

Document 6 : Gérer son temps de connexion

Conseils clés



Mesure avant de changer

Avant de réduire, sache où tu en es. Note pendant 2 jours le temps passé sur chaque app. La prise de conscience est la première étape.



Fixe des plages de connexion

Décide à l'avance : "Je consulte mes réseaux de 17h à 18h." En dehors, le téléphone est en mode silencieux et hors de portée.



Zéro écran 1h avant de dormir

La lumière bleue des écrans perturbe la mélatonine et dégrade la qualité du sommeil. Charge ton téléphone hors de ta chambre la nuit.



Désactive les notifications non essentielles

Chaque notification est une interruption. Garde uniquement les appels et messages directs. Les "likes" peuvent attendre.



La règle du travail d'abord

Fais tes devoirs AVANT d'ouvrir les réseaux. Le temps d'écran devient alors une vraie récompense, pas une distraction permanente.



Implique ton entourage

Parle de tes objectifs à tes amis et ta famille. Un défi collectif ("on éteint tous à 21h") est bien plus facile à tenir.

Mon budget temps

Combien d'heures passes-tu sur les écrans ?

Réseaux sociaux	<input type="range"/>	2h
Vidéos / streaming	<input type="range"/>	2h
Jeux vidéo	<input type="range"/>	1h
Travail scolaire	<input type="range"/>	1h

6h

Total écran/jour

5h

Loisirs numériques

Trop élevé

Évaluation

Attention : 5h de loisirs sur écran par jour, c'est 35h par semaine, soit presque une journée entière ! Commence par fixer une limite quotidienne de 2h et utilise l'onglet "Défi 7 jours" pour t'aider à changer.

Activités alternatives

Sport

Course à pied

Libère des endorphines, améliore le sommeil et la concentration.

Créatif

Dessin / Peinture

Développe la créativité et favorise un état de flow apaisant.

Social

Jeux de société

Crée du lien réel avec tes amis ou ta famille sans écran.

Culture

Lecture

Enrichit le vocabulaire, développe l'imaginaire et réduit le stress.

Créatif

Musique

Apprendre un instrument améliore la mémoire et la discipline.

Nature

Marche / Randonnée

Recharge mentalement et reconnecte avec l'environnement.

Sport

Sport collectif

Football, basket, volley... le sport en équipe forge l'esprit d'équipe.

Créatif

Cuisine

Une compétence concrète et utile, créative et conviviale.

Culture

Bénévolat

Donner de son temps valorise et donne un sens à la semaine.

Règles d'or

1 La règle des 20-20-20

Toutes les 20 minutes d'écran, regarde quelque chose à 20 mètres pendant 20 secondes.

Protège tes yeux et crée des pauses naturelles.

2 Les zones sans écran

Désigne des zones dans ta vie où le téléphone est banni : la table du repas, ta chambre la nuit, les premières 30 min du matin.

Ces moments deviennent des récupérations mentales précieuses.

3 L'intention avant l'action

Avant d'ouvrir ton téléphone, pose-toi la question : "Pourquoi je prends mon téléphone là ?" Si tu n'as pas de réponse claire, repose-le.

La plupart des connexions "automatiques" disparaissent avec cette habitude.

4 Le bilan hebdomadaire

Chaque dimanche, consulte le rapport de temps d'écran de ton téléphone. Compare avec la semaine précédente.

Ce qui se mesure s'améliore — voir les chiffres motive vraiment.

5 Remplace, ne supprime pas

Ne te contente pas de "moins de téléphone" : prévois à l'avance quoi faire à la place. Un vide attire toujours une rechute vers l'écran.

Exemples : sortie avec des amis, lecture, sport, instrument de musique.

Défi 7 jours

Pas de téléphone pendant le repas pendant 1 jour

Lire 20 min à la place des réseaux sociaux ce soir

Faire 30 min de sport sans musique sur téléphone

Passer une soirée avec des amis sans sortir le téléphone

Éteindre le téléphone 1h avant de dormir 3 soirs de suite

Désactiver toutes les notifications non essentielles

Passer une journée complète sous 1h d'écran loisirs
