



10 CONSEILS
POUR DÉCROCHER
du numérique
AU QUOTIDIEN



The Feel Good
CLUB

@thefeelgoodclub__

CONSEIL N°1 ✨

« **Chez moi, j'ai interdit les écrans pendant
les repas en famille. »**

*Fixe-toi des moments sans téléphone. Ces petits
instants loin des écrans, ça change tout!*

-Sabrina



@thefeelgoodclub__

CONSEIL N°2 ✨

**« Je me réserve 45 minutes le matin pour débiter la
journée sans écran. »**

*Commence ta journée sans téléphone ni
ordinateur : médite, lis ou savoure un café en
silence.*

-Anne



@thefeelgoodclub__

CONSEIL N°3 ✨

« **Mon téléphone, je l'éteint à 21h.** »

Définis une heure limite le soir pour te déconnecter, afin de favoriser un sommeil réparateur et dire bonsoir à la technologie.

-Anais



@thefeelgoodclub__

CONSEIL N°4 ✨

« **Le mode “Ne pas déranger”, c’est mon meilleur ami pour garder mon focus.** »

Active-le pour éviter les interruptions et réduire les distractions.

-Sabrina



@thefeelgoodclub__

CONSEIL N°5 ✨

« Au travail, je m'impose des mini-pauses toutes les heures. »

Chaque heure, lève-toi, étire-toi et repose tes yeux quelques minutes sans écran. Crois-moi tes yeux vont te dire merci!

-Laurie



@thefeelgoodclub__

CONSEIL N°6 ✨

« Je me réserve du temps pour mes loisirs non numériques dans mon quotidien. »

Consacre-toi à des loisirs sans technologie, comme le dessin, la cuisine ou la course. Ces moments "off" me rechargent comme jamais.

-Anne



@thefeelgoodclub__

CONSEIL N°7 ✨

**« J'apprends à apprivoiser l'ennui
sans mon téléphone. »**

*Apprends à gérer l'ennui sans ton téléphone :
c'est un bel espace pour la créativité et la
réflexion.*

-Laurie



@thefeelgoodclub__

CONSEIL N°8 ✨

« Ma chambre, c'est une zone sans écran. »

Garde les appareils électroniques hors des espaces de repos, comme ta chambre, pour mieux te ressourcer. Juste un espace pour toi, loin des notifications.

-Anais



@thefeelgoodclub__

CONSEIL N°9 ✨

« **Chaque semaine, je m'accorde une journée
entière sans écran. »**

*Choisis un jour sans écran chaque semaine et fais
le bilan des moments les plus agréables sans ton
téléphone.*

-Anne



@thefeelgoodclub____

CONSEIL N°10



**«Quand je suis avec mes amis ou ma famille, je laisse mon
téléphone de côté.»**

*Range ton téléphone en présence d'autres
personnes et accorde-leur toute ton attention.
Ça fait du bien de profiter des vrais moments de
qualité.*

-Sabrina



@thefeelgoodclub_____



ENVIE D'AVOIR D'AUTRES CONSEILS?

CONSULTE CES SOURCES!

<https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/mieux-vivre-avec-ecrans/>

<https://www.rtl.fr/actu/sante/comment-decrocher-des-ecrans-7900200748>

https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/24165/Ariane_Migault_2020_Memoire.pdf?sequence=3&isAllowed=y

<https://wellbeing.google/get-started/unplug-more-often/>

<https://wellbeing.google/intl/fr/get-started/minimize-distractions/>

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=10-conseils-deconnecter-telephone>





PRÊT(E) À TE

DÉCONNECTER?

**PARTAGE TES ASTUCES EN
COMMENTAIRES**



**The Feel Good
CLUB**