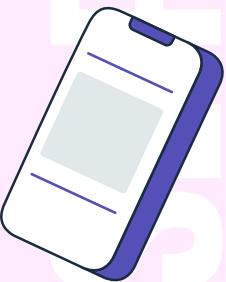




## MODIFIER SES HABITUDES LIÉES AUX ÉCRANS



1. **Identifier des moments sans techno** : attendre 1 heure au réveil, fermer 1 heure avant de se coucher, pas pendant les repas (à la maison ou au resto), etc.
2. **Identifier des lieux sans techno** : pas dans la chambre à coucher, pas dans la voiture, pas dans la salle de bain, etc.
3. **Se concentrer sur un seul écran à la fois** : cellulaire OU tablette OU télé... cela aide à la détente et permet de profiter davantage de l'activité en ligne.
4. **Se concentrer sur une seule application à la fois** : essayer d'utiliser une application à la fois au lieu de se promener entre Instagram, Facebook, YouTube et Snapchat. Oui, oui, c'est possible!
5. **Fermer ses écrans quand ils ne sont pas utilisés**, y compris la télévision, pour éviter qu'ils deviennent une source de distraction visuelle et sonore. Cela peut paraître anodin, mais se replonger dans une tâche qui a été interrompue par une notification peut prendre quelques minutes.
6. **Essayer d'avoir une distance d'observation de ses écrans supérieure à 40 cm et prendre des pauses régulièrement pour regarder au loin**, question de prendre soin de ses yeux. Lorsque c'est possible, ajuster l'éclairage ambiant et essayer d'éviter de regarder ses appareils dans la noirceur.
7. **Cesser de répondre instantanément** : en répondant constamment aux divers messages, on perd sa concentration et, de plus, on s'habitue à regarder sans arrêt son appareil.
8. **Clarifier ses heures de disponibilité** : si possible, informer ses collègues de ses heures de connexion, en soulignant que l'on ne répond pas aux messages hors de ces périodes. Si l'on en reçoit après ces heures, attendre au lendemain pour les consulter.
9. **Immobiliser son cellulaire** : que ce soit en le laissant dans une autre pièce à la maison ou en l'oubliant volontairement en sortant de la maison.
10. **Reprogrammer son cerveau** : programmer sa minuterie à 15 minutes et ne pas toucher à son cellulaire avant qu'il ne sonne. Cela permet de s'habituer à être près de son téléphone sans le consulter régulièrement et diminuer la peur de passer à côté de quelque chose. Essayer ensuite 20 minutes, puis 30 minutes, etc.
11. **Vérifier ses messages une fois par heure** : consulter ses messages et textos une fois par heure maximum pour commencer. Ensuite toutes les 2 heures... puis seulement deux fois par jour?! Oui, oui le monde n'arrêtera pas de tourner!



12. **Faire une pause** : régler son téléphone en mode avion, mettre une alarme pour la durée de pause souhaitée (15 min, 30 min, 45 min, etc.) et ranger le cellulaire dans un tiroir.
13. **Oser éteindre!** Penser à l'option de carrément fermer le cellulaire ou la tablette pendant quelques minutes, quelques heures ou même une journée.
14. **S'acheter un réveille-matin** pour éviter que le cellulaire soit dans la chambre, et recharger ce dernier dans une autre pièce comme la cuisine ou le salon.
15. **Jouer à petites doses** pour le plaisir et non pour devenir la vedette du classement. C'est normal d'aimer la compétition et de vouloir être meilleur ou meilleure que les autres, mais on peut aussi essayer de mettre de l'énergie dans les autres sphères de sa vie.
16. **Faire une distinction entre soi et son avatar** : l'avatar peut combattre toute la nuit sans être fatigué le lendemain... pas nous.
17. **Opter pour des options papier** : par exemple, utiliser un agenda papier au lieu d'un agenda numérique ou encore des livres imprimés pour la lecture (lorsque possible). Cela limite les moments où l'on consulte un écran.
18. **Noter ses expériences après un moment de déconnexion** : noter comment on se sent après un certain temps sans écran. Cette pratique de réflexion peut aider à prendre conscience des bénéfices de la déconnexion et à ajuster ses habitudes.



## TIRER PROFIT DE SON ENTOURAGE

1. **Expliquer pourquoi** : quand on prend son téléphone en présence d'autres personnes, expliquer pourquoi on le fait. Mais aussi, est-ce qu'on le fait par automatisme ou parce que c'est important? Quel message cela envoie aux autres?
2. **Sonder son entourage** : demander à sa famille ou à ses amis et amies ce qu'ils ou elles pensent de notre utilisation des écrans. Est-ce qu'on est vraiment disponible quand on est avec eux ou elles?
3. **Faire des défis sans écran entre amis et amies** : par exemple, au resto, au café, au petit bar du coin, mettre tous les cellulaires en mode *face down* et faire payer la facture à la première personne qui prend son appareil.
4. **Donner 100 % de son attention** : que ce soit quand on parle à quelqu'un, quand on participe à une réunion ou quand on partage un repas, on doit être pleinement présent ou présente en éteignant son cellulaire.
5. **Faire la distinction entre ses amis et amies en chair et en os et ses amis et amies en ligne** que l'on n'a probablement jamais rencontrés et sur qui on ne peut pas forcément compter.
6. **Être là où l'on souhaite vraiment être!** Plutôt que de se connecter par automatisme pour jouer en ligne ou aller sur les réseaux sociaux, on peut se poser la question : Est-ce vraiment ce dont j'ai envie? Cela permet de pratiquer la pleine présence.

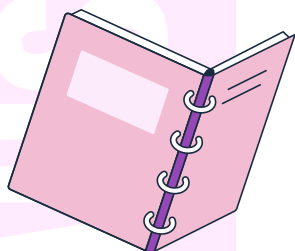
## PORTER ATTENTION À SON HUMEUR

1. **Se poser des questions avant** de consulter son cellulaire, sa tablette ou son ordi. Est-ce dans un but précis? Est-ce par ennui ou pour calmer une anxiété? Est-ce vraiment important? Est-ce que ça peut attendre?
2. **Se poser des questions après** avoir utilisé son cellulaire, sa tablette ou son ordi. Qu'est-ce qu'on ressent? A-t-on une sensation de satisfaction, de détente ou plutôt d'anxiété, de déprime?
3. **Viser des connexions qui font du bien**, que ce soit par le choix des applications, des sites Web, des influenceurs ou influenceuses que l'on suit, des réseaux sociaux, etc.
4. **Éviter de retoucher** ses photos et d'appliquer des filtres sur son visage, car cette habitude peut amener à se comparer avec une version modifiée de soi-même, cela pouvant entraîner une insatisfaction par rapport à sa réelle image.



## CONFIGURER SES ÉCRANS À SON AVANTAGE

1. **Prioriser ses notifications** : par exemple, conserver ses notifications et alertes uniquement pour son agenda ainsi que pour des appels et textos afin que les autres puissent nous rejoindre en cas d'urgence. Éliminer toutes les autres notifications visuelles ou sonores.
2. **Désactiver la lecture automatique** sur ses comptes Netflix ou YouTube par exemple, afin que le visionnement s'arrête après un seul épisode ou une seule vidéo.
3. **Évaluer le temps que l'on passe sur son cellulaire chaque jour** à l'aide de l'application intégrée du téléphone ou d'une autre application, puis se fixer un objectif par jour pour un usage plus équilibré et conscient.
4. **Mettre de l'espace** : entre soi et certaines applications. Découvrir l'application *Space* qui impose un délai de 10 secondes avant l'ouverture des applications desquelles l'on est un peu trop *fan*.
5. **Éviter le à volonté** : régler les paramètres de certains réseaux sociaux pour qu'ils s'arrêtent après une durée de visionnement prédéfinie (p. ex. YouTube après 15 minutes de visionnement).
6. **Faire le ménage de son écran d'accueil (1)**. Comment? Placer dans des dossiers les applis que l'on a tendance à ouvrir souvent, question de les « cacher » un peu et de diminuer leur consultation.
7. **Faire le ménage de son écran d'accueil (2)**. Pour aller plus loin, éliminer ces mêmes applis de son cellulaire. Si jamais on souhaite quand même y accéder, cela nous oblige à utiliser un moteur de recherche.



## MOMENTS SANS ÉCRAN

1. **Profiter des files d'attente** : pendant que l'on attend en file à l'épicerie, au resto ou à l'arrêt d'autobus, on essaie de résister et on ne sort pas son cellulaire. On profite plutôt du moment pour respirer, relaxer, observer, écouter et laisser son imagination nous divertir un peu...
2. **Profiter de son plaisir** : une bonne recette? Un moment comique? Un arc-en-ciel hallucinant? Résister à la tentation de sortir son cellulaire et de le partager, puis profiter pleinement du moment présent.
3. **Faire davantage d'achats dans des magasins** plutôt qu'en ligne, une façon d'encourager l'économie locale, de rencontrer des gens, d'être plus écoresponsable... et d'être moins en position assise!
4. **Traîner dans son sac un livre ou un magazine** pour s'offrir une solution de rechange.
5. **Planifier des activités sans écran** : sortir prendre l'air, passer du temps avec un ami ou une amie, ou s'accorder un moment sans technologie.

