

🗨️ Pourquoi j'ai pris mon téléphone ?

(Exemples d'auto-observations à cocher)

Comprendre ses réflexes, sans se juger

Avant de chercher à réduire son usage du téléphone, il est utile de mieux comprendre **ce qui déclenche nos gestes automatiques**. Cette fiche propose une série de **raisons fréquentes**, à cocher ou compléter librement. L'idée n'est pas de se critiquer, mais d'observer avec bienveillance : "À ce moment-là, pourquoi ai-je pris mon téléphone ?"

Raisons que je peux trouver...		
 Je m'ennuyais		
 Je fuyais un moment gênant		
 J'ai eu une micro-pensée → j'ai ouvert Instagram		
 Je voulais fuir une émotion		
 Je voulais juste voir si j'avais un message		
 C'était un réflexe pendant une attente		
 Je n'étais pas à l'aise avec les gens autour		
 Je me sentais stressé(e)		
 J'ai agi comme un zombie		
 J'ai oublié pourquoi je l'ai pris		
 J'espérais du fun ou une distraction		
 Je voulais rire		
 J'ai vu quelque chose, il fallait que je le partage		
 C'était automatique. Possession démoniaque probablement.		

📌 Un petit pas de lucidité... qui peut déjà tout changer.