

FOMO: Fear of missing out! Cette peur de passer à côté d'une information essentielle gâche vos relations avec votre entourage. Vos amis, votre enfant, votre amoureux(se) attendent trop souvent et patiemment

que vous levez le nez des notifications de votre téléphone! Voici une liste d'actions à mener pour entamer une petite détox digitale. À vous de prendre ensuite 5 engagements par écrit, ou plus si cela vous semble nécessaire.

 CHARGER SON TÉLÉPHONE QUAND ON EST CHEZ SOI	 SE DÉSABONNER DES COMPTES QUI NOUS DÉPRIMENT	 VÉRIFIER SON TEMPS D'ÉCRAN JOURNALIER	 CONSTATER LE TEMPS PASSÉ ET DÉCIDER DE CHANGER	 LIRE LE SOIR PLUTÔT QUE DE SCROLLER
 RETIRER LES NOTIFICATIONS DES NEWS	 CHERCHER UN LIEU SANS RÉSEAU COMME UNE CHASSE AU TRÉSOR	 NETTOYER LES COOKIES DE SON ORDINATEUR POUR MOINS DE PUB CIBLÉES	 RETIRER NETFLIX DE SON TÉLÉPHONE	 TÉLÉPHONER PLUTÔT QU'ENVOYER DES SMS
 CHOISIR UN SEUL RÉSEAU SOCIAL	 INTERDIRE LES PORTABLES ET LA TÉLÉ À TABLE	 INTERDIRE LES PORTABLES EN RÉUNION	 INTERDIRE LES PORTABLES EN CONDUISANT	 ARRÊTER DE JOUER AU SMOBIE
 DÉFINIR DES HEURES PRÉCISES D'UTILISATION DU PORTABLE	 NE PLUS CHARGER SA BATTERIE	 METTRE LES NOTIFICATIONS EN SOURDINE	 LIRE LA PRESSE ÉCRITE	 PLANIFIER DES CONTENUS POUR UN BLOG, UN SITE, DES MAILS...
 ORGANISER SES MAILS AVEC DES RÉPONSES AUTOMATIQUES	 SE DÉSABONNER DES NEWSLETTERS QU'ON NE LIT PAS	 ÉCOUTER DES PODCASTS	 ARRÊTER DE PHOTOGRAPHER LES ŒUVRES AU MUSÉE, ET LES REGARDER!	 ÉCOUTER LE CALME!

Je m'engage à...

SIGNATURE

LE / /