

# 30 JOURS POUR DIMINUER TON TEMPS D'ÉCRAN



PROGRESSE JOUR  
APRÈS JOUR!

# INTRODUCTION

BIENVENUE DANS LE DÉFI DIGI'DETOX ! 🚀

DIGI'DETOX EST NÉ D'UNE VOLONTÉ SIMPLE : T'AIDER À **REPRENDRE LE CONTRÔLE** SUR TON 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 T'ACCOMPAGNER VERS UNE **UTILISATION** PLUS **CONSCIENTE** ET **CHOISIE** DES ÉCRANS.

CE DÉFI EST POUR TOI SI :

- TU SOUHAITES **RÉDUIRE TON TEMPS D'ÉCRAN** SANS TE SENTIR DÉPASSÉ.
- TU CHERCHES DES **SOLUTIONS ADAPTÉES** À TON QUOTIDIEN.
- TU VEUX **RETROUVER DU TEMPS** POUR CE QUI COMPTE VRAIMENT.

L'OBJECTIF ?

**T'AIDER À MIEUX VIVRE AVEC LES ÉCRANS, PAS SANS EUX.**

# INTRODUCTION

## POURQUOI CE DÉFI DE 30 JOURS ?

CE DÉFI EST CONÇU POUR T'AIDER À :

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

**CHAQUE JOUR** : UNE NOUVELLE ACTION TE GUIDERA VERS UNE UTILISATION PLUS **ÉQUILIBRÉE** DES ÉCRANS. ➡ 

CES **ACTIONS** SONT **ADAPTABLES** À TON RYTHME ET À TES BESOINS. ✨

SI TU SOUHAITES DES **CONSEILS PERSONNALISÉS**, REMPLIS LE **FORMULAIRE DE CONTACT** SUR LE SITE [DIGIDETOX.FR](https://digidetox.fr) OU SUIS-NOUS SUR **INSTAGRAM, TIKTOK, LINKEDIN ET FACEBOOK** POUR PLUS D'ASTUCES !

RETROUVE LE LIEN DE NOS RÉSEAUX SOCIAUX SUR LE SITE [DIGIDETOX.FR](https://digidetox.fr) !

# INTRODUCTION

## TON ENGAGEMENT ET NOTRE PHILOSOPHIE

TU N'ES PAS IMPUISSANT, TU AS BESOIN DES BONNES CLÉS. 

NOUS CROYONS FERMEMENT QUE TU AS LA CAPACITÉ DE **CHANGER TON RAPPORT AUX ÉCRANS**. CE DÉFI EST LÀ POUR TE LE PROUVER.

- **NOTRE PHILOSOPHIE : AGIR EN CONSCIENCE** : REMPLACE LES MOMENTS PASSIFS DEVANT LES ÉCRANS PAR DES ACTIONS QUI T'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.

“SOIS FIER.E DE TOI, CHAQUE PETITE VICTOIRE CONSTRUIT TA LIBERTÉ DE DEMAIN.”

**PRÊT À RELEVER LE DÉFI ?** COMMENCE DÈS AUJOURD'HUI ET DEVIENS UN **UTILISATEUR NUMÉRIQUE HEUREUX ET ÉPANOUI !** 



# 30 JOURS, 30 DÉFIS



SEMAINE 1 : LE **DIAGNOSTIC**

SEMAINE 2 : LES **BASES POUR RÉUSSIR**

SEMAINE 3 : TECHNIQUES **D'EXPERT**

SEMAINE 4 : SPÉCIALE **DÉFIS**



C'EST PARTI ! 😊

# 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 ?

=> **Écris 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** : Choisis un **créneau de 15 minutes** dans ton emploi du temps pour suivre le défi chaque jour (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'EN  
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 : DÉACTIVE LES NOTIFICATIONS NON ESSENTIELLES



🔔 POURQUOI ET COMMENT DÉACTIVER LES NOTIFICATIONS NON ESSENTIELLES ?

## ✓ POURQUOI C'EST ESSENTIEL :

- **RÉDUIT LE STRESS** : MOINS D'INTERRUPTIONS = MOINS DE CORTISOL (L'HORMONE DU STRESS)
- **AMÉLIORE LA CONCENTRATION** ET DONC TA 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 > DÉACTIVER
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 :

### FAIS LE TRI PAR CATÉGORIE :

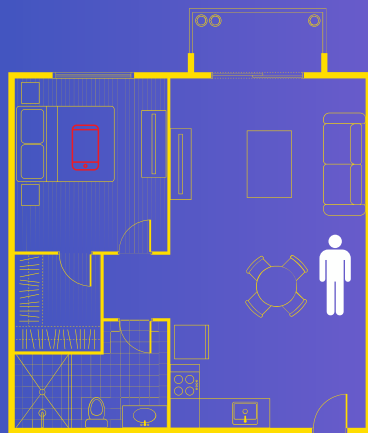
- ☒ GARDER : MESSAGES, APPELS URGENTS
- ☒ DÉACTIVER : RÉSEAUX SOCIAUX, JEUX, PROMOTIONS

👉 ESSAYE DÈS AUJOURD'HUI ET VOIS LA DIFFÉRENCE !



## 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 😊)

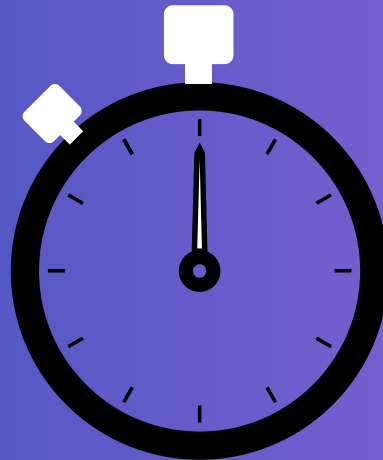
### COMMENCE MAINTENANT :


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 : REDÉCOUVRE 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 TA FOMO (LA PEUR DE MANQUER QUELQUE CHOSE)

## LE SAVAIS-TU ?

"**PLUS DE 80%** DES GENS NE PASSENT JAMAIS 1H ÉVEILLÉS SANS ÉCRAN\*"

*\*SOURCE : ENQUÊTE RÉALISÉE PAR NOS SOINS AURÈS DE 123 PERSONNES EN 2025*

## 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



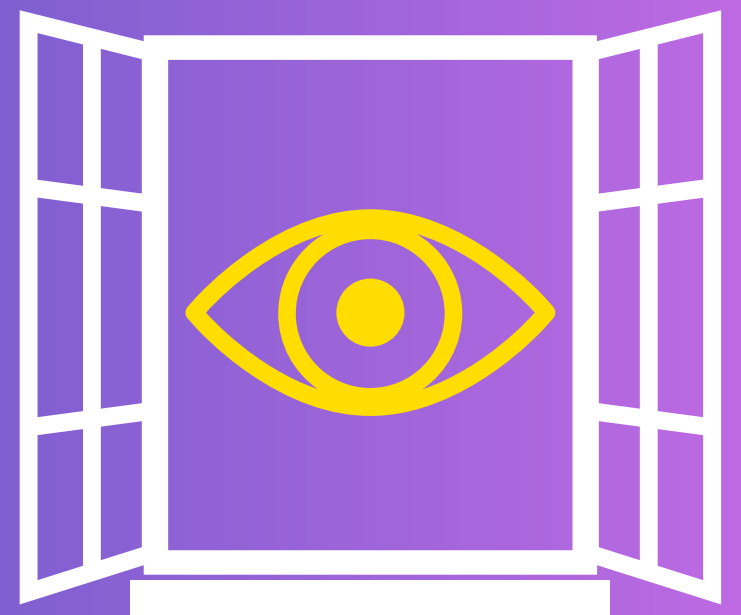
## ASTUCE DIGI'DETOX :

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 POINT AU LOIN
- 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 SAVAIS-TU ?

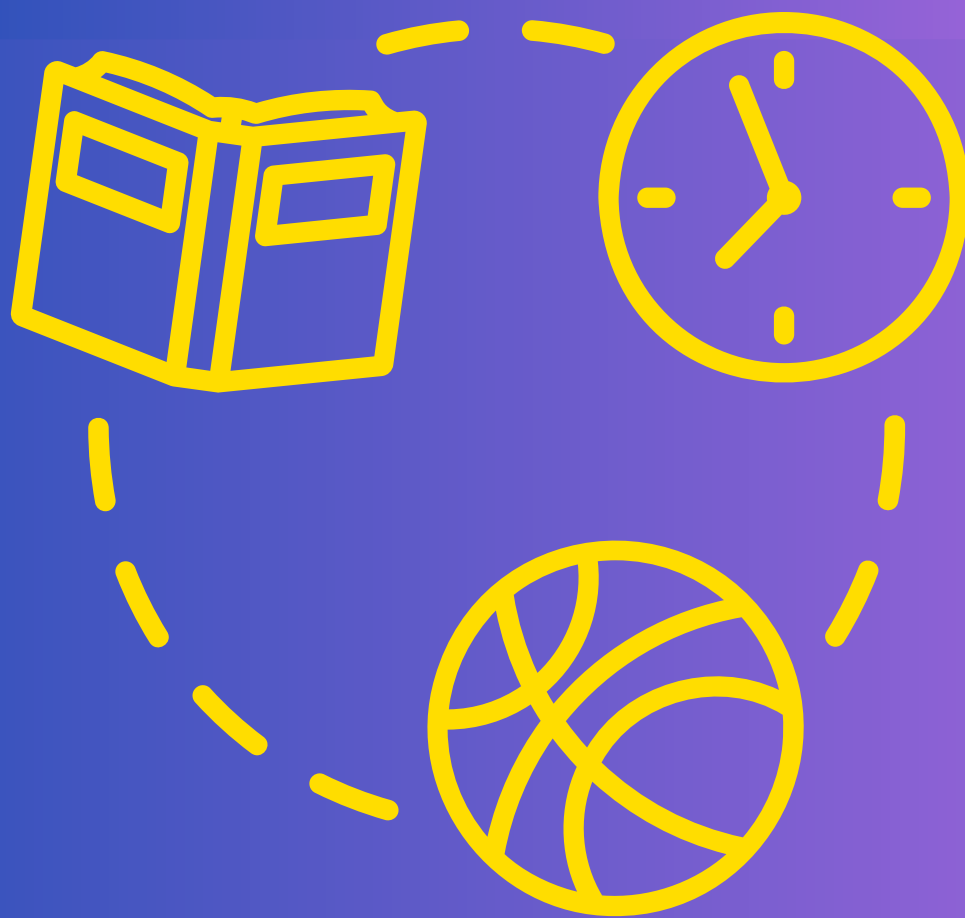
65% DES UTILISATEURS D'ÉCRANS SOUFFRENT DE FATIGUE VISUELLE\*

*\*SOURCE : VISION COUNCIL (USA) AUPRÈS DE 10 000 ADULTES UTILISATEURS D'ÉCRANS*



## 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 RÉSEAUX SOCIAUX => FILTRE TA RÉALITÉ !

## TIPS #2 : SOIGNE TON FIL D'ACTUALITÉ

### ➔ SUPPRIME LES COMPTES QUI :

- TE FONT PERDRE DU TEMPS ET NE SONT PAS UTILES POUR TOI
- IMPACTENT TON MORAL (QUE TU PEUX JUGER "TOXIQUE")

### ➔ FAVORISE LES COMPTES QUI :

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

### ASTUCES :

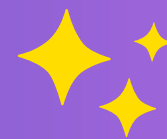
- SUR INSTAGRAM : "MASQUER" LES POSTS INDÉSIRABLES
- SUR TWITTER/X : DÉSABONNE-TOI EN MASSE AVEC "TWITTER AUDIT"
- SUR TIKTOK : "JE NE SUIS PAS INTÉRESSÉ" SUR LES VIDÉOS INUTILES


### 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 : 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 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 ADAPTABLES 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 : UN TIPS PUISSANT !

## 🎯 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 RÉGLAGE DE L'ÉCRAN EN NIVEAUX DE GRIS A PERMIS DE RÉDUIRE L'UTILISATION DU SMARTPHONE DE 37 MINUTES PAR JOUR EN MOYENNE\*
- 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"

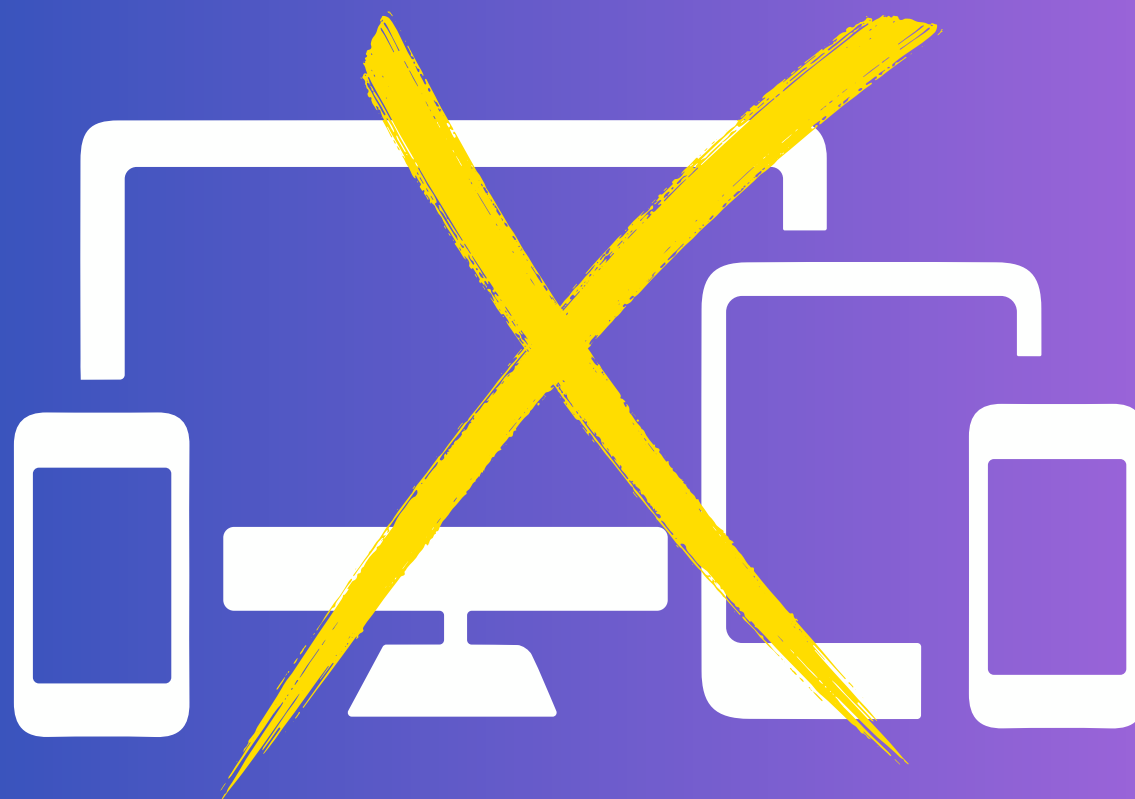
\*SOURCE : THE SOCIAL SCIENCE JOURNAL - 2020



# 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 !**

(SI TU PEUX LE PROGRAMMER À UN JOUR DE WEEK-END OÙ TU N'EN AURAS PAS  
BESOIN C'EST ENCORE MIEUX POUR RESPECTER LE DÉFI À 200% !!)

**BONNE CHANCE !**

# 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 DETOX 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 ?

- ➡ MOINS DE STRESS AVEC UN ESPACE DE TRAVAIL ÉPURÉ
- ➡ + 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 XY", "RECHERCHES") ET OUVRE-LES UNIQUEMENT QUAND NÉCESSAIRE !

# 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...

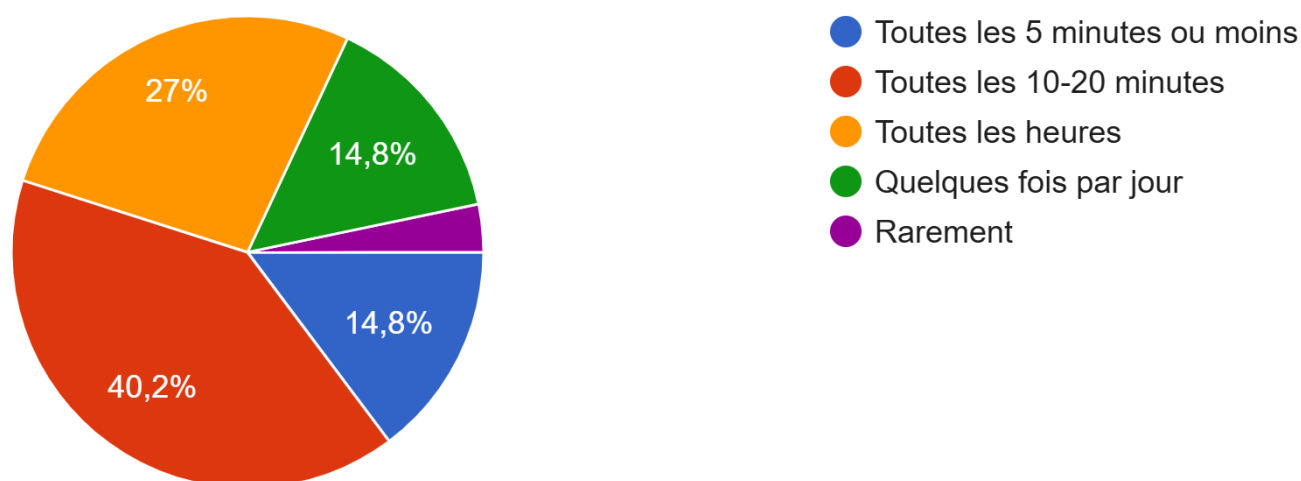
# JOUR 22/30 : STOP AU CHECKING AUTOMATIQUE

 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 ?

- ➡ - DE PRODUCTIVITÉ AVEC LE MULTITÂCHE
- ➡ +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 SAVAIS-TU ?

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





# 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 ?

- LA PLUPART DE NOS USAGES SONT AUTOMATIQUES
- CONNAÎTRE SES DÉCLENCHEURS => C'EST RÉDUIRE LES CHECKS INUTILES !

# JOUR 26/30 : TON KIT DE SURVIE !



POUR COMPRENDRE POURQUOI ET COMMENT BIEN UTILISER TON KIT  
=> VOICI QUELQUES COMMENT LE CONSTRUIRE :

PLAY

## 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 (PAS SUR YOUTUBE BIEN SÛR 😊)
- 🖋️ CARNET + STYLO (POUR LES PETITES IDÉES, LISTES DE COURSES...)
- 🧩 MINI-JEU PHYSIQUE (CARTES, SUDOKU)

## ASTUCE :

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

A TOI DE JOUER MAINTENANT ! 😊

# 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 ?

- ➡ **Vaincre l'anxiété** : plus des trois quarts (76 %) des moins de 30 ans ressentiraient de l'anxiété au seul retentissement de la sonnerie de leur mobile (Enquête Face for Business, 2019)
- ➡ Un retour à une vraie conversation avec des émotions transmises
- ➡ Cela nous évitera quelques malentendus par écrit 😊

## 🎯 ALORS LE DÉFI 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 SAVAIS-TU ?

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

# JOUR 28/30 : JOURNÉE ALLÉGÉE EN ÉCRANS

☀️ Aujourd'hui, c'est écrans au minimum !  
Et selon **TON** mode de vie et **TON** rythme 😊

## 🎯 L'objectif ?

- => Utiliser les écrans quand ils servent vraiment.
- => Faire des pauses quand ce n'est pas indispensable.

## 🎯 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 :

Préviens ton entourage : "Je fais une journée allégée en écrans, je répondrai plus tard." (ça t'évitera du harcèlement téléphonique 😊)

Bonne journée Digi'Detox ! ☀️



# 🌟 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 d'avoir tenu jusqu'au bout !

### PROJET DU JOUR :

#### Fais un bilan :

- Quels changements as-tu observés ?
- Quel défi t'a le plus marqué ?

#### Teste 5 actions sans écran (voici des exemples) :

- Faire un trajet sans GPS 
- Aller faire ses courses sans téléphone (même pour payer) 
- Se rendre à un rdv planifié sans vérifier s'il tient toujours 
- Faire une journée sans prendre photo 
- Faire une activité 2h sans écrans 

#### Note tes observations :

- Nombre de fois où tu as pensé à ton téléphone
- Ton ressenti (libéré ? frustré ? surpris ?)

### LE SAVAIS-TU ?

91% rapportent qu'ils ne quittent jamais la maison sans leur téléphone et 46% ne pourraient pas vivre sans (*Journal of the Association for Consumer Research* - 2017)  
(Rassures-toi, Si tu persévères, tu n'en feras 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 :

- ÉCRIS 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](mailto:CONTACT@DIGIDETOX.FR)   
ET POUR ALLER PLUS LOIN, VISITE NOTRE SITE INTERNET : [DIGIDETOX.FR](https://digidetox.fr) 



# ET MAINTENANT ?

NOUS ESPÉRONS T'AVOIR FAIT VIVRE DE NOUVELLES **ÉMOTIONS** QUI T'AURONT DONNÉ ENVIE DE REPENSER TON USAGE DES ÉCRANS ET DE T'ANCRER UN PEU PLUS DANS LE RÉEL.

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

NOUS ESPÉRONS AINSI QUE CELA AURA PÛ FAIRE MÛRIR LE SUJET CHEZ TOI ET AUTOUR DE TOI POUR T'AIDER À RETROUVER UN MEILLEUR QUOTIDIEN AVEC **NOS AMIS LES ÉCRANS** :)

## SUIS-NOUS SUR LES RÉSEAUX :



[DIGI\\_DETOX](#)



[\\_DIGI\\_DETOX](#)



[DIGI'DÉTOX](#)



[DIGI DETOX](#)

ET POUR PRENDRE CONTACT :



[CONTACT@DIGIDETOX.FR](mailto:CONTACT@DIGIDETOX.FR)



06 49 76 30 25



**BRAVO ET À TRÈS VITE !**



**DIGIDETOX.FR**