

08/01 - 1er jour

### 1. Pour qui ?

Les personnes atteintes d'une particularité (psychologique) ou handicap (physique)

### 2. Quoi ?

Extension de navigateur intuitive

### 3. Comment ?

Utilisation de JS, CSS, HTML, VScode, GITHUB (clin d'oeil Zoé) d'une API existante, de chrome, en posant des questions à des pros pour savoir quels sont les besoins auxquels nous pourrions répondre

Spring et retro chaque jour.

## 4. Idées pour l'extention :

**Tijana**

**Zoé**

**Domi**

**Extension d'écriture inclusive.**

-> mesure le temps passé sur internet au r différents sites - met en gris les sites comme youtube // faire une petite animation qui l'oblige une pause...

-> extension pour aveugle (lecture du texte)

-> Daltonien : proposer différents modes pour comprendre les difficultés qu'ils peuvent avoir.

Extension qui rappelle qu'il faut boire de l'eau toutes les deux heures

**1. Autisme : rappels visuels discret pour penser à faire des pauses**

**Remplacer la page d'accueil par une application to do list**

Alerte lorsqu'il y a des problèmes de transport

Rappel aux personnes de prendre des médicaments

**Agoraphobie : navigation sécurisée pour limiter l'accès ou avertir de l'entrée sur un site potentiellement stressant**

**3. Daltonisme : Ajuster les couleurs en fonction de leur vision (traduire les couleurs) OU identification des couleurs (infos basées sur les couleurs)**

## To do list

**Tijana**

## Ce que j'ai fait aujourd'hui

1. Lecture de la fiche & des consignes. 2. Pt équipe pr comprendre le fonctionnement, besoins & envies individuels afin de mieux travailler ensemble.

3. Brainstorm collectif & solo sur idées d'extension. 4. Documenter mes recherches & mes idées. 5. travailler l'anglais. 6. Lire la doc de chrome.

## A faire / A revoir

Continuer à lire la doc de Chrome extensions, premiers pas, continuer l'extension

## Ressources

Ressources :  
Chrome Developer/ premier pas, youtube Tiff in Tech, Notion, site scribe pour les étapes

**Zoé**

Comprendre ce qu'est une extension web; brainstorming; début de suivie de tuto ex web

Prise de note sur ce qu'est une extension et les étapes pour en développer une. Création d'une petite EXT pour avoir les Echanges de monnaies. Brainstorming + idées

**Domitille**

Chercher comment créer une extension ?

1. Lecture des consignes || 2. Définition des termes à connaître || 3. Recherche sur la création d'une extension et son utilité (documentation...)

1. Garder ma ligne directive jusqu'à la fin du projet || 2. Commencer à rechercher des pros selon notre idée pour les contacter au nom de l'équipe

1. Organiser ma semaine et mes idées || 2. Trouver une idée d'extension en équipe || 3. Documenter au maximum mon avancée et partager cela avec mon équipe

1. Un manifest.json : fichier json qui définit les propriétés de l'extension (nom, version, description, permissions pour les accès...)
2. Une icône: pour représenter l'extension dans la barre d'outils de chrome
3. Un fichier html / JS / CSS pour l'interface utilisateur

To do list

Ce que j'ai fait aujourd'hui

A faire / A revoir

Ressources

**Tijana**

Questions à poser (pros santé) : "Comment définir le tps de pause ?

Faire option de l'extension : "Est-ce que tu veux un rappel ou pas?"

1.Contact tél Autisme France + envoie mail d'après msg Likedin écrit par Domi.  
2.Création d'un dossier contenant les fichier manifest.json, HTML, CSS + Création des fichiers.

Connecter JS dans le JSON

**Zoé**

Questions à poser(pro santé) : "Risque de stress au moment du blocage de l'écran et au niveau du rappel" ?

Savoir ce qui ne pourrait ps marcher pour ce type de particularité?

D'après un code trouver sur le net concernant un timer, étudier, essayer de le comprendre et tenter de reproduire une version qui conviendrait à notre projet.

Continuer timer et l'adapter au projet

**Domitille**

Question à poser (pros santé) : "Choisir quel type d'autisme on peut cibler ?"

Demander (pros santé), des choses à faire auquel on ne pense pas ?

travail sur le pop-up + écran qui se bloque

Travailler sur le blockage de l'écran durant un tps donné

1. <https://www.autisme-france.fr/contact> //2. <https://developer.chrome.com/docs/extensions/get-started/tutorial/scripts-on-every-tab?hl=fr>

article : <https://www.rnetsa.ca/fr/activites/27/autisme-et-ecrans-une-relation-complexe>

09/01 - 2ème jour

Mail envoyé à [contact@autisme-france.fr](mailto:contact@autisme-france.fr)

Bonjour Madame Verdière Reynaud,

Je fais suite à notre conversation téléphonique de ce matin.

Comme expliqué, je suis étudiante en développement logiciel à l'école Ada Tech School Paris.

Avec mon équipe (Zoé Lecaille et Domitille Bonnemain), nous travaillons pendant deux semaines (du 08/01 au 22/01) sur une extension Google Chrome destinée aux personnes atteintes d'autisme.

L'objectif est de leur offrir des rappels pour prendre des pauses pendant l'utilisation de l'ordinateur.

Nous souhaitons orienter notre projet de la meilleure façon possible pour répondre à leurs besoins.

Aussi comme vu ensemble, voici les questions que nous souhaiterions soumettre à M. Laurent Delannoy :

Le blocage de l'écran peut - il provoquer du stress chez eux ?

Nous envisageons l'affichage d'un message d'alertes quelques minutes (ex: 5 mins)

avant la mise en pause de l'écran, est - ce une bonne idée ?

L'affichage du temps qui défile sur un timer peut - il également générer du stress ?

Que pensez - vous de notre idée ? Croyez vous que nous devrions envisager une orientation différente pour ce projet ?

Avez - vous d'autres suggestions ?

Nous vous remercions toutes les trois par avance si vous pouvez prendre le temps de nous apporter votre aide.

—

Tijana LAPORTE MITROVIC,  
Domitille BONNEMAIN,  
Zoé LECAILLE



## ETAPES pour le code

- coder un timer → peut choisir le temps de départ en mins
- création d'une fenêtre qui prend toute la page et qui bloque sauf si l'on clique sur un bouton  
Changement de la taille du popup qui prend toute la page (transparence)
- créer un timer sur qui bloque la fenêtre
- créer le CSS et HTML du popup
- créer une fonction ou utiliser une API pour bloquer l'écran après un laps de tps d'utilisation de l'ordi
- diminuer la luminosité de l'écran et afficher un message d'alerte annonçant que l'écran va être bloquer dans pas lgtp
- créer le dossier du projet
- créer le manifest.Json & préparation des fichiers HTML, JS & CSS

To do list

**Tijana**

Regarder infos sur  
les  
notifications/alert //  
comprendre le  
service worker

Ce que j'ai fait aujourd'hui

Recherches  
sur la  
faisabilité de  
la notification

A faire / A revoir

faire un autre  
html / CSS  
pour la  
notification ?

Ressources

**Voir page  
suivante  
pour + de  
détails**

**Zoé**

lier html /  
JS / CSS

les  
fichiers  
sont liés

ajout d'un stop et un  
reset pour afficher  
la page popup avec  
l'image repos

**Domitille**

Travailler sur  
le blocage de  
l'écran / baisse  
de luminosité  
de l'écran

avancement  
du peaufinage  
de la popup  
(luminosité...)

Ajout d'un son  
durant le tps  
de pause  
proposé par la  
popup

Docs concernant le service worker :

[https://developer.mozilla.org/fr/docs/Web/API/Service\\_Worker\\_API](https://developer.mozilla.org/fr/docs/Web/API/Service_Worker_API)

[https://developer.chrome.com/docs/extensions/develop/concepts/service-workers?  
hl=fr](https://developer.chrome.com/docs/extensions/develop/concepts/service-workers?hl=fr)

Docs de notif:

[https://developer.chrome.com/docs/extensions/reference/api/notifications?  
hl=fr&authuser=1](https://developer.chrome.com/docs/extensions/reference/api/notifications?hl=fr&authuser=1)

Doc de notif Option :

[https://developer.chrome.com/docs/extensions/reference/api/notifications?  
hl=fr&bookmark=true&authuser=1#type-NotificationOptions](https://developer.chrome.com/docs/extensions/reference/api/notifications?hl=fr&bookmark=true&authuser=1#type-NotificationOptions)

Docs de référence de l'API/ du fichier manifest / des autorisations : [https://  
developer.chrome.com/docs/extensions/reference?hl=fr](https://developer.chrome.com/docs/extensions/reference?hl=fr)



To do list

Ce que j'ai fait aujourd'hui

A faire / A revoir

Ressources

**Tijana**

1. Faire alertes/notifs sur toutes les pages où irait l'utilisateur durant la pause. || 2. Idée: ajouter raccourci clavier ?

question posée à chatGPT: How to change html page content from chrome extension background worker ?

1.création du fichier background.js + fichier app.js pour la notif avant le lancement de la pause. 2.Avec Romain chercher à faire que l'extension soit active sr ts les onglets

**Bosser sur background**

pour les notifs : <https://moshfeu.medium.com/notifications-in-chrome-extension-50aac17b3b7d>

**Zoé**

Travailler sur l'affichage de la popup et la rendre intuitive. CSS

Mise en place des boutons, prise en compte du temps qui défile

**CSS**

**Bosser background**

**Domitille**

1. Possibilité de partager ses efforts sur les réseaux || 2. Reset de la luminosité quand on click sur "stop"

**Reset de la luminosité**

1. Ajouter mode de na pas déranger || 2. optimisation de l'extension après discussion avec infirmier || 3. Bosser sur background

**1. Ajout mode pas déranger**

1. Ajout de son ( connecté à Spotify ? ) || 2. Historique de pauses || 3. Fonctionnalité de rappel

To do list

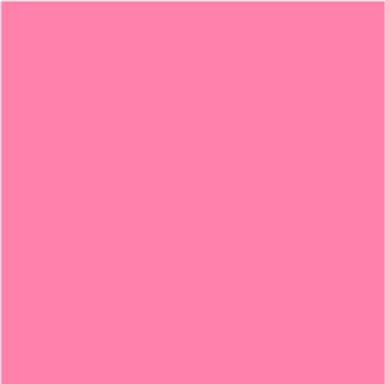
Ce que j'ai fait aujourd'hui

A faire / A revoir

Ressources

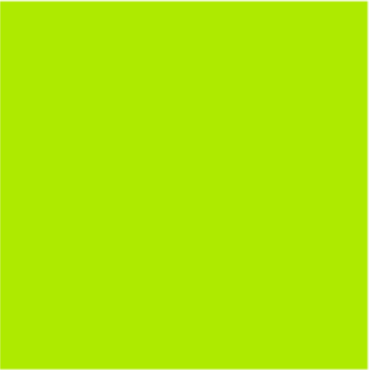
Tijana

Bosser sur  
background



Zoé

Bosser  
background



Domitille

1. Bosser  
background || 2.  
optimisation de  
l'extension après  
discussion avec  
infirmier || 3. Ajout  
mode de pas  
déranger



1.Comment baisser  
la luminosité sur  
chaque écran après  
un certain tps || 2.  
Interdire ouverture  
de nouveaux  
onglets

1. Ajout de son (connecté à Spotify ?)  
)|| 2. Historique de  
pauses || 3.  
Fonctionnalité de  
rappel

Etapas timer chrome :

1- récupérer le tps de chrome

2- faire un timer avec une donnée fixe (après 5 sec tu envoies un message "hello")

-3 le timer se lance quand on clique sur "start"

To Do List

Ce que j'ai fait aujourd'hui

A faire / A revoir

Ressources

**Tijana**

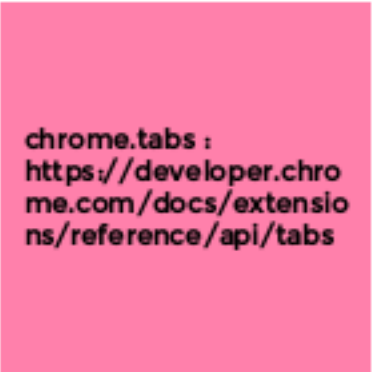
faire en sorte  
que ça  
fonctionne sur  
l'ensemble  
des tabs



mod  
programming  
sur le timer



chrome.tabs :  
<https://developer.chrome.com/docs/extensions/reference/api/tabs>



**Zoé**

faire  
fonctionner le  
timer en  
arrière plan



mod  
programming  
sur le timer



**Domitille**

faire flouter  
l'écran ou  
baisser la  
luminosité sur  
chrome  
(chrome.tabs)



mod  
programming  
sur le timer



## To Do List

## Ce que j'ai fait aujourd'hui

## A faire / A revoir

## Ressources

**Tijana**

mod  
programming  
sur le timers

fait fonctionné le  
timer écran,  
supprimé le timer  
de pause car  
impossibilité de les  
faire fonctionner  
ensemble.

**read  
me +  
article**

- code du blur  
, code timer ,  
aide chatgpt

**Zoé**

mod  
programming  
sur le timer

essayer de faire  
fonctionner blur  
avec bouton mais  
echec. installation  
de la fonction blur  
dans le code après  
la fin du timer du  
temps d'écran

possibilité css  
à revoir, icon  
de l'extension

**Domitille**

mod  
programming  
sur le timer

Arret du blur en  
réactualisation de la  
page.

Ajustement  
des dossiers



# Structure de présentation du projet NeuroPause

## 1) Organisation :

Dès le premier jour, nous avons instauré un système d'organisation basé sur les méthodes agiles, caractérisé par plusieurs éléments :

Nous avons maintenu un Jamboard constamment mis à jour, affichant des catégories telles que "To do", "Ce que j'ai fais aujourd'hui", et "A faire/ A revoir", "Ressources". Chaque journée comprenait des sprint meetings le matin et des débriefings l'après-midi avant la clôture.

Le choix de l'idée du projet a été fait dès le deuxième jour, nous laissant ainsi le maximum de temps pour concevoir notre projet.

Nous avons réparti les tâches entre nous, permettant à chacune de travailler sur ce qui l'inspirait. Lorsque des échanges étaient nécessaires, nous nous mettions d'accord sur le moment propice pour les aborder.

- Au début Zoé s'est occupée du compte à rebours, Domitille de la popup et Tijana du manifest et de la notification. Ensuite, Zoé a trouvé un code combinant popup et timer. Nous avons convenu de l'adopter pour simplifier le processus, évitant ainsi de créer des complications en essayant de fusionner différents codes. Par la suite, nous avons collaboré pour personnaliser le code afin qu'il réponde à nos besoins. La même approche a été adoptée pour le flou (initialement, nous avons décidé de réduire la luminosité sur l'ensemble des pages), en l'ajustant à notre projet. Nous sommes restés informés des modifications afin d'assurer une compréhension commune du code.

- Travailler solo et travaille en mob programming
- On a push le projet sur Github dès le départ pour savoir le faire correctement pour les projets futurs

## 2) Pourquoi ce projet:

- Pourquoi ce projet ? Nous souhaitons un projet qui avait du sens pour nous et qui pouvait bénéficier à tous, en mettant particulièrement l'accent sur les personnes Asperger. Nous voulions nous concentrer sur le développement d'un produit destiné à une audience spécifique.

- Nous avons décidé dès le départ de ne pas changer de projet afin de maintenir notre concentration dessus.

- Nous avons pris contact avec des professionnels liés à notre projet pour orienter et adapter au mieux notre travail, ce qui a permis d'apporter des modifications entre le plan initial et le produit final.

## 3) Création du projet :

- Recherche de docs utiles

- Recherche de codes/méthodes en rapport avec nos idées pour nous orienter au mieux et avoir des bases

- Adaptation de ces codes par apport à notre projet

- Difficultés rencontrées: double timer qui se lance l'un après l'autre, difficulté de baisse de luminosité sur page chrome mais simple à faire sur la popup,blur une page, utilisation de chrome api (chrome.local.storage // chrome.runtime Message ), beaucoup de test, ne pas oublier le manifest et le background !

- Ressources utilisées : chrome, google, youtube, chat gpt...

## 4) En conclusion :

projet qui nous tiens à coeur car utile, mais peut être améliorer !!



