

KORBEN



ET REPENEZ VOTRE VIE EN MAIN



Korben

Libérez-vous de votre
smartphone

Et reprenez votre vie en main

© Korben, 2019

ISBN numérique : 979-10-262-3122-6



Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



KORBEN



À PROPOS DE L'AUTEUR

Manuel Dorne, connu sous le pseudo de Korben, est un blogueur et entrepreneur français.

Il est connu pour avoir créé en 2004, l'un des plus importants blogs Tech francophones : Korben.info.

Il est aussi à l'origine du site de recrutement Remixjobs.com et de la société de cyber sécurité YesWeHack.com.



<https://www.facebook.com/ManuelDorne/>



<https://twitter.com/korben>



<https://www.instagram.com/korben00/>

INTRODUCTION

Chère lectrice, cher lecteur, bonjour !

Je suis ravi de vous accueillir dans mon premier livre. J'ai mis pas mal de temps à l'écrire, non pas qu'il soit très long à lire, mais plutôt parce que j'ai dû expérimenter les recettes que j'y expose.

En effet, je suis un véritable passionné de technologies et d'informatique et comme la plupart des gens, j'étais accro à mon téléphone portable.

Cet ordinateur de poche est notre compagnon de tous les instants : il nous guide, nous divertit, nous met en contact avec le monde entier, répond à toutes nos questions, et grâce à lui, nous ne nous sentons plus jamais seuls.

J'ai d'ailleurs oublié ce qu'était l'ennui depuis des années.

J'étais un gros utilisateur de smartphone, jusqu'à la déraison. Mais l'année dernière, j'ai vrillé. À cause d'une surcharge de travail et de fatigue, mon stress a atteint des niveaux encore jamais vus.

Ma santé physique et mentale était en jeu, alors j'ai décidé de prendre le taureau par les cornes et de mettre tout en œuvre pour changer de rythme de vie et réduire ce fichu stress.

Je me suis donc mis en quête de solutions pour sortir de cette crise : me mettre au sport, adopter une alimentation plus saine, prendre du recul par rapport au boulot, mieux organiser mon temps, etc.

J'ai beaucoup lu sur le sujet afin de sortir la tête du brouillard. Il en résulte que l'une des clés consiste à canaliser le flot de mes pensées et à me plonger dans l'instant présent.

Mais à quoi bon me relaxer, méditer, prendre du temps pour moi, si mon smartphone n'a de cesse de m'interrompre ?

Ce petit objet, source de tous mes plaisirs, remplissant tous les instants de

ma vie, était devenu d'un coup un poison.

Le constat était sans appel : je suis un accro du portable !

Et vous l'êtes probablement aussi... Je vais d'ailleurs vous poser quelques questions pour vous aider à vous auto diagnostiquer.

— Sentez-vous l'angoisse monter en vous ou au contraire, de l'euphorie lorsque votre smartphone sonne ou qu'un message arrive ?

— Perdez-vous totalement la notion du temps lorsque vous utilisez votre smartphone ?

— Êtes-vous préoccupé au point de regarder votre smartphone toutes les 5 minutes pour vérifier si un nouveau message est arrivé même s'il n'a pas sonné ?

— Êtes-vous encore capable de sortir de chez vous sans votre smartphone ?

— Passez-vous la majorité de vos moments en famille ou entre amis, un œil rivé sur l'écran de votre smartphone ?

— Sortez-vous votre smartphone de votre poche dès que vous vous retrouvez seul avec vous-même durant plus d'une minute ?

— Est-ce que cela vous rend furieux lorsque quelqu'un vient vous interrompre alors que vous êtes plongé dans votre smartphone ?

— Sentez-vous parfois votre smartphone vibrer dans votre poche alors qu'il n'est même pas dans votre poche ?

— Êtes-vous de mauvaise humeur lorsque vous n'avez plus accès à Internet ?

Si vous vous reconnaissez dans ces exemples, alors ce livre est fait pour vous.

Et si vous avez acheté ou piraté ce livre ☠, j'imagine que c'est parce que cette situation vous rend malheureux et que vous souhaitez y mettre un

terme. Ou à minima améliorer 2 ou 3 petites choses.

Sans aller jusqu'à une addiction forte comparable avec celle de la drogue, de l'alcool ou de la cigarette, le smartphone rend lui aussi accro.

Le fait d'accepter que vous soyez accro à votre smartphone est donc le premier pas à faire vers la guérison.

Reconnaître cette addiction vous permettra de prendre conscience que votre cerveau cherche à vous tromper pour obtenir sa dopamine.

Comme je le disais au début de cette introduction, je suis un technophile convaincu, et ce livre n'a pas pour objectif de vous apprendre à vous passer totalement de smartphone en vous isolant loin de la civilisation. Ce serait totalement idiot et contre-productif.

Ce que je vous propose avec ce livre¹, c'est plutôt d'apprendre à relâcher la pression et à redonner à votre smartphone sa place d'objet sans qu'il vienne bouffer tout votre temps et vos pensées.

L'objectif est que vous puissiez continuer à vivre votre vie dans le monde réel sans avoir les yeux rivés sur l'écran en permanence.

Vous êtes plus fort que vous ne le pensez et vous y arriverez ! Tout le monde le peut. Il faudra, c'est certain, un peu de volonté, mais promis, vous ne le regretterez pas.

Alors ? On lui dit MERDE à ce smartphone ?

Korben

