

**LIBÉREZ-VOUS
DE VOTRE
SMARTPHONE !**

Libérez-vous de votre smartphone !

Pour reprendre votre vie en main !

Auteur : KORBEN

Édition 2020

© GERESO Édition 2020

Direction de collection : Catherine FOURMOND

Suivi éditorial et conception graphique: GERESO Édition

Illustrations : ©PrettyVectors/istockphotos.com

www.gereso.com/edition

e-mail : edition@gereso.fr

Tél. 02 43 23 03 53 - Fax 02 43 28 40 67

Reproduction, traduction, adaptation interdites
Tous droits réservés pour tous pays francophones
Loi du 11 mars 1957

Dépôt légal : Janvier 2020

ISBN : 978-2-37890-335-0

EAN 13 : 9782378903350

ISBN numériques

eBook : 978-2-37890-436-4

ePub : 978-2-37890-437-1

Kindle : 978-2-37890-438-8

GERESO SAS au capital de 160 640 euros - RCS Le MANS B 311 975 577
Siège social : 38 rue de la Teillaie - CS 81826 - 72018 Le Mans Cedex 2 - France

Les « Hors Collection » GERESO Édition :

- 60 minutes pour reprendre le contrôle de vos mails
- Concevoir une formation
- Développez votre identité numérique
- Diagnostiquer la performance industrielle
- Dire beaucoup de choses en peu de mots
- Écrire vite, écrire court, écrire bien !
- Et si on se parlait à table ?
- Être l'acteur de sa retraite
- L'intelligence créative au travail
- La banalité du conformisme
- Le manager samourai
- Le webmarketing en 150 questions
- Manager la performance industrielle
- Mieux vendre en B to B
- Montez en gamme !
- Petit manuel des techniques tordues pour réussir en entreprise
- Plouf plouf ! Ce sera toi le manager !
- Prendre la parole sans stress
- Relancer l'innovation aujourd'hui... pour préparer demain
- Réussir l'impossible

www.la-librairie-rh.com

la librairie **RH**
by GERESO

Introduction

Chère lectrice, cher lecteur, bonjour !

Je suis ravi de vous accueillir dans mon premier livre. J'ai mis pas mal de temps à l'écrire, non pas qu'il soit très long à lire, mais plutôt parce que j'ai dû expérimenter les recettes que j'y expose.

En effet, je suis un véritable passionné de technologies et d'informatique et, comme la plupart des gens, j'étais accro à mon téléphone portable.

Cet ordinateur de poche est notre compagnon de tous les instants : il nous guide, nous divertit, nous met en contact avec le monde entier, répond à toutes nos questions et, grâce à lui, nous ne nous sentons plus jamais seuls.

J'ai d'ailleurs oublié ce qu'était l'ennui depuis des années.

J'étais un gros utilisateur de smartphone, jusqu'à la déraison. Mais l'année dernière, j'ai vrillé. À cause d'une surcharge de

LIBÉREZ-VOUS DE VOTRE SMARTPHONE !

travail et de fatigue, mon stress a atteint des niveaux encore jamais vus.

Ma santé physique et mentale était en jeu, alors j'ai décidé de prendre le taureau par les cornes et de tout mettre en œuvre pour changer de rythme de vie et réduire ce fichu stress.

Je me suis donc mis en quête de solutions pour sortir de cette crise : me mettre au sport, adopter une alimentation plus saine, prendre du recul par rapport au boulot, mieux organiser mon temps, etc.

J'ai beaucoup lu sur le sujet afin de sortir la tête du brouillard. Il en résulte que l'une des clés consiste à canaliser le flot de mes pensées et à me plonger dans l'instant présent.

Mais à quoi bon me relaxer, méditer, prendre du temps pour moi, si mon smartphone n'a de cesse de m'interrompre ?

Ce petit objet, source de tous mes plaisirs, remplissant tous les instants de ma vie, était devenu d'un coup un poison.

Le constat était sans appel : j'étais un accro du portable !

Et vous l'êtes probablement aussi... Je vais d'ailleurs vous poser quelques questions pour vous aider à vous autodiagnostiquer (ci-contre).

Et si vous avez acheté (ou piraté 🏴‍☠️) ce livre, j'imagine que c'est parce que cette situation vous rend malheureux et que vous souhaitez y mettre un terme. Ou *a minima* améliorer deux ou trois petites choses.

Êtes-vous accro à votre smartphone ?

- * Sentez-vous l'angoisse monter en vous ou, au contraire, de l'euphorie lorsque votre smartphone sonne ou qu'un message arrive ?
- * Perdez-vous totalement la notion du temps lorsque vous utilisez votre smartphone ?
- * Êtes-vous préoccupé au point de regarder votre smartphone toutes les 5 minutes pour vérifier si un nouveau message est arrivé même s'il n'a pas sonné ?
- * Êtes-vous encore capable de sortir de chez vous sans votre smartphone ?
- * Passez-vous la majorité de vos moments en famille ou entre amis, un œil rivé sur l'écran de votre smartphone ?
- * Sortez-vous votre smartphone de votre poche dès que vous vous retrouvez seul avec vous-même durant plus d'une minute ?
- * Est-ce que cela vous rend furieux lorsque quelqu'un vient vous interrompre alors que vous êtes plongé dans votre smartphone ?
- * Sentez-vous parfois votre smartphone vibrer dans votre poche alors qu'il n'y est même pas ?
- * Êtes-vous de mauvaise humeur lorsque vous n'avez plus accès à Internet ?

Si vous vous reconnaissez dans ces exemples, alors ce livre est fait pour vous.

LIBÉREZ-VOUS DE VOTRE SMARTPHONE !

Sans aller jusqu'à une addiction forte comparable à celle de la drogue, de l'alcool ou de la cigarette, le smartphone rend lui aussi accro.

Le fait d'accepter que vous soyez accro à votre smartphone est donc le premier pas à faire vers la guérison.

Reconnaître cette addiction vous permettra de prendre conscience que votre cerveau cherche à vous tromper pour obtenir sa dopamine.

Comme je le disais au début de cette introduction, je suis un technophile convaincu, et ce livre n'a pas pour objectif de vous apprendre à vous passer totalement de smartphone en vous isolant loin de la civilisation. Ce serait totalement idiot et contre-productif.

Ce que je vous propose avec ce livre¹, c'est plutôt d'apprendre à relâcher la pression et à redonner à votre smartphone sa place d'objet sans qu'il vienne dévorer tout votre temps et vos pensées.

L'objectif est que vous puissiez continuer à vivre votre vie dans le monde réel sans avoir les yeux rivés sur l'écran en permanence.

Vous êtes plus fort que vous ne le pensez et vous y arriverez ! Tout le monde le peut. Il faudra, c'est certain, un peu de volonté, mais promis, vous ne le regretterez pas.

Alors ? On lui dit MERDE à ce smartphone ?

1. J'ai illustré certains passages avec des captures écran provenant d'un iPhone d'Apple. Si vous avez un téléphone Android ou équipé d'un autre système d'exploitation, l'interface et les fonctionnalités seront différentes.



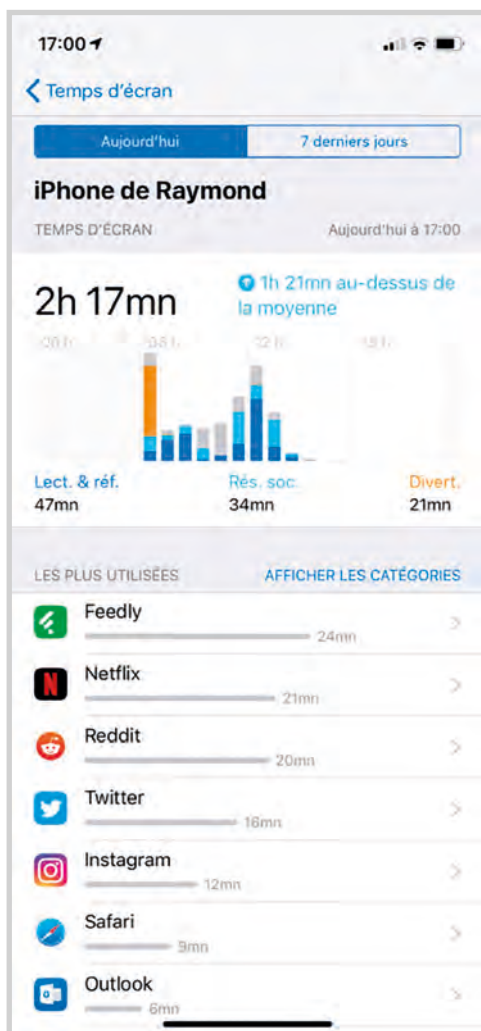
Activez le suivi de vos usages

Pour mieux connaître l'utilisation que vous faites de votre smartphone, il convient de mesurer en heures et en pourcentages le temps passé dans chaque application.

Cette fonctionnalité s'appelle « Dashboard » sous Android (à partir d'Android P) et « Temps d'écran » sous iOS. Autrement, il existe des applications tierces comme ActionDash, sous Android, qui permettent de mesurer le temps que vous y passez.

Essayez, vous serez surpris. Vous verrez ainsi quelles sont les addictions applicatives à traiter en urgence et les points sur lesquels vous améliorer.

LIBÉREZ-VOUS DE VOTRE SMARTPHONE !



Application « Temps d'écran » sur l'iPhone



Virez-le de la chambre à coucher

Nous allons commencer par une opération qui sera peut-être douloureuse si vous avez pris l'habitude de consulter votre smartphone le soir lorsque vous êtes sous la couette.

Toutes les études sont formelles : la consultation d'un écran, quel qu'il soit, le soir, aura des effets négatifs sur votre sommeil et votre cerveau.

En effet, la lumière bleue de l'écran stimule le cerveau et le réveille. Et même si vous avez l'impression de vous endormir rapidement, votre cerveau ne sera pas dans de bonnes conditions et votre sommeil sera moins paisible.

Sans oublier le fait que si vous consultez vos e-mails professionnels, vous pouvez vous retrouver avec un pic de stress relatif aux dossiers urgents à gérer le lendemain. Et cela risque de vous empêcher de fermer l'œil voire de vous obliger à vous relever pour vous mettre directement au travail.

LIBÉREZ-VOUS DE VOTRE SMARTPHONE !

Et même si rien n'est scientifiquement prouvé, certaines personnes peuvent éprouver une gêne lorsqu'un téléphone actif (Wifi, 4G, etc.) se trouve proche de leur tête, sur la table de nuit.

Le premier commandement que je pourrais donc vous donner est de laisser votre smartphone hors de votre chambre à coucher. Et pour cela, il suffit de placer le chargeur de ce dernier dans le salon ou la cuisine et de dire bonne nuit à votre smartphone au moment de le brancher.

Et, contrairement à ce que l'on pourrait penser, c'est assez simple à faire, car qu'est-ce qui est plus angoissant que de s'endormir sans son doudou ?



Eh bien, c'est que le lendemain, votre doudou n'ait plus du tout de batterie.

Croyez-moi, vous n'oublierez pas de le brancher sur son chargeur tous les soirs, même si c'est loin de votre lit.



Adoptez le mode avion

Le mode avion est votre ami. Un clic et vous êtes coupé du monde. Quel bonheur quand on sait que plus de réseau = plus d'ennuis. Sauf si vous êtes perdu au fin fond de la forêt équatoriale bien sûr.

Lorsque vous vous lancez dans une activité, qu'elle soit solo, familiale ou professionnelle, mettez-vous en mode avion le temps de l'accomplir.

Ainsi, vous ne serez pas interrompu et vous constaterez que votre productivité sera de nouveau au rendez-vous.

Et tant pis pour les gens qui tenteront de vous joindre à ce moment-là : ils n'auront qu'à vous rappeler plus tard.