

Fiche pratique J'entame ma détox digitale

Notre smartphone est devenu notre compagnon de route ultime, il est à nos côtés à chaque instant pour échanger, nous aider à trouver notre chemin, nous divertir, immortaliser des moments précieux, faire du shopping, organiser nos journées...

On l'adore mais il a aussi ses mauvais côtés : un lourd impact environnemental et une légère tendance à nous rendre dépendants...

Alors comment faire un usage plus raisonné de nos écrans pour soulager les ressources de la planète et se libérer l'esprit ? Suivez ce guide...

1- Je me documente :

	Une infographie pour comprendre les impacts de notre smartphone et savoir comment cultiver une relation durable avec lui.	Comment devenir plus malin avec son smartphone ? Qu'est-ce qu'on fait ?!	20 minutes
	Un podcast pour s'interroger sur ce que le smartphone fait à nos vies, à la planète, à nos enfants, à nos cerveaux et comment mieux garder le contrôle.	Comment dresser son smartphone Arte Radio (Vivons heureux avant la fin du monde)	44 minutes
	Une vidéo pour découvrir le projet éducatif passionnant d'un instituteur qui accompagne sa classe de CM2 dans une réflexion sur la place des écrans dans notre vie.	Et si on levait les yeux ? Une classe face aux écrans Public Sénat	53 minutes

2- J'interroge mes modes de vie :

- Combien de temps est-ce que j'ai conservé mon dernier smartphone ?
- Pourquoi m'en suis-je débarrassé ?
- Combien d'écrans y a-t-il chez moi ?
- Ai-je déjà constaté un de ces effets lié à l'usage de mon smartphone ?

- Trouble de la concentration Fatigue visuelle Trouble du sommeil
- Stress/Anxiété Douleur au cou Isolement social Sédentarité
- Augmentation de la charge mentale Baisse de productivité au travail

- Suis-je accro aux écrans ?

Je fais le test « Agir pour l'environnement – Autodiagnostic : accro aux écrans ? » :

<https://www.agirpourenvironnement.org/blog/sondage-accro-au-portable/>

- Combien de temps est-ce que je passe sur les écrans ?

Je chronomètre mon temps d'écran pendant 1 semaine habituelle

	Téléphone	Ordinateur	TV	Tablette	Total
Jour 1					
Jour 2					
Jour 3					
Jour 4					
Jour 5					
Jour 6					
Jour 7					
Total semaine					

3- J'expérimente des pratiques sobres et heureuses :

- Je fais durer mon téléphone le plus longtemps possible
Un écran fissuré ? Une batterie qui ne tient plus la charge ? Pas de panique, beaucoup de pannes de nos smartphones sont réparables !

❖ [Annuaire Répar'acteurs](#) ❖ [Bonus réparation](#) ❖ [Indice de réparabilité](#)

- Je relève des défis pour engager ma détox digitale :

- Je règle les paramètres de mon smartphone pour réguler son usage (mode sans distractions, objectif de temps d'écran, minuteur d'applications, notifications, ...)
- Je donne ou revends les téléphones et autres écrans qui dorment dans mes tiroirs
- Je divise par 2 mon temps d'écran hebdomadaire
- Pendant 1 semaine, je n'utilise pas d'écran pendant les 2 premières heures suivant le réveil
- Je passe 24 heures sans mon téléphone (éteint et rangé)
- Je passe 1 week-end sans écran
- J'instaure une soirée par semaine sans écran pendant 3 mois
- J'organise une soirée jeux de société en famille / entre amis
- Je pars dans un lieu inconnu sans GPS