

SMARTPHONE: accro ou pas accro?



Tu as du mal à te passer de ton smartphone ? Tu ressens l'envie ou le besoin de décrocher (un peu)? Ces quelques conseils sont pour toi.

FAIS LE TEST!

Tu as oublié ton smartphone à la maison... Ta journée est fichue?

Le réveil sonne, ton premier réflexe ? Consulter Facebook, Instagram ou Snapchat!

Ton smartphone te suit partout, même aux toilettes!

Plus que 30% de batterie... C'est l'angoisse ?

Concert, festival, spectacle... Tu dégaines ton smartphone pour immortaliser l'instant?

Au resto, à un dîner de famille... Tu consultes ton smartphone à table ?



As-tu une idée du temps passé sur ton téléphone ? De nombreuses applications gratuites peuvent le calculer: elles t'indiquent combien de fois tu as déverrouillé ton téléphone dans la journée, et le nombre de minutes ou d'heures passées sur chaque activité (appels, messages, Facebook, Snapchat, etc.). Cela te permettra de mieux te rendre compte du temps que tu consacres à l'utilisation du smartphone et donc, de mieux le gérer.







On lève le pied sur les notifications



Grande source de distraction, les notifications incitent tout au long de la journée à consulter son téléphone. Difficile de ne pas y jeter un œil quand on reçoit des notifications Facebook ou Instagram toutes les 5 minutes ! Pour être moins tenté.e, n'hésite pas à désactiver celles que tu estimes non-essentielles.

On ressort le réveil



Tu fais peut-être partie des 8 personnes sur 10 qui utilisent leur téléphone en guise de réveil... Fonction très pratique, elle t'incite néanmoins à consulter ton smartphone dès que tu ouvres un œil ! Pas idéal quand on essaie de s'en détacher...

On fait des « pauses techno »



Il existe plein d'occasions de se passer de son téléphone: lors des repas, d'une sortie avec tes amis ou encore pendant que tu révises. Profite de ces moments pour ranger ton smartphone au fond d'un tiroir, en silencieux ou en mode avion pour éviter les tentations!

Le savais-tu?

La peur d'être séparé de son smartphone s'appelle la nomophobie









+ d'infos







+32 495 77 88 48

