

Dois-tu te couper du web ?



le manque de temps	un massage
débordé(e)	des promenades
stressé(e)	le sommeil
les délais	la déconnexion
épuisé(e)	couper le téléphone
une avalanche de courrier	prendre soin de soi
une vie speed / rapide	faire du yoga
être sous pression	faire de la méditation
être toujours au top	calmer le jeu
avoir du mal à s'organiser	le slow-food
le burnout	le plaisir
la fatigue	des pauses
une vie active	une zone zéro-tech
des heures supplémentaires	se mettre au vert
être en ligne	une promenade
fumer	prendre son temps
boire trop de café	boire de la camomille
avoir mal à la tête	prendre un bain
beaucoup de responsabilités	passer du temps avec des amis
un bourreau de travail	aller au spa

Ai-je besoin d'une digital detox ?

	TOUJOURS	SOUVENT	RAREMENT	JAMAIS
• La première chose que je fais le matin, c'est chercher mon smartphone.				
• Je laisse mon smartphone chez moi.				
• J'utilise mon smartphone quand je conduis.				
• Je prends mon smartphone aux toilettes.				
• Pour prendre des notes, j'utilise un stylo et du papier.				
• Facebook est ouvert quand je travaille.				
• J'utilise un agenda en papier.				
• Pendant des vacances à l'étranger, je cherche le Wi-Fi.				
• Je pense à ce qui se passe sur Facebook/Instagram, etc. quand je suis hors-ligne.				
• Je mange devant mon ordinateur.				
• Quand je vais au café avec mes amis, mon smartphone est sur la table.				
• Je vais à la bibliothèque.				
• Je suis triste quand je ne peux pas utiliser mon smartphone.				
• Le smartphone est avec moi dans mon lit.				
• J'utilise mon smartphone pour vérifier l'heure...toutes les 2 minutes.				
• Je passe ma pause-café au travail devant l'écran.				
• Je choisis les alertes et non la presse en papier.				
• Ma famille me dit « laisse ton smartphone ! ».				
• Pour me relaxer je fais défiler des pages, des photos, des réseaux sociaux...				

Donnez quelques conseils à votre ami qui est dépendant de l'ordinateur et de son smartphone !

Il faut

Il ne faut pas

Tu dois

Tu ne dois pas

Tu peux