

4 pistes pour lutter contre l'hyperconnexion

Angoissé lorsque vous n'avez pas votre téléphone, sous tension lorsque vous êtes privé de batterie ou de réseau ? Quelques solutions pour libérer vos neurones. **Par Gwénola Froment**

ILLUSTRATIONS: CLOD



1. La méditation pleine conscience

La pleine conscience est une forme de méditation qui peut se pratiquer en atelier. Elle vous apprendra à mieux vivre l'instant présent et à atteindre le bien-être loin de tout objet numérique. Une pratique régulière améliore la capacité de concentration, la mémorisation, la créativité et la résistance au stress.



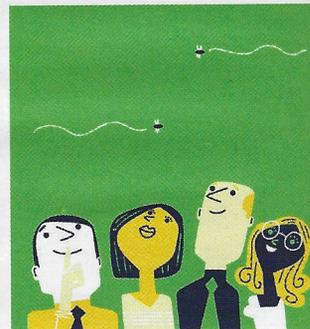
2. L'IRL (*in real life*) contre l'URL!

«Si vous gardez les yeux rivés sur votre téléphone, les gens croient que vous les snobez», prévient la coach de dirigeants Coco Brac de la Perrière, (mindfulandleadership.com). Il faut réapprendre à marcher le nez au vent ! Et installer à l'entrée des salles de réunion une boîte où chacun doit laisser son smartphone.



3. Le retour à la nature et à la culture 0.0

Jardiner, peindre, écrire à la main... Les activités manuelles sont un bon moyen de prendre soin de soi, de se reconnecter à la nature, de donner du temps aux autres et de solliciter son corps. Autant de démarches qui peuvent améliorer notre bien-être et nous libérer de la dépendance numérique.



4. La cure de silence entre collègues

«L'hyperconnexion sursollicite notre cerveau. Nous finissons épuisés, incapables de hiérarchiser nos priorités. Le silence permet de créer et de prendre de bonnes décisions», constate Coco Brac de la Perrière. Aménager un endroit destiné à se retrouver entre collègues, en silence et sans connexion, aide à se remettre les idées en place.