

En famille, on déconnecte : une semaine pour réduire les écrans à la maison

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Je lis un livre, ou j'en relis un que j'aime bien							
Quand je fais la queue ou que j'attends, c'est sans écran			Une série oui, un film oui mais on le choisit ensemble et on le regarde en famille				
Je désactive les notifications de mes réseaux sociaux sur mon téléphone							
On profite d'un peu de temps libre pour se dépenser en pratiquant un sport collectif		✓ Une visio avec mamie		✗ Scroller sur TikTok pendant une heure			
En fin de journée, on prévoit une balade dans un lieu qu'on aime bien							
On fait quelques courses pour préparer ensemble une recette que l'on aime				Pendant le repas, les téléphones sont tous au même endroit = loin de la table			
Dessin ou musique : on prévoit du temps pour une activité qui change de l'ordinaire							



5 BIENFAITS

Je m'endors plus facilement

Je profite plus des moments avec mes proches

Je repose mes yeux

Je prends le temps de manger

Je réalise que je peux me passer de mon téléphone



4 MÉTHODE DES PAS



Pas d'écran le matin



Pas d'écran durant les repas



Pas d'écran avant de se coucher



Pas d'écran dans la chambre

