MINI-GUIDE GRATUIT

DÉTOX INFORMATIVE

7 jours pour reprendre le contrôle

Arrête de subir le tsunami d'informations.
Deviens maître de ton attention.

UpsucceS

Objectif : réduire le bruit, retrouver du focus et passer de la consommation à l'action.

Bienvenue dans ta transformation

Tu es ici parce que tu es submergé. Cette surcharge sabote ta productivité, ta créativité et ton bien-être. Ce mini-guide de 7 jours te donne un plan d'attaque simple : une action par jour, zéro blabla.

> **LA RÈGLE D'OR**
>
> Applique chaque action le jour même. Pas demain. Aujourd'hui.
>
> Prends un carnet : note tes résultats, mesure tes progrès. En 7 jours, tu changes ton rapport à l'information.

Ce que tu vas obtenir

- Moins d'interruptions : ton cerveau retrouve un vrai temps de concentration.
- Plus d'énergie : de vraies pauses régénérantes au lieu du scroll.
- Un filtre puissant : tu consommes moins, mais mieux.
- De l'action : chaque info utile devient une décision concrète.

Le plan des 7 jours

Imprime cette page. Garde-la sous les yeux. Ton objectif : cocher 7 victoires.

Jour	Action
Jour 1	Identifie tes 3 déclencheurs
Jour 2	Configure tes notifications
Jour 3	Crée ta première pause cognitive
Jour 4	Teste le système PFI
Jour 5	Nettoie 10 sources
Jour 6	Applique la règle des 24h
Jour 7	Mesure tes résultats

À RETENIR

Si tu rates un jour : reprends simplement là où tu t'es arrêté. Le seul échec, c'est d'arrêter.

JOUR 1

Identifie tes 3 déclencheurs

Aujourd'hui,tu vas découvrir ce qui te fait basculer dans la surcharge. Sans déclencheurs précis, tu combats dans le noir.

Ton action du jour

- Chaque fois que tu ressens une surcharge cognitive : STOP.
- Note immédiatement : l'heure, ce que tu étais en train de faire, ton niveau de stress sur /10.
- En fin de journée : identifie tes 3 déclencheurs les plus fréquents.

Les 4 catégories de déclencheurs

TECHNOLOGIQUES Notifications, emails, réseaux sociaux, multitâche	**ENVIRONNEMENTAUX** Bureau encombré, bruit, lumière, température
SOCIAUX Sollicitations, interruptions	**COGNITIFS** Changements de tâche sans transition

RÉSULTAT ATTENDU

En fin de journée, tu connais tes 3 ennemis principaux.

JOUR 2

Configure tes notifications

En moyenne, on reçoit des dizaines de notifications par jour. Chaque ping est une micro-coupure qui casse ton élan. Aujourd'hui : tu en supprimes 80%.

Ton action du jour

- Prends ton téléphone MAINTENANT.
- Réglages → Notifications : désactive tout, sauf Appels, SMS et 2FA.
- Programme Ne pas déranger de 9h à 18h.
- Sur ordinateur : coupe les notifications navigateur et email.

Pourquoi c'est si puissant

Chaque interruption te coûte du temps de reprise (contexte, mémoire de travail, momentum).

Tu n'as pas besoin de plus de motivation. Tu as besoin de moins de bruit.

RÉSULTAT ATTENDU

Passe d'une pluie de notifications à moins de 10 par jour. Ton focus va exploser.

JOUR 3

Crée ta première pause cognitive

Scroller ton téléphone en pause ne repose pas ton cerveau. Aujourd'hui, tu testes une vraie pause régénérante.

Ton action du jour

- À 11h, 14h et 16h : programme une alarme de 5 minutes.
- Quand ça sonne : téléphone en mode avion, pose-le.
- Lève-toi : va dehors ou près d'une fenêtre.
- Marche lentement OU étire-toi OU respire profondément.
- Zéro écran. Zéro podcast. Zéro stimulation.

Les 5 piliers d'une pause cognitive

- Déconnexion totale des écrans
- Changement d'environnement (minimum 10 mètres)
- Exposition à la lumière naturelle
- Mouvement physique doux
- Absence de stimulation informationnelle

Note dans ton carnet : ton niveau d'énergie AVANT et APRÈS chaque pause sur /10. Tu vas sentir la différence.

RÉSULTAT ATTENDU
+2 points d'énergie minimum après chaque pause.

JOUR 4

Teste le système PFI

Sans filtre, tu consommes beaucoup trop. La plupart sont du bruit. Aujourd'hui, tu apprends à trier en 60 secondes.

Ton action du jour

- Reprends 10 articles/vidéos que tu as sauvegardés.
- Pour chacun : note sur 15 avec PFI.
- Score 13-15 : garde et lis maintenant.
- Score 9-12 : mets en liste 'peut-être plus tard'.
- Score 0-8 : supprime sans culpabilité.

Le système PFI (Pertinence - Fiabilité - Impact)

PILIER	QUESTION	NOTE /5
PERTINENCE	L'info sert-elle mes objectifs des 90 jours ?	
FIABILITÉ	La source est-elle vérifiable (Top 5%) ?	
IMPACT	Quelle action concrète dans les 24h ?	

RÉSULTAT ATTENDU
Tu vas supprimer 60-80% de tes contenus sauvegardés. C'est normal.

JOUR 5

Nettoie 10 sources

5% de tes sources produisent 95% de ta valeur. Les autres ? Du bruit. Aujourd'hui, tu commences le grand nettoyage.

Ton action du jour

- Liste 10 sources que tu suis (newsletters, podcasts, comptes, chaînes).
- Pour chacune : ça sert quel objectif des 90 jours ?
- Si la réponse est floue ou 'au cas où' : désabonne/unfollow maintenant.
- Ne garde que celles qui passent ton filtre PFI avec un score 13+.

Le framework des 5 critères

- Expertise vérifiable (auteur reconnu ?)
- Transparence méthodologique (sources citées ?)
- Absence de conflits d'intérêts (indépendant ?)
- Ton professionnel (ni clickbait, ni dogme)
- Cohérence dans le temps (qualité stable ?)

> **À RETENIR**
> Une source inutile, c'est du temps qui s'évapore. Coupe sans pitié : tu protèges ton attention.

RÉSULTAT ATTENDU
Tu vas supprimer 5 à 7 sources sur 10. Parfait.

JOUR 6

Applique la règle des 24h

Lire 50 livres sans rien appliquer = 0 transformation. La règle des 24h est la compétence qui sépare ceux qui avancent de ceux qui accumulent.

Ton action du jour

- Choisis 1 chose apprise cette semaine dans ce mini-guide.
- Définis 1 micro-action concrète (5 à 30 minutes).
- Programme-la dans ton agenda maintenant.
- Fais-la avant demain à la même heure.
- Note le résultat dans ton carnet.

> **LA RÈGLE DES 24H**
> Applique au moins 1 chose de ce que tu apprends dans les 24 heures. Même une micro-action de 5 minutes compte.

Exemples de micro-actions

- Envoyer 1 email que tu repousses depuis 1 semaine
- Tester une pause cognitive pendant 5 minutes
- Désabonner de 3 newsletters inutiles
- Noter tes 3 objectifs des 90 jours

RÉSULTAT ATTENDU
Tu passes de la théorie à la pratique. C'est ça qui change tout.

JOUR 7

Mesure tes résultats

Ce qui ne se mesure pas ne s'améliore pas. Aujourd'hui, tu fais ton bilan. Et tu décides de la suite.

Ton action du jour

- Reprends ton carnet des 6 derniers jours.
- Pour chaque jour : action faite ✓ ou non ✗.
- Remplis le tableau ci-dessous.

MÉTRIQUE	AVANT (J1)	APRÈS (J7)
Notifications / jour		
Niveau d'énergie /10		
Temps d'info inutile / jour		
Nombre de sources suivies		
Actions appliquées	0	

Résultats attendus après 7 jours

- Notifications : -50% minimum
- Énergie : +2 points minimum
- Temps d'info inutile : -30% minimum
- Sources : -30% minimum
- Actions appliquées : 3 à 5 minimum

Ce n'est que le début

En 7 jours, tu as posé les fondations. La vraie transformation se joue sur 90 jours.

RÉSULTAT ATTENDU

Tu vois noir sur blanc les progrès. Tu sais exactement quoi maintenir.

Et maintenant ?

Tu viens de goûter à ce que ça fait de reprendre le contrôle. Mais ce n'est que la surface. La formation complète DÉTOX INFORMATIVE t'apporte le système complet en profondeur.

Le système complet en 5 parties

- Comprendre et cartographier ton surmenage cognitif en profondeur
- Maîtriser les pauses stratégiques (Pomodoro DÉTOX)
- Créer ton système de filtrage PFI + stack tech optimale
- Installer une hygiène informationnelle durable (routines + jeûne)
- Devenir expert du tri (esprit critique + règle des 24h)

Résultats en 90 jours (si tu appliques)

- Récupération de 10h+ par semaine
- Focus multiplié par 3
- Stress informationnel -80%
- Clarté mentale 9-10/10
- Maîtrise totale de ton flux d'informations

Accéder à la formation

https://www.upsucces.com/detox-informative

Les 5% qui passent à l'action maintenant obtiennent des résultats 50x supérieurs à ceux qui attendent. Dans quel groupe tu veux être ?

Sources & lectures rapides

Ce guide est fait pour être appliqué, pas seulement lu. Si tu veux creuser la partie scientifique sans te noyer : voici l'essentiel.

- Interruptions et reprise du focus : travaux de Gloria Mark (UC Irvine) sur l'attention et les interruptions au travail.
- Courbe de l'oubli : Hermann Ebbinghaus (1885) et recherches modernes sur la rétention par l'application et la répétition.
- Psychologie de l'attention : APA - ressources sur l'attention, le multitâche et la charge mentale.

Règle simple : moins d'entrées + plus d'application = plus de clarté. Le reste n'est que décoration.