

 **DÉTOX NUMÉRIQUE DOUCE**

*Un mois pour ralentir, se recentrer... et respirer sans notifications.*

Pensé comme une **parenthèse numérique apaisante**, ce programme s'adresse à celles et ceux qui veulent **reprendre le contrôle** en douceur. Pas besoin de tout couper : on réorganise, on trie, on souffle.

 **Durée** : 4 semaines – 1 thème par semaine

 Chaque jour : des mini-objectifs à noter et des ressentis à explorer

 **Semaine 1 — JE FAIS LE POINT** **Conscience & curiosité**

Avant de changer quoi que ce soit, on commence par observer. Sans se juger. Juste regarder comment on utilise nos écrans.

 **Chaque jour :**

- J'estime (ou je consulte) mon **temps d'écran**
- Je repère un moment d'**usage automatique** (réflexe inconscient)
- Je me fixe une **intention numérique** du jour : *“Je consulte mes messages entre 18h et 19h”, “Je regarde une vidéo puis j'éteins”, etc.*
- Je note mon **ressenti en fin de journée**

 **Mini-défis** possibles :

- Pas d'écran dans la demi-heure après le réveil
- Coller un post-it sur son smartphone : *“Pourquoi maintenant ?”*
- En parler à quelqu'un autour de soi

**Mes ressentis**

## Semaine 2 — JE NETTOIE

### Alléger pour respirer

Maintenant qu'on voit plus clair, on allège. Pas de panique : on commence petit. Et on teste.

### Chaque jour :

- Je supprime 1 application ou 1 notification inutile
- Je choisis un **moment sans écran dans la journée**
- Je fais une **activité hors ligne** (lecture, marche, dessin, jardinage...)
- Je note si j'ai ressenti un manque ou du plaisir

### Mini-défis :

- Une après-midi sans réseaux sociaux
- Un repas sans téléphone à table
- Trier ses mails ou ses applis (juste un dossier par jour)

## Mes ressentis

 **Semaine 3 — JE CHOISIS** *Reprendre le pouvoir*

Maintenant que tu as créé de l'espace, tu peux choisir ce que tu veux **vraiment garder**.  
Ce que tu veux utiliser avec intention.

 Chaque jour :

- Je choisis une **activité numérique volontaire** (et je la planifie)
- Je repère une habitude ou appli : *utile, neutre, ou toxique* ?
- Je définis une intention numérique du jour (et j'essaie de la respecter)
- Je note une activité que j'ai choisie à *la place du scroll*

 **Mini-défis :**

- Mode avion pendant 1h
- Création de ma **routine numérique** idéale (moments, lieux, usages)
- Recontacter une personne mise en veille par les écrans (appel, message, rencontre)

**Mes ressentis**

## Semaine 4 — JE RESPIRE

 *Créer de l'espace... et le savourer*

C'est le moment de profiter pleinement des moments hors ligne, de les ancrer, et d'imaginer la suite.

 Chaque jour :

- Je fais une activité sans écran **et** je note ce que j'ai ressenti
- Je remercie une chose "hors ligne" de ma journée (un sourire, une balade...)
- Je mesure mon **temps d'écran final** (et j'observe ce qu'il a changé)
- Je commence à formuler **ma charte numérique personnelle**

 **Mini-défis :**

- Passer une demi-journée sans téléphone
- Écrire une carte ou une lettre à quelqu'un
- Se lancer dans un projet 100 % hors écran

**Mes ressentis**

## 🚩 Fin de parcours — MA CHARTE NUMÉRIQUE PERSONNELLE

👉 À toi de jouer ! Crée ton plan pour la suite :

- 📌 Mes 3 règles numériques à respecter
- 🕒 Mes moments sans écran
- 🧠 Mon usage que je veux garder... et pourquoi
- 💬 Mon intention pour les semaines à venir

### Ma Charte Numérique

📌 Mes 3 règles numériques à respecter :

🕒 Mes moments sans écran :

🧠 Mon usage que je veux garder... et pourquoi :

💬 Mon intention pour les semaines à venir :