidées, des étirements du cou et des balayages complets du corps. Chaque exercice offre de multiples variations de durée et de style, en fonction de ce que tu souhaites obtenir, ainsi que différents guides vocaux. Tu peux également personnaliser les sous-titres, les sons ambiants et la musique. Pour accéder à ces fonctionnalités, assure-toi qu'elles sont activées et visibles dans la barre latérale. Si ces fonctionnalités ne sont pas visibles, clique sur l'icône à trois points en bas de la barre latérale et sélectionne les fonctionnalités, ou active-les dans Paramètres (Alt+P). Si la barre latérale elle-même n'est pas visible, tu peux l'activer dans Configuration facile à droite de ta barre d'adresse. Tu peux aussi ouvrir la fonction Prendre une pause à tout moment avec le raccourci Cmd+K/Ctrl+K, et la fonction Boosts avec le raccourci Cmd+B/Ctrl+B. Si tu le souhaites, la fonction Faire une pause peut te rappeler gentiment de faire des pauses, ce qui t'aide à rester sur la bonne voie. Lorsque c'est le moment, l'icône Prendre une pause dans la barre latérale clignote doucement. Tu peux personnaliser la fréquence de tes pauses dans les paramètres de la fonction. Cookies Les cookies nécessaires sont indispensables au bon fonctionnement du site. Les cookies marketing et analytiques facultatifs nous aident à mesurer l'efficacité des campagnes et permettent à nos partenaires, y compris Google, de proposer des publicités et des personnalisations pertinentes. En acceptant, tu consens à l'utilisation de cookies aux fins spécifiées. Tu peux retirer ton consentement et cesser de partager ces données à tout moment en cliquant sur « Consentement aux cookies » au bas de la page Web d'Opera. Des informations supplémentaires peuvent être trouvées dans notre Déclaration de confidentialité et Politique des cookies. Accepter la sélection Accepter tout Contrairement à Chrome, le navigateur Opera comprend un bloqueur de traqueurs qui bloque les scripts analytiques, le cryptjacking, les pixels traqueurs et d'autres méthodes de collecte de données. La fonction de blocage des traqueurs d'Opera est accessible via l'icône du bouclier de blocage des pubs dans sa barre d'adresse, et vous pouvez personnaliser les listes et les exceptions. Dans les paramètres, vous pouvez choisir d'effacer automatiquement les cookies et les données du site lorsque vous fermez Opera, ainsi que de bloquer les cookies tiers. Dans Chrome, les cookies tiers peuvent également être bloqués dans les paramètres, mais cela ne s'applique pas à Google même. Google collecte par défaut de nombreuses données sur les utilisateurs de Chrome, et les paramètres de confidentialité se trouvent dans une section distincte (Vous et Google), où la plupart des fonctions de synchronisation sont activées par défaut. Cela inclut les cookies de remplissage automatique de la barre d'adresse, l'historique de navigation, le partage de contenu Google Drive, les statistiques et l'envoi de rapports de plantage. Cookies Les cookies nécessaires sont indispensables au bon fonctionnement du site. Les cookies marketing et analytiques facultatifs nous aident à mesurer l'efficacité des campagnes et permettent à nos partenaires, y compris Google, de proposer des publicités et des personnalisations pertinentes. En acceptant, tu consens à l'utilisation de cookies aux fins spécifiées. Tu peux retirer ton consentement et cesser de partager ces données à tout moment en cliquant sur « Consentement aux cookies » au bas de la page Web d'Opera. Des informations supplémentaires peuvent être trouvées dans notre Déclaration de confidentialité et Politique des cookies. Accepter la sélection Accepter tout Get Opera Browser for Windows, Mac, Linux, iOS, Android, and Chromebook. Your free Opera account lets you sync data between devices, and the Flow feature makes it easy to send data between devices, wherever you are.