

P
A
U
S
E



DÉFIS ✨ ES-TU GAME? ✨

Voici des idées de défis pour t'aider à mettre les écrans de côté plus souvent. L'objectif, c'est de garder le contrôle sur ton utilisation et de profiter des petits bonheurs de la déconnexion.

QUELS DÉFIS CHOISIS-TU?

DÉFI 01

L'heure de vérité (1/2)

Consulte les statistiques de temps d'écran dans les paramètres de ton appareil pour voir le temps que tu passes sur tes applis quotidiennement.

DÉFI 02

C'est toi qui mènes!

Fixe une limite quotidienne pour ton utilisation des écrans. Que ce soit pour le travail, les réseaux sociaux, les jeux vidéo ou le *streaming*, impose-toi une durée prédéterminée.



DÉFI 03

Fais le ménage!

Élimine les notifications visuelles ou sonores qui ne sont pas essentielles afin de te concentrer sur ce qui est vraiment important pour toi.



DÉFI 04

Questionne-toi

Après avoir fixé un écran quelques heures, comment te sens-tu? Ressens-tu de la satisfaction, du calme, de l'anxiété ou une certaine déprime? Vise des connexions qui te font du bien.

DÉFI 05

Range-le

Laisse ton cell dans une autre pièce ou dans un sac et évite de le transporter partout!

DÉFI 06

Combat ultime

Regarde ton cell une fois par heure seulement et combats l'envie de répondre instantanément. Pas *game!*



DÉFI 07

Recharge tes batteries

Ferme tous tes écrans une heure avant de te coucher. Les effets secondaires incluent de meilleures nuits de sommeil.

DÉFI 08

Mets-le de côté

La prochaine fois que tu sors avec des amis ou des amies, mettez-vous au défi de ranger vos cells pour voir qui peut résister le plus longtemps possible!

DÉFI 09

Justifie-le

Chaque fois que tu prends ton cell pendant qu'on te parle, explique honnêtement pourquoi tu le fais en donnant la vraie raison.

DÉFI 12

Évite le «à volonté»

Règle les paramètres de certaines plateformes de *streaming* pour qu'elles s'arrêtent automatiquement après un épisode ou une durée prédéfinie.

DÉFI 15

L'heure de vérité (2/2)

Demande aux personnes de ton entourage ce qu'elles pensent de ton utilisation des écrans. Est-ce qu'elles trouvent que tu es vraiment là lorsque vous êtes ensemble?

DÉFI 18

Pause matinale

Résiste à la tentation d'utiliser ton cell dès le réveil et attends au moins une heure avant de fixer tes yeux sur un écran.

DÉFI 10

Prends le contrôle

Masque, bloque, désabonne-toi, aime ou désaime dans le but d'influencer les algorithmes et de mieux contrôler ce qui se présente à toi en ligne.

DÉFI 13

Ose éteindre!

Tu parles à quelqu'un, tu es dans un cours ou tu participes à une réunion? Ferme tes écrans pendant quelques minutes, heures ou même une journée si tu es *game* et sois pleinement là.

DÉFI 16

Encore du ménage

Élimine les applis non essentielles de ton écran d'accueil. Place-les dans des dossiers, question de les «cacher» un peu.



DÉFI 11

Sans filtre

Évite l'utilisation de filtres sur les images que tu publies. Opte pour l'authenticité et laisse transparaître la vérité de tes moments captés.

DÉFI 14

Éveille ta créativité

Stimule ton imagination en relevant des défis créatifs. Écris, peins, bricole, tricote ou joue d'un instrument... tu te découvriras peut-être de nouveaux talents!



DÉFI 17

En mode Avion

Active le mode Avion afin de créer des moments sans distraction et mets une alarme pour la durée de pause que tu veux prendre (15 min, 30 min, 45 min, etc.).

DÉFI 19

La tête dans les nuages!

La prochaine fois que tu te trouves dans une file d'attente, résiste à l'envie de regarder ton cell et laisse ton esprit vagabonder.

DÉFI 20

Déconnecte pendant un jour

De temps en temps, essaie de passer une journée entière déconnectée. Utilise ce temps pour te ressourcer et explorer de nouvelles activités hors ligne qui te font du bien.

