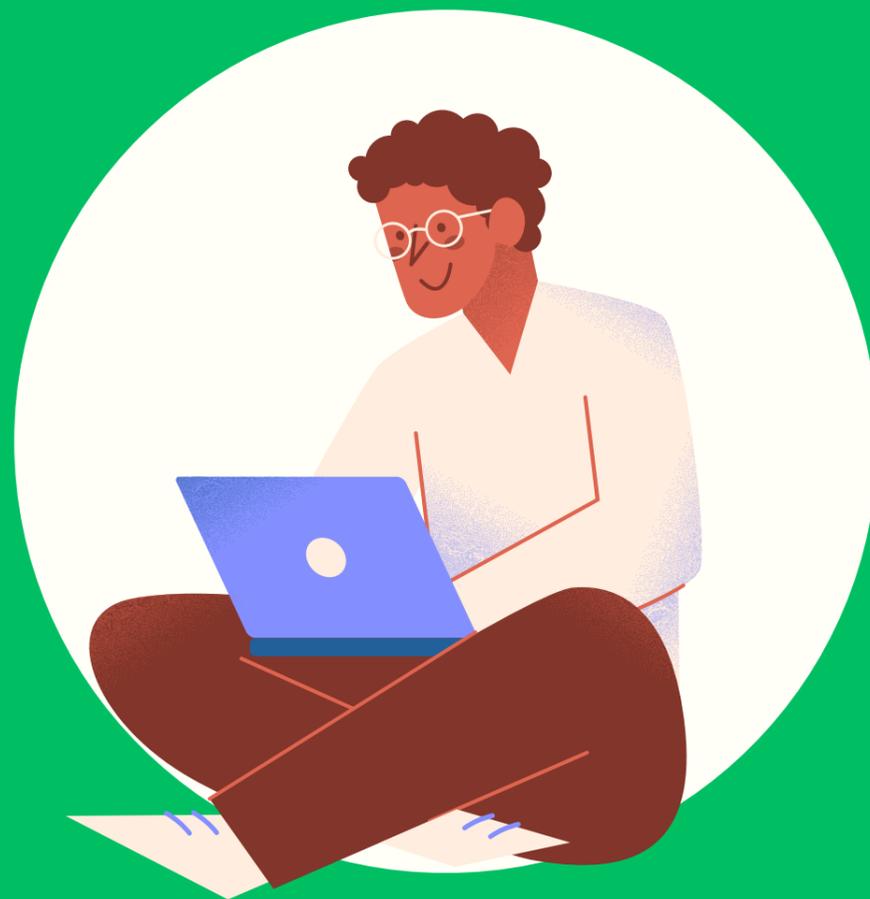


ALORS, TOI AUSSI TU AS ENVIE DE **REDUIRE TON TEMPS D'ECRAN ?**

REJOINS DÈS MAINTENANT NOTRE PAGE
DISCORD ICI : (LIEN EN BAS DU SITE)
[HTTPS://DISCORD.GG/NPAEZDFX](https://discord.gg/npaezdfx)

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** :)

ET REJOINS-NOUS SUR LES **RÉSEAUX SOCIAUX**
POUR BÉNÉFICIER DE NOMBREUX CONSEILS
(LIEN EN BAS DU SITE !)



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 VERS NOS RÉSEAUX SOCIAUX SUR LE SITE INTERNET !

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 !



CONTACT

 [Digi'Détox - Retrouver un équilibre numérique](#)

 [@digi_detox](#)

 [Communauté Discord](#)

 [@_digi_detox](#)

 contact@digidetox.fr