

Addict ou dépendant ?



Il est tout à fait possible de prendre de la distance avec son smartphone, de regagner de la liberté sans pour autant partir vivre dans un endroit déconnecté.



DÉSACTIVEZ LES NOTIFICATION

Désactivez les alertes (sonneries, vibrations, flash lumineux) pour réduire les distractions et diminuer l'envie de vérifier constamment les mises à jour. Ces petites actions peuvent faire une grande différence.

ATTENDEZ POUR RÉPONDRE

Identifiez les appels urgents et pour les autres appels attendez d'être disponible pour répondre ou rappeler.

ÉTEIGNEZ VOTRE TÉLÉPHONE LE SOIR

Le soir est le moment propice à la déconnexion pour se ressourcer et digérer la journée. Eteignez votre smartphone ou au moins utilisez les mode «avion» ou «ne pas déranger» et déposez votre smartphone dans un endroit non à portée de vue.

ÉVITEZ DE FAIRE PLUSIEURS TÂCHES

Une tâche à la fois : ne cumulez pas les écrans en même temps. Ne vérifiez pas forcément votre écran lors d'un échange amical ou professionnel. Si vous regardez un programme, essayez de ne pas consulter votre smartphone.

UTILISEZ DES APPLICATIONS DE BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE

Des outils peuvent vous aider à monitorer et réduire votre temps d'écran de manière ludique.

PASSEZ EN MODE AVION

Fixez des moments spécifiques dans la journée où vous mettez votre téléphone en mode avion ou hors de portée.

METTEZ-LE EN MODE SOMBRE

Essayez de mettre votre smartphone en mode sombre toute la journée ou la majeure partie du temps.

ESSAYEZ DE FAIRE DES PAUSES

Fixez-vous des petites pauses durant lesquelles vous éteignez votre smartphone ou vous le mettez en «mode avion» ou en mode «ne pas déranger» et hors de votre vue. Commencez par quelques minutes !