

EN VOUS COUCHANT,
ÉVITEZ DE POSER VOTRE
TÉLÉPHONE SUR LA TABLE
DE NUIT POUR PRÉVENIR
LES RISQUES DE
GEEKERIES NOCTURNES EN
CAS D'INSOMNIE.

DANS UNE DISCUSSION, OU EN
PLEIN JEU DE SOCIÉTÉ, UNE
QUESTION VOUS TARAUDE.
PLUTÔT QUE DE PLONGER DANS
VOTRE PORTABLE, DIRECTION
WIKIPÉDIA, FAITES CHAUFFER
VOTRE CERVEAU POUR
RETROUVER LE MOT, LA
DÉFINITION, ETC.

VOUS ÊTES SUR LE POINT
D'ENVOYER UN TEXTO À UNE AMIE
POUR LUI RACONTER
L'INTERACTION QUE VOUS VENEZ
D'AVOIR EN BAS DE CHEZ VOUS
OU LUI DIRE QUE VOUS AVEZ
BIEN LU SON E-MAIL ET QUE
VOUS ALLEZ LUI RÉPONDRE.
**ARRÊTEZ TOUT ! VOUS LUI
DIREZ EN FACE.**

PRIVILÉGIEZ L'APPEL
PLUTÔT QUE DE LONGS
ÉCHANGES DE MESSAGES
QUI VOUS CLOUERONT
DEVANT L'ÉCRAN.

VOUS DÎNEZ : NE PLACEZ
PAS LE TÉLÉPHONE PRÈS
DE VOUS, OUBLIEZ-LE
DANS VOTRE SAC OU DANS
LA PIÈCE D'À CÔTÉ.

RENOUEZ AVEC LA
LECTURE, POUR
RÉAPPRENDRE À
VOUS CONCENTRER.

« QUAND VOUS TRAVAILLEZ OU LISEZ ET QUE LE DIABLOTIN DE LA DISPERSION VOUS TAPOTE L'ÉPAULE (“TIENS ET SI J'ALLAIS SUR FACEBOOK”, “FAUT QUE J'ENVOIE UN E-MAIL”, “JE CHECKERAI BIEN ÇA SUR WIKIPÉDIA”), AU LIEU D'OBÉIR, ÉCRIVEZ-LE SUR UN BOUT DE PAPIER ET DITES-VOUS QUE VOUS LE FEREZ À LA FIN DE VOTRE TÂCHE.

CERCLE VERTUEUX : ÇA DISCIPLINE ET PEU À PEU, ON A MOINS D'ENVIES CENTRIFUGES. »

« QUAND JE TRAVAILLE,
J'UTILISE L'APPLI
FREEDOM, MOMENT OU PHONE
DETOX POUR BLOQUER MA
CONNEXION INTERNET
JUSQU'À 8 HEURES
D'AFFILÉE. »

PRENEZ UN
FORFAIT INTERNET
LIMITÉ EN GIGAS
POUR VOTRE
SMARTPHONE

NE CÉDEZ PAS À LA
TENTATION D'ACHETER
DES BATTERIES
PORTABLES : ACCEPTEZ
QUE VOUS POUVEZ TOMBER
EN RADE ET QUE CE
N'EST PAS GRAVE.

LE PLUS SOUVENT
POSSIBLE, ORGANISEZ UNE
BULLE DE DÉCONNEXION EN
METTANT VOTRE PORTABLE
EN MODE AVION (OU EN
DÉSACTIVANT LA 3G ET LE
WIFI).

PARTEZ EN VACANCES OU
EN WEEK-END SANS
PRENDRE VOTRE
PORTABLE (OU AU MOINS
DÉSACTIVEZ INTERNET
DE VOTRE MOBILE).

NE VOUS PRÉCIPITEZ PAS
SUR VOS E-MAILS LE
MATIN. SINON CE N'EST
PAS VOUS QUI ÊTES MAÎTRE
DE VOTRE EMPLOI DU
TEMPS, MAIS VOS
CORRESPONDANTS.

CONSULTEZ VOS E-MAILS TROIS
FOIS PAR JOUR MAXIMUM : « LE
MATIN, APRÈS MANGER ET À LA
FIN DE LA JOURNÉE. [...] NE
VOUS INQUIÉTEZ PAS DE RATER
DES CHOSES IMPORTANTES. SI
C'EST VRAIMENT URGENT, LES
GENS VOUS ENVERRONT UN SMS OU
VOUS APPELLERONT. »

(DAVID POGUE, ANCIEN JOURNALISTE
VEDETTE DU NEW YORK TIMES)

POUR RECEVOIR MOINS D'EMAILS, ENVOYEZ-EN MOINS.

POUR CELA, DAVID POGUE
SUGGÈRE DE PRÉEMPTER LA
RÉPONSE : « JE VOUS ENVERRAI
UNE PROPOSITION VENDREDI. SI
VOUS NE ME RÉPONDEZ PAS, JE
CONSIDÉRERAI QUE C'EST
D'ACCORD POUR VOUS. »

DÉSUBONNEZ-VOUS DES
NEWSLETTERS QUI
ENCOMBRENT VOTRE BOÎTE
MAIL ET VOUS FONT
PERDRE BÊTEMENT DU
TEMPS À LES SUPPRIMER.

METTEZ VOTRE
TÉLÉPHONE EN
MODE SILENCIEUX
OU VIBREUR PAR
DÉFAUT.

DÉBARRASSEZ-VOUS DES
NOTIFICATIONS (MAIL,
FACEBOOK, WHATSAPP,
INSTAGRAM, LEMONDE.FR...) ET
NE CONSERVEZ QU'APPELS
ET SMS EN « PUSH »

RÉORGANISEZ L'ÉCRAN D'ACCUEIL DE VOTRE SMARTPHONE. : « IL FAUT QU'IL Y AIT LE NOMBRE MINIMAL D'ICÔNES DESSUS ET QUE LES APPLIS QUI S'Y TROUVENT SOIENT DES OUTILS BASIQUES DANS LESQUELS TU RENTRES ET TU SORS : LE CALENDRIER, LES GPS, ETC. CE NE SONT PAS DES APPLIS QUI VONT T'EMBARQUER LÀ OÙ TU NE VEUX PAS ALLER, CONTRAIREMENT AUX MAIIS PAR EXEMPLE. »

(TRISTAN HARRIS)

RANGEZ LES APPLIS QUI
FONCTIONNENT COMME DES
ÉCRANS DE TÉLÉ (TWITTER,
FACEBOOK, ETC.) DANS DES
DOSSIERS ET PLACEZ-LES
SUR LE SECOND ÉCRAN DE
VOTRE TÉLÉPHONE.

UTILISEZ UN
RÉVEIL À PILES
PLUTÔT QUE
D'UTILISER VOTRE
SMARTPHONE

ÉCOUTEZ LA RADIO

SUR UN POSTE

PLUTÔT QUE SUR

VOTRE TÉLÉPHONE

REMETTEZ AU

POIGNET LA

MONTRE QUE VOUS

AVEZ RANGÉE DANS

UN PLACARD

PLUTÔT QUE
D'ÉCOUTER DE LA
MUSIQUE SUR VOTRE
TÉLÉPHONE,
RESSORTEZ VOTRE
ANCIEN LECTEUR MP3

ET POURQUOI

PAS ABANDONNER

LE SMARTPHONE

POUR UN VIEUX

PORTABLE...?

VOTRE TÉLÉPHONE FÊTE SON
TROISIÈME ANNIVERSAIRE
ET, OBSOLESCENCE
PROGRAMMÉE OBLIGE,
RAME ?

N'EN CHANGEZ SURTOUT
PAS.