

## Une détox de deux jours sans son smartphone

Emission radio « On n'est pas des pigeons », 2'26

- On a fait une expérience. On a demandé à Roxanne, notre stagiaire bien-aimée de se passer de son smartphone pendant deux jours. Qu'est-ce que ça a donné Roxanne ?
- Oui, j'ai fait une cure détox la semaine dernière. J'ai essayé de vivre deux jours sans son smartphone et je dois avouer que ça n'a pas été chose simple. Et comme l'utilisation du smartphone n'est pas la même selon qu'on soit en semaine ou en weekend, j'ai réalisé l'expérience le vendredi et le samedi. Donc c'est là que je me suis rendue compte vraiment des petits réflexes que j'ai au quotidien avec mon smartphone et à quel point il m'est utile.
- Qu'est-ce que ça a changé au quotidien ?
- Ben, ce sont de petites choses. D'abord mon réveil c'est mon smartphone. Alors bon, je suis revenue aux bonnes anciennes méthodes...
- Vous étiez même à l'heure tous les jours. Quoique le weekend on ne sait pas très bien.
- Mais vendredi, elle était à l'heure. On le confirme.
- Et le matin en me réveillant par exemple, je regarde mon téléphone les dernières actualités, j'ouvre l'application Facebook et pas seulement celle-là, je lis mes messages. Et là et bien c'était exclu.
- Forcément.
- Et en sortant de chez moi, c'est pour l'anecdote, j'ai l'habitude de regarder les horaires de bus sur mon smartphone et là j'ai dû me contenter des horaires aux arrêts de bus.
- Ben oui, il a fallu attendre. Et qu'est-ce qui a été le plus difficile sans smartphone ?
- Le plus difficile pour moi a été de m'organiser. Que ce soit le vendredi ou le samedi, quand vous avez un rendez-vous et que vous ne pouvez ni envoyer, ni appeler untel sur un fixe, même sur un fixe parce qu'au final on ne connaît pas le numéro par cœur et ben c'est pas évident du tout. Aussi je tiens une to-do liste dans mon smartphone qui me permet de ne pas oublier mes tâches, mes rendez-vous et ben là j'étais un petit peu perdue sans ma petite liste. J'ai même oublié quelqu'un. Vous vous rendez compte ?
- Et vos amis n'ont pas cru qu'il vous était arrivé quelque chose ? Rien du tout ? Vous les aviez prévenus avant ?
- Je les avais prévenus avant.
- Ah quand même. C'est ce qui est embêtant aussi, c'est qu'on a entendu ce qui vous est arrivé mais vous savez, on vivait très très bien sans son smartphone.
- Je n'en doute pas. Mais je me dis quand même que c'était plus facile de vivre sans son smartphone quand ça n'existait pas encore, peut-être qu'aujourd'hui si vous décidez de vivre sans smartphone et que ce n'est pas forcément le cas de tout le monde, vous sentez qu'il y a un petit décalage. C'est en tous cas ce que j'ai moi ressentie avec mes amis notamment. Et une fois qu'on supprime le smartphone de notre vie, on se rend compte à quel point les autres l'utilisent et qu'il est omniprésent.
- Merci en tous cas Roxanne d'avoir tenté cette expérience pour nous. Deux jours sans smartphone. Ah quel courage !
- Quel courage !
- On l'admire tous !