

ALORS, TOI AUSSI TU AS ENVIE DE REDUIRE TON
TEMPS D'ECRAN ?

EH BIEN **C'EST PARTIIIIIIII !!!!**

POUR RAPPEL, VOICI CI-DESSOUS QUELQUES
INFOS SUR LE DÉFI DE 30 JOURS.

A LA SUITE DE TOUT ÇA, TU TROUVERAS LE
DÉTAIL DU **JOUR 1 EN DERNIÈRE PAGE !**

ALORS, REGARDE TOUT ÇA ET COMMENCE DÈS
MAINTENANT, À NOUS DE REPRENDRE
CONTRÔLE SUR NOS ÉCRANS.

ENSEMBLE, NOUS Y ARRIVERONS !

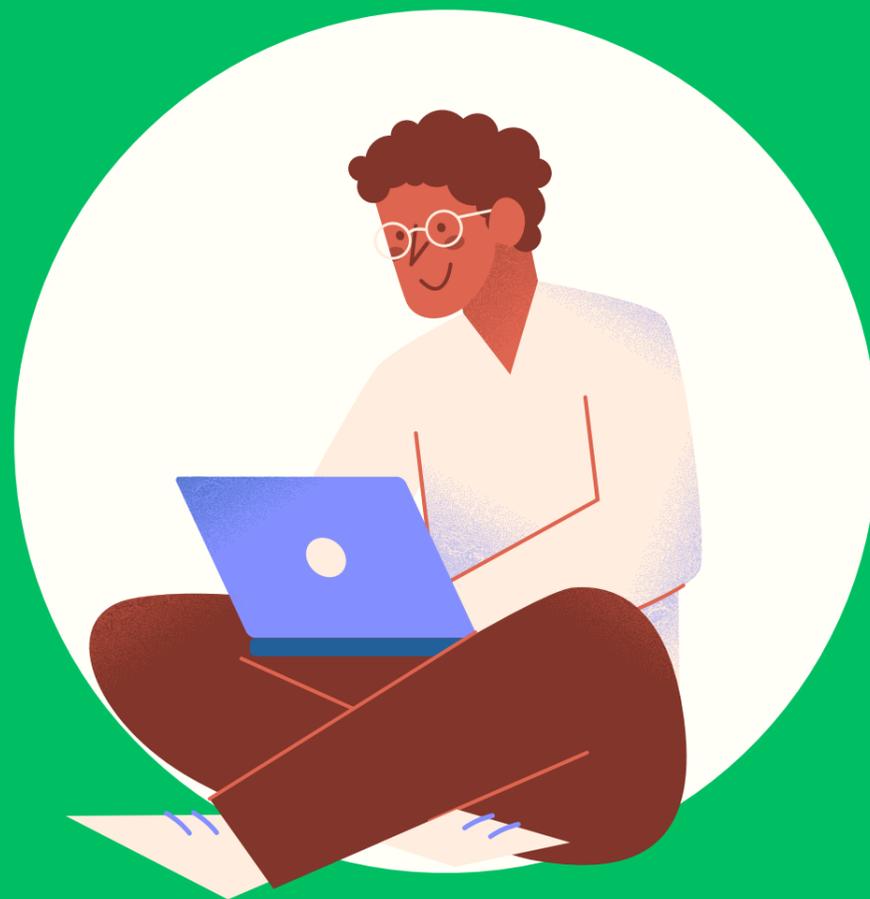


SI CE N'EST PAS DÉJÀ FAIT, REJOINS DÈS
MAINTENANT NOTRE PAGE DISCORD ICI :

 [CLIQUE ICI!](#)

TU POURRAS :

- PARTICIPER AU DÉFI DE 30 JOURS
- RECEVOIR DES CONSEILS GRATUITS
- ET GAGNER DES **LOTS** (SÉJOUR, LIVRE, COURS DE SPORT ET BIEN D'AUTRES ENCORE !)



LES ÉCRANS T'ONT DÉJÀ PRIS ASSEZ DE TEMPS,
ALORS **N'ATTENDS PLUS** :)

TU PEUX ÉGALEMENT NOUS RETROUVER SUR
LES **RÉSEAUX SOCIAUX** POUR BÉNÉFICIER DE
NOMBREUX CONSEILS (LIEN PLUS BAS)



L'E-BOOK NE SERA DISPONIBLE EN ENTIER SUR
NOTRE SITE INTERNET QU'À LA FIN DU DÉFI (30
AVRIL) MAIS TU TROUVERAS UN EXTRAIT JUSTE
ICI !



30 JOURS POUR RÉDUIRE SON TEMPS D'ÉCRAN



PROGRESSEZ JOUR
APRÈS JOUR!

INTRODUCTION

BIENVENUE DANS LE DÉFI DIGI'DETOX! 🚀

DIGI'DETOX EST NÉ D'UNE VOLONTÉ SIMPLE : VOUS AIDER À **REPRENDRE LE CONTRÔLE** DE VOTRE TEMPS D'ÉCRAN.

NOUS SAVONS À QUEL POINT IL PEUT ÊTRE DIFFICILE DE TROUVER UN ÉQUILIBRE DANS UN MONDE HYPERCONNECTÉ.

C'EST POURQUOI NOUS AVONS CRÉÉ CE GUIDE MINIMALISTE DE **30 ACTIONS EN 30 JOURS**, CONÇU POUR VOUS ACCOMPAGNER PAS À PAS VERS UNE UTILISATION PLUS **CONSCIENTE ET CHOISIE** DES ÉCRANS.

CE DÉFI EST POUR VOUS SI :

- VOUS SOUHAITEZ **RÉDUIRE VOTRE TEMPS D'ÉCRAN** SANS VOUS SENTIR DÉPASSÉ.
- VOUS CHERCHEZ DES SOLUTIONS **ADAPTÉES À VOTRE QUOTIDIEN**.
- VOUS VOULEZ **RETROUVER DU TEMPS** POUR CE QUI COMPTE VRAIMENT.

“NOUS AVONS ÉTABLI QUE S'ABSTENIR TOTALEMENT DES APPAREILS NUMÉRIQUES N'EST PAS PRATIQUE ET NE PRÉSENTE AUCUN AVANTAGE.” – LIVRE NICO 🌟

NOTRE OBJECTIF ? **MIEUX VIVRE AVEC LES ÉCRANS**, PAS SANS EUX.

INTRODUCTION

POURQUOI CE DÉFI DE 30 JOURS ?

CE DÉFI EST CONÇU POUR VOUS AIDER À :

1. **REPRENDRE LE CONTRÔLE** : PASSER D'UNE CONSOMMATION SUBIE À UNE CONSOMMATION CHOISIE.
2. **MAXIMISER VOTRE TEMPS LIBRE** : MOINS DE TEMPS PERDU, PLUS DE MOMENTS POUR VIVRE DES **ÉMOTIONS FORTES**.
3. **CRÉER DES HABITUDES DURABLES** : INTÉGRER DES ACTIONS SIMPLES ET EFFICACES DANS VOTRE QUOTIDIEN.

CHAQUE JOUR, UNE NOUVELLE ACTION VOUS GUIDERA VERS UNE UTILISATION PLUS **ÉQUILIBRÉE** DES ÉCRANS. 

CES ACTIONS SONT ADAPTABLES À VOTRE RYTHME ET À VOS BESOINS.

“CHANGER NOTRE ÉTAT D'ESPRIT, C'EST GAGNER UNE PAIX INTÉRIEURE REDOUTABLE FACE À TOUTE ÉPREUVE.” 

SI VOUS SOUHAITEZ DES CONSEILS PLUS PERSONNALISÉS, RÉSERVEZ VOTRE **COACHING GRATUIT DE 30 MINUTES** OU SUIVEZ-NOUS SUR **INSTAGRAM, TIKTOK, LINKEDIN ET FACEBOOK** POUR PLUS D'ASTUCES !

RETROUVEZ LE LIEN DE NOS RÉSEAUX SOCIAUX SUR LE SITE ET CI-DESSOUS !

INTRODUCTION

VOTRE ENGAGEMENT ET NOTRE PHILOSOPHIE

VOUS N'ÊTES PAS IMPUISSANT, VOUS AVEZ JUSTE BESOIN DES BONNES CLÉS. 🔑

*NOUS CROYONS FERMEMENT QUE VOUS AVEZ LA CAPACITÉ DE **CHANGER VOTRE RAPPORT AUX ÉCRANS**. CE DÉFI EST LÀ POUR VOUS LE PROUVER.*

- *NOTRE PHILOSOPHIE : **AGIR EN CONSCIENCE** : REMPLACEZ LES MOMENTS PASSIFS DEVANT LES ÉCRANS PAR DES ACTIONS QUI VOUS APPORTENT DE LA **JOIE ET DU SENS**.*
- ***ACCEPTER L'INCONFORT** : PROGRESSER DEMANDE DES EFFORTS, MAIS CHAQUE PETIT PAS COMPTE.*
- ***VIVRE DES ÉMOTIONS** : LES ÉCRANS NE DOIVENT PAS REMPLACER LES RIRES, LES DÉCOUVERTES ET LES DÉFIS QUI DONNENT DU GOÛT À LA VIE.*

*“SOYEZ FIERS DE VOUS, CHAQUE PETITE VICTOIRE CONSTRUIT VOTRE LIBERTÉ DE
DEMAIN.”*

*PRÊT À RELEVER LE DÉFI ? COMMENCEZ DÈS AUJOURD'HUI ET DEVENEZ UN
UTILISATEUR NUMÉRIQUE HEUREUX ET ÉPANOUI ! ✨*

REJOINS LE DISCORD, ET À TOI DE JOUER !

 [CLIQUE ICI !](#)



SUIS NOUS SUR LES RÉSEAUX :

 [DIGI_DETOX](#)

 [_DIGI_DETOX](#)

 [DIGI'DÉTOX](#)

 [DIGI DETOX](#)

 CONTACT@DIGIDETOX.FR

 06 49 76 30 25

CE QUI T'ATTEND DANS CE GUIDE



4 SEMAINES, PAS UNE DE PLUS 😊

SEMAINE 1 : NOTRE AMI **DIAGNOSTIC**

SEMAINE 2 : LES **BASES POUR RÉUSSIR**

SEMAINE 3 : TECHNIQUES **D'EXPERT**

SEMAINE 4 : SPÉCIALE **DÉFIS**

2 DERNIERS JOURS : SURPRISE 😊



JOUR 1/30 : PLANIFICATION ET OBJECTIFS

Hop hop hop ! Pas si vite ! Retour à la case Introduction puisqu'entre nous, tu ne l'as pas lue, avoue... (on t'attend t'inquiètes 😊)

... merci à toi, c'était en effet important que tu comprennes l'importance d'une **détox digitale** !

Avant tout, bravo pour cet engagement, tu as fait le bon choix !

Et si tu as décidé de t'engager, c'est qu'il doit bien y avoir une bonne raison ? Quelle est-elle ?

Ecris là sur papier. Cela te permettra de t'aider à vaincre ces moments où tu auras envie de "replonger" dans tes anciens travers négatifs avec les écrans 😊 Crois nous, ça va t'aider ! 😊

Cela fait, on t'invite à faire 2 choses importantes qui vont te permettre de relever ce défi haut la main :

- ✓ Planification : Détermine un créneau de 15 minutes dans ton emploi du temps chaque jour pour suivre le défi (sois sûr.e d'en faire ta priorité 😊, comme ça plus d'excuse 😊)
- ✓ Objectifs : Fixe toi 3 objectifs à atteindre concernant ton rapport aux écrans à la fin des 30 jours !

Et voilà, c'est tout pour aujourd'hui, à toi de jouer et à demain !

JOUR 2/30 : CONSTRUIS TON SYSTÈME POUR ATTEINDRE TES OBJECTIFS !

SELON LE LIVRE "ATOMIC HABITS" DE JAMES CLEAR,
NOUS DEVONS PROCÉDER AINSI :

1. SE FORGER UNE IDENTITÉ :

=> JE SUIS UN **UTILISATEUR RAISONNÉ** DES ÉCRANS 

2. PROCESS CORRÉLÉ À SON IDENTITÉ :

=> JE N'UTILISE MON TÉLÉPHONE QUE SUR LES **PLAGES HORAIRES**
PRÉVUES À SON EFFET (EXEMPLE : MINIMUM 1H APRÈS LE RÉVEIL, 15MIN À
12H30, 15MIN À 18H30 ET MINIMUM 1H AVANT DE ME COUCHER) 

3. RÉPONSE À L'OBJECTIF :

=> MAXIMUM **2H/JOUR** D'ÉCRAN 

A TOI DE DÉTERMINER 3 SYSTÈMES POUR TES 3 OBJECTIFS !

 **Citation : "You do not rise the level of your goals.
You fall to the level of your systems" – James Clear**

JOUR 3/30 : LAISSE TON TÉLÉPHONE HORS DE LA CHAMBRE ET **UTILISE UN RÉVEIL**

LA LUMIÈRE BLEUE PERTURBE LE SOMMEIL ET L'UTILISATION DU
TÉLÉPHONE AVANT DE DORMIR **PROLONGE LA DURÉE
D'ENDORMISSEMENT**

OK, ÇA TU LE SAVAIS DÉJÀ...

ET FRANCHEMENT TU
N'AURAS PAS BESOIN,
SURTOUT AVEC TON
RÉVEIL FLAMBANT NEUF !

MAIS SAVAIS-TU QUE LA SIMPLE PRÉSENCE DE TON COMPAGNON
NUMÉRIQUE CRÉE DES **HABITUDES NÉGATIVES** QUI IMPACTENT TA SANTÉ ?

CHECKER L'HEURE DANS LA NUIT, LES MESSAGES OU HYPOTHÉTIQUES
APPELS MANQUÉS DE TES PROCHES...

LE TOUT, EN PLUS D'ÊTRE UN **AGENT STRESSEUR** SUR L'HEURE DE RÉVEIL
(CAR OUI LES ALARMES DU TÉLÉPHONES NE SONT SOUVENT PAS NOS
SONS PRÉFÉRÉS...)

BREF, **OBJECTIF PLUS DE TÉLÉPHONE DANS LA CHAMBRE** (TU PEUX
METTRE L'ALARME ET LE METTRE À TA PORTE EN ATTENDANT TON
RÉVEIL, CE SERA TOUJOURS ÇA TE PRIS !).

SI ÇA T'INTÉRESSE, UNE ÉTUDE PUBLIÉE SUR LE SUJET A DÉMONTRÉ LES
IMPACTS NÉGATIFS DU TÉLÉPHONE DANS LA CHAMBRE PENDANT LA
NUIT. LE LIEN EST DANS LA DESCRIPTION OU À RETROUVER SUR NOTRE
PAGE DISCORD 😊

TU VAS VOIR QUE TU VAS ÊTRE SURPRIS.E SUR LES RÉSULTATS 😊

JOUR 4/30 : DÉSACTIVE LES NOTIFICATIONS NON ESSENTIELLES

✨ **🔔 POURQUOI ET COMMENT DÉSACTIVER LES NOTIFICATIONS NON ESSENTIELLES ?**

✓ POURQUOI C'EST ESSENTIEL :

- RÉDUIT LE STRESS : MOINS D'INTERRUPTIONS = MOINS DE CORTISOL (L'HORMONE DU STRESS)
- AMÉLIORE LA CONCENTRATION : JUSQU'À +40% DE PRODUCTIVITÉ*
- PRÉVIENT L'ADDICTION : CHAQUE NOTIFICATION ACTIVE LA DOPAMINE (EFFET "SLOT MACHINE")
- FAVORISE LES RELATIONS RÉELLES : ON RESTE PRÉSENT AVEC SON ENTOURAGE

🔧 COMMENT FAIRE ? (SUR SMARTPHONE) :

1. ANDROID : PARAMÈTRES > APPS & NOTIFICATIONS > [APP] > NOTIFICATIONS > DÉSACTIVER
2. IOS : RÉGLAGES > NOTIFICATIONS > [APP] > AUTORISER LES NOTIFICATIONS → OFF
3. BONUS SPECIAL DIGI'DETOX :
 - ACTIVE LE MODE "NE PAS DÉRANGER" EN JOURNÉE
 - GARDE UNIQUEMENT LES APPS ESSENTIELLES (SMS, APPELS, AGENDA)

💡 ASTUCE DIGI'DETOX :

FAITES LE TRI PAR CATÉGORIE :

- GARDER : MESSAGES, APPELS URGENTS
- DÉSACTIVER : RÉSEAUX SOCIAUX, JEUX, PROMOTIONS

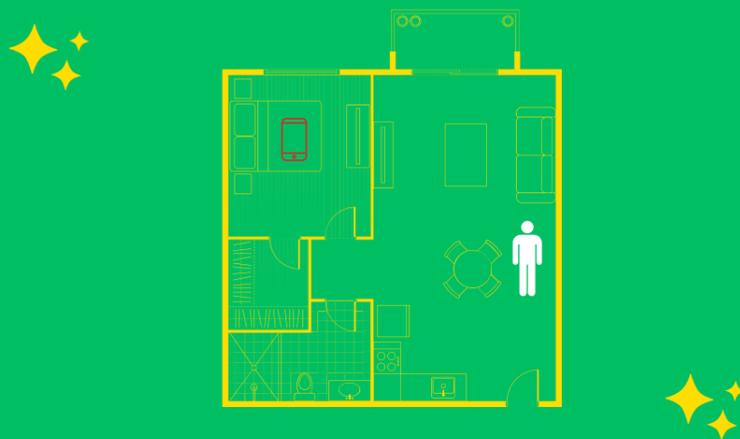
SOURCE : UNIVERSITÉ DE CALIFORNIE - ÉTUDE SUR LES INTERRUPTIONS NUMÉRIQUES

👉 ESSAYEZ DÈS AUJOURD'HUI ET SENTEZ LA DIFFÉRENCE !

BONNE JOURNÉE !

JOUR 5/30 : CRÉE DES ZONES SANS ÉCRANS

🚫 ZONES SANS ÉCRAN : TON ARME ANTI-TENTATION !



POURQUOI ?

- ➡ +50% DE CONCENTRATION*
- ➡ -30% DE STRESS LIÉ AUX NOTIFICATIONS
- ➡ MEILLEURES INTERACTIONS AVEC VOS PROCHES

QUAND ? ON TE DONNE QUELQUES EXEMPLES :

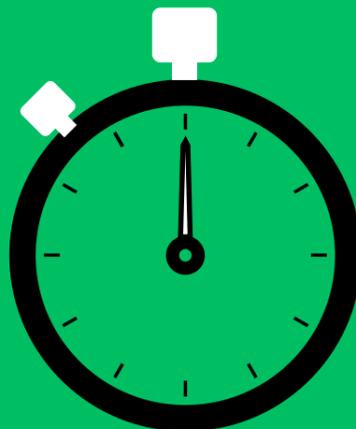
- 🍴 REPAS : TÉLÉPHONE EN SILENCIEUX DANS UNE AUTRE PIÈCE
- 🛋️ MOMENTS CALMES : LECTURE, MÉDITATION, CAFÉ...
- 🛏️ CHAMBRE À COUCHER : POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR (J'ESPÈRE QUE VOUS AVEZ PAS DÉJÀ OUBLIÉ LE DÉFI D'AVANT-HIER 😊)

COMMENCE MAINTENANT :

1. CHOISIS 1 ZONE (TABLE À MANGER, CANAPÉ...)
2. INSTAURE LA RÈGLE : "ICI, LE TÉLÉPHONE RESTE HORS DE VUE"
3. PROFITE DE TA LIBERTÉ RETROUVÉE !

JOUR 6/30 : TIPS | RÉSEAUX SOCIAUX

FIXE UNE LIMITE DE TEMPS



- PAR EXEMPLE : **30 MINUTES PAR JOUR**, PAS PLUS.
- UTILISE LES RÉGLAGES DE TON TÉLÉPHONE POUR RECEVOIR UNE **ALERTE** APRÈS 20 MINUTES.
- **ASTUCE** : GARDE QUELQUES MINUTES POUR RÉPONDRE AUX MESSAGES IMPORTANTS.
- SIMPLE MAIS TELLEMENT EFFICACE !!

JOUR 7/30 : **BILAN** DE TA PREMIÈRE SEMAINE

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR :

- 6 JOURS DE DÉFIS = 6 NOUVELLES HABITUDES TESTÉES
- PRENDRE 10 MIN AUJOURD'HUI POUR FAIRE LE POINT

QUESTIONS CLÉS À TE POSER :

1. QUEL DÉFI T'A LE PLUS SURPRIS ?
2. OÙ AS-TU LE PLUS PROGRESSÉ ?
3. QUEL OBSTACLE EST APPARU ?

SOLUTIONS BONUS DIGI'DETOX :

- TROP DIFFICILE ? → RÉDUIS LA DURÉE (EX : 15 MIN SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX AU LIEU DE 30)
- OUBLI FRÉQUENT ? → ACTIVE UN RAPPEL SUR TON TÉLÉPHONE
- BESOIN DE MOTIVATION ? → NOTE TES "PETITES VICTOIRES" DANS UN CARNET

PROCHAINES ÉTAPES :

- ON CONTINUE AVEC DES DÉFIS ENCORE PLUS ADAPTABLES
- TES RETOURS NOUS AIDENT À AMÉLIORER L'AVENTURE !



JOUR 8/30 : REDÉCOUVRIR LE SILENCE

DÉFI DU JOUR :

- ➔ CHOISIS 1 MOMENT DE TA JOURNÉE (TRANSPORTS, SPORT, ATTENTE...)
- ➔ ESSAYE DE VIVRE CE MOMENT **SANS ÉCRAN** (ET MÊME SANS MUSIQUE/PODCAST SI C'EST À TON HABITUDE !)
- ➔ OBSERVE TES **SENSATIONS, PENSÉES, ENVIRONNEMENT** (TU VAS VITE TE RENDRE COMPTE QUE ÇA FAISAIT BIEN LONGTEMPS QUE TU NE L'AVAIS PLUS FAIT...)



POURQUOI ESSAYER ?

- REPOSE TON CERVEAU DES STIMULATIONS NUMÉRIQUES CONSTANTES
- RÉAPPRIVOISE L'ENNUI (SOURCE DE CRÉATIVITÉ !)
- RÉDUIS TON FOMO (LA PEUR DE MANQUER QUELQUE CHOSE)

LE SAVIEZ-VOUS ?

"75% DES GENS N'ONT JAMAIS PASSÉ 1H ÉVEILLÉS SANS ÉCRAN*"

*SOURCE : ÉTUDE JOURNAL OF SOCIAL PSYCHOLOGY, 2023

ASTUCE :

COMMENCE PETIT (10-15 MIN) ET AUGMENTE PROGRESSIVEMENT !

JOUR 9/30 : UTILISE LA TECHNIQUE POMODORO ET GAGNE EN PRODUCTIVITÉ !

🕒 ET SI 25 MINUTES POUVAIENT CHANGER TA PRODUCTIVITÉ ?

DANS LES ANNÉES 80, UN CERTAIN FRANCESCO CIRILLO MET AU POINT UNE MÉTHODE SIMPLE ET REDOUTABLEMENT EFFICACE POUR VAINCRE LA PROCRASTINATION : LA MÉTHODE POMODORO 🍅

LE PRINCIPE ?

🔄 ALTERNER 25 MINUTES DE CONCENTRATION TOTALE AVEC 5 MINUTES DE PAUSE.

APRÈS 4 CYCLES, ACCORDE-TOI UNE PAUSE PLUS LONGUE (15 À 30 MINUTES).

POURQUOI ÇA MARCHE ?

- ✓ TU LIMITES LES DISTRACTIONS
- ✓ TU DONNES À TON CERVEAU DES REPÈRES CLAIRS
- ✓ TU TRANSFORMES UNE TÂCHE PÉNIBLE EN UN CHALLENGE GÉRABLE

💡 MAIS ATTENTION : LA CLÉ, C'EST D'ADAPTER LE CONCEPT À TON RYTHME. 25 MINUTES, C'EST UNE BASE...

👉 CERTAINS SONT PLUS EFFICACES AVEC DES SESSIONS DE 40, VOIRE 50 MINUTES. À TOI D'EXPÉRIMENTER !



JOUR 10/30 : FAIS LE TRI (1/2) DANS TES APPLICATIONS

POURQUOI FAIRE LE TRI ?

-  GAGNER DU TEMPS (MOINS D'APPLIS = MOINS DE DISTRACTIONS)
-  RÉDUIRE LE STRESS (FIN DU SCROLLING AUTOMATIQUE)
-  REPRENDRE LE CONTRÔLE (TON TÉLÉPHONE TE SERT, PAS L'INVERSE)

DÉFI DU JOUR :

OUVRE TES APPLIS UNE PAR UNE ET POSE-TOI :

- "EST-CE QUE CETTE APPLI M'EST VRAIMENT UTILE ?"
- "EST-CE QUE JE L'UTILISE PAR HABITUDE OU PAR BESOIN ?"

CLASSE-LES EN 3 CATÉGORIES :

-  ESSENTIELLES (EX : BANQUE, MESSAGERIE PRO)
-  OPTIONNELLES (EX : RÉSEAUX SOCIAUX UTILISÉS AVEC MODÉRATION)
-  INUTILES (EX : JEUX ADDICTIFS, APPLIS DE SHOPPING COMPULSIF)

AGIS !

- SUPPRIME LES 
- DÉPLACE LES  DANS UN DOSSIER "OPTIONNEL"
- GARDE LES  SUR L'ÉCRAN D'ACCUEIL



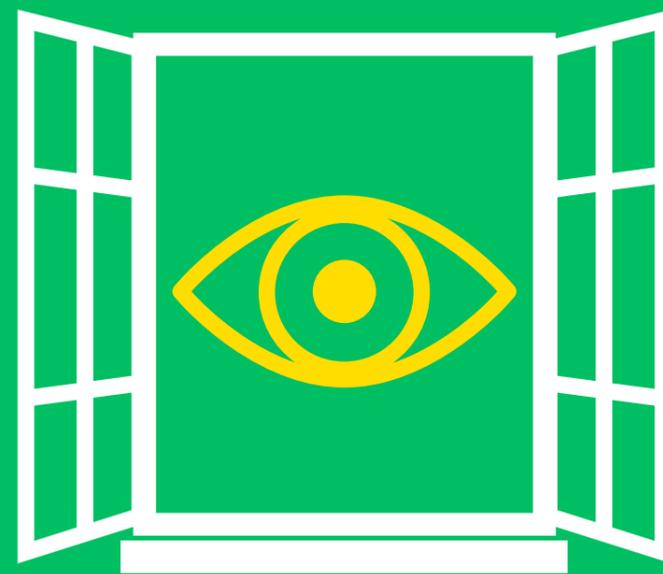
ASTUCE DIGI'DETOX :

MOINS UNE APPLI EST ACCESSIBLE, MOINS TU L'UTILISERAS !

JOUR 11/30 : APPLIQUE LA RÈGLE DES 20-20-20 ✨

👁️ POURQUOI ?

- ➔ RÉDUIT LA FATIGUE OCULAIRE
- ➔ PRÉVIENS LES MAUX DE TÊTE
- ➔ BRISE L'HYPERCONCENTRATION SUR LES ÉCRANS



🎯 DÉFI DU JOUR :

TOUTES LES 20 MINUTES :

- LÈVE LES YEUX 20 SECONDES
- REGARDE UN OBJET À 20 PIEDS (6 MÈTRES)
- CLIGNE DES YEUX 20 FOIS (OUI, ON CLIGNE MOINS DEVANT LES ÉCRANS !)

ASTUCES BONUS :

- PROFITES-EN POUR T'ÉTIRER OU BOIRE UNE GORGÉE D'EAU 💧
- UTILISE UNE APPLI/MINUTEUR (EX : "EYE CARE 20 20 20")

💡 LE SAVIEZ-VOUS ?

90% DES UTILISATEURS D'ÉCRANS SOUFFRENT DE FATIGUE VISUELLE*

*SOURCE : AMERICAN OPTOMETRIC ASSOCIATION

JOUR 12/30 : TESTE UNE ACTIVITÉ SANS ÉCRAN À PROXIMITÉ

JARDINAGE, LECTURE, CUISINE, JEUX EN FAMILLE OU ENTRE AMIS : ON TE LAISSE JUGE, MAIS N'UTILISE PAS CETTE HEURE QUE TU AS DEVANT TOI À SCROLLER SUR TON TÉLÉPHONE, PENSE PLAISIRS ALTERNATIFS !



✓ ASTUCE : PENSE À SAVOURER L'INSTANT ET À PRENDRE LE TEMPS DE CONTEMPLER TA RÉALISATION SI L'ACTIVITÉ EST CRÉATIVE !

JOUR 13/30 : TIPS 2 **RÉSEAUX SOCIAUX** FILTRE TA RÉALITÉ !

TIPS #2 : CURATION DE TON FIL D'ACTUALITÉ

SUPPRIME LES COMPTES QUI :

- TE FONT PERDRE DU TEMPS (CONTENU VIDE)
- IMPACTENT TON MORAL (COMPARAISON TOXIQUE)

FAVORISE LES COMPTES QUI :

- T'INSPIRENT (APPRENTISSAGES, CRÉATIVITÉ)
- TE DIVERTISSENT VRAIMENT (HUMOUR, ART)

ASTUCES :

- SUR INSTAGRAM : "MASQUER" LES POSTS INDÉSIRABLES
- SUR TWITTER/X : DÉSABONNE-TOI EN MASSE AVEC "TWITTER AUDIT"
- SUR TIKTOK : "JE NE SUIS PAS INTÉRESSÉ" SUR LES VIDÉOS INUTILES

OBJECTIF :

UN FIL **100% UTILE/ÉPANOUISSANT** → PLUS DE SCROLL PASSIF !

PS : N'HÉSITE PAS À FAIRE DE MÊME AVEC LES PERSONNES AVEC LESQUELLES TU NE TROUVES PLUS D'INTÉRÊT DE LES AVOIR DANS TON FIL D'ACTUALITÉ.

JOUR 14/30 : UN OUTIL PUISSANT POUR FINIR LA SEMAINE 2 !

🎯 DÉFI DU JOUR :

- ➡ **PASSE TON TÉLÉPHONE EN NOIR ET BLANC !**

💡 EH OUI ! ET POURQUOI ÇA MARCHE ?

- LES COULEURS VIVES STIMULENT TON CERVEAU COMME UNE MACHINE À SOUS 🎰
- LE NOIR ET BLANC RÉDUIT L'ADDICTION DE 40%*
- TU GARDES TOUTES LES FONCTIONNALITÉS UTILES



🔧 COMMENT FAIRE ?

- IPHONE : RÉGLAGES > ACCESSIBILITÉ > DISPLAY > FILTRES DE COULEUR > NUANCES DE GRIS
- ANDROID : PARAMÈTRES > ACCESSIBILITÉ > VISION > CORRECTION DES COULEURS > MONOCHROMATIQUE

DÈS LA SEMAINE PROCHAINE :

- ➡ OBSERVE TON ENVIE DE SCROLLER DIMINUER
- ➡ PROFITE DE TON TEMPS RETROUVÉ

📺 MERCI À LÉO DUFF POUR SON TUTO COMPLET :

- [WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=UOJUGXZC2CI](https://www.youtube.com/watch?v=UOJUGXZC2CI)
- OU : VIDÉO LÉO DUFF : "CE RÉGLAGE PEUT BRISER VOTRE ADDICTION AU SMARTPHONE"

JOUR 15/30 : FÉLICITATIONS, DÉJÀ 2 SEMAINES !!

CE QUE TU AS ACCOMPLI :

- 14 JOURS DE DÉFIS = 14 JOURS OÙ TU AS PU METTRE EN PLACE DES ACTIONS POUR RETROUVER TON ÉQUILIBRE !
- UNE RÉDUCTION MESURABLE DE TON TEMPS D'ÉCRAN
- LA DÉCOUVERTE DE MÉTHODES CONCRÈTES POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE



BILAN PERSONNEL :

- QUEL DÉFI T'A LE PLUS SURPRIS OU T'AS APPORTÉ LE PLUS ?
- OÙ AS-TU LE PLUS PROGRESSÉ ? (COMPARE ÉGALEMENT TON TEMPS D'ÉCRAN MOYEN PAR SEMAINE AVANT ET MAINTENANT !)
- QUEL OBSTACLE RESTE À SURMONTER SELON TOI ?

SEMAINE 3 : PASSAGE À L'ÉCHELLE SUPÉRIEURE

- DES ASTUCES ENCORE PLUS CIBLÉES
- DES DÉFIS ADAPTÉS À TON QUOTIDIEN
- UNE APPROCHE 100% PERSONNALISABLE

SEMAINE 4 EN VUE :

- PRÉPARE-TOI À UN NIVEAU EXPERT... MAIS CROIS-NOUS, TU ES PRÊT·E !

JOUR 16/30 : TESTE LE "BATCHING" DES ÉCRANS !

L'IMPRESSION DE **PASSER TON TEMPS À RÉPONDRE À DES SOLLICITATIONS PAR MAIL** QUI T'EMPÊCHENT D'AVANCER TES TÂCHES DE FOND ?

T'ES-TU DÉJÀ RENDU COMPTE QUE TON ATTENTION ÉTAIT MONOPOLISÉE PAR LA RÉPONSE AUX **NOMBREUX MESSAGES QUE TU REÇOIS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX** ?

SI TEL EST LE CAS, TESTE LE "BATCHING DES ÉCRANS" : DÉFINIS DES MOMENTS PRÉCIS **DÉDIÉS AU TRAITEMENT DE TES MAILS ET MESSAGES** ET AMÉLIORE TA PRODUCTIVITÉ EN ÉVITANT LES INTERRUPTIONS !

CHEZ NOUS C'EST 2 FOIS DANS LA JOURNÉE (12H30 ET 18H30)



JOUR 17/30 : ACTIVE LE MODE NE PAS DÉRANGER



- FAVORISE DES **CONVERSATIONS DE QUALITÉ AVEC TES PROCHES SANS INTERRUPTIONS**
- SUPPRIME LES DISTRACTIONS POUR MIEUX TE CONCENTRER SUR L'ESSENTIEL.
-  **ASTUCE : ACTIVE-LE LORS DES REPAS, RÉUNIONS OU MOMENTS EN FAMILLE.**

JOUR 18/30 : TA PREMIÈRE JOURNÉE "OFF" SANS ÉCRAN !

MILIEU DE 3ÈME SEMAINE : ON ÉLÈVE LE NIVEAU (RASSURE-TOI, **L'IDÉE N'EST PAS DE SE PRIVER DES ÉCRANS**)

-> **NON, L'OBJECTIF ICI EST TOUT AUTRE : PRENDRE DU REcul, MIEUX APPRÉCIER LE MONDE RÉEL...**



UNE JOURNÉE SANS ÉCRAN, ÇA RESSEMBLE À QUOI ? À TOI DE NOUS LE DIRE, RÉDUIS TON UTILISATION AU STRICT MINIMUM LE TEMPS D'UNE JOURNÉE ET NOTE LES RÉSULTATS

JOUR 19/30 : FAIS LE TRI (2/2) DANS TES USAGES

TU TE RAPPELLES DE LA SEMAINE DERNIÈRE QUAND TU AS CLASSÉ TES APPLIS ?

AUJOURD'HUI, ON ANALYSE :

- ➔ POURQUOI TU UTILISES TON TÉLÉPHONE
- ➔ COMMENT TU L'UTILISES (CONSCIEMMENT OU PAR AUTOMATISME ?)

CLASSIFIE TES USAGES :

-  **BÉNÉFIQUE** (UTILE/ENRICHISSANT)
 - EX : GPS, APPEL PRO, PODCAST ÉDUCATIF
-  **NEUTRE** (SANS IMPACT MAJEUR)
 - EX : MESSAGE RAPIDE, MÉTÉO
-  **NUISIBLE** (DISTRACTION PURE)
 - EX : SCROLLER SANS BUT, VÉRIFICATIONS COMPULSIVES



ASTUCE :

DEMANDE À UN PROCHE DE TE SIGNALER QUAND TU SORS TON TÉLÉPHONE SANS RAISON !

OBJECTIF :

PRENDRE CONSCIENCE POUR RÉDUIRE LES  ET OPTIMISER LES 
MAINTENANT, À TOI D'AGIR !

(EN TE RENDANT COMPTE QUE TU CHECKES 12 FOIS INSTA EN COURS, PEUT-ÊTRE QUE LA PROCHAINE FOIS TU LE LAISSERAS DANS TON SAC ! :)

🌟 JOUR 20/30 : LA DÉTOX DES ONGLETS OUVERTS !

ON VA PAS SE MENTIR, ON EST DES PROS DU "JE VAIS EN AVOIR BESOIN PLUS TARD DONC JE LAISSE CET ONGLET OUVERT" 😊

SAUF QU'ON NE LE FERME JAMAIS ET RÉSULTAT : NOTRE ORDINATEUR EN PREND UN COUP ET NOTRE CONCENTRATION AUSSI !

🧠 ALORS POURQUOI APPRENDRE À GÉRER SES ONGLETS OUVERTS ?

- ➡ -40% DE STRESS* GRÂCE À UN ESPACE DE TRAVAIL ÉPURÉ
- ➡ +30% DE PRODUCTIVITÉ AVEC MOINS DE DISTRACTIONS
- ➡ FIN DU "BRUIT VISUEL" QUI ÉPUISE TON CERVEAU



🎯 VOICI LE DÉFI DU JOUR POUR Y ARRIVER ! :

FERME TOUS LES ONGLETS INUTILES DÈS QUE TU N'EN AS PLUS BESOIN PENDANT LA PROCHAINE HEURE (OUI, MÊME CELUI OUVERT DEPUIS 3 MOIS !)

GARDE UNIQUEMENT 5 ONGLETS MAX PAR FENÊTRE QUAND TU FAIS UNE TÂCHE

UTILISE DES EXTENSIONS COMME ONETAB OU TOBY POUR ORGANISER TES RESSOURCES

💡 ASTUCE DE PRO :

CRÉE DES GROUPES THÉMATIQUES (EX : "PROJET X", "RECHERCHES") ET OUVRE-LES UNIQUEMENT QUAND NÉCESSAIRE !

*SOURCE : JOURNAL OF COGNITIVE ENHANCEMENT

JOUR 21/30 : 3 SEMAINES DÉJÀ !

UN PETIT BILAN ET UNE ASTUCE EN BONUS !

CE QUE TU AS ACCOMPLI :

- 21 JOURS = 21 NOUVELLES HABITUDES TESTÉES
- UNE RÉDUCTION MESURABLE DE TON TEMPS D'ÉCRAN
- LA DÉCOUVERTE D'OUTILS PRO (BATCHING, GESTION DES ONGLETS...)

FAIS TOI UN PETIT BILAN SUR PAPIER :

TES RÉUSSITES :

- QUELLE ASTUCE A ÉTÉ LA PLUS UTILE ? (BATCHING ? NOIR ET BLANC ?)
- AS-TU NOTÉ UNE BAISSÉ DE TON STRESS NUMÉRIQUE ?

TES DÉFIS :

- QUEL OBSTACLE RESTE À SURMONTER ?
- DE QUOI AS-TU BESOIN POUR Y ARRIVER ?
- ECRIS SUR COMMENT TU VOIS LES CHOSES DÉSORMAIS ET SUR CE QUE TU SOUHAITERAIS ARRANGER POUR LA DERNIÈRE SEMAINE !
 - PETIT TIPS : ECRIS : "JE MAÎTRISE MON UTILISATION DES ÉCRANS"

ASTUCE DU JOUR :

"LA RÈGLE DES 5-5-5"

-  LIMITE TOI À 5 APPS INDISPENSABLES SUR TON ÉCRAN D'ACCUEIL
-  5 ONGLETS MAX OUVERTS SUR TON NAVIGATEUR
-  5 MIN DE PAUSE SANS ÉCRAN TOUTES LES HEURES

PRÊT POUR LA SEMAINE 4 ?

DES DÉFIS ENCORE PLUS PUISSANTS T'ATTENDENT...

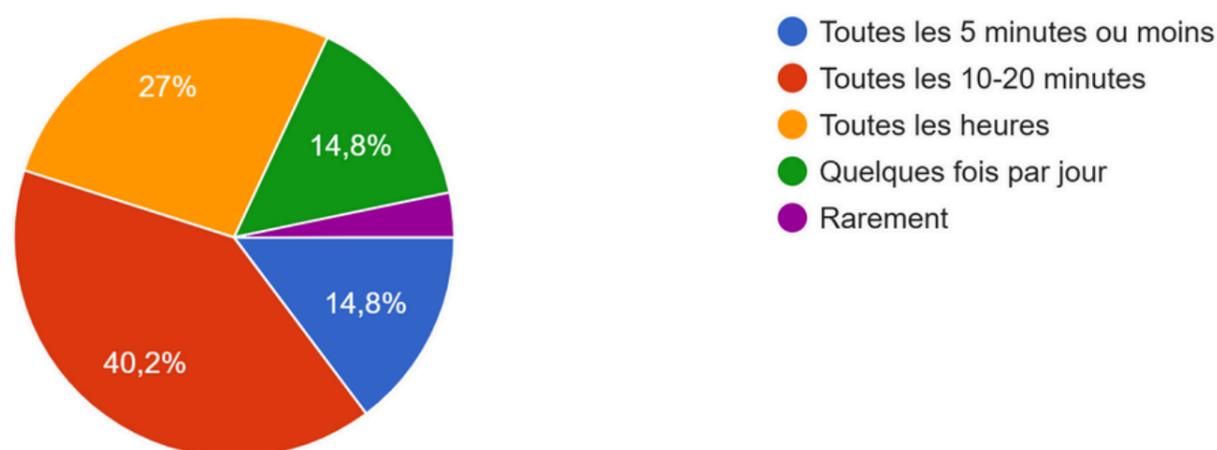
JOUR 22/30 : STOP AU CHECKING AUTOMATIQUE

🇫🇷 NOUS AVONS INTERVIEWÉ PLUS DE 120 PERSONNES, ET...

- 82% D'ENTRES ELLES LEUR TÉLÉPHONE SANS RAISON TOUTES LES HEURES
- 55% LE FONT TOUTES LES 10-20 MIN 🤖

À quelle fréquence consultez-vous votre téléphone sans raison particulière ?

122 réponses



🎯 ALORS VOICI LE DÉFI DU JOUR POUR Y FAIRE FACE :

PRENDS **CONSCIENCE** DE CHAQUE OUVERTURE D'APPLI "RÉFLEXE"
ATTENDS 5 **SECONDES** AVANT DE SCROLLER → L'ENVIE DISPARAÎT SOUVENT

!

NOTE TES **DÉCLENCHEURS** (ENNUI, STRESS, ATTENTE...)

💡 POURQUOI ÇA MARCHE ?

- LE CERVEAU MET 5 SEC À SORTIR DU MODE "PILOTE AUTOMATIQUE"*
- EN 3 JOURS, TU RÉDUIS CES CHECKS DE 30%, VOIRE POTENTIELLEMENT 50% !

🚀 ASTUCE :

PLACE UN POST-IT "POURQUOI ?" SUR TON TÉLÉPHONE POUR TE QUESTIONNER ! (OU FAIS-EN TON FONDS D'ÉCRAN 😊)

SOURCE : JOURNAL OF BEHAVIORAL NEUROSCIENCE

JOUR 23/30 : DIS OUI AUX RÉCOMPENSES SAINES !

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Le problème n'est pas la dopamine... c'est la source. Quand on l'associe exclusivement au digital, on entraîne notre cerveau à chercher la gratification dans les écrans.

- Moins de motivation pour les tâches sans "ping" immédiat
- Moins de plaisir dans les activités simples
- Plus de dépendance numérique

EXERCICE PRATIQUE :

Identifie 3 micro-actions qui te procurent un VRAI plaisir, sans écran.

Exemples :

-  Sortir respirer 2 min dehors
-  Lire 1 page d'un livre que tu aimes
-   Faire 5 respirations profondes ou quelques étirements

Utilise-les comme récompenses après chaque tâche terminée (même une mini)

 Cela crée un "circuit" de récompense SAIN que ton cerveau va adorer !

Bonus : Fais-toi une liste de récompenses dans ton carnet Digi'Detox.

Classe-les selon le temps que tu as dispo : 30 sec / 2 min / 5 min
(Parfait pour éviter de dire "bon j'veais juste checker un truc..." 😊)

ASTUCE SPÉCIALE DIGI'DETOX :

Prépare-toi une "boîte à mini-récompenses" sur ton bureau ou dans ton sac :)

JOUR 24/30 : 0 MULTITASKING

SENTIMENT DE PERTE DE PRODUCTIVITÉ?



ÇA PARAÎT TOUT BÊTE, MAIS ON FAIT TRÈS SOUVENT **BEAUCOUP DE CHOSES EN SIMULTANÉ** (CUISINER EN REGARDANT UNE SÉRIE, PAR EXEMPLE...),

ET SUR LE LONG TERME, NOTRE CERVEAU S'ÉPUISE PLUS VITE, PERD EN **CONCENTRATION ET EN EFFICACITÉ.**

🧠 POURQUOI C'EST **PIRE** QUE TU NE PENSES ?

- ➔ **-40% DE PRODUCTIVITÉ*** AVEC LE MULTITÂCHE
- ➔ **+50% D'ERREURS** COMMISES
- ➔ **2X PLUS DE TEMPS** POUR ACCOMPLIR LA MÊME TÂCHE

🎯 DÉFI DU JOUR :

- ➔ **NE FAIS QU'UNE CHOSE À LA FOIS AUJOURD'HUI**
- ➔ **OBSERVE** LA DIFFÉRENCE DE QUALITÉ/FACILITÉ
- ➔ **NOTE TES TÂCHES ACCOMPLIES VS HIER**

💡 ET LE SAVIEZ-VOUS ?

=> NOTRE CERVEAU NE PEUT PAS VRAIMENT MULTITÂCHER : IL ALTERNE JUSTE TRÈS VITE (ET TRÈS MAL) !

SOURCE : AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION





JOUR 25/30 : IDENTIFIE TES DÉCLENCHEURS

POURQUOI UTILISONS-NOUS NOS ÉCRANS ?

SOUVENT, **SANS MÊME Y PENSER**, ON SORT NOTRE TÉLÉPHONE.

MAIS SAVONS-NOUS PERTINEMMENT **POURQUOI** À CHAQUE FOIS ?

EXERCICE DU JOUR, OBSERVE : QUAND ATTRAPES-TU TON TÉLÉPHONE PAR **AUTOMATISME** ?

NOTE TES DÉCLENCHEURS :

- **EN RENTRANT CHEZ TOI** → (RÉFLEXE DE SCROLLER AVANT MÊME D'ENLEVER TES CHAUSSURES)
- **EN PASSANT À TABLE** → (REGARDER UNE VIDÉO EN MANGEANT)
- **AUX TOILETTES** → (TÉLÉPHONE EN MAIN DÈS QUE TU FERMES LA PORTE)

🎯 DÉFI DU JOUR :

OBSERVE QUAND TU PRENDS TON TÉLÉPHONE SANS RAISON :

NOTE TES 3 DÉCLENCHEURS PRINCIPAUX : STRESS ? ENNUI ? ATTENTE ? HABITUDE ?

TROUVE 1 ALTERNATIVE POUR CHACUN (EX : LIVRE → TOILETTES)

■ POURQUOI CET EXERCICE ?

- 89% DES USAGES SMARTPHONES SONT AUTOMATIQUES*
- CONNAÎTRE SES DÉCLENCHEURS = -50% DE CHECKS INUTILES

SOURCE : JOURNAL OF BEHAVIORAL ADDICTIONS

JOUR 26/30 : TON KIT DE SURVIE !



POUR COMPRENDRE POURQUOI ET COMMENT BIEN UTILISER TON KIT
=> LIS LA DESCRIPTION DU POST !

PLAY

OK MAINTENANT À TOI DE JOUER :

POURQUOI CE KIT ?

- ➔ PRÊT EN 30 SEC POUR LES MOMENTS À RISQUE (TRANSPORT, ATTENTE...)
- ➔ 100% PERSONNALISABLE À TES DÉCLENCHEURS (JOUR 25)
- ➔ ÉVITE LES RECHUTES AUTOMATIQUES

À METTRE DANS TON KIT :

-  1 LIVRE/BD (FORMAT POCHE)
-  MUSIQUE SANS ÉCRAN (RADIO/LECTEUR MP3)
-  CARNET + STYLO (DOODLING, LISTES)
-  MINI-JEU PHYSIQUE (CARTES, SUDOKU)

ASTUCE :

RANGE-LE À PORTÉE DE MAIN (SAC, TIROIR BUREAU...)

A TOI DE JOUER 😊

JOUR 27/30 : CHALLENGE VOCAL POUR AUJOURD'HUI !

🌟 Aujourd'hui défi très original et super intéressant !

🎯 L'objectif ?

Pour communiquer aujourd'hui, pas d'écrit, seulement de manière **vocale** !

📌 POURQUOI CE DÉFI ?

- ➡ 87% des jeunes préfèrent les messages aux appels*
- ➡ -70% d'émotions perçues vs une vraie conversation
- ➡ 2x plus de malentendus en écrit qu'à l'oral

🎯 RÈGLES DU JOUR :

Zéro écrit : Pas de SMS/audio/DM/mail

Seulement :

- Appels vocaux 📞
- Rencontres IRL 🤝

Bonus : Note comment tu te sens en fin de journée

💡 LE SAVIEZ-VOUS ?

Entendre une voix active 5x plus de zones cérébrales qu'un texto !

Source : Étude Journal of Social Psychology

JOUR 28/30 : JOURNÉE ALLÉGÉE EN ÉCRANS

☀️ Aujourd'hui, c'est écrans au minimum, selon TON mode de vie, TON rythme

🎯 L'objectif ?

Utiliser les écrans quand ils servent vraiment & Faire des pauses quand ce n'est pas indispensable

📌 POURQUOI CE DÉFI ?

- ➡️ 87% des jeunes préfèrent les messages aux appels*
- ➡️ -70% d'émotions perçues vs une vraie conversation
- ➡️ 2x plus de malentendus en écrit qu'à l'oral

🎯 RÈGLES DU JOUR :

Rédige ta "Charte Écran Minimum" du jour.

Prévois des activités de substitution en avance

Observe ton ressenti en fin de journée : Tu t'es senti(e)... plus libre ? Plus concentré(e) ? Plus vivant(e) ?

💡 ASTUCE SPÉCIALE DIGI'DETOX :

Prévies ton entourage : "Je fais une journée allégée en écrans, je répondrai plus tard."

🌟 JOUR 29/30 : BILAN ET PROJET "5 DÉFIS SANS ÉCRAN"

CE MOIS EN 3 CHIFFRES :

- 28 DÉFIS RELEVÉS
- % DE MOINS EN MOYENNE DE TEMPS D'ÉCRAN ?? (À TOI DE NOUS LE DIRE)
- 100% DE FIERTÉ À AVOIR TENU !

PROJET DU JOUR :

FAIS UN BILAN :

- QUELS CHANGEMENTS AS-TU OBSERVÉS ?
- QUEL DÉFI T'A LE PLUS MARQUÉ ?

TESTE 5 ACTIONS SANS ÉCRAN :

- VISITE SANS GPS 🗺️
- COURSES SANS PAIEMENT DIGITAL 💳
- SORTIE SANS RE-VÉRIFS  17
- ACTIVITÉ SANS PHOTO 📸
- ENNUI 100% OFFLINE 🧠

NOTE TES OBSERVATIONS :

- NOMBRE DE FOIS OÙ TU AS PENSÉ À TON TÉLÉPHONE
- TON RESSENTI (LIBÉRÉ ? FRUSTRÉ ? SURPRIS ?)

LE SAVIEZ-VOUS ?

90% DES PARTICIPANTS RÉALISENT QU'ILS UTILISENT LEUR TÉLÉPHONE PAR RÉFLEXE, PAS PAR BESOIN ! (RASSUREZ-VOUS, SI VOUS VOUS EFFORCEZ D'APPLIQUER LE TOUT, VOUS N'EN FEREZ RAPIDEMENT PLUS PARTIE 😊)

🌟 JOUR 30/30 : **FÉLICITATIONS**, TU AS TENU JUSQU'AU BOUT !

TU AS SUIVI UN ACCOMPAGNEMENT PAS À PAS VERS PLUS DE CONSCIENCE ET DE **MAÎTRISE DE TON USAGE DIGITAL**. MAINTENANT, **FAIS DURER CES NOUVELLES HABITUDES !**

✓ FAIS LE POINT :

- ECRIS TES 3 PLUS GRANDS PROGRÈS DEPUIS LE DÉBUT DU MOIS ?
- QUELS **BIENFAITS** AS-TU RESENTIS (SOMMEIL, STRESS, TEMPS LIBRE ?)
- QUELLES ONT ÉTÉ TES PLUS GRANDES **DIFFICULTÉS** ?
- EST-CE QUE CERTAINES DIFFICULTÉS PERDURENT ENCORE ? SI OUI, ÉCRIS UN PLAN D'ACTION POUR CHACUNE D'ENTRE ELLES POUR LES SUPPRIMER AU PLUS VITE !

🚀 POUR CONTINUER :

- TRANSMETS **5 CONSEILS** À UN PROCHE
- **INVITE** QUELQU'UN DE TON ENTOURAGE À RÉDUIRE SON TEMPS D'ÉCRAN
- GARDE TON ENGAGEMENT ÉCRIT EN **VISIBLE** (FRIGO, FOND D'ÉCRAN)
- ET BONUS : **PARTAGE** TON EXPÉRIENCE SUR LES RÉSEAUX #DIGIDETOX

📝 ET ENFIN, PRENDS UN **ENGAGEMENT** :

- LISTE CE QUE TU SOUHAITES SUPPRIMER OU LIMITER DANS VOTRE USAGE DES ÉCRANS (EX : SCROLL INFINI, NOTIFICATIONS INUTILES...).

N'HÉSITE PAS À NOUS FAIRE UN **RETOUR PAR MAIL** : CONTACT@DIGIDETOX.FR 
ET **POUR ALLER PLUS LOIN**, VISITE NOTRE SITE INTERNET : [DIGIDETOX.FR](https://www.digidetox.fr) 



*NOUS ESPÉRONS VOUS AVOIR FAIT VIVRE DE NOUVELLES **ÉMOTIONS** QUI VOUS AURONT DONNÉ ENVIE DE REPENSER VOTRE USAGE DES ÉCRANS ET DE VOUS ANCRER UN PEU PLUS DANS LE RÉEL.*

*BIEN SÛR, ASSUREZ-VOUS DE NE PAS RESTER COUPEZ DU MONDE, LES ÉCRANS SONT UN **OUTIL FABULEUX** POUR NOUS CONNECTER AU MONDE ET VOUS LE SAVEZ AUTANT QUE MOI, MAIS CHACUN PEUT RETROUVER UN USAGE PLUS SAIN POUR MIEUX PROFITER DE CES DERNIERS COMME VOUS AVEZ PU LE DÉCOUVRIR DURANT CES 30 JOURS.*

*NOUS ESPÉRONS AINSI QUE CELA AURA PÛ FAIRE MÛRIR LE SUJET CHEZ VOUS ET AUTOUR DE VOUS POUR VOUS AIDER À RETROUVER UN MEILLEUR QUOTIDIEN AVEC **NOS AMIS LES ÉCRANS** :)*