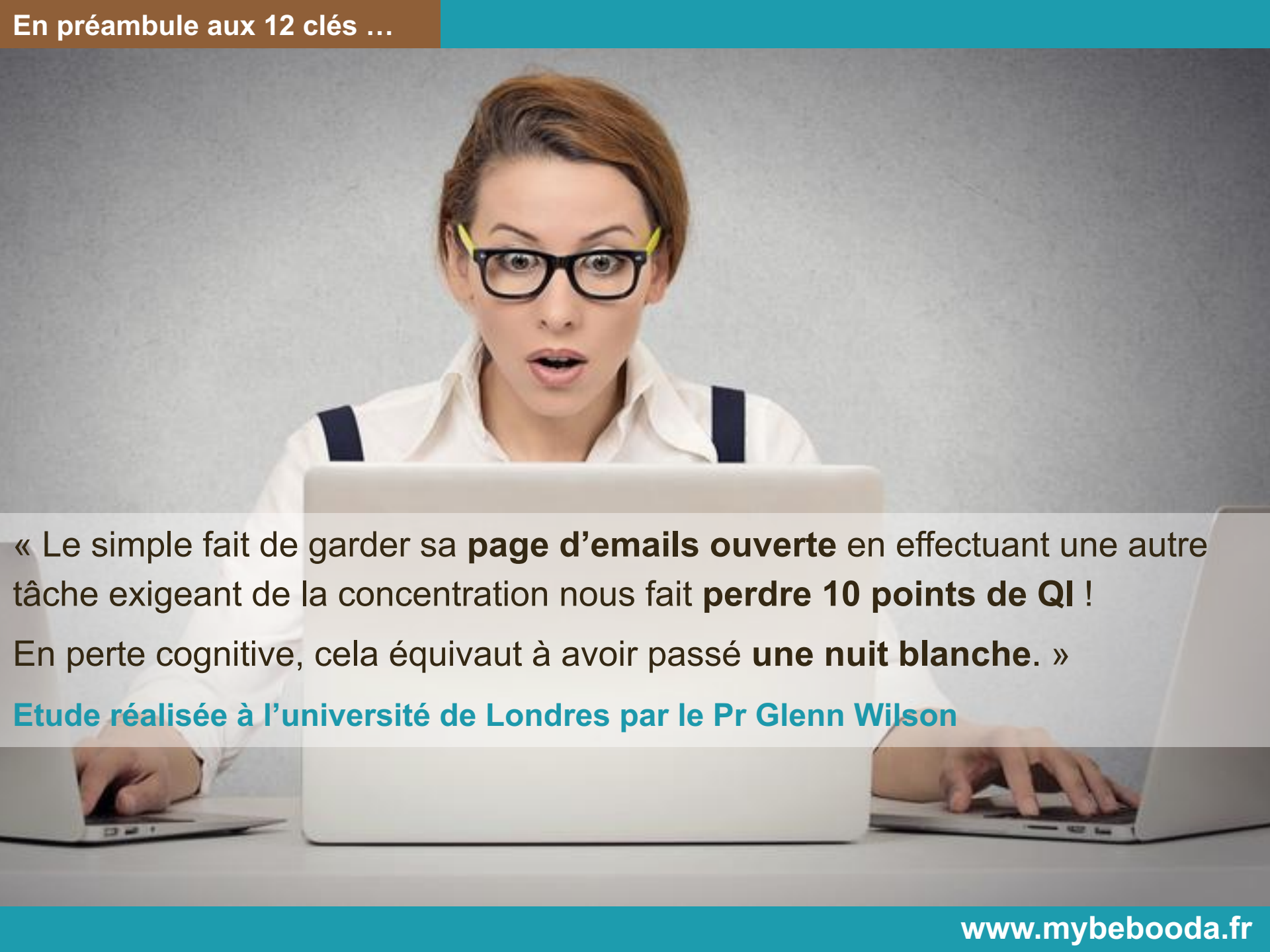


La tyrannie des TIC



Livret gratuit

12 conseils pour vous libérer de la tyrannie des TIC



« Le simple fait de garder sa **page d'emails ouverte** en effectuant une autre tâche exigeant de la concentration nous fait **perdre 10 points de QI** !
En perte cognitive, cela équivaut à avoir passé **une nuit blanche.** »

Etude réalisée à l'université de Londres par le Pr Glenn Wilson

Habitude n°1

Consultez vos emails à temps choisi

Repérez les créneaux les plus favorables à la consultation et au traitement des emails compte tenu de votre rythme et de celui de l'entreprise (en général, matin, midi et fin de journée).

Et allez les voir uniquement durant ces créneaux.

Coupez la laisse électronique !

Cessez de consulter votre messagerie toutes les 6 minutes.

Vous perdez ainsi plusieurs dizaines de fois par jour de précieuses secondes : le temps de l'interruption proprement dite augmenté du temps nécessaire ensuite pour vous replonger dans votre tâche.

Habitude n°2

Acceptez de fermer votre messagerie en dehors des créneaux de consultation

Ou à défaut **basculez en mode déconnecté** si vous avez besoin d'accéder à certains emails.

Et ne les consultez pas non plus sur votre mobile !

Plus facile à dire qu'à faire nous direz-vous ! Tout dépend en effet de votre niveau d'addiction aux emails et de votre propension à culpabiliser de ne pas répondre immédiatement à tous les emails qui arrivent ! Mais courage, vous pouvez y arriver ;o)

Une chose est sûre, le jeu en vaut la chandelle.

Habitude n°3

Lorsque vous consultez vos emails, décidez immédiatement de la suite à donner

- ✓ **Classez** ou **jetez** ceux qui ne demandent ni réponse ni action.
- ✓ **Traitez tout de suite ceux** qui demandent moins de 2 mn, et déplacez les autres dans un dossier « ToDo ».

Et dédiez un créneau particulier de la journée au traitement des emails en attente dans le dossier « ToDo ».

A la fin de chaque créneau de consultation, votre boîte de réception doit être vide !

En adoptant cette habitude, vous vous épargnerez de rebalayer n fois les emails en attente dans votre boîte de réception puisque vous aurez décidé une fois pour toute de la suite à donner la première fois que vous aurez été les voir.

Pour démarrer le processus si vous avez des centaines d'emails dans votre boîte de réception, appliquez cette façon de faire uniquement aux emails des 15 derniers jours, et déplacez tous les autres dans un dossier historique que vous irez consulter en cas de besoin.

Habitude n°4

Quand vous traitez les emails en attente, passez d'abord le tout en revue rapide, et traitez les ensuite dans l'ordre des priorités

Traitez l'urgent et l'important dans l'immédiat, programmez l'important non urgent, déléguiez si possible l'urgent non important, et renoncez à traiter le non urgent et le non important !

C'est juste du « gros bon sens » certes, mais il nous arrive parfois de l'égarer... en traitant d'abord le dernier arrivé par exemple.

FIRST THINGS

Habitude n°5

Avant de vous lancer dans l'écriture d'un nouvel email, demandez-vous s'il ne serait pas plus judicieux de passer un coup de fil à votre interlocuteur ou d'aller le voir

... surtout s'il se trouve à quelques mètres.

Attention, ne nous faites pas dire non plus qu'il faut interrompre votre collègue toutes les 5 mn. Du discernement que diable ! Typiquement, quand on sait à l'avance que le sujet va nécessiter plusieurs échanges, le mode « connecté » est plus efficace ! Faites vôtre ce principe :

« Plus de 3 emails, on s'appelle ! »

Habitude n°6

Activez un message de réponse automatique quand vous partez en vacances

Votre service de messagerie vous permet en effet d'activer un message de réponse automatique durant une certaine période. Par exemple « *Bonjour* », *je suis en vacances jusqu'au ... Je prendrai connaissance de votre email à mon retour ...* ». Pensez-y !

Vous pouvez aussi l'activer pour une seule journée quand vous avez besoin d'être au calme !

Vos correspondants sauront à quoi s'en tenir, ils éviteront de vous submerger d'emails, vous culpabiliserez beaucoup moins de ne pas consulter vos emails, et vous partirez plus serein(e).

Habitude n°7

Basculez votre mobile en mode avion quand vous vous attellez à une activité qui demande de la concentration

Et bien sûr fermez votre messagerie !

Notre cerveau ne fonctionne pas comme une lampe électrique qui s'allume et s'éteint sur commande.

Si vous êtes interrompu au bout de 5 minutes, vous serez certes capable de reprendre un peu plus loin qu'au démarrage, mais vous allez avoir besoin d'un petit temps pour vous remettre en selle. Et ce temps s'allongera au fil des interruptions. En général, au delà de 5 à 6 interruptions, on abandonne et on remet à plus tard. Et là, la perte de temps est énorme. Sans parler de l'encombrement de votre mémoire à court terme qui stocke toutes les tâches inachevées

Habitude n°8

Interdisez-vous de consulter votre mobile sans motif lorsque vous êtes avec des amis

ou en rendez-vous professionnel.

Si vous attendez une communication, prévenez simplement vos hôtes qu'il risque d'y avoir un appel/texto/e-mail auquel vous allez devoir répondre.

Ce qui ne vous oblige pas à laisser votre téléphone sur la table !

La plupart du temps, nous consultons notre mobile sans aucune raison valable. Il n'a pas vibré ni sonné, nous n'attendons pas d'appel, de texto ou même d'email. C'est juste un tic. Débarrassez-vous en avant qu'il ne devienne un toc (trouble obsessionnel du comportement ;o) .. et qu'il sape vos précieux moments d'intimité !

Habitude n°9

**Accordez-vous plusieurs pauses par jour.
Et isolez-vous, au moins mentalement**

pour vous « reconnecter à vous-même ».

Vous pouvez faire des respirations abdominales, quelques minutes, les yeux fermés, au bureau, dans les transports en commun... Vous pouvez aussi penser à vos rêves, ou vous remémorer les petites choses qui vous ont fait vous sentir bien aujourd'hui ou hier ...

Acceptez de vous déprogrammer de votre éducation qui vous pousse à « serrer les dents » jusqu'à ce que vous arriviez à ce que vous voulez. Au final, prendre le temps de souffler permet d'être bien plus créatif et performant.

Ces petites pauses vous aideront aussi de ne pas perdre votre « nord » !

Habitude n°10

**Acceptez de « déconnecter »
le soir en rentrant chez vous.**

Observez un « rituel de passage »

Par exemple, écoutez des musiques qui vous mettent dans de bonnes vibrations sur le trajet du retour ... Allez parler à vos grenouilles (si vous avez un étang) avant de rentrer dans la maison ...

Prendre cette habitude est bon pour vous et aussi pour votre entourage ... après une journée difficile, vous ne déverserez plus compulsivement votre venin sur votre "moitié" juste après avoir clanché la porte.

Habitude n°11

Eteignez votre mobile la nuit

Ou basculez en mode avion

si vous vous servez de votre mobile comme réveil.

Votre mental sera soulagé de ne pas être en mode « astreinte », et vous diminuerez votre exposition aux ondes électromagnétiques indésirables.

Habitude n°12

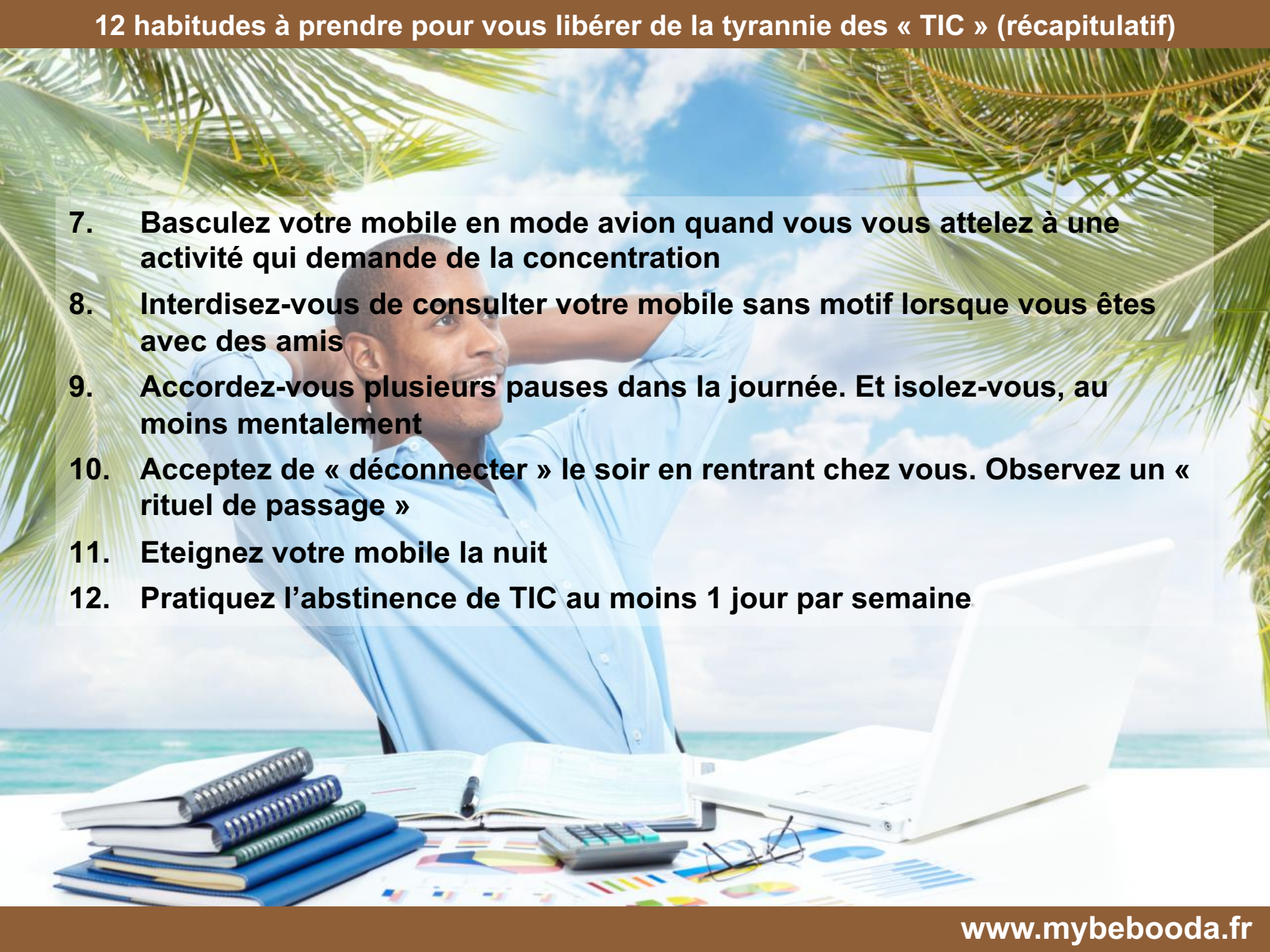
**Pratiquez l'abstinence de TIC
au moins 1 jour par semaine**

Basculez en mode « déconnecté » !

En clair, pas de web, pas d'emails, et encore mieux éteignez votre mobile.

Le mode connecté permanent crée une charge mentale et génère du stress.
En vous déconnectant régulièrement, vous allégez cette charge mentale.

1. **Consultez vos emails à temps choisi**
2. **Acceptez de fermer votre messagerie en dehors des créneaux de consultation**
3. **Lorsque vous consultez vos emails, décidez immédiatement de la suite à donner**
4. **Quand vous traitez les emails en attente, passez d'abord le tout en revue rapide, et traitez les ensuite dans l'ordre des priorités**
5. **Avant de vous lancer dans l'écriture d'un nouvel email, demandez-vous s'il ne serait pas plus judicieux de passer un coup de fil à votre interlocuteur ou d'aller le voir**
6. **Activez un message de réponse automatique quand vous partez en vacances**

- 
- 7. Basculez votre mobile en mode avion quand vous vous attellez à une activité qui demande de la concentration**
 - 8. Interdisez-vous de consulter votre mobile sans motif lorsque vous êtes avec des amis**
 - 9. Accordez-vous plusieurs pauses dans la journée. Et isolez-vous, au moins mentalement**
 - 10. Acceptez de « déconnecter » le soir en rentrant chez vous. Observez un « rituel de passage »**
 - 11. Eteignez votre mobile la nuit**
 - 12. Pratiquez l'abstinence de TIC au moins 1 jour par semaine**

MYBEBOODA

Formations en ligne, santé & éveil personnel

DÉPASSEZ VOTRE PROPRE HORIZON.

#MYBEBOODA #PREMIERDECORDÉE

#FORMATIONSROSANTÉ

www.mybebooda.fr