

Sommaire

Remerciements	5
Introduction.....	9
Pourquoi vouloir contrôler son addiction aux smartphones .	13
Partie 1 - Mise en place	19
Activez le suivi de vos usages.....	23
Triez vos applications par importance	25
Désinstallez les applications inutiles ou chronophages.....	27
Optimisez la barre de menu	29
Désactivez les notifications et les pastilles.....	31
Activez le mode « Ne pas déranger »	35
Désactivez votre répondeur.....	37
Changez de forfait	39
Parlez-en autour de vous	41
Mettez un fond d'écran pour vous motiver	43
Mettez un mot de passe bien pénible.....	45
Virez-le de la chambre à coucher.....	49
Adoptez un réveil.....	51
Lisez un livre.....	53
Laissez-le tranquille le matin	55

LIBÉREZ-VOUS DE VOTRE SMARTPHONE !

Ne sortez plus systématiquement avec lui	57
Défiez vos amis	59
Essayez-vous à la « digital detox »	61
Optez pour un téléphone à l'ancienne et une seconde carte SIM.....	65
Rangez-le en arrivant à la maison.....	67
Adoptez-en un nouveau ou passez à la tablette	69
Établissez des temps réservés aux Réseaux Sociaux.....	71
Bloquez-vous.....	73
Changez vos usages	75
N'emportez plus de batterie externe ou votre chargeur	77
Mettez-le en pension	79
Adoptez le mode avion.....	81
Passez en noir et blanc	83
Utilisez un agenda papier	85
Prévoyez vos itinéraires	87
Considérez-le comme la dernière option.....	89
Désactivez votre boîte mail	91
Barricadez vos réseaux sociaux.....	93
Achetez une montre	95
Éloignez votre téléphone.....	97
Coupez la data et le Wifi.....	99
Partie 3 - Reprogrammez votre cerveau.....	101
Calmez votre esprit.....	103
Récompensez-vous!	105
Faites à nouveau le point sur vos usages	107
Conclusion.....	109
À propos de l'auteur	111