

Titre de l'exploration	<i>Exploration 2: Reprendre le contrôle.</i>
Durée estimée	20 à 30 minutes (plus 5 minutes de réflexion quotidienne pendant une semaine)
Matériel nécessaire	• Votre téléphone (avec accès aux paramètres de bien-être numérique) • Un stylo ou un crayon • Cette fiche de travail ou un cahier
Objectifs	• Explorez les outils intégrés de votre téléphone qui favorisent une utilisation consciente. • Expérimentez de petits changements numériques : faites-en de petits pas. • Observez comment chaque changement affecte votre concentration et votre humeur.
Instructions étape par étape	1. Choisissez un outil dans la liste ci-dessous et testez-le pendant une semaine. 2. Configurez-le sur votre téléphone (n'hésitez pas à demander de l'aide si besoin). 3. Utilisez l'espace prévu pour noter quand et comment vous utiliserez l'outil. 4. À la fin de la semaine, prenez un moment pour réfléchir à votre expérience, puis choisissez un ou plusieurs autres outils à tester la semaine suivante. Instructions étape par étape Options de l'outil Minuteurs d'application

Limitez le temps passé sur certaines applications

Définissez une limite de temps quotidienne pour des applications comme TikTok, YouTube ou Instagram. Une fois le temps écoulé, l'application se verrouille ou vous invite à faire une pause.

→ Je vais programmer un minuteur pour: _____

Mode Nuit / Veille nocturne

Créez une routine du soir apaisante

Ce mode réduit la luminosité de votre écran, diminue la lumière bleue et peut même passer votre téléphone en noir et blanc pour limiter les stimulations. Il désactive également la plupart des notifications.

→ Je l'activerai à: _____

Mode Concentration

Restez concentré

Mettez temporairement en pause les applications qui vous distraient lorsque vous avez besoin de vous concentrer, par exemple pour faire vos devoirs, manger ou vous reposer.

→ J'utiliserai le mode Concentration pendant: _____

Alerte téléphone (Android Digital Wellbeing)

Un rappel lorsque vous utilisez votre téléphone en marchant

Cette fonctionnalité vous invite discrètement à lever les yeux et à faire attention lorsque vous utilisez votre téléphone en marchant.

→ Je l'essaierai quand je serai: _____

Gérer les notifications

Faites taire le bruit

Rendez-vous dans vos paramètres et désactivez les notifications des applications non essentielles. Vous serez surpris de la sensation de légèreté que cela procure.

→ Je désactiverai les notifications pour: _____

Mode niveaux de gris

Diminuez la stimulation

Passez votre écran en noir et blanc pour que les applications soient moins tentantes visuellement. Beaucoup trouvent que cela réduit l'envie de faire défiler l'écran sans but précis.

→ Je passerai en niveaux de gris pendant: _____

Filtres Ne pas déranger / Focus

Préservez votre tranquillité

Bloquez tous les appels, messages et notifications, sauf ceux provenant des personnes ou applications de votre choix: idéal pour dormir, étudier ou vous détendre.

	→ J'utiliserai le mode « Ne pas déranger » pendant: _____ Zones sans écrans <i>Créez des limites qui vous font du bien</i> Désignez des espaces (par exemple, la chambre, la table à manger) ou des moments (par exemple, les 30 premières minutes après le réveil) sans écran pour permettre à votre cerveau de se ressourcer. → Mon espace ou moment sans écran sera: _____
Pourquoi ça marche	Votre cerveau adore la nouveauté: c'est pourquoi les applications utilisent des couleurs, des sons et des alertes pour capter votre attention. À chaque nouvelle apparition, votre cerveau libère de la dopamine, une hormone du bien-être qui vous donne envie de continuer à faire défiler les applications. Mais voici la bonne nouvelle : vous n'avez pas besoin de plus de volonté pour reprendre le contrôle. La psychologue Angela Duckworth explique qu'il ne s'agit pas de se forcer, mais de mettre en place des stratégies intelligentes qui vous permettent de faire plus facilement ce qui vous fait du bien. Ces outils vous aident à retrouver votre concentration en douceur. Il ne s'agit pas de tout supprimer, mais d'utiliser la technologie à votre guise.
Espace de réflexion	• Quels changements vous ont semblé utiles ou libérateurs? _____ _____ • Comment l'utilisation de ces outils a-t-elle affecté votre humeur ou votre énergie? _____ _____
Résumé et actions	Il ne s'agit pas de règles ni de limites, mais de liberté. Chaque petit changement vous aide à être plus présent, plus concentré et plus vous-même. Vous ne renoncez pas à votre téléphone. Vous choisissez simplement comment et quand il s'intègre à votre vie. Parce que c'est vous qui contrôlez, pas votre écran. Mon intention est: _____

--	--