



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 plaisirs



- ✓ **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 : dabs 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 1^{re} 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 !

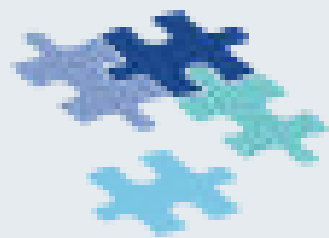


Besoin de soutien pour maintenir vos nouvelles habitudes ?

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.