



## **J'engage ma détox digitale !**

*Pour ne plus être esclave de mon téléphone et reprendre la main sur son utilisation*

### **1) Je comptabilise mon temps d'écran sur une semaine\***

\* Uniquement pendant l'usage personnel, ne comptez pas votre temps d'écran au travail

	Téléphone	Ordinateur	TV	Tablette	Total
Jour 1					
Jour 2					
Jour 3					
Jour 4					
Jour 5					
Jour 6					
Jour 7					
<b>Total semaine</b>					

### **2) Je distingue besoin et superflu dans l'usage de mon téléphone**

Mes besoins avec mon téléphone :

- .....
- .....
- .....

Les usages superflus de mon téléphone :

- .....
- .....
- .....

### **3) Je me challenge pour changer mes habitudes**

✓ Je désactive toutes les notifications de mon téléphone

✓ Je n'allume pas d'écran pendant l'heure qui suit mon réveil

✓ J'écris une lettre à un proche pour lui parler de ma démarche de détox digitale

*Votre démarche l'interpellera sûrement et peut-être que ça le/la questionnera sur ses propres habitudes...*

✓ J'organise une soirée jeu de société

*Rien de mieux pour profiter d'une soirée entre amis ou en famille sans les écrans !*