

Recommandations sur nos smartphones



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.



ESSAYEZ DE VOUS DÉCONNECTER

Profitez de ce temps off pour vous reconnecter à vous-même et au monde physique qui vous entoure, loin du flux constant des notifications en ligne, des flashes, des sonneries et des demandes de mise à jour.

DÉFINIR DES LIMITES D'ÉCRAN

Utilisez des applications de gestion du temps d'écran pour surveiller et réduire l'utilisation.

RÉDUIRE LES NOTIFICATIONS

Désactivez les notifications non essentielles pour réduire les distractions.

CRÉER DES MOMENTS SANS ÉCRANS

Désignez des plages horaires sans utilisation de téléphone, surtout avant de vous coucher.

MODE « NE PAS DÉRANGER »

Lorsque vous discutez, échangez avec des amis ou avec d'autres personnes au travail, mettez-vous en mode « ne pas déranger ». Si vous êtes dans le phubbing, recevoir une notification, ressentir une vibration ou entendre un son peut être difficile de résister. Accordez aux personnes à qui vous parlez toute votre attention.

CRÉEZ DES ZONES SANS TÉLÉPHONE

Par exemple, interdisez l'utilisation du téléphone dans certaines pièces comme la chambre à coucher et/ou pendant les repas et/ou pas avant une certaine heure le matin au lever.