



Désintoxication numérique

Le succès commence par un plan. Nous vous offrons quelques idées pour vous guider. Remplissez ce modèle pour créer votre plan de désintoxication numérique. Ensuite, suivez les étapes que vous avez définies pour atteindre votre objectif.

Nom :

Date :

Voici mon objectif :

J'atteindrai mon objectif d'ici le : (date)

Je saurai que j'ai atteint mon objectif quand :

Je m'efforce d'atteindre cet objectif avec : (ajouter les noms)

CONSEIL POUR FAVORISER LA DÉSINTOXICATION NUMÉRIQUE :

Si vous avez l'impression qu'une application (comme Facebook ou Candy Crush) crée une dépendance, supprimez-la de votre téléphone.

Mesures particulières que je prendrai pour atteindre mon objectif :

Ressources que je peux utiliser :

Je terminerai cette étape d'ici le : (date)

1. Découvrez en quoi consiste une désintoxication numérique	5 façons de faire une désintoxication numérique	
2. Déterminez si vous avez besoin d'une désintoxication numérique	Questionnaire : Ai-je besoin d'une désintoxication numérique?	
3.		
4.		
5.		