

Titre de l'exploration	<i>Exploration 1: Votre journal d'utilisation numérique</i>
Durée estimée	15–25 minutes
Matériel nécessaire	• Votre téléphone (avec Temps d'écran ou Bien-être numérique activés) • Un stylo ou un crayon • Cette feuille de travail ou un cahier
Objectifs	• Prenez conscience de vos habitudes réelles face aux écrans. • Identifiez les schémas et les déclencheurs émotionnels. • Entamez une démarche de réflexion numérique consciente.
Instructions étape par étape	1. Ouvrez l'application Temps d'écran (iPhone) ou Bien-être numérique (Android) de votre téléphone. 2. Suivez les instructions ci-dessous pour enregistrer votre utilisation des 7 derniers jours. 3. Analysez les tendances que vous observez, sans porter de jugement. Journal d'utilisation numérique 1. Les 5 applications les plus utilisées (Nom de l'application + temps total passé au cours des 7 derniers jours): • • • • • 2. Temps d'écran quotidien moyen: _____ heures _____ minutes

	3. Nombre de consultations par jour (en moyenne): _____ fois 4. Application la plus utilisée au réveil: _____ 5. Application la plus utilisée avant de se coucher: _____ 6. Notifications reçues par jour (en moyenne): _____
Pourquoi ça marche	En prenant conscience de nos comportements numériques, nous reprenons le pouvoir de choisir. L'utilisation des écrans devient moins automatique et plus réfléchie. Cette démarche agit comme un miroir: il ne s'agit pas de culpabilité, mais de lucidité.
Espace de réflexion	Remarquez-vous des schémas particuliers? À quel moment consultez-vous le plus souvent votre téléphone?
	Y a-t-il des humeurs ou des moments spécifiques qui vous incitent à le faire?
	Cherchez-vous à créer du lien... ou à vous distraire?
Résumé et actions	Utilisez vos observations pour définir une petite intention pour la semaine prochaine. Cela peut être aussi simple que : «Je vérifierai mon utilisation des écrans chaque soir» ou «Pas de réseaux sociaux pendant 30 minutes après le réveil» Le changement commence par la prise de conscience. Mon intention est: