



MISSION DÉCONNEXION

Survivre sans scroll... et même y prendre goût.

Pensé comme un jeu de rôle, ce programme se compose de 5 niveaux progressifs, chacun avec ses défis à accomplir et un challenge final pour valider l'étape.

🎯 Pas besoin d'être un moine zen pour y arriver. Juste d'avoir envie de souffler un peu.

Niveau 1 — L'ÉVEIL

****Prendre conscience qu'on est un peu trop collé à son écran****

 Pourquoi ?

Parce que tant qu'on ne voit pas le problème... on ne peut pas le changer.

 À faire cette semaine :

-  Note pendant 3 jours ton temps réel d'écran (*merci les statistiques de ton téléphone*).
-  Repère les moments où tu prends ton téléphone sans raison
-  Demande à quelqu'un s'il te trouve "un peu trop connecté" (*spoiler : il ou elle dira oui*).
-  Tiens un mini journal: "Pourquoi j'ai pris mon téléphone ?" (*genre : "je m'ennuyais", "je fuyais une conversation", "je suis juste possédé"...*).

Challenge de fin de niveau :

Passe 1 heure sans écran.

 Si tu réussis, tu peux t'auto-décerner un badge "Humain 1.0" et aller boire un café sans écran. Si tu échoues... tu recommences sans râler.

Notes

Niveau 2 — LA PURGE DOUCE

****Doser sans douleur****

 Pourquoi ?

Parce que supprimer Instagram d'un coup, c'est comme jeter ta cafetière à la poubelle.

 À faire cette semaine :

-  Installe une application de gestion du temps d'écran (Moment, Forest, Digital Wellbeing...).
-  Active le mode "Ne pas déranger" 2h par jour, à un moment stratégique.
-  Détox de notifications : on coupe ce qui pollue
-  Supprime 1 application toxique pendant 3 jours (Elle reviendra... ou pas.)

Challenge de fin de niveau:

Fais une activité 2h sans smartphone à portée de main. Cuisine, lis, peins, marche.

 Regarde un film sans googler les acteurs.

Notes

Niveau 3 — LE REBOOT SOCIAL

****Reprendre le contrôle des connexions (les vraies)****

 Pourquoi ?

Parce que parler à quelqu'un en regardant ses yeux, c'est vintage. Mais puissant.

 À faire cette semaine :

-  Organise un moment entre amis ou famille sans écrans (oui, même pour montrer la vidéo du chat ninja).
-  Instaure un moment sans téléphone à la maison (repas, jeux, apéro...).
-  Regarde un film avec quelqu'un... téléphone dans une autre pièce
-  Commence la journée avec 30 minutes de silence numérique, sans mails, réseaux ni notifications.

Challenge de fin de niveau :

Passe une soirée entière sans toucher ton téléphone.

Et pour les plus courageux : dors sans lui dans la pièce. Il survivra. Toi aussi.

Notes

Niveau 4 — LA RECONNEXION À TOI

****Rappelle-toi que tu existes hors ligne****

 Pourquoi ?

Parce qu'avant les stories, tu avais une vraie vie. Si, si.

 À faire cette semaine :

-  Commence un carnet "vraie vie" où tu notes chaque jour un truc cool vécu sans écran.
-  Remplace 15 minutes de scroll par un livre ou de la musique
-  Va marcher sans ton téléphone. Regarde les arbres. Écoute les oiseaux. Ne poste pas ça sur Insta.
-  Essaie la méditation une fois. (Même 3 minutes.)
(oui, même si tu trouves ça chelou).

Challenge de fin de niveau :

Passes une demi-journée sans téléphone. (*mets-le en mode avion, enterre-le sous ton lit, peu importe*). Préviens avant tes proches, pour pas qu'ils appellent les pompiers

Note ce que tu ressens. Pas dans une story.

Notes

Niveau 5 — MAÎTRE DÉCONNECTÉ

****Tu contrôles l'outil. Pas l'inverse.****

 Pourquoi ?

Parce qu'au final, l'idée n'est pas de devenir un moine bouddhiste, mais un humain libre de ses usages.

 À faire cette semaine :

-  Instaure ta routine numérique idéale : des heures pour consulter, des heures pour couper.
-  Fais un vrai ménage de printemps numérique (apps, mails, fichiers, abonnements)
-  Définis ton intention numérique : pourquoi tu vas sur tel réseau, et combien de temps tu veux y passer.
-  Offre-toi une récompense non numérique chaque semaine (un resto, un cinéma, un bain chaud, un livre, une balade...).

Challenge final :

Fais une **journée numérique blanche** (aucun écran, que du vrai, que du brut). Note ce que tu ressens, ce que tu as aimé... et ce que tu veux garder dans ton quotidien.

Zéro écran. Que du vrai. Que du bon.

Notes