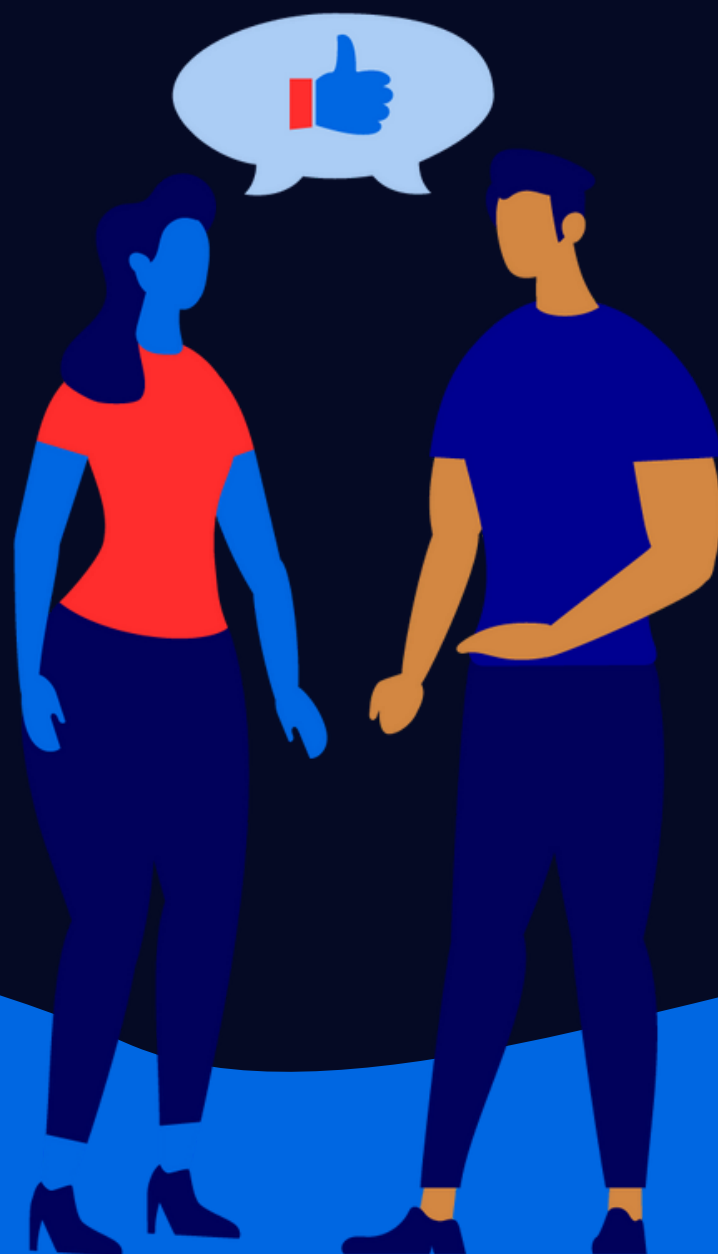


10 FAÇONS DE BIEN-VIVRE

(AVEC LE NUMÉRIQUE)



1 FRANÇAIS SUR 3 SERAIT ANGOISSÉ À L'IDÉE DE NE PLUS AVOIR DE BATTERIE SUR SON TÉLÉPHONE*

*Sondage Opinion Way 2021. Étude en ligne avec un échantillon de 1 002 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans ou plus selon la méthode des quotas.

Peur de manquer un événement, une opportunité ou addiction, le numérique peut nous entraîner dans un cercle vicieux de dépendance aux écrans ou aux regards des autres. Voici dix bonnes habitudes



1. CONNAÎTRE SES INTENTIONS

Avant de partager des publications, je peux me demander pourquoi je le fais. Est-ce un désir de reconnaissance, pour attirer l'attention, chercher l'approbation, une appréciation, se rassurer ou s'intégrer ? Est-ce qu'il n'existe pas d'autres moyens plus constructifs pour répondre à ce désir ?



2. ÊTRE SOI-MÊME

Il est facile de construire une fausse identité virtuelle pour faire mousser mon égo. Essayer d'être une autre personne est une perte de temps pour moi et pour les autres. Il est préférable de parler des choses qui comptent pour moi, plutôt que de construire un "faux-moi".

Je n'ai pas besoin de "like" ou de comparer ma vie avec celle des autres pour savoir qui je suis et que j'existe : je suis, je respire, je vois, je mange, je pense.

Le numérique ne doit pas être une fuite de la réalité.



3. ENVISAGER LES CONSÉQUENCES

Attention aux appâts à clics qui peuvent me pousser à partager des fausses informations. Ou à la tentation de partager trop d'information de manière publique. Toujours faire un pas de côté et me demander : Est-ce que ce que je vais publier/partager est vrai ? Est-ce nécessaire ? Gentil ? Ou bien est-ce que cela peut blesser ? Est-ce que cela peut me nuire ?



4. OFFRIR DE LA BIENVEILLANCE

Offrir aléatoirement des publications bienveillantes. Est-ce ce que je peux faire quelque chose pour t'aider aujourd'hui ? En proposant mon aide, j'encourage les connexions positives.



5. PROFITER DE L'INSTANT PRÉSENT ET PARTAGER PLUS TARD

A l'occasion d'un concert, d'une sortie entre amie, je peux être tenté de partager ce moment sur les réseaux. Cela me fait passer à côté de l'instant présent, alors que je peux profiter et partager plus tard.



6. ÊTRE ACTIF SANS ÊTRE RÉACTIF

C'est moi qui fixe les règles en fonction de ce qui est bon pour moi. C'est moi qui choisis quand je veux être connecté et répondre. Pour commencer je peux couper toutes les notifications de mes applications. Je peux aussi prévoir à l'avance des moments dans la journée pour répondre à mes mails, messages, commentaires : un le matin, un l'après-midi et un autre le soir.



7. RÉPONDRE AVEC TOUTE SON ATTENTION

La qualité des réponses est préférable à la quantité. Je ne peux pas répondre à tout le monde, mais répondre de manière consciente et sincère quand je le peux fait toute la différence.



8. UTILISER LES OUTILS NUMÉRIQUES AVEC PRÉCAUTION

Pour éviter de disperser mon attention ou d'avoir le sentiment d'être passé à côté de ma journée, il est important de rester maître du temps que je passe sur mes équipements. Je peux commencer par activer le suivi du temps d'écran et ensuite me fixer des limites d'utilisation.

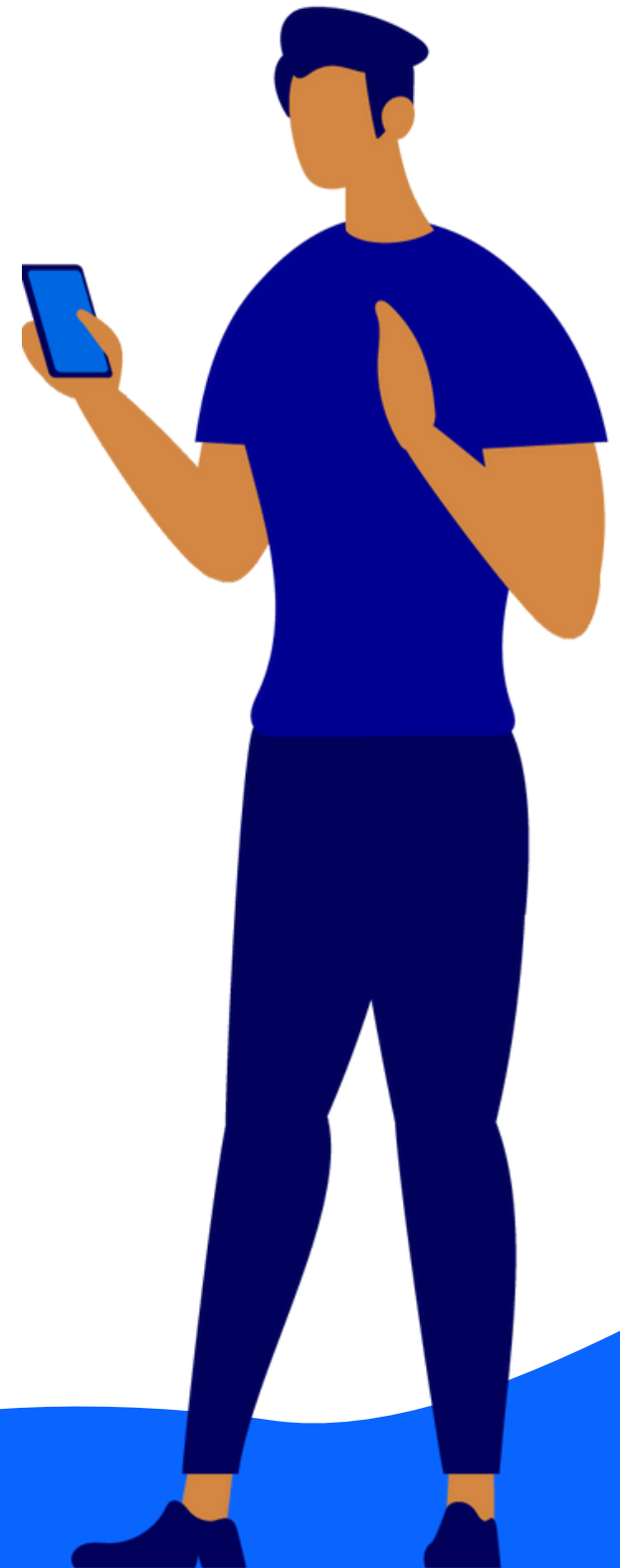
Je dois également avoir conscience que les algorithmes sont pensés pour me maintenir connecté et non pour favoriser mon bien-être.



9. PRATIQUER LE LÂCHER-PRISE

Je dois rester attentif à comment ma vie numérique impact ma vie réelle, mes émotions et mon humeur. Il faut être à l'écoute de soi.

Je peux commencer par me demander : Pourquoi suis-je abonné à ce compte ? Est-ce qu'il me fait du bien ? Si ce n'est pas le cas autant me désabonner et suivre des personnes qui m'inspire et qui sont en accord avec mes valeurs.



10. PRENDRE DU PLAISIR AVEC LES OUTILS NUMÉRIQUES

Plus les liens numériques que je tissent sont fondés des choses positives et constructives, plus ils me sont bénéfiques.

Je peux faire des réseaux une chance de rencontre et de partage.



PRÊT.E À COMMENCER ?

SOURCES :

10 MINDFUL WAYS TO USE SOCIAL MEDIA @TINYBUDDHA
APPLIQUER LES PRINCIPES DU BOUDDHISME À L'ÂGE DES RÉSEAUX SOCIAUX.
@STUDYBUDDHISM

POUR ALLER PLUS LOIN :

WWW.DIGITALWELLNESSINSTITUTE.COM
STÉPHANIE BERTHOLON, VIVRE MIEUX DANS UN MONDE STRESSANT, 2013.

@NUMERIQUE_ET_MOI