

SE DÉCONNECTER

Pour se reconnecter à l'essentiel

Nous vivons dans une société d'hyper-connexion permanente : écrans omniprésents, notifications constantes, réflexe de consulter son téléphone à la moindre pause. Peu à peu, cette hyper-connexion fragilise notre attention, notre concentration, notre sommeil et la qualité de nos relations.

Le Carême est un temps privilégié pour apprendre à veiller, ralentir et retrouver une présence plus vraie à Dieu, aux autres et à soi-même.

A cette occasion, nous vous proposons de choisir un de ces défis :

Défis Carême

NE PAS VOUS SERVIR DE VOTRE TELEPHONE COMME REVEIL	BENEFICES ATTENDUS Améliorer le bien-être mental
	OBJECTIFS DIGITAL DETOX Encourager les pauses technologiques

SUPPRIMER UNE APPLICATION CHRONOPHAGE DE VOTRE TELEPHONE	BENEFICES ATTENDUS Libérer du temps pour d'autres activités enrichissantes
	OBJECTIFS DIGITAL DETOX Diminuer le temps d'écran inutile

JOURNEE SANS RESEAUX SOCIAUX	BENEFICES ATTENDUS Améliorer le bien être mental et augmenter le temps libre
	OBJECTIFS DIGITAL DETOX Réduire la dépendance aux réseaux sociaux

DESACTIVER LES NOTIFICATIONS NON ESSENTIELLES	BENEFICES ATTENDUS Améliorer la concentration et diminuer le stress
	OBJECTIFS DIGITAL DETOX Réduire les interruptions

AUCUN ECRAN PENDANT LES REPAS	BENEFICES ATTENDUS Renforcer les liens sociaux
	OBJECTIFS DIGITAL DETOX Encourager les interactions sociales

DECONNEXION COMPLETE PENDANT UNE DEMI-JOURNEE (6H MINIMUM)	BENEFICES ATTENDUS Favoriser la détente et la reconnexion avec soi-même
	OBJECTIFS DIGITAL DETOX Expérimenter une immersion sans technologie

EVITER LES ECRANS 1H APRES LE REVEIL ET AVANT LE COUCHER	BENEFICES ATTENDUS Améliorer la qualité du sommeil et réduire la fatigue
	OBJECTIFS DIGITAL DETOX Favoriser un meilleur sommeil

2H SANS SMARTPHONE EN JOURNEE	BENEFICES ATTENDUS Réduire la fatigue numérique
	OBJECTIFS DIGITAL DETOX Prendre du temps pour approfondir sa foi, pour prier