

## Huit conseils pour les accros au portable



***En moyenne, les jeunes adultes envoient près de 110 textos et regardent leurs courriels 60 fois par jour.***

Vous êtes constamment accrochés à votre téléphone intelligent? Les experts agitent le drapeau rouge! Tandis qu'une dépendance aux gadgets portables est difficile à définir et bizarrement, acceptable en société, trop d'attention tournée vers les objets technologiques peut vous rendre incapable de vous concentrer, et vous vider complètement. Voici huit conseils pour reprendre votre vie en main, dès maintenant.

«Un trop-plein d'informations peut submerger nos sens et nous épuiser», explique Courtney Stewart, chercheuse associée à l'Indiana Prevention Resource Center aux États-Unis.

«Les étudiants et bien d'autres peuvent ressentir une incapacité à se concentrer sur les tâches à effectuer qu'il s'agisse des devoirs, d'un emploi ou encore d'une conversation importante» ajoute-t-elle. «Le travail scolaire en souffre, les limites de temps ne sont pas respectées et de nombreux enseignants et employeurs interdisent l'utilisation de téléphones portables en classe ou au travail». Bien sûr, le pire reste encore de marcher ou conduire en étant distrait par son portable, ce qui peut avoir de graves conséquences.

**«Rangez votre téléphone et passez du temps à discuter face à face avec vos amis, ou faites une promenade avec eux si vous souhaitez créer un lien et faire une activité bonne pour le moral».**

***La santé pour tous, c'est possible!***  
***Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue***  
*Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR  
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.*

[www.enkilibre.com](http://www.enkilibre.com) 514-825-8948 Skype : aeukillbre

Sommes-nous vraiment accros? En 2012, une étude de la Baylor University au Royaume-Uni a révélé que la dépendance au téléphone portable résulte des mêmes impulsions qui conduisent aux comportements de dépenses excessives avec carte bancaire, et aux achats compulsifs. Des recherches précédentes ont montré qu'en moyenne, les jeunes adultes envoient près de 110 textos et regardent leurs courriels 60 fois par jour.

**En 2011, une autre étude de l'International Center for Media & the Public Agenda de l'University of Maryland a demandé à des étudiants universitaires du monde entier de se couper des médias pendant 24 heures. Les participants ont admis qu'ils avaient ressenti un état de manque, de l'anxiété et de la dépression pendant cette période.**

Si vous pensez être un drogué de la technologie, Stewart vous propose huit conseils pour vous débarrasser de cette dépendance:

- 1. Éteignez votre portable (pas seulement sur silencieux) quand vous êtes au cinéma, ou laissez-le dans la voiture quand vous êtes avec des amis.**
- 2. Mangez sans votre téléphone, et ne le laissez jamais à proximité sur la table.**
- 3. Éteignez-le lorsque vous faites vos devoirs, ou pendant les réunions.**
- 4. Résistez à l'envie de twitter ou de poster un statut Facebook pendant les heures de travail.**
- 5. Laissez votre téléphone chez vous lorsque vous sortez vous promener, avec votre ami, votre enfant ou votre chien.**
- 6. Favorisez les jeux entre amis plutôt que les jeux sur téléphone.**
- 7. Recherchez un itinéraire avant de monter en voiture pour éviter de consulter votre GPS.**
- 8. N'envoyez jamais de textos quand vous êtes au volant.**

Source : <http://www.lapresse.ca/vivre/sante/201308/13/01-4679547-huit-conseils-pour-les-accros-au-portable.php>



**La santé pour tous, c'est possible!**  
**Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue**  
Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR  
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.

www.enkilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukillibre