**Jour #22 - Et le smartphone me vola mon temps 📱(Partie 2)Des usages anciens aux nouvelles habitudes**

Je me souviens à peine comment on faisait lorsqu’il n’existait pas tellement-il a changé les usages :

* Trouver mon itinéraire ? Cartes et GPS.
* Prendre des photos ? Un appareil photo. 📸
* Se tenir informé ? La presse et la télévision 📰📺
* Pour mes comptes bancaires ? Bilan mensuel.
* Jouer aux échecs ? En face à face avec des amis. ♟️
* Pour réserver un hôtel ? Pages jaunes et appels.
* Prendre rendez-vous chez le médecin ? Appel direct. 📞

**La nostalgie d’un temps sans Smartphone** 💭

Ça me rend presque nostalgique de ma jeunesse sans téléphone. C’était différent, plus simple. Et pourtant, malgré la facilité que ce nouvel outil nous offre, cette connexion permanente semble toxique. 🌱

J’étais heureux de partir en vacances sans savoir forcément où j’allais. De faire une randonnée sans consulter constamment la météo ou mon GPS. Je me sentais plus libre.

Nous sommes passés dans une société du "tout, tout de suite", où tout va trop vite. Où tout doit être parfait. Et cela entraîne des conséquences sur notre bien-être. 😟

**Les conséquences de la connexion permanente** 🌍

Le pire, c’est que je sais que j’y passe trop de temps. Que je suis accroc, mais je ne sais pas comment m’en passer. C’est devenu un réflexe dès le réveil, difficile de s’en détacher.

Et tout le monde semble être dans le même bateau… Il suffit de lever les yeux dans un métro, une gare ou un café pour constater que le monde est digitalisé. 📱

Le téléphone a même créé de nouveaux usages, comme la fameuse "détox numérique", une idée qui m’intéresse de plus en plus. Peut-être ma prochaine étape… 🌱

**Conclusion 🔚**

Quand j’ai décidé d’écrire cet article, je pensais commencer par cette citation de l’excellente série *Sherlock*, épisode 1, saison 2 :

*"J’ai toute ma vie dedans."*

Et c’est exactement ce que ce petit objet est devenu : un outil qui occupe tout notre temps, tout notre esprit. 🧠