

6

étapes pour

UNE DÉTOX NUMÉRIQUE réussie

Les technologies de l'information ont envahi notre quotidien. Rivés à nos écrans et devant être joignables à tout moment, nous pouvons éprouver un sentiment de surcharge, un stress accru et voir nos liens sociaux s'effriter. Pour mieux utiliser ces outils néanmoins utiles, la pleine conscience vient à la rescousse.

– TEXTE COCO BRAC DE LA PERRIÈRE –



**AVEC COCO BRAC
DE LA PERRIÈRE**

Executive coach conférencière, experte MBSR et auteure du livre "Déconnecte si tu oses" (éd. Dunod), elle a également créé le programme de méditation Digital Détox pour l'appli Petit Bambou.

1

Assouplir son ego

Nos tablettes et smartphones sont devenus les points d'ancrage de nos vies. Obligation nous est donnée d'être réactifs et informés à toute heure. On est multitâche, on assure! Notre ego se réjouit de cette comédie. C'est lui aussi qui surveille le nombre de likes sur les réseaux sociaux. Résultat: nous ne sommes que rarement totalement présents au temps et à l'espace dans lequel nous nous trouvons réellement. Quel est le but de cette recherche sans fin d'efficacité? Être toujours plus rapide, plus performant... Pour quoi faire, si ce n'est pour atteindre le mieux-vivre? Prenons quelques instants pour nous poser vraiment ces questions.

2 Échapper au mode automatique

Notre pilote automatique, sous prétexte de nous rendre efficaces, nous éloigne du présent. Comme plongés dans un demi-coma, un demi-éveil, nous tâtonnons dans l'espace qui sépare hier d'aujourd'hui. Ce pilote automatique déplie nos jambes vers notre café le matin. C'est lui qui regarde la météo sur une appli au lieu d'ouvrir la fenêtre. Encore lui qui guide nos pas dans les transports en commun ou au volant de notre voiture jusqu'à notre bureau, avec pour seul objectif programmé d'arriver à l'heure, celle écrite sur notre écran. Sans nous en rendre compte, nous sommes souvent devenus compulsifs, vérifiant notre smartphone toutes les deux minutes. Pour nous rassurer de n'avoir raté aucune info, aucun like, aucun appel. Vous ne souriez peut-être plus à personne dans la rue, penché sur votre écran. Ou vous répondez mécaniquement... D'ailleurs, c'était quand la dernière fois que vous avez fait quelque chose pour la première fois ?

3 Changer de regard

Nous nous sommes déconnectés de nous-même en nous connectant à tout et à tout le monde, même à d'illustres inconnus. Nos yeux sont surchargés de lettres, mots, textes, informations, illustrations, codes, chiffres, dates... Et lumière bleue. Quand ils sont constamment saturés, nous devenons aveugles et ne percevons plus l'âme et la beauté des choses. Quand les yeux ne sont pas reliés au cœur, notre vision est souvent assombrie par les craintes et les attentes négatives ou positives. Et si nous décidions de redonner de l'importance à cette vision (aux sens propre et figuré) ? Peut-être en nous tournant vers des valeurs telles que la solidarité, l'empathie, la bienveillance et la responsabilité sociale.



MÉDITER AVEC PETIT BAMBOU

- * Avec plus de 10 millions d'utilisateurs dans le monde, cette application vous guide pas à pas sur le chemin de la méditation de manière simple, efficace et décomplexée.
- * 8 séances découverte gratuites. Appli disponible sur iOS, Android et sur Petitbambou.com.

4 Sortir du "seuls ensemble"

Il est important de favoriser les interactions sociales en face à face pour maintenir des relations sociales saines et éviter l'isolement. Les activités en groupe, le sport, les loisirs et les sorties culturelles sont des moyens efficaces de maintenir un équilibre entre ce que l'on fait en ligne et hors ligne. S'accorder des moments sans technologie, désactiver les notifications pour éviter les distractions... En nous déconnectant régulièrement du monde numérique et en nous reconnectant avec le monde réel, nous pouvons renouer avec notre propre humanité et prendre le temps de créer du lien avec le vivant.

5 Trouver le juste milieu

La méditation est une expérience qui nous fait sortir de nos habitudes fortement ancrées, celles de nous juger, de comparer et d'être dans l'impatience. La vérité, c'est qu'une grande part de cette pratique va concerner votre capacité à rencontrer, avec patience, douceur et courage, ce qui – en vous –, résiste, souffre, s'ennuie, s'exaspère, doute, juge, s'énerve, se replie... En fin de compte, trouver notre juste relation avec les technologies numériques est une question de prise de conscience, d'intention et de discipline. Nous devons être conscients de leur impact sur notre vie, nos relations, et les utiliser avec intention et à bon escient. La maîtrise des outils numériques permet de mieux gérer son temps et son attention, d'éviter les pièges de la surconnexion. Et, bonne nouvelle, ça s'apprend !

6 S'autoriser le sans-écran

Les politiques de régulation peuvent aider à encadrer l'utilisation excessive des technologies. Des mesures telles que la mise en place de temps d'écran limités pour les enfants et les adolescents ainsi que des pauses obligatoires pour les employés peuvent contribuer à réduire la surconnexion. En somme, la "digital detox" est bien plus qu'une simple expérience de déconnexion numérique. C'est une forme de résistance nous permettant de prendre du recul par rapport à un système qui nous pousse à être toujours connectés et productifs, et de réaffirmer notre droit à la solitude, à l'introspection et à la lenteur.

À vous de jouer

Notre environnement est caractérisé par l'immédiateté et la vitesse, ce qui peut entraver notre concentration sur une tâche pendant une période prolongée. Il est donc important de muscler notre attention. Voici un exercice pour y parvenir :

- Quand vous recevez une notification, arrêtez-vous un instant.
- Prenez trois grandes respirations, en notant l'air froid qui entre dans vos narines et qui en ressort quelques secondes après, un peu plus chaud.
- Puis posez-vous honnêtement la question : ai-je vraiment besoin de regarder mon écran maintenant ? En ai-je vraiment envie ?
- Abandonnez l'idée, avec un sourire intérieur, que vous devez être constamment en ligne et joignable.
- Et prenez une décision, en conscience, tout simplement.