

DÉTOXIFICATION DES RESEAUX SOCIAUX



Que diriez-vous d'arrêter les réseaux sociaux pendant un certain temps ? La désintoxication des réseaux sociaux consiste à éliminer consciemment l'utilisation et la consommation des réseaux sociaux pendant une période déterminée.

1

POURQUOI FAIRE UNE DÉTOX DES RÉSEAUX SOCIAUX ?

Des recherches ont mis en évidence les dommages potentiels d'une utilisation excessive des réseaux sociaux. Faire une pause n'est donc pas une mauvaise idée. Et oui, vous pouvez le faire !

Les raisons pour lesquelles vous devriez vous désintoxiquer :

- Gagner du temps !
- Lire des livres
- Se connecter avec sa famille
- Protéger sa vie privée
- Réduire son anxiété
- Améliorer son estime de soi
- JOMO (joie de manquer quelque chose)
- Meilleure qualité de sommeil
- Augmenter sa concentration
- Augmenter sa productivité
- Briser le cercle de la comparaison sociale
- Se concentrer sur l'avenir
- Reprendre le contrôle de ses habitudes numériques
- Plus de pleine conscience
- Etc.

2

CONSEILS POUR UNE DÉTOX

Personne n'a dit que c'était facile, mais nous vous proposons quelques conseils pour vous aider à prendre votre décision :

- Faîtes-le avec un ami
- Ne gardez pas votre téléphone dans votre chambre
- Voyez cela comme un défi
- Changez votre routine matinale
- Supprimez des applications
- Bloquez des sites web
- Trouvez-vous un projet : commencez à apprendre une nouvelle langue ou mettez en place ce programme de yoga que vous vouliez essayer. Listen podcasts or audio books
- Écoutez des podcasts ou des livres audio
- Etc.

3

JOURNAL D'ACTIVITÉS

Pourquoi ne pas tenir un journal de vos activités, des nouvelles choses que vous avez pu faire et que vous n'auriez pas faites autrement ? Cela vous permettra de faire le point sur les bienfaits de cette détox !

Sujet	Détox des réseaux sociaux		
Titre de l'activité	Journal d'activités		
Titre de l'activité	Ressource d'auto-assistance (SHR)	Type d'apprentissage	Cette activité favorise l'apprentissage autodirigé. Elle peut être utilisée à des fins personnelles par l'individu.
Durée de l'activité (en minutes)	5 minutes par jour	Résultat d'apprentissage	Évaluer les avantages d'une détox des réseaux sociaux.
But de l'activité	Cette activité vous soutiendra dans votre détox des réseaux sociaux en vous montrant, chaque jour, les progrès réalisés et le temps gagné !		
Matériel nécessaire	Modèle de journal d'activités et stylo		
Instructions	Imprimez ou copiez le tableau suivant.		
	Remplissez-le chaque jour pendant votre détox des réseaux sociaux		
		Estimation du temps gagné	Activité réalisée
	Lundi		
	Mardi		
	Mercredi		
	Jeudi		
	Vendredi		
	Samedi		
Dimanche			
Questions d'auto-réflexion	• Citez au moins 5 avantages de votre détox • Combien de temps avez-vous tenu ? • Quelle a été la partie la plus difficile ? • Quelle a été la partie la plus facile ?		



Co-funded by
the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein." Project Number: 2030-3-IE01-KA205-082880