

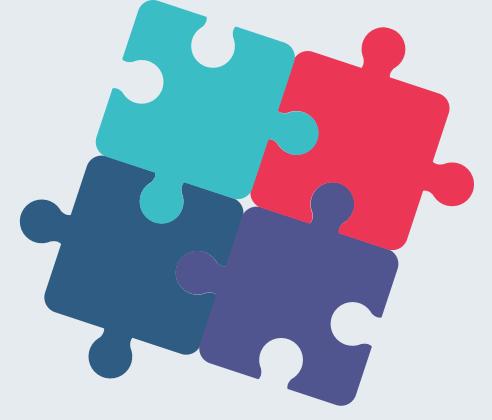


# Journées mondiales sans téléphone 6 au 8 février

Prêts à relever le défi  
avec nous ?

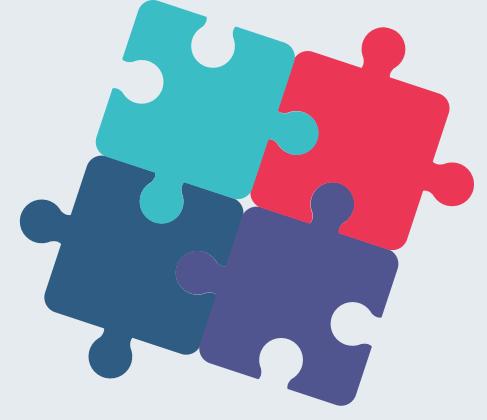


Les professionnels de la santé du 9e s'engagent pour votre santé



**Ce week-end, prenons soin de nous avec cette pause numérique.**

**Réduire notre “consommation” d’écran, est essentiel pour notre santé mentale.**



**Pour vous accompagner, la  
CPTS Paris Neuf vous donne  
quelques conseils.**

**Pour un changement dans la  
durée, commencez par changer  
de toutes petites choses en  
prenant du plaisir.**

# Stop au scrolling !

## Privilégier d'autres activités plaisir



✓ **Bouger, marcher, danser, courir ...**  
avec ou sans performance et surtout  
avec plaisir !

✓ **Sociabiliser** : retrouver des amis,  
sortir, jouer, aller voir une exposition

✓ **Lire, écrire, dessiner** : une façon de se  
concentrer, de créer



## Quelques astuces ...

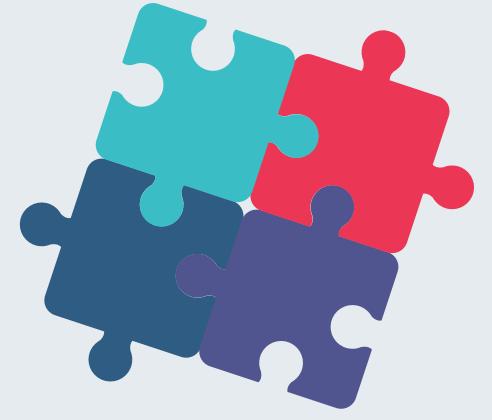


✓ **Remplacer l'alarme de votre téléphone par un radio réveil**

✓ **Désactiver les notifications des applications et supprimer celles dont vous n'avez plus l'utilité**

✓ **Prendre le temps de méditer, ou simplement respirer en conscience quelques minutes**

✓ **Laisser votre téléphone hors de portée ou en mode avion pour les repas et le soir.**



## Pour relever ce défi

1. Regarder votre temps d'écran sur les dernières semaines\*
2. Vous fixer un objectif de réduction réaliste, atteignable, et progressif

\*Sur Android : dans paramètres/bien-être numérique  
Sur Apple : Paramètres/temps d'écran



## **Alors, prêts à relever le défi avec nous ?**

**Commencez par partager votre temps d'écran quotidien habituel (en étant honnête !) en commentaire**

**Et lundi revenez partager votre temps d'écran pendant ces 3 jours de défi**

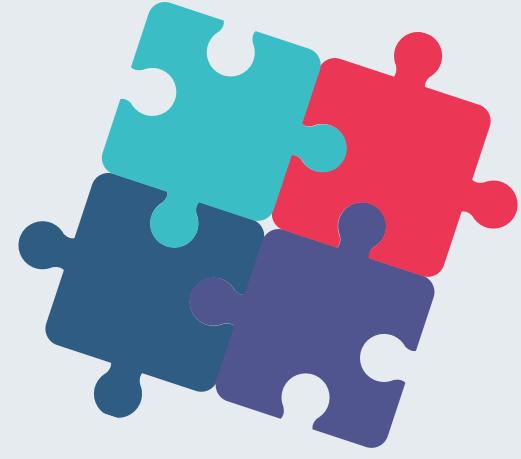


## LE SAVIEZ-VOUS ?

C'est la 1re année que le mouvement "off February" se met en place en plus de ces journées mondiales sans téléphone.

Venu d'Espagne, ce mouvement arrive en France pour se déconnecter et retrouver de vrais liens pour notre santé mentale et notre bien-être.

28 jours sans réseaux sociaux !

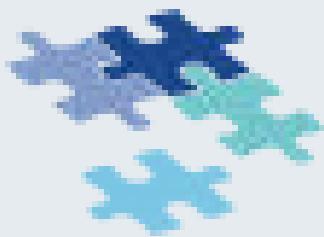


# **Besoin de soutien pour maintenir vos nouvelles habitudes ?**

Les professionnels de santé de la CPTS Paris Neuf sont à vos côtés :

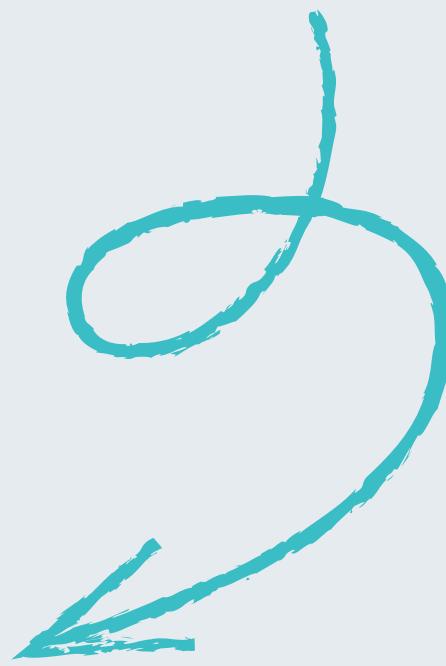
- Médecins généralistes
- Addictologues
- Psychologues

**Vous avez fait le premier pas. Votre démarche mérite d'être accompagnée.**



**CPTS Paris  
NEUF**

**Les professionnels de la santé de  
Paris 9e s'engagent pour  
votre santé.**



**Cliquez ici**

Retrouvez l'annuaire des professionnels ainsi que les podcasts santé sur le site de la CPTS Paris Neuf.