Contents

Est-ce un problème? 2
Lire l'article : Pour une journée productive – Attaquer ou se défendre? 2
Avez-vous vu le clip « Mon Précieux » de Soprano? 2
N'est-ce pas la relation avec votre smartphone? 2
Ce que vous gagnez en réalité dans cette relation 3
Ce n'est pas de votre faute, rassurez-vous ! 3
Que faire? Vous vous demandez 3
Que sera votre quotidien sans cette attitude? 3
Votre quotidien si vous optez pour cette attitude 4

Temps de lecture :4 Minutes, 25 Secondes

En 2011, 478 millions d'appareils mobiles ont été écoulés. Comme vous vous en doutez, ce chiffre a augmenté avec le temps pour atteindre 1,4 milliard de smartphones en 2018.

Est-ce un problème?

Non! Mais il est devenu un problème à l'instant où ça a favorisé l'addiction aux réseaux sociaux. Cette dernière consiste à une utilisation excessive de ces outils sociaux. La pratique de cette addiction peut être compter parmi les performances individuelles actuelles d'une part et d'autre part, la grande raison de perte de temps de notre génération.

Lire l'article : Pour une journée productive – Attaquer ou se défendre?

Avez-vous vu le clip « Mon Précieux » de Soprano?

J'espère que vous l'avez vu. À la fois divertissant et flippant, l'artiste relate super bien cette addiction dans son clip, avec un constat très réaliste selon lequel nous partageons notre vie avec les réseaux sociaux au lieu de la vivre, et en retour ils nous divertissent par la vie des autres.

Je peux dire même qu'ils nous éloignent de l'essentiel.

N'est-ce pas la relation avec votre smartphone?

Probablement! Une relation, dans laquelle vous êtes inséparable, dans laquelle une sonnerie de notification vous rend dingue, dans laquelle vous ne visitez plus parce-que vous suivez tous vos connaissances sur les réseaux sociaux, dans laquelle vous dormez tard et ensemble, dans laquelle vos objectifs quotidiens ne sont pas atteints et dans laquelle l'épuisement de la batterie vous rend hyper mal comme si vous avez perdu une chose précieuse.

Imaginez ce que vous ressentez si vous ne retrouvez pas la chaussure que vous aimez le plus.

Ce que vous gagnez en réalité dans cette relation

Dans cette relation très sublime, c'est qu'en fin de soirée, la seule chose que vous avez le sentiment d'avoir réussi, c'est votre activité sur les réseaux sociaux. En terme de performance, vous performez par rapport au temps consenti aux réseaux sociaux. Vous ne respectez jamais efficacement votre programme pour la journée. Dans cette relation vous apprenez à trouver des excuses. La journée ne vous suffit jamais. En bon secrétaire, vous oubliez de transmettre un dossier quelconque parce que les réseaux sociaux ont volé votre attention. Vous vivez et faites les choses dans l'urgence.

Ce n'est pas de votre faute, rassurez-vous !

Soyez certain de cette réalité, ce n'est pas votre faute puisque le modèle économique de ces réseaux est basé sur notre addiction à leurs produits. Ces différents produits sociaux vous donnent l'impression d'être récompensé. Selon une étude 48 % des 18-34 ans consultent leur compte Facebook, dès le réveil. Tout au long de la journée un utilisateur se connecte environ 14 fois sur facebook et passe en moyenne 1H45min sur les réseaux sociaux.

Je me rappelle les fois où un petit envie de surfer et je me retrouve 2H après, toujours accrocher à mon smartphone, oubliant ma journée (ma vie). Mais aujourd'hui ma relation avec mon mobile s'améliore, même si ce n'est pas encore parfait.

Que faire? Vous vous demandez

C'est simple, L'attitude c'est d'apprendre à se déconnecter volontairement des réseaux sociaux. Votre nouvelle attitude qui considère les réseaux sociaux comme un outil dont vous êtes responsable et non le contraire. Dans votre vie, tous les relations que vous établissez avec les autres ont probablement une raison d'être. N'est ce pas?

Ainsi, il est important que vous trouvez un sens à l'existence des réseaux sociaux dans votre vie. Vous devez identifier clairement leurs rôles et définir une limite à leur influence dans votre. A défaut de cela, même si c'est des outils, dont on ne peut pas se passer aujourd'hui...

Pour vous ce serait de vrai source de **perte de temps** et de distraction. Grâce à cette attitude vous trouvez du sens à cette relation. C'est ainsi que vous êtes en mesure de lui trouver une plage d'heures dans votre programme au quotidien, mais aussi d'être capable d'éteindre votre smartphone pour empêcher l'effet des consultations répétitives et des notifications.

Que sera votre quotidien sans cette attitude?

Premièrement vos problèmes quotidiens n'auront pas changé. Pour les changés, vous avez besoin de travailler sur vous-même. Ensuite, vous ne serez jamais **maître de votre**

temps. Aussi le stress, l'anxiété, la dépression à force de rêver la vie des gens. Vous n'atteindrez pas les objectifs que vous vous êtes fixés.

Votre quotidien si vous optez pour cette attitude

Par cette attitude, fini les fins de soirées insatisfaisantes. Vous trouverez du temps pour les choses essentielles comme la santé, votre développement personnel, la découverte de hobbies qui construisent votre personnalité. Vous gagnerez de vraies occasions pour travailler sur vos projets personnels, à découvrir de nouvelles choses.

Rappelez-vous de ce que vous avez ressenti la première fois que vous avez commencé à aller seul à vélo. Votre quotidien serait rempli de ces sensations motivantes. **Avoir les mains mise sur votre temps est le commencement de grandes réalisations**.

L'addiction aux réseaux sociaux correspond à perdre en moyenne **5 ans et 04 mois de votre vie**. Imaginez ce que vous pouvez faire si vous réduisez ce temps. Si cet article vous a aidé un tant soit peu, alors investissez dans la vie de quelqu'un d'autre en la partageant.

A la semaine prochaine,

Nino,
ninokodjo@outlook.fr
Profil facebook