

# #DigitalDetox : Un jeûne qui a de l'avenir ? Trois solutions pour déconnecter « un peu »

---

Si Maddyness est toujours connecté, aux alentours du 15 août la France tourne au ralenti. Sélim Niederhoffer, fondateur du Club Nomo, une soirée digital detox pour se parler les yeux dans les yeux, nous en dit plus sur ce mouvement qui n'a pas fini de faire des adeptes.

---

Cet été, on lâche le téléphone, on déconnecte ! De toute façon, malgré les efforts de nos opérateurs téléphoniques, ça ne capte pas toujours très bien à la plage. Et puis avec le vent, on ne vous entendra pas : parfait, aucune excuse pour ne pas céder à la mode de la digital detox ! Focus sur le mouvement digital detox, pour comprendre ses origines, ses acteurs et ses perspectives à venir. Enquête évidemment connectée !

## **La digital detox : un sujet sérieux pour les entreprises et les pouvoirs publics**

- Les entreprises du CAC40 et les multinationales commencent à limiter l'accès aux mails le soir pour leurs salariés. Un salarié reposé en vaut deux.
- La Corée du Sud, laboratoire du futur, expérimente déjà ses premières cliniques de digital detox pour les accros au portable.
- La Chine a déjà mis en place des trottoirs spéciaux pour les « phubbers », ces êtres humains penchés la tête sur leur smartphone pour éviter les collisions.

[quote]Retrouvez encore plus d'informations dans le documentaire diffusé sur

Canal+, Digital Detox.[/quote]

Bien évidemment, face à chaque initiative se dressent des opposants. Selon le psychiatre Serge Tisseron, cette option radicale n'est pas la bonne solution : comme souvent, tout est question d'équilibre. Bientôt votre iPhone7 livré avec un packaging « à consommer avec modération ? »

Selon les experts, avec l'arrivée de tous les objets connectés, la digital detox ne serait pas une solution efficace à long terme !

## **Trois solutions pour déconnecter -un peu-**

1/ Mettre en place une meilleure gestion de vos temps ON et OFF. Avez-vous vraiment besoin de répondre à tous vos mails dans la minute ? Devez-vous sacrifier votre moment intime partagé avec votre conjoint ou vos enfants pour ce dossier qui peut en réalité attendre demain matin ? Sur leur lit de mort, rares sont les grands entrepreneurs qui ont déclaré « J'aurais dû travailler plus »...

Au restaurant, laissez votre téléphone dans votre veste et ne le sortez qu'en cas d'extrême urgence. En interview pour la promo de son ouvrage sur les Bonnes Manières, Julien Lepers, le mythique présentateur de Questions Pour Un Champion déclarait récemment : « *Mais le pire, c'est quand je déjeune avec quelqu'un qui met son portable en vue sur la table. Cela veut dire que les gens qui peuvent appeler sont plus importants que moi. Ce n'est pas cool.* » Et il en connaît un rayon, niveau cool, n'est-ce pas ?

2/ Ne pas consulter son téléphone la nuit. Certains préconisent même de couper le WIFI... mais il reste le problème de la 4G ! Sérieusement, vous avez besoin de compter votre nombre de likes sur Facebook la nuit ? La facture de votre client numéro 1 ne peut-elle pas attendre votre arrivée au bureau ?

Pour passer une bonne nuit et recharger VOS batteries, on laisse charger son smartphone dans la cuisine, sur la table du petit-déjeuner. Ainsi, les mails reçus cette nuit de Los Angeles ou Pékin attendront le lendemain et ne parasiteront pas vos rêves.

3/ « *Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde* ». Ghandi en entreprise vous aurait demandé d'arrêter de mettre la planète entière en copie. Combien de temps passe-t-on à effacer et archiver des mails dont nous ne sommes pas les destinataires principaux ? Aussi, essayez de limiter vos listes d'envoi afin d'éduquer vos interlocuteurs !

Bonne déconnexion à tous !

[quote]À lire : [l'interview de Mathieu Flaig, créateur du magazine](#)

Displug[/quote]

Crédit photo : Shutterstock