Les 12,5 étapes pour reconquérir son équilibre digital et sa concentration

Les 12,5 étapes pour reconquérir son équilibre digital et sa concentration

(Sans passer des heures sur un tapis de Yoga)

L'attention est au cœur de mon travail depuis 2014. Le contact avec le monde.

Comment pouvons-nous en être dépossédés ? Comment le retrouver ?
L'extrême attention au monde que l'on serait en devoir de rechercher et en mesure de trouver doit-elle nécessairement être une finalité ou peut-elle aboutir à un équilibre ?
Quelle est la place que l'on réserve à l'ennui ?

Ah, aussi,

Je refuse d'avoir moins de temps avec mes proches parce que nous sommes sur nos écrans.
Je refuse de ne plus croiser de regards parce qu'ils sont plongés (noyés) dans leur téléphone.
Je refuse de mettre la main dans ma poche au moindre beep en pleine conversation enjouée (oui, les belles causeries, il y en a encore...)
Je refuse de passer 4h par jour sur des fils d'actualité (et j'ai l'impression de ne pas être le seul)
Les contreparties demandées par les GAFAM (Google, Amazon, Facebook, Apple, Microsoft) – qui nous offrent gratuité de service en échange de temps de cerveau disponible – sont totalement disproportionnées et je refuse de me laisser faire.

Mais en même temps (une expression bien bien populaire en ce moment...),

Je n'ai pas envie de passer des heures sur un tapis de Yoga ni d'être complètement déconnecté.

Plutôt appliquer les étapes suivantes pour un équilibre digital.

Un smartphone en mode avion reste un appareil photo/caméra, un dictaphone, un baladeur, une montre, un outil de prises de notes. Que demande le peuple ?

Les 12,5 étapes pour reconquérir son équilibre digital et sa concentration

(Sans passer des heures sur un tapis de Yoga)

1 - Passer par la case notifications dans les paramètres de votre téléphone à chaque fois qu'une nouvelle notification vous agace, vous perturbe,vient vous distraire pendant un moment de concentration, en famille, avec des amis.
Désactivez les notifications pour l'appli en question, tout simplement.

2 - Faire le choix des humains au lieu des algorithmes : préférer tous les signaux qui viennent des humains en direct (appels, messages, messenger, whattsapp) au lieu des distractions qui viennent des algorithmes (applications contenant des pubs, rappels en tous genres, promotions en cours, offres découvertes) que vous pourrez consulter lorsque VOUS le décidez.

3 - Utiliser, user et abuser du mode ne pas déranger sur Iphone ou Android, en laissant seulement vos contacts favoris vous contacter en cas d'urgence.

4 - Avoir un super message de répondeur qui explique bien que vous n'êtes pas toujours au bout du fil. Simple, basique. Vous n'êtes pas là, c'est ok, rien de mal, vous y serez bientôt de nouveau. No stress.

L'attention est la forme la plus rare et la plus pure de la générosité

Simone Weil

Les 12,5 étapes pour reconquérir son équilibre digital et sa concentration (Sans passer des heures sur un tapis de Yoga)

5 - Ayez l'audace de tenter d'allumer votre téléphone une heure après le lever, histoire de laisser de la place à une vraie reconnexion entre vous et le monde au réveil.
Le soir coupez votre téléphone une heure avant le coucher, afin de ne pas emmener dans votre lit les nouvelles du monde qui ne sont pas toujours très glorieuses et de ne pas emmener non plus vos 500 amis facebook sous la couette (même si ça peut en faire rêver certains...)
Concentrez-vous sur votre ressenti au réveil, ce pouvoir retrouvé sur la machine et votre calme au coucher, que rien ne pourra arriver, comme nouvelles, que vous n'ayez décidé vous-même.

6 - Offrez-vous des pauses de déconnexion comme un vrai cadeau.
Nous sommes passés en quelques années de la phase "pas connecté", avant les smartphones, à "connecté à tout prix", lorsque c'était un privilège d'avoir un téléphone portable, puis "connecté tout le temps", qui est devenu la norme.
À présent, le luxe, c'est de pouvoir se permettre de "ne pas être connecté quelques heures".
Offrez-vous ce luxe. Vous verrez, ça va très bien se passer.

7 - La meilleure manière d'observer sa posture, sa démarche, c'est en utilisant une caméra et en se regardant. La meilleure manière de connaitre sa voix, c'est de s'enregistrer et de s'écouter attentivement parler. La meilleure manière de connaitre son équilibre digital, c'est de regarder le temps passé chaque jour sur nos chères, couteuses en temps...) applications.
Il y a une multitude d'applis qui permettent de connaitre son temps d'usage.
Jetez de temps en temps un oeil sur ces chiffres éloquents et essayez de les diminuer.
Chez moi, c'est devenu un jeu d'avoir le plus faible score possible sans être frustré.
Comme un défi de rentrer dans une pièce, y accomplir ma mission et sortir au plus vite
Je vais sur mon téléphone, je fais ce que j'ai à y faire, et je m'en vais.

Qu'est-ce que l'existence, si ce n'est un rapport direct au monde, à travers l'attention ?

Les 12,5 étapes pour reconquérir son équilibre digital et sa concentration (Sans passer des heures sur un tapis de Yoga)

8 - Évaluez le rapport risque/plaisir d'avoir vos emails sur votre téléphone.
Si vous apprenez que vous avez un email important mais que vous ne pouvez y répondre que d'un ordinateur, est-ce que ce n'est pas plus frustrant de le lire maintenant plutôt que d'attendre d'être DEVANT votre ordinateur, au bon moment pour ça ?

9 - Gardez un écran d'accueil vide (ou quasi vide, ça va, on est pas en Corée du Nord non plus !) sur votre téléphone. Cela n'empêche rien, vos applications sont toutes bien rangées une page plus loin, à portée d'un glissé de doigt, mais au moins, lorsque vous consultez votre téléphone pour regarder l'heure, par exemple, vous n'avez pas ces jolies couleurs tentantes qui vous disent « viens, viens, joue avec moi » !

10 - Vous connaissez le phone snobing ? Non ? Lorsque deux personnes sont en plein dialogue, c'est le comportement qui consiste pour une personne à regarder son téléphone alors que l'autre lui parle encore, parce qu'une alerte vient de vibrer ou de sonner et que visiblement son petit rectangle de plastique animé est plus important que son interlocuteur.
Inventez-vous une phrase drôle à déployer lorsque vous êtes confronté à ce nouvel usage social qui aurait valu une demande de bataille en duel il y a encore quelques temps...

11 - Passez votre téléphone en Noir et Blanc. C'est tout simple, vous gardez toutes les fonctionnalités de votre téléphone, mais les designers de la Silicon Valley qui ont conçus vos applications colorées auront moins d'emprise sur vous à présent.
Et c'est génial pour faire des photos créatives (elles restent en couleur dans le téléphone, mais elles s'affichent en noir et blanc, ce qui est top pour faire de beaux cadrages). Allez dans les réglages de votre téléphone, à accessibilité.

L'être humain ne réagit que quand il a de l'eau dans les narines

Fred Vargas

Les 12,5 étapes pour reconquérir son équilibre digital et sa concentration (Sans passer des heures sur un tapis de Yoga)

12 - Faites vous un écran d'accueil personnalisé.
Marre des tatouages ? Ça dure trop longtemps (bein pour toujours en fait...) et vous voudriez rajouter une phrase inspirante à laquelle penser plusieurs fois par jour ? Faites-vous un écran d'accueil personnalisé (souvenez-vous, à l'étape 9, il devrait être presque vide !) Et profitez-en pour glisser quelques mots, maximes, Haikus et autres phrases qui vous élèvent ou vous gardent les pieds sur terre, selon vos goûts.

12,5 - Placez les applications qui dévorent le plus de temps dans un dossier.
Le mien s'appelle sobrement « Non », ce qui m'oblige à faire une étape de plus pour y accéder (profitons enfin de notre paresse pour en faire bon usage !)

Aïe, ça vous semble beaucoup ?

En fait, il s'agit simplement de passer de récepteur d'une information - mode passif - à un mode actif qui nous fait chercher les informations quand et où nous le désirons.

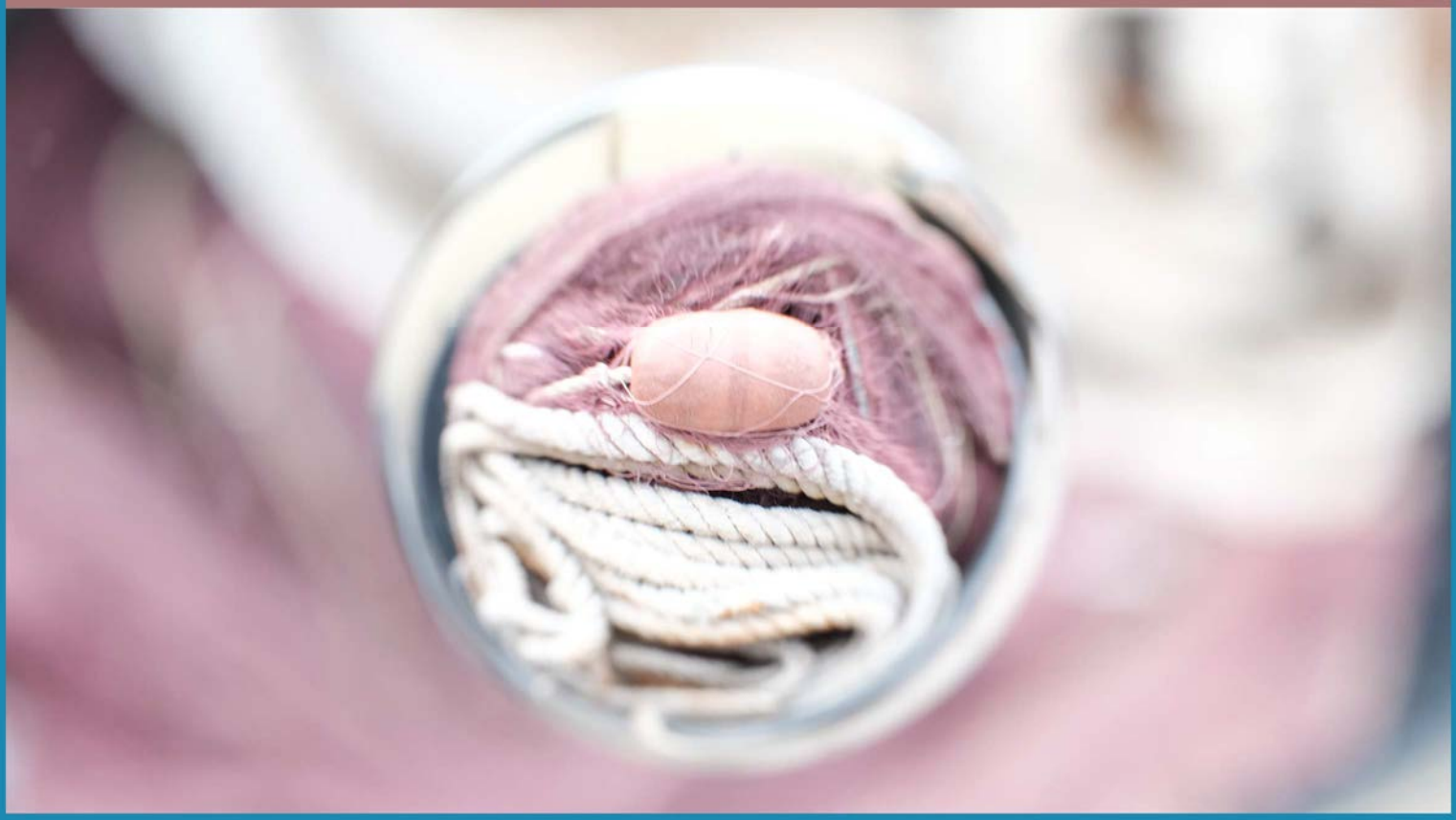
Si nous réagissons en temps réel à tout ce qui se passe dans le monde, par les infos en boucle, les alertes, les publicités, les notifications, nous sommes comme un thermomètre.
Nous montons ou nous descendons en fonction des conditions extérieures.
Si nous décidons nous même quoi aller chercher comme information et quand nous décidons de le faire, là, nous sommes plus comme un thermostat.

Par exemple, suivre un fil d'actualité dès le matin au réveil nous conduit dans une posture passive.
Nous attendons qu'une information vient à nous.
Alors que rétablir un contact, une interaction physique avec le monde réel avant de réagir à lui, nous fait passer dans une posture beaucoup plus active. C'est nous qui décidons.

Alors, vous êtes plutôt
- Armes de distraction passive ?

Ou
- Instruments de création active ?

Quelque part entre les deux ?



Vous n'êtes pas tout seul !!!

Heures sur écrans : ensemble des Français / 16-24 ans
Devant un écran d'ordinateur
Pour le loisir : 2h44/2h47
Pour le travail : 2h20/ 2h31

Devant la télévision
2h43/ 1h58

A regarder l'écran de votre téléphone portable
Pour le loisir :1h11/ 3h31
pour le travail : 0h19/ 1h05

Devant plusieurs écrans simultanément (par exemple en naviguant sur votre Smartphone devant la télévision) :1h02/ 2h10

A regarder l'écran de votre tablette/ liseuse
Pour le loisir : 0h36/ 1h07
Pour le travail : 0h16/ 0h36

Baromètre de la santé visuelle –Avril 2019 - OpinionWay

Ce n'est pas de votre faute !

Nous avons en main des outils fantastiques qui nous ont été fournis sans mode d'emploi, sans guide de bon usage.

L'attention est devenue une valeur marchande majeure.

Cela affecte également d'autres sphères de notre vie et celles de nos proches.

Notre capacité à nous concentrer est en danger.

Et il n'y a pas que l'équilibre digital qui est en jeu.

Il s'agit d'avoir un autre rapport au monde et de gagner du temps en plus dans notre vie.

Mise en pratique
Quelques défis à relever

Récupérez, trouvez, dénichez un vrai réveil si vous n'en avez pas et laissez votre smartphone en dehors de la chambre. Essayez une heure le matin et une heure le soir.
Augmentez les durées si vous y trouvez une libération.

Passez une semaine entière en éteignant votre téléphone après le dîner.
(mais COMMENT faisions-nous avant ???) Voyez avec quoi vous avez remplacé votre temps (prévoyez quelques livres et attendez-vous à beaucoup de bonnes surprises).

Passez une journée entière sans votre portable (prévenez vos proches si besoin).

Relevez vos emails 3 fois seulement dans la journée.
(l'équation Grouper ses mails = Moins d'interruptions + Gagner beaucoup de temps).

Enlevez progressivement tous les réseaux sociaux de votre téléphone (prévoyez d'avoir un petit carnet avec vous pour créer votre propre fil d'actualité). Non, vous ne disparaitrez pas, il y a sûrement un ordi pas loin pour connaitre les dates d'anniversaire...

Une petite recette toute simple à faire en famille

(ou avec des amis, toujours sans passer des heures sur un tapis de Yoga)

La recette s'intitule : on se retrouve et on se parle.

Comme ingrédients, il vous faut plusieurs portables et un tiroir. La suite est simplissime.

Prenez tous vos portables, placez-les dans le tiroir (en mode avion, pas vibreur...)

Fermez le tiroir. Laissez reposer pendant deux heures ou plus, selon le goût de chacun..

Voilà ! Vous êtes prêts à déguster le temps devant vous !

Vous voulez m'envoyer vos propres recettes d'équilibre digital ?

(Ou m'envoyer un petit mot)

Écrivez-moi à contact@nicolasdeliau.fr ou passez me voir sur www.nicolasdeliau.fr

Vous voulez aller plus loin ? Développer vos super pouvoirs ?

Allez sur www.nicolasdeliau.fr/les-super-pouvoirs/

Notre esprit construit sa vision du monde en fonction de ce sur quoi nous portons notre attention.