

Équilibre numérique : les 5 pratiques

Reprendre la main sur son attention — la mesure, les gestes d'environnement et les paliers.

LES 5 PRATIQUES

1

Mesurer avant de changer

7 jours d'observation (Temps d'écran / Bien-être numérique), sans rien modifier — chiffres + ressenti avant/après les sessions.

2

Couper les déclencheurs

Notifications non humaines : toutes coupées. Téléphone hors de la chambre. Applications à débordement hors de l'écran d'accueil.

3

Remplacer, pas seulement retirer

Chaque créneau récupéré a son remplacement prévu : détente, lien ou accomplissement — sinon l'écran reprend la place.

4

Réduire par paliers, pas par serment

Des fenêtres sans écran (repas, 1re heure du matin, dernière du soir) plutôt que des quotas. Un palier craque ? On reprend au précédent.

5

Rendre le cadre social

Une règle annoncée tient mieux qu'une règle secrète. Et en famille : votre cohérence est le premier outil éducatif.

La semaine de mesure — 3 consignes

1. Activez les compteurs du téléphone et ne changez rien pendant 7 jours.
2. Notez 2-3 fois votre état avant/après une session : détendu, vidé, agacé, nourri ?
3. À la fin : identifiez vos deux créneaux à risque et l'usage qui n'apporte rien.

Ce n'est pas un test de volonté — c'est un match d'environnement. Changez le terrain.

Les limites honnêtes de cette fiche

Rechuter fait partie du chemin : le succès se mesure à la vitesse du redémarrage.

Souffrance réelle et durable (sommeil, obligations, détresse) : parlez-en à un médecin — sans honte.

Le cadre côté jeunes et les réglages par plateforme : fiches 06 et 07 sur domaformalis.com