

## JOUR 5 :

### 7 HAPPY HOURS EN METTANT LES TECHNOLOGIES OFF

Une cure de désintox des médias, des réseaux sociaux et du téléphone ça vous dit ? Certaines personnes le font pendant plusieurs jours consécutifs. D'autres, choisissent de se limiter, parce que ce qu'on possède finit souvent par nous posséder. Et il n'y a rien de plus vrai quand il s'agit :

- **des réseaux sociaux** : facebook, twitter, instagram, pinterest, et compagnie... le temps passé à commenter, à aimer, à regarder des vidéos de petits chats ou à lire des « articles » sur les stars enceintes, mine de rien, ça prend un temps de fou quand on le met bout à bout.

- **des jeux** : sur le téléphone ou sur l'ordinateur, 5 minutes qui se transforment en 30 minutes 3 fois par jour...

- **des mails** : on veut avoir les réponses à nos questions au plus vite, on veut répondre aux mails des autres, ou juste les lire « au cas où il y ait quelque chose d'important ».

- **de la télévision** : zapper pendant 1 heure, regarder sa série préférée, puis la série suivante, et le programme suivant... et réaliser qu'on a encore passé la soirée à rien faire et que l'arrière goût amer nous empêche de nous endormir satisfait(e).

Alors si ça vous dit, je vais vous proposer de mettre les technologies off 2 à 3 fois par semaine. Ça va, je suis gentille, pas trop extrême et on va pouvoir facilement mettre 7 happy hours de côté.

#### 1. Les réseaux sociaux :

Les réseaux sociaux sont extrêmement chronophages. On se dit souvent qu'on va juste jeter un œil, et on espère tomber sur une pépite (parce que oui, il y en a quand même de temps en temps), sauf que souvent, on fait défiler les fils d'actualités pendant longtemps, sans rien trouver de bien intéressant. Et les 5 minutes se transforment en 30 minutes, voire même en 1 heure. Une catastrophe.

Pourquoi ? Tout simplement parce que les réseaux sociaux permettent de passer très rapidement d'un contenu à un autre, on a l'impression que ça ne nous prend pas beaucoup de temps, et en fait, faire défiler les photos, les vidéos, les bouts de texte, les uns après les autres, et bien ça prend du temps, parce qu'on veut toujours voir un peu plus loin « au cas où »...

#### Trois solutions par rapport aux réseaux sociaux :

1. **Ne mettez pas d'alertes sur votre téléphone ou votre tablette**, parce que les petits chiffres en rouge, les petites lumières qui clignotent et les petits sons, sont autant de tentations qui vont vous faire cliquer, et perdre du temps.

2. **Réservez deux ou trois tranches horaires chaque jour pour aller sur les réseaux sociaux** : par exemple 5 minutes le matin, 10 minutes à midi et 15 minutes le soir. Mettez un chrono et ne le dépassez pas, jamais. Sinon, vous êtes fichu(e) :-p

### **3. Obligez-vous à passer au moins 1 journée par semaine sans réseaux sociaux :** si votre activité

vous oblige à publier du contenu sur votre page pro, publiez votre article ou votre photo mais c'est tout. N'allez pas jeter un œil sur le fil d'actualité, n'allez répondre à personne (pas même un like), et n'allez lire aucun commentaire. 24H complètes sans réseaux sociaux. Vous allez sûrement y penser, mais faites-vous violence. C'est la désintox qui commence :-D

Quoi qu'il en soit, essayez et vous verrez si c'est facile ou non de vous passez des réseaux sociaux. La terre continue de tourner quand on vit sans, et on a l'esprit moins embrumé. Et si c'était trop facile, alors on continue avec mes propositions suivantes, qui vous feront sans aucun doute, gagner du temps.

### **2. Les jeux :**

Il est loin le temps de snake sur le vieux téléphone. Aujourd'hui, il y a tellement de possibilités de jeux sur les smartphones, les tablettes et sur l'ordi, qu'on a même le choix entre juste s'amuser ou s'entraîner (oui parce qu'il y a des jeux qui font appel à la logique, à la stratégie, à la mémoire, au vocabulaire, au calcul...).

Je vais vous raconter mon vécu par rapport aux jeux. Je me moquais de ma sœur et tous ceux qui jouaient à candycrush, jusqu'à ce qu'une de mes sœurs me dise « bah vas-y, fais une partie et tu verras ». Je me suis prise au jeu. Et j'ai joué. Pendant plus d'un an. Avec comme objectif de devenir la meilleure (oui, je suis comme ça, j'aime bien me fixer des challenges débiles). Je suis devenue la meilleure. Sauf qu'il n'y a pas de fin. Chaque semaine, quand on arrive au bout de candycrush, chaque semaine il y a un nouveau monde, donc de nouveaux défis, donc une chance de se faire dépasser par quelqu'un. Sans compter sur le fait que 15 minutes par ci, + 20 minutes par là, + 30 minutes encore par ici... j'avais fait le calcul et je passais plusieurs heures chaque semaine à jouer à un jeu qui ne m'apportait rien et me faisait perdre mon temps. Quand j'ai réalisé cela, j'ai tout arrêté, du jour au lendemain. Il a fallu remplacer candycrush par autre chose sinon j'étais tentée d'y revenir. J'ai alors téléchargé « Où est Charlie ». Mais ça m'a très vite saoulée et je me suis dit que les jeux étaient vraiment une perte de temps. Et ça l'était, en tous cas pour moi.

Je ne dis pas qu'il faut supprimer tous les jeux. Chacun fait comme il veut et comme il le sent. Mais posez-vous bien la question de savoir si ça vaut vraiment le coup ? Parfois, un jeu peu détendre et faire passer un bon moment. Parfois c'est juste parce qu'on s'ennuie, et après avoir joué on se sent aussi misérable qu'après avoir regardé la télé, on a été passif. Parfois c'est un échappatoire pour échapper à la réalité. Parfois c'est une excuse pour ne pas commencer quelque chose qui nous demande un peu plus d'énergie mais qui nous ferait sentir tellement bien après.

Donc définissez vraiment ce que représente chaque jeu pour vous et ensuite essayez ces solutions :

**1. Fixez-vous un temps de jeu par jour :** choisissez une durée raisonnable qui vous permet de passer un bon moment sans avoir l'impression d'avoir perdu votre temps.

**2. Interdisez-vous de jouer après une certaine heure :** par exemple, interdisez-vous de jouer le soir après le dîner quand les enfants sont couchés. Vous n'aurez alors plus le réflexe de vous lancer dans ça, et vous aurez des soirées avec plus d'opportunités.

**3. Interdisez-vous de jouer certains jours :** le ou les même(s) jour(s) où vous mettez les réseaux sociaux OFF, ce(s) jour(s)-là sont des jours sans jeux vidéos. Tous vos petits temps libres devront être remplis par autre chose. Je vous donnerai des pistes plus loin.

### 3. Les mails :

S'il y a bien un domaine qui est très pernicieux, ce sont les mails. Aujourd'hui, les gens trouvent ça normal de répondre tout de suite à un mail. Mais on n'est pas sensés être connectés non stop. C'est très mauvais pour la santé : ça génère énormément de stress. D'abord on se demande si ça va être un mail positif ou négatif. Ensuite si c'est une question ou un problème il faut y apporter une réponse ou une solution (ce qui demande de la réflexion et de la disponibilité). Enfin, on a comme une pression sociale qui vous dit que si vous ne répondez pas dans la foulée c'est pas bien, pas professionnel, pas sympa, pas sérieux...

Ce que j'en dis c'est que :

**1. Ayez deux boîtes mails bien distinctes : une pro et une perso :** Mon père a une boîte mail qui lui sert autant pour le pro que le perso. Et parfois, à 22 heures il relève ses mails. Et donc des problèmes lui arrivent juste avant d'aller dormir. C'est dommage.

**2. Délimitez les horaires et les jours où vous ouvrez vos mails :** Par exemple, ma mère qui est infirmière scolaire, ne relève jamais sa boîte mail professionnelle quand elle n'est pas au collège où elle travaille. Certains parents lui ont déjà fait la remarque qu'elle n'avait pas répondu pendant un week-end. Hé bien oui ! Elle ne travaille pas le week-end, ce n'est pas pour ramener des mails pro à la maison. Si vous travaillez de chez vous, donnez-vous des limites claires (je réponds aux mails de 9h à 15h par exemple). Interdisez-vous l'accès aux mails les week-ends. Quand aux mails perso, relevez-les une fois par jour, c'est bien suffisant. Fixez-vous une routine, tous les jours la même. Ça deviendra vite automatique et vous ne penserez plus à checker vos mails à tout bout de champs. Parce que mine de rien, ça prend beaucoup de temps disponible de notre cerveau.

### 4. La télévision / les séries / les films :

Je vous propose de ne pas regarder la télévision au moins 2 jours par semaine. Ce qui veut dire : pas de jeux télé, pas de journal télévisé, pas de série, pas de film, pas de programme télé. Rien. Nada. Niet. Et le temps de libre que vous allez dégager sera assez impressionnant si la télé a une grande place chez vous.

En général, c'est plutôt en soirée qu'on regarde la télé, donc vous allez avoir deux soirées rien que pour vous. Et franchement, on en fait des choses quand on ne regarde pas la télé.

Je ne vais pas trop détailler ce paragraphe, mais par contre, vous allez voir qu'en faisant d'autres choses qu'être passif/ve devant la télé, vous allez encore plus apprécier les fois où vous regarderez la télé parce que vous choisirez vraiment votre programme.

## FICHE DE ROUTE JOUR 5

Voici votre fiche de route pour ce cinquième jour, afin de dégager au moins 7 heures par semaine (oui, c'est énorme) :

- 1. Déterminez au moins 1 jour par semaine sans réseaux sociaux / jeux / mails** : entourez ce jour en gros dans votre agenda. Quand vous vous lèverez ce matin là, n'allumez votre téléphone que pour recevoir et passer des appels et des sms, et travaillez sur votre ordinateur si besoin sans ouvrir ni mails, ni jeux, ni réseaux sociaux. Vous allez gagner au moins 2 heures de happy hours dans cette journée.
- 2. Définissez les limites de l'utilisation des jeux / réseaux sociaux / mails pour chaque jour** : soit d'une certaine heure le matin jusqu'à une heure limite en fin de journée, soit des tranches horaires précises 2 ou 3 fois dans la journée.
- 3. Déterminez deux jours sans télé par semaine** : il peut y avoir un jour qui est le même que celui sans réseaux sociaux, sans mail et sans jeux. Ce qui pourrait être officiellement votre journée OFF de la semaine, plus un autre jour. Mettez un cœur pour ces deux journées dans votre agenda, parce que vous prenez soin de vous :-)
- 4. Décidez à l'avance ce que vous allez faire durant ces happy hours** : programme quelque chose de concret pour vos deux journées sans télé : travailler sur un projet, suivre une formation, faire du scrapbooking... à vous de définir cela. Et pour les petites périodes sans jeux, mails et réseaux sociaux, profitez-en pour écouter des podcast, lire de vrais articles qui vont vous faire grandir ou vous nourrir (que vous aurez mis de côté quand vous aurez surfé sur la toile), lire des livres enrichissants, faire votre liste de courses, réfléchir à une idée, vous ennuyer un peu (parce que c'est bon pour la santé de s'ennuyer un peu, ça permet de se reposer et de laisser ses pensées vagabonder).

Donc, l'objectif en limitant les technologies et en prenant des journées OFF, c'est de dégager minimum 7 HAPPY HOURS. Alors ? Chiche ?

**« La technologie a apporté la modernité  
et permis la rapidité des activités dans tous les domaines  
sans pour autant accroître le temps de vie. »**

- Sadek Belhamissi -