



7 ASTUCES

POUR S'ÉLOIGNER
DES ÉCRANS



Solutions pour une vie sereine

1

Faites taire les notifications

Votre téléphone fait tout pour **attirer votre attention** !

En moyenne, un adulte consulte son téléphone 80 fois par jour.

Pour les nouvelles générations (les Millenials), ce chiffre monte à 150 !!!



Toute la journée, nous sommes interrompus par un flot continu de sonneries, de messages, de notifications qui captent notre attention et nous empêchent de vivre dans le moment présent. Cela peut vous couper au milieu d'une conversation

avec vos enfants, d'une promenade en famille ou même d'un repas en amoureux.

Le bon réflexe ?

Coupez le son et les vibrations des notifications en vous rendant dans les paramètres de votre téléphone. Dans la rubrique des notifications, désactivez-les pour tout (applications, bannières, etc.) sauf pour les appels et les SMS.

Vous allez voir que **ça change la vie** !

Et si vous voulez profiter d'un moment vraiment tranquille avec vos proches, n'hésitez pas à sélectionner l'option **Ne pas déranger**.

Vous allez connaître la joie d'être 100 % dans l'instant présent.

Finie la tentation de vous jeter sur votre téléphone dès que vous l'entendez sonner ou vibrer !

2

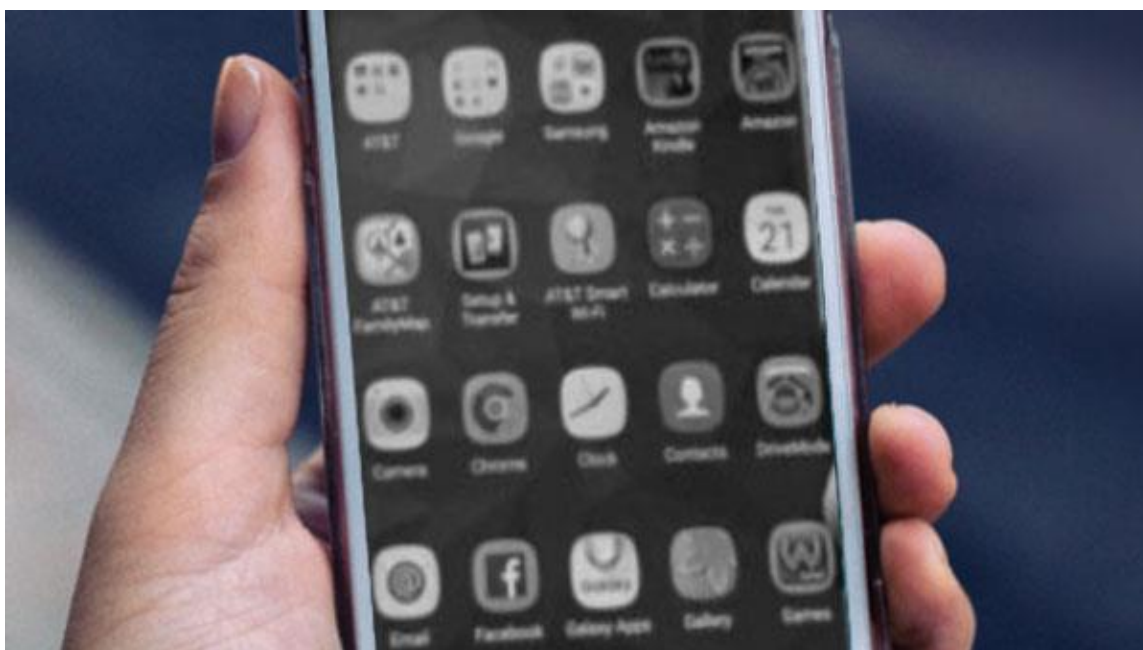
Passez au gris

D'après les experts, si vous passez votre téléphone en version noir et blanc, vous serez moins tenté(e) de le regarder.

En y réfléchissant bien, **ça paraît évident** : si on vous donne le choix entre regarder un vieux film en noir et blanc ou découvrir la version colorisée, que choisissez-vous ?

Sur votre téléphone, vous pouvez paramétrer l'affichage des couleurs : "Nuances de gris", "Échelle de gris"..., le nom de ce paramètre varie d'un téléphone à l'autre. Vous le trouverez le plus souvent dans les fonctions d'Accessibilité ou le Mode Économie d'énergie.

Voici un aperçu du rendu :



Assez **dissuasif** non ?

Commencez par essayer le temps d'une journée et observez comment votre comportement change avec votre smartphone.

Le petit plus ?

En passant en nuances de gris sur votre smartphone, vous économisez de la batterie !

3

Déconnectez tous ensemble pendant 24 heures

Lancez-vous un défi familial : **pas de connexion pendant 24 heures**.

Ça vous paraît impossible ?

Faites l'essai au moins une fois pour voir comment la famille vit ce moment sans écrans.

La journée vous paraîtra bien plus remplie qu'une journée avec les écrans.

Apprenez à passer vraiment du temps ensemble : allez faire une promenade, emmenez un pique-nique s'il fait beau, faites la cuisine tous ensemble, ressortez les jeux de société, rangez le grenier, faites du tri dans les vêtements et les jouets...

Mais surtout, **cachez tous les écrans dans un endroit fermé à clé** pendant ces 24 h. Vous devrez vous y astreindre aussi !

Si l'expérience est réussie, vous pourrez la renouveler plus souvent et pourquoi pas même une fois par semaine. C'est ce que recommande la réalisatrice et auteure américaine Tiffany Shlain dans son livre "24/6 : The Power of Unplugging One Day a Week" (qu'on pourrait traduire en français par : "24/6 Le Pouvoir de la Déconnexion. Un jour par semaine").



4

Transformez les temps d'attente en moments de vie

C'est difficile à dire mais c'est malheureusement souvent le cas : dès que nous avons un moment de libre, nous avons tendance à nous ruer sur notre téléphone.

Vous faites la queue à la caisse du supermarché ? Allez hop ! On regarde la météo du week-end.

Coincé(e) dans les embouteillages ? Un petit coup d'œil sur le smartphone pour voir s'il n'y a rien de nouveau.

Vous êtes dans la salle d'attente chez le médecin ? Vous en profitez pour vous promener sur les réseaux sociaux. Les exemples ne manquent pas.

Avec nos enfants, nous ne faisons pas mieux.



Pour un trajet en voiture, l'attente dans un restaurant, on s'offre quelques minutes de

tranquillité en leur mettant un écran entre les mains.

Tous ces moments de votre vie sont des moments perdus si vous ne les utilisez pas pour être présent(e) à vous-même et aux autres.

- Si vous êtes seul(e), profitez de ces temps d'attente pour observer ce qu'il y a autour de vous : l'environnement, les gens, les bruits. Ancrez-vous dans le moment présent et faites de cette attente un moment rien que pour vous (et pas pour votre smartphone !).
- Si vous êtes en famille, transformez ces temps d'attente en moments d'échange : lancez une conversation sur un sujet, trouvez un petit jeu amusant à faire tous ensemble comme des devinettes, intéressez-vous à la journée de vos enfants, faites-leur découvrir ce qu'il y a autour de vous.

Les moments d'attente peuvent devenir de merveilleux moments de partage et de découverte.

Alors, par pitié, rangez votre smartphone !

5

Redécouvrez les objets du quotidien

Le smartphone est devenu indispensable car il permet de tout faire : lire, écouter de la musique, regarder des vidéos, jouer, prendre des photos...

Et pourtant, bien souvent, **on pourrait s'en passer.**

Prenez l'habitude de ne pas utiliser systématiquement Internet ou votre téléphone quand vous avez la possibilité de faire autrement :

- Vous voulez savoir quelle heure il est ? Consultez votre montre.
- Vous voulez programmer votre heure de réveil ? Revenez au bon vieux réveil matin.
- Vous voulez lire un livre ? Procurez-vous un exemplaire imprimé au lieu de la version numérique.

Et montrez aussi à vos enfants qu'il est **possible de faire autrement.**

Par exemple, organisez une grande chasse à l'information.

Il est devenu tellement facile de trouver de l'information sur Internet qu'on en a oublié comment on faisait avant. Google, Siri, Alexa... au moindre doute, à la première interrogation, on lance une recherche sur Internet et, dans les 5 secondes, on obtient la réponse exacte à notre question. C'est

tellement rapide qu'on finit par ne plus rien retenir, et surtout... on a perdu le sens de la recherche.



Constituez-vous une petite réserve d'encyclopédies et apprenez à vos enfants à faire des recherches par eux-mêmes dans les livres.

Vous pouvez même organiser cela sous la forme d'une chasse au trésor. Par exemple, donnez le nom d'un animal peu connu à vos enfants et envoyez-les à la recherche de l'animal secret dans la bibliothèque familiale.

Non seulement cela leur permettra de découvrir qu'il est possible de trouver des informations en dehors d'Internet mais, en plus, vous partagerez un moment amusant tous ensemble.

6

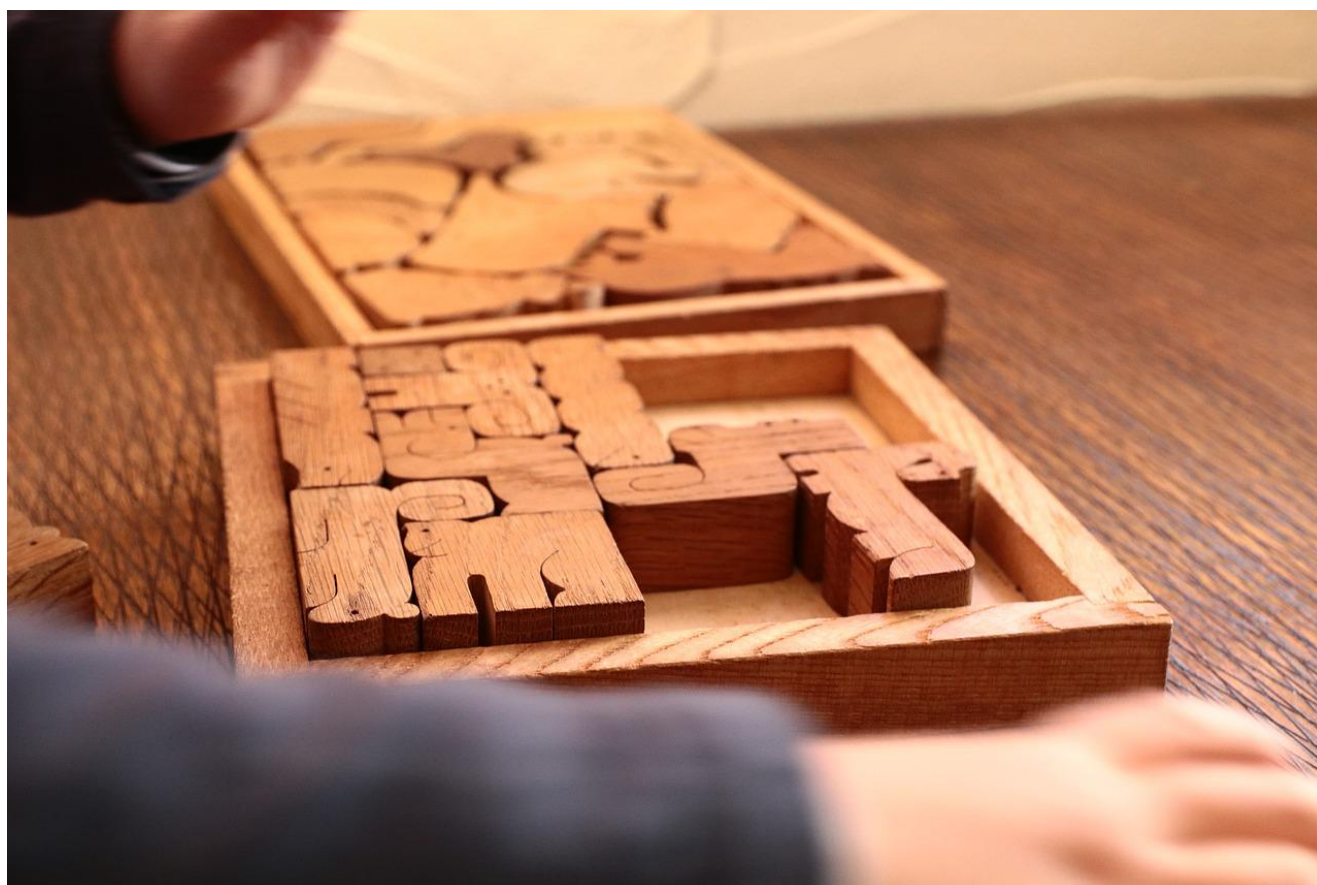
Encouragez la créativité et l'imagination

Faites de votre maison un lieu de vie qui encourage à la créativité et à l'imagination.

Pour détourner l'attention de vos enfants loin des écrans, soyez malin(igne) : disposez çà et là des livres joliment illustrés, des puzzles, des casse-têtes, des albums photos ou des petits jouets amusants.

Vos enfants s'arrêteront naturellement devant ces objets pour les manipuler, tenter de faire avancer un puzzle ou feuilleter un livre.

Toutes ces petites tentations valent mieux que celle d'appuyer sur la télécommande de la télévision ou d'allumer une tablette.



7

Créez des zones et des moments sans écrans

Faites en sorte que certaines pièces de votre maison deviennent **des zones "sacrées"** dans lesquelles les écrans sont interdits.

Si votre logement est petit, instaurez à minima la salle de bains et les toilettes.

Vous pouvez même imprimer une pancarte et la scotcher sur la porte de la pièce : un petit rappel utile pour que chacun laisse son appareil en dehors.

Dans les toilettes, installez un porte-revues ou aménagez un petit espace pour que, pendant les escales plus longues 😊, vos enfants soient tentés de lire au lieu de prendre un écran avec eux.

Instaurez aussi des moments dans la journée pendant lesquels les écrans sont bannis.

Le moment le plus précieux en famille est celui du repas : coupez la télévision, laissez les smartphones à l'écart et concentrez-vous sur ce temps d'échange et de partage.



Posez des questions à vos enfants sur leur journée, racontez-leur la vôtre.

Mettez en place des petits jeux comme dire les 3 choses les plus agréables de la journée lors du dîner ou parler de ses projets de la journée au petit-déjeuner.

Interdisez-vous de commencer la matinée à table avec votre smartphone sous les yeux.

Faites des repas **un moment de reconnexion en famille** et de déconnexion aux écrans.

Notre mission

Vous aider à :

- **mieux gérer la place croissante des écrans**, dans votre quotidien et celui de vos jeunes
- **sécuriser votre vie digitale**, contre des hackers de plus en plus créatifs et ambitieux

Avec un double objectif :

1. proposer des solutions "individuelles" pour régler des problèmes qui vous empêchent de dormir ou perturbent votre vie de famille
2. lancer des mobilisations "collectives" pour faire bouger les lignes quand les enjeux nous dépassent

Aidez-nous à améliorer ce guide



Ce petit guide vous a été utile ?

Vous voyez des améliorations à apporter ?

Donnez-nous votre avis en répondant à 3 questions toutes simples.

Ça ne vous prendra qu'une minute, promis.

Et cela aidera toute la communauté SerenWays.

Cliquez ici ou tapez ce lien dans votre navigateur :

<https://bit.ly/avis-guide-7astuces-serenways>