Mais comment...

faire une détox digitale?

(sans mourir) Gaël

EN MODE WIN **Satisfait ou remboursé

Pose-toi les bonnes questions: pourquoi veux-tu lâcher ton téléphone? Tu le regardes au milieu de la nuit, dans ton bain, à la messe? La détox peut te permettre de prendre conscience de ta dépendance à la technologie, de gagner en concentration, de profiter différemment des moments. Mais pas forcément la peine de te déconnecter pendant une semaine, un créneau de quelques heures par jour peut suffire!

Avant de te lancer, fais le tri dans tes applications, pour y quand tu reprendras ton téléphone. C'est bon pour la planète (tout ce que l'on stocke sur son téléphone ou dans un Cloud consomme de l'énergie) et pour le moral (cela évite d'être envahi de notifications en permanence). Si tu optes pour une détox digitale de plusieurs jours, n'oublie pas de prévenir tes amis et ta famille, histoire d'éviter l'incident diplomatique.



À l'heure dite, range ton portable (éteint!) dans un endroit sûr. Voire enferme-le à double tour dans un placard dont tu confieras la clef à une personne de confiance. Il ne te reste plus qu'à profiter de ces moments pour passer du temps en famille ou entre amis, te promener, faire du sport ou lire un bon livre... De bonnes habitudes que tu pourras reprendre par la suite, quand ton petit frère t'aura rendu la clef (ou pas).

EN MODE LOOSE*

*Échec garanti à 100 %

Avant d'éteindre ton téléphone, poste une story sur Snapchat, Instagram, Facebook, tweete un bon coup et préviens tout le monde que «l'addiction aux écrans, c'est fini ». Tu es plus fort que ça, #nopainnogain, et puis comme ça, tu auras des choses à raconter en soirée.

C'est le moment de te faire plaisir ! Passe du temps de qualité avec tes amis, commande ton plat préféré au restaurant et lutte contre l'envie de le prendre en photo... Bon, allez, juste une alors. Le soir, autorise-toi une petite entorse et binge-watche la dernière saison de ta série préférée. Après tout, c'est pas vraiment du digital, si?



Récupère ton téléphone, et après avoir inondé tes amis de selfies de toi pendant ta détox, recommence tout comme avant. Le jour où tu en auras marre d'entendre des alertes imaginaires à force d'addiction, tu pourras toujours jeter ton téléphone par terre, le piétiner... Avant d'en racheter un, une semaine plus tard. M. Q.