

Comment rompre avec votre iPhone

Par Catherine Price - 13 février 2018



Le moment où j'ai réalisé que je devais rompre avec mon téléphone est arrivé il y a un peu plus de deux ans. J'avais récemment mis au monde une petite fille et je l'allaitais dans une pièce sombre alors qu'elle se blottissait sur mes genoux. C'était un moment intime et tendre, à l'exception d'un détail. Elle me regardait... et j'étais sur eBay, parcourant les listes de poignées de porte de l'époque victorienne.

Je ne vais pas essayer d'expliquer cette passion personnelle. Le fait est que 15 bonnes minutes s'étaient probablement écoulées avant que j'aperçois enfin ma fille me regardant, son minuscule visage illuminé par la lumière bleue de mon téléphone. J'ai vu la scène comme si elle avait été vue par une étrangère - elle se concentrait sur moi, et moi sur mon téléphone - *et la honte s'est emparé de mon cœur.*

Ce n'était pas comme ça que je voulais que les choses se passent. Nous sommes de plus en plus nombreux à comprendre que nos relations avec nos téléphones ne sont pas exactement ce qu'un thérapeute de couples décrirait comme «une relation saine». Selon

les données recueillies par Moment, une application de suivi du temps comptant près de cinq millions d'utilisateurs, chaque personne passe en moyenne quatre heures par jour en interaction avec son téléphone. Je voulais continuer à me servir de mon téléphone lorsqu'il était utile ou amusant. Mais je voulais établir une nouvelle relation avec ce dernier – une relation avec de meilleures limites et sur laquelle j'aurais davantage de contrôle.

Pendant un an et demi, j'ai étudié comment se forment les habitudes et la dépendance, comment amener un changement de comportement, ce que sont l'état de présence attentive et la neuroplasticité, et j'ai développé une stratégie complète sur la manière de «rompre» avec mon téléphone. L'objectif n'était pas de ne plus jamais utiliser mon téléphone; il s'agissait de créer une relation durable et saine. Deux ans plus tard, j'ai le sentiment d'avoir réussi. Voici quelques-unes des choses essentielles que j'ai apprises sur la façon de réussir une rupture avec son téléphone et de créer une meilleure relation avec ce dernier.

Recadrez votre façon de penser

Beaucoup de gens assimilent moins de temps passé au téléphone à se priver d'un plaisir - et qui aime faire ça? Pensez-y plutôt comme suit: le temps que vous passez au téléphone, c'est du temps que vous n'utilisez pas pour faire d'autres choses agréables, comme passer du temps avec un ami ou vous consacrer à un hobby. Au lieu de penser que vous devez « *passer moins de temps sur votre téléphone* », imaginez cela plutôt comme «passer plus de temps dans votre vie».

Demandez-vous à quoi vous voulez accorder votre attention

Nos vies sont le résultat de ce à quoi nous portons attention. Lorsque nous décidons de ce à quoi nous devons prêter attention, nous prenons une décision plus large quant à la manière dont nous voulons utiliser notre temps. Les concepteurs d'applications ont désespérément besoin de notre attention, car c'est ainsi qu'ils gagnent de l'argent. Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi tant d'applications de médias sociaux sont gratuites? C'est parce que les clients sont les annonceurs - et que votre attention est ce qui leur est vendu. Alors demandez-vous: à quoi voulez-vous accorder votre attention?

Organisez-vous pour réussir

Créez des déclencheurs qui vous rappelleront vos objectifs et qui vous permettront de les respecter plus facilement. Si vous voulez passer plus de temps à lire, laissez un livre sur votre table de chevet. Si vous souhaitez cuisiner davantage, dressez une liste de courses à

faire pour la recette que vous souhaitez essayer. Ne faites pas charger votre téléphone dans votre chambre à coucher et procurez-vous un vrai réveil-matin.

D'autre part, évitez les déclencheurs qui vous mèneraient à l'échec. Supprimer les applications de médias sociaux de votre téléphone. (Utilisez les versions de navigateur les plus simples possibles.) Désactivez les notifications, y compris celles destinées au courrier électronique. (J'autorise uniquement les appels téléphoniques, les SMS et mon agenda.) Établissez une règle - pour vous-même et pour votre famille - selon laquelle vous ne devez garder aucun téléphone sur la table pendant les repas.

Créez-vous des entraves

C'est incroyable de voir combien de fois nous prenons notre téléphone «juste pour vérifier si on a eu des messages», pour ensuite relever la tête 20 minutes plus tard et nous demander comment le temps a pu passer si vite. J'appelle cela des «tests de zombies», et il est presque assuré qu'ils vous laisseront insatisfaisants ou vous feront sentir que vous perdez votre temps.

Une solution consiste à créer des ralentissements: de petits obstacles qui vous obligent à ralentir et à vous assurer que, lorsque vous vérifiez votre téléphone, c'est le résultat d'un choix conscient. Placez un élastique autour de votre téléphone pour vous rappeler de faire une pause, ou paramétrez une image d'écran verrouillé vous demandant de confirmer que vous souhaitez réellement continuer.

Prêtez attention à votre corps

Lorsque vous remarquez que vous êtes en train de ne plus arriver à vous décrocher de votre téléphone, demandez-vous quelle posture vous avez? Comment respirez-vous? Ce que vous faites sur votre téléphone vous fait-il vous sentir bien? Voulez-vous vraiment vous en servir en ce moment? Plus vous serez attentif à vos propres expériences du moment, plus il vous sera facile de changer de comportement.

Entraînez-vous à essayer de vous en séparer

Laissez votre téléphone à la maison pendant que vous allez faire une promenade. Regardez par la fenêtre pendant votre trajet au lieu de consulter vos courriels. Au début, vous serez peut-être surpris à quel point vous avez un besoin maladif de votre téléphone. Prêtez attention à ce besoin. Quel effet cela vous fait-il dans votre corps? Qu'est-ce qui se passe dans votre esprit? Continuez à observer ce phénomène et, éventuellement, vous constaterez qu'il s'estompe tout seul.

Utilisez la technologie pour vous protéger de la technologie

Les applications de suivi du temps telles que Moment, Quality Time et (OFFTIME) mesurent le temps que vous passez sur votre écran. (Attendez-vous à en être horrifié.) Freedom et Flipd vous permettent de bloquer votre accès à des applications et à des sites Web problématiques lorsque vous souhaitez prendre une pause (Flip'd vous permet également de créer des défis conviviaux avec d'autres personnes pour voir qui peut passer le plus de temps hors connexion.) Apple dispose désormais du mode «Ne pas déranger pendant que vous conduisez», qui envoie des réponses personnalisées par SMS afin que vous puissiez vous éloigner de votre téléphone sans vous inquiéter de laisser quelqu'un en attente. Lilspace fait la même chose pour Android et affiche une minuterie sur votre écran de verrouillage vous indiquant combien de temps vous avez réussi à rester débranché (une caractéristique étrangement motivante).

Utilisez la vue d'autres personnes engluées à leur téléphone pour vous rappeler vos propres intentions

Pour le moment, la vue de quelqu'un sortant son téléphone sur l'ascenseur vous donne probablement envie de vérifier le vôtre. Mais avec la pratique, vous pouvez transformer cela en un signal pour une nouvelle habitude plus saine. Quand je vois d'autres personnes prendre leur téléphone, j'essaie d'utiliser cela comme un moyen de prendre une profonde respiration et me détendre. (Je réussis la plupart du temps.)

Adoptez un point de vue existentiel à ce sujet

Si tout échoue, songez à votre propre mortalité. À votre avis, combien de personnes sur leur lit de mort vont se dire: «J'aurais aimé avoir passé plus de temps sur Facebook»? Continuez à vous poser la même question, encore et encore et encore: c'est de votre vie dont il s'agit. Combien d'années de votre existence voulez-vous passer sur votre téléphone?

- Tiré et traduit de How to Break Up With Your Phone