

 **PROGRAMME 30 JOURS**  
**DÉFI “UN MOIS POUR RESPIRER”**

*Reprendre sa liberté numérique, un petit pas chaque jour.*

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

 **Méthode** : Chaque semaine, une nouvelle intention. Chaque jour, un objectif personnalisé à noter et atteindre.

 **Esprit** : Ludique, progressif, bienveillant... comme un régime, mais pour l'esprit.

## Semaine 1 – “J’observe”

 Comprendre mes réflexes numériques

 Objectif hebdo : prendre conscience de mes usages.

 Chaque jour je note :

- À quel moment j’ai pris mon téléphone sans y réfléchir ?
- Combien de temps j’ai passé sur les écrans (réel vs perçu) ?
- Ce que j’ai ressenti après (fatigue ? vide ? plaisir ?).

 Mini défis possibles :

- Activer les statistiques d’écran.
- Coller un post-it sur le téléphone : “Pourquoi maintenant ?”
- Choisir un moment de la journée pour *ne pas* prendre son téléphone.

**Notes :**

## Semaine 2 – “Je nettoie”

 *Alléger mon quotidien numérique*

 Objectif hebdo : désencombrer et ralentir.

 Chaque jour, je note :

- Une application que j’ai supprimée ou désactivée.
- Une notification que j’ai désactivée.
- Un moment de calme numérique dans la journée.

 Mini défis :

- 24h sans réseaux sociaux.
- Un repas sans téléphone à table.
- Faire le tri dans mes abonnements (mails, réseaux).

**Notes :**

## Semaine 3 – “Je choisis”

 Reprendre la main sur mes usages

 Objectif hebdo : décider ce que je garde... et pourquoi.

 Chaque jour, je note :

- Une activité en ligne que je garde car elle me fait du bien.
- Une activité *hors ligne* que j’ai choisie à la place du scroll.
- Mon “intention numérique” du jour (ex : regarder une vidéo + couper).

 Mini défis :

- Mode avion 1h par jour.
- Créer une “routine numérique” : créneau de consultation des messages.
- Regarder un film en entier... sans Googler les acteurs 😂

**Notes :**

## Semaine 4 – “Je respire”

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

 Objectif hebdo : vivre pleinement *sans* écran.

 Chaque jour, je note :

- Une activité que j'ai faite sans écran (et ce que ça m'a apporté).
- Mon temps total d'écran du jour (en baisse ? stable ?).
- Mon ressenti global (frustration ? fierté ? calme ?).

 Mini défis :

- Passer une demi-journée sans téléphone.
- Écrire une lettre ou une carte postale.
- Faire une balade sans musique, juste avec soi-même.

**Notes :**

## **Challenge final :**

 Une journée entière sans écran (ou presque)

 Note dans ton carnet :

- Ce que tu as fait,
- Ce que tu as ressenti,
- Et ce que tu veux changer durablement.

### **Notes :**

**Ce que j'ai fait :**

**Ce que j'ai ressenti :**

**Ce que je veux changer durablement :**