

Sommaire

Remerciements	V
Préface : pourquoi ce livre et comment se détoker ensemble ?	1
J'utilise le cahier de mes petites victoires	5

Semaine 1

Je fais le point sur mes connexions et ma relation aux objets nomades 9

Jour 1 Je fais le point sur mes connexions au quotidien.	11
Jour 2 Je recense mes équipements et les objets de tentation	18
Jour 3 J'identifie les pollueurs	26
Jour 4 J'identifie les fonctions que j'utilise	35
Jour 5 Je revois mes croyances... pour agir sur mon comportement.	42
Jour 6 J'analyse mon ressenti	50
Jour 7 Je réfléchis à mes peurs si je déconnecte	56
Bilan de la semaine 1	62

Semaine 2

Mes relations avec les autres. 67

Jour 8 Je rétablis la frontière entre vie privée et vie professionnelle	69
Jour 9 Je reprends le contrôle de mon temps	75
Jour 10 Je modère mes consultations des médias sociaux.	83
Jour 11 Je me fais rare et je ne surenchéris pas	90
Jour 12 Je revois mes relations avec les entités commerciales.	98

Jour 13 Je revois mes connexions aux sites d'information	106
Jour 14 Je fais le tri dans mes applications.	114
Bilan de la semaine 2	121

Semaine 3

J'arrête d'être mon propre bourreau : je maîtrise les connexions qui ne dépendent que de moi 125

Jour 15 Je limite les interruptions et la surstimulation	127
Jour 16 Je ne fais qu'une chose à la fois	137
Jour 17 Je m'occupe autrement quand je suis seul et pendant les temps morts	143
Jour 18 J'analyse les risques liés à mes traces numériques	149
Jour 19 Je construis mieux mon identité numérique et mon e-réputation.	158
Jour 20 Je réfléchis à ce qui arrive en matière d'objets connectés sur le lieu de vente.	170
Jour 21 Je m'ouvre à de nouvelles expériences	177
Bilan de la semaine 3	184
Je me prépare aux avancées en matière d'objets connectés	187
Bilan du programme.	198
Glossaire.	199
Cahier de mes petites victoires	201