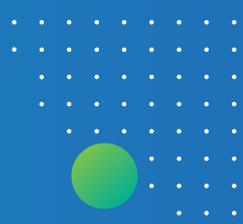


# SUMMER CAMP

## Apprendre à déconnecter





# Apprendre à déconnecter

Téléphone, ordinateur, tablette, montre connectée, télévision... Si vous possédez ne serait-ce qu'un de ces appareils numériques, vous savez ô combien il peut être compliqué de ne pas répondre à leur appel. Et si certaines personnes y parviennent, le simple fait de devoir rester une journée entière de travail devant son ordinateur implique un besoin de déconnexion. D'autant plus à l'ère du télétravail, ou l'expression métro-boulot-dodo de Pierre Béarn prend tout son sens, supprimant même le « métro » du lot et impliquant, pour beaucoup, moins d'interactions, plus de « boulot »... et plus de stress.

Comment faire, alors ? Cesser de travailler ? Plus encore, cesser d'utiliser tout appareil numérique, que ce soit pour une utilisation professionnelle ou personnelle ?

Reprendre notre crayon, remplacer notre Excel par une feuille quadrillée, passer par la Poste ou dresser un hibou plutôt qu'envoyer un mail à ses collègues et un message à ses ami.e.s ? Probablement pas...

Sans prendre des décisions drastiques, il est tout à fait possible de réduire notre consommation digitale. Et que vous partiez ou non en vacances cet été, quelle meilleure période que celle-ci pour déconnecter de nos appareils... et se reconnecter à soi ?

Méditation, sylvothérapie, loisirs divers, randonnée ou, plus simplement, silence...

Alors que tant de solutions se montrent efficaces, et que toutes semblent pour le moins appréciables, une seule question demeure :

« Pourquoi s'en priver ? ».



# Relier les notions



Reliez chaque terme à sa définition !

Exemple : Soleil → Étoile du Système solaire

- |               |                       |                       |   |
|---------------|-----------------------|-----------------------|---|
| Phubbing      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Peur de manquer un évènement/une nouvelle         |
| Doomscrolling | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Consultation compulsive de son écran              |
| Blurring      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ignorer autrui en consultant son téléphone        |
| Sylvothérapie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Sevrage numérique/reconnexion à soi               |
| Digital detox | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Dépendance au travail/ergomanie                   |
| Workaholime   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Effacement de la frontière vie pro/vie perso      |
| FOMO          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Pratique permettant de se reconnecter à la nature |

1. Phubbing - Ignorer autrui en consultant son téléphone / 2. Doomscrolling - Consultation compulsive de son écran / 3. Blurring - Effacement de la frontière vie pro/vie perso / 4. Sylvothérapie - Pratique permettant de se reconnecter à la nature / 5. Digital detox - Sevrage numérique/reconnexion à soi / 6. Workaholime - Dépendance au travail/ergomanie / 7. FOMO - Peur de manquer un évènement/une nouvelle





# Été débranché, été léger !

## En bref...

Au cœur des anglicismes et des travers de l'hyperconnexion, on appelle à la barre phubbing, doomscrolling, FOMO, blurring et bien d'autres !

Vous l'avez compris, ils ne sont pas nos amis. Cela signifie-t-il que nos outils digitaux jouent contre nous ? Pas forcément. Mais cela signifie en revanche assurément qu'une utilisation raisonnable et raisonnée de ces derniers est nécessaire.

Digital detox, loisirs déconnectés, activités physiques ou promenades dans la forêt la plus proche, nombre de possibilités s'ouvrent à vous pour ne plus craindre une batterie qui se vide... et enfin recharger la vôtre !

## « In English, please ! »

FOMO, pubbing, doomscrolling, blurring... Les symptômes de l'hyperconnexion sont divers et seuls leurs noms s'apparentent à ceux de maladies graves ! La mauvaise nouvelle est qu'ils ne sont pas si rares, la bonne est que le remède repose dans notre seule volonté (parfois avec le coup de pouce d'un proche !).

## Vous avez dit « déconnexion » ?

Quel meilleur remède contre l'hyperconnexion que... la déconnexion ? Pour cela, diverses possibilités, mais avant tout celle que vous préférez ! Que ce soit une digital detox (ou sevrage numérique) d'une semaine en pleine campagne ou une randonnée d'une journée dans la montagne, la nature est votre alliée, tout comme vos loisirs, en chausson, à la maison. L'essentiel est de réaliser une activité loin des écrans, de reposer ses yeux et de souffler !

## Moi, moi et moi ?

Vous l'aurez compris, l'objectif premier est de se reconnecter à soi, réaliser que le temps et sa mesure ne sont que des conventions et qu'une belle chose à faire est d'en profiter en toute conscience ! Cependant, il est tout à fait possible de se reconnecter à soi en étant avec autrui ! Et vous prendrez d'autant plus de plaisir avec ceux que vous aimez en restant loin des sollicitations numériques. En somme, voici une belle occasion de renouer avec la nature, les autres, et nous-mêmes. Il ne s'agit plus que de vous souhaiter...

Une bonne déconnexion !

