**Jour #22 - Et le smartphone me vola mon temps 📱(Partie 1)**

L’évolution du téléphone : de l’objet solennel au Smartphone 🕰️

Il fut un temps où les téléphones étaient de simples boîtiers avec des cadrans rotatifs. Aujourd'hui, ils sont devenus des extensions de nous-mêmes, nous emprisonnant dans un monde numérique infini. 🤯

Un téléphone servait à téléphoner, un usage unique et simple. Quand j’étais petit, regarder les grands passer un coup de téléphone avait presque l’air de quelque chose de solennel. 📞

Le téléphone, c’était cet objet que je n’utilisais quasiment jamais, réservé aux grandes personnes à de rares occasions. Et puis, le temps a passé…

**Un outil multifonction : quand le téléphone devient indispensable**

Le téléphone a remplacé tous les usages et m’est devenu indispensable, un véritable prolongement de mes doigts. Voici quelques exemples de ce qu’il fait pour moi au quotidien :

* Trouver son itinéraire avec le GPS 🚗
* Prendre des photos et faire des vidéos 📸
* Se tenir informé et lire l’actualité 📰
* Consulter la météo ☀️
* Consulter mes comptes bancaires, payer la cantine, l’eau, l’électricité 💳
* Regarder la télévision 📺
* Faire une partie d’échec en ligne ♟️
* Consulter mes mails 📧
* Consulter les résultats des équipes sportives ⚽
* Écouter de la musique 🎵
* Lire la presse 📚
* Choisir le programme télé 📅
* Regarder une série, un film ou un documentaire 🎬
* Perdre du temps sur les réseaux sociaux 📱
* Réserver un hôtel 🏨
* Commander à manger 🍕
* Consulter ma consommation électrique ⚡
* Effectuer des recherches sur internet 🌐
* Faire des achats 🛒
* Écouter des livres audio 🎧
* Prendre rendez-vous chez le médecin ou le coiffeur 📅

**L'addiction numérique : une réflexion personnelle 🧠**Je suis accroc, c’est horrible le temps que j’y passe. J’en culpabilise presque. Et puis chaque semaine, il a la gentillesse de me rappeler le temps que j’ai passé dessus et me faire une synthèse des applications utilisées. 🕒  
Évidemment, c’est pratique, mais c’est aussi addictif.