



# Journée mondiale sans téléphone

**Qui sont les acteurs pour m'aider à  
déconnecter de mon utilisation des écrans ?**





**Reconnaître que l'on a une dépendance aux écrans, est une première étape, si vous vous reconnaissez dans ces quelques signes :**

- **Je suis anxieux lorsque mon téléphone n'est pas à côté de moi J'ai du mal à déconnecter des réseaux sociaux**
- **On me fait remarquer que je suis trop souvent sur mon smartphone lors de moments entre amis, en famille Je dors mal à cause d'une utilisation excessive ...**
- 





## Qui consulter ?

- **Médecin généraliste**
- **Addictologue**
- **Psychologue**
- **Psychothérapeute spécialisé**
- **Pédopsychiatre...**



# Les recommandations

- **Privilégier les activités sans technologies**
- **Établir des horaires de connexion et s'y tenir**
- **Intégrer une thérapie ou un groupe de parole**

Et bien d'autres...

# Liens et numéros utiles



<https://lebonusagedeseecrans.fr/>

<https://e-enfance.org/informer/surexposition-aux-ecrans/>

<https://www.addictaide.fr/parcours/internet/>

<https://www.livi.fr/en-bonne-sante/nomophobie-comment-reconnaitre-l-addiction-au-telephone-portable/>



# 3018





# Bilan du défi

**As tu pu réussir à diminuer ton temps d'écran?**

**Dis nous tout ! Facile ? Difficile ?**

**Qu'elles sont les activités qui t'ont permis d'y arriver ?**

Partage ton expérience en commentaire