

CONSEILS PRATIQUES

L'été, déconnectée



L'été signifie généralement d'un peu plus de temps libre et d'une occasion de se faire plaisir. Mais à l'ère de la technologie, il est facile de regarder Netflix pendant des heures et à défiler sans fin sur les médias sociaux. Entre votre téléphone, votre ordinateur portable, votre montre intelligente et votre téléviseur, la technologie peut facilement devenir une distraction qui vous empêche de vivre pleinement. Le temps passé loin de nos écrans est une meilleure façon de profiter de l'été !

L'ÉTÉ EST LE MOMENT IDÉAL POUR UNE DÉSINTOXICATION NUMÉRIQUE

Une désintoxication numérique consiste à cesser d'utiliser des appareils électroniques ou certains médias pendant une période allant de quelques jours à plusieurs mois. Bien que ce soit une bonne idée à tout moment de l'année, il peut être un peu plus facile de se déconnecter pendant l'été, lorsque le temps est chaud et qu'il y a de nombreuses raisons de sortir. Remplacer le temps passé devant un écran par des activités qui favorisent votre bien-être est un excellent moyen de récupérer votre énergie et de redynamiser votre été. Cela peut également vous aider à prendre de bonnes habitudes qui vous aideront à mieux contrôler votre temps d'écran bien après la fin de la saison.

CONSEILS POUR VOUS AIDER À *vous déconnecter* CET ÉTÉ

- 1 Définir des zones sans technologie.** Limitez le temps d'écran en limitant l'endroit où vous utilisez vos appareils. Créez une station pour les ordinateurs, les tablettes et les téléphones afin qu'ils ne vous accompagnent pas partout. Un endroit réservé à la technologie peut vous aider à être plus conscient(e) du temps que vous passez en ligne. Il est également conseillé de ne pas laisser les appareils dans la chambre à coucher, où ils peuvent perturber le sommeil.
- 1 Fixez des périodes sans technologie.** Fixez des limites, par exemple en ne consultant pas vos courriels tôt le matin ou en rangeant vos écrans à 20h00. Utilisez des minuteries et des applications telles que ScreenTime et Digital Wellbeing pour gérer le temps que vous passez en ligne et identifier les améliorations possibles.
- 3 Rendre l'accès aux écrans inconfortable.** Un bon moyen de changer les habitudes malsaines est de les rendre plus difficiles à mettre en œuvre. Déconnectez-vous de vos comptes, supprimez les raccourcis et les applications de votre écran d'accueil. L'étape supplémentaire qui consiste à se reconnecter peut nous rappeler qu'il n'est peut-être pas vraiment nécessaire de le faire.
- 4 Désencombrez votre vie numérique.** Supprimez les applications que vous n'utilisez pas, désabonnez-vous des listes d'envoi de courriels, désactivez les notifications poussées et désabonnez-vous des personnes qui ne sont pas vos vrais amis. Si vous le pouvez, supprimez certains comptes de messagerie de votre téléphone, afin de limiter la consultation et la réponse à certains moments de la journée.
- 5 À l'ancienne.** Nous justifions souvent le fait d'avoir toujours notre téléphone en main parce qu'il nous sert à la fois de montre, d'appareil photo et de réveil. Au lieu de cela, sortez votre appareil photo numérique, portez une montre et branchez votre ancien réveil-matin.
- 6 Remplacez le temps consacré à la technologie par du plaisir !** Ne considérez pas la désintoxication numérique comme une privation. C'est l'occasion de faire preuve de créativité, de s'adonner à un loisir et de profiter de tout ce que l'été a à offrir. Il peut être utile de se préparer à la désintoxication en planifiant des activités à attendre ou en créant une liste de choses à faire lorsque vous n'êtes pas en ligne.

Sources : www.shondaland.com/live/body/a40168736/a-path-to-well-being-try-a-summertime-digital-detox | <https://health.clevelandclinic.org/digital-detox>
www.wellandgood.com/digital-detox-could-help-your-relationship
Images par Freepik

6 RAISONS DE DÉPOSER SON TÉLÉPHONE



Le temps passé devant un écran modifie notre cerveau, le rendant plus distrait. Travailler avec son téléphone à portée de main peut réduire les performances de 20 %.



Un temps d'écran excessif (en particulier avant le coucher) peut perturber la production de mélatonine et réduire la qualité du sommeil.



L'utilisation excessive de téléphones est liée à une augmentation de l'anxiété et du stress, à une baisse de l'estime de soi et à un sentiment de solitude.



Nous consultons notre téléphone plus de 150 fois par jour. Moins de temps passé devant un écran peut se traduire par une augmentation de la productivité !



79 % des couples admettent que la technologie les empêche de communiquer. Débranchez-vous pour renforcer vos relations.



Moins de temps passé devant un écran signifie plus de bonheur et de satisfaction dans notre vie.

Une désintoxication numérique consiste à prendre en charge la façon dont vous passez votre temps et ce à quoi vous accordez votre attention. Cela vous aide à prendre conscience de ce que vous voulez plus ou moins, afin de vous débarrasser des habitudes inutiles et d'en créer de nouvelles, plus significatives.