

## Piloter sa vie numérique

FICHE OUTILS N°5-ZZ

### Piloter sa vie numérique.

Imaginer que nous pourrions vivre et surtout travailler déconnecté dans un monde hyper connecté est une illusion, et les cures de "Digital Détox" semblent bien vaines.

Mais, parce que nous ne sommes pas égaux face au numérique, il aura fallu début 2017, une loi, pour bien marquer la limite entre vie privée et vie professionnelle et permettre à chacun de trouver son espace.

Cette loi est l'occasion de "penser" notre rapport au digital et de redéfinir des règles du jeu à la fois collectives et individuelles.

Et si vivre déconnecté.s est une utopie, apprendre à vivre connecté.s dans l'équilibre et le confort, n'est un luxe pour personne.

Interroger nos usages du mail et des réseaux sociaux, redonner la juste place à nos smartphones, avoir conscience de la diffusion de nos données personnelles, et contrôler à minima notre identité numérique constituent une base solide du pilotage de notre vie numérique.

Cela passe par la prise de conscience de nos besoins, et notamment des besoin physiologiques de notre cerveau (un niveau ou les neurosciences nous ont beaucoup apporté ces dernières années), et par une ferme reprise en main de la gestion de notre temps. Il n'y a qu'un temps, c'est celui de notre vie. Conduire sa vie numérique, c'est tout simplement, conduire sa vie ...

## Ce qu'il faut retenir de cette première partie

- Le numérique s'est invité dans nos vies (privées et professionnelles) et il a rompu les frontières.
- Il nous soumet à beaucoup plus d'informations que nous ne pouvons en traiter.
- Il met notre cerveau et nos émotions en surcharge
- Face à ce phénomène nous ne sommes pas égaux, mais nous avons les mêmes besoins.
- Des besoins de temps de concentration et de temps de décompression.
- Le mail est la source de beaucoup de stress et nous devons apprendre à en limiter l'usage :
  - au profit d'autres outils plus adaptés
  - Envoyer moins de mails pour moins en recevoir.
- Les réseaux sociaux sont une formidable source d'information et de divertissement. mais si on n'y prends pas garde, ils sont aussi très chronophage et véhiculent beaucoup d'informations émotionnelles.
- Partageons, publions, mais tout comme pour le mail, limitons les volumes publiés.
- Sur tous nos outils numériques (PC, Tablettes, Smartphone) nous avons intérêt à désactiver les alertes et notifications si nous souhaitons reprendre le contrôle de notre temps.
- Pour structurer notre vie dans un monde numérique :
  - Définissons un cadre, individuel et collectif
  - Retrouvons le sens de l'essentiel, des urgences et de l'important.
  - Prenons le temps de faire des pauses pour gagner en performance.
  - Soyons vigilants, et jaloux de notre concentration et de notre attention, ce sont nos biens les plus précieux.
  - De temps en temps, passons en mode « avion » pour être plus présent à soi et aux autres.
- Et cultivons au moins 10 tomates par jour :-)

## EXERCICE

- Depuis le début de cette formation, qu'avez vous retenu en synthèse sur
  - Vos besoins personnels
  - Les difficultés que vous rencontrez
  - Vos usages du digital (mail, réseaux sociaux, applications, smartphone)