

ADDICTION AU TELEPHONE : UN CHALLENGE EN 21 JOURS



- Jour 1 : Supprimer les applications que l'on utilise plus
- Jour 2 : Se désabonner des newsletters que l'on ne consulte pas
- Jour 3 : Se désabonner des comptes inutiles ou toxiques sur les réseaux sociaux
- Jour 4 : Désactiver les notifications des réseaux sociaux
- Jour 5 : Couper son téléphone pendant 15 mn dans la journée (mode avion ou l'éteindre)
- Jour 6 : Désactiver les notifications des e-mails ou même supprimer le compte des e-mails
- Jour 7 : Acheter un réveil pour ne pas mettre le réveil sur le téléphone
- Jour 8 : Désactiver toutes les notifications de son téléphone
- Jour 9 : Regarder son téléphone au moins 15mn après le réveil
- Jour 10 : Mettre son téléphone en mode vibreur en rentrant chez soi le soir
- Jour 11 : Eteindre son téléphone pendant 30mn dans la journée (pas de mode avion)
- Jour 12 : Lister le nombre de fois où on utilise son téléphone en inscrivant la raison
- Jour 13 : Ne plus utiliser son téléphone au moins 30mn avant de se coucher
- Jour 14 : Eteindre son téléphone pendant 1h dans la journée (pas de mode avion)
- Jour 15 : Réduire l'utilisation de son téléphone de moitié (utiliser la liste du jour 12)
- Jour 16 : Sortir sans son téléphone pendant la journée (Courage ! C'est qu'un bon moment à passer)
- Jour 17 : Regarder son téléphone au moins 30min après le réveil
- Jour 18 : Mettre son téléphone en mode silencieux en rentrant chez soi le soir
- Jour 19 : Charger son téléphone en dehors de la chambre la nuit
- Jour 20 : Eteindre son téléphone toute la nuit
- Jour 21 : Couper son téléphone une journée entière

Se féliciter !