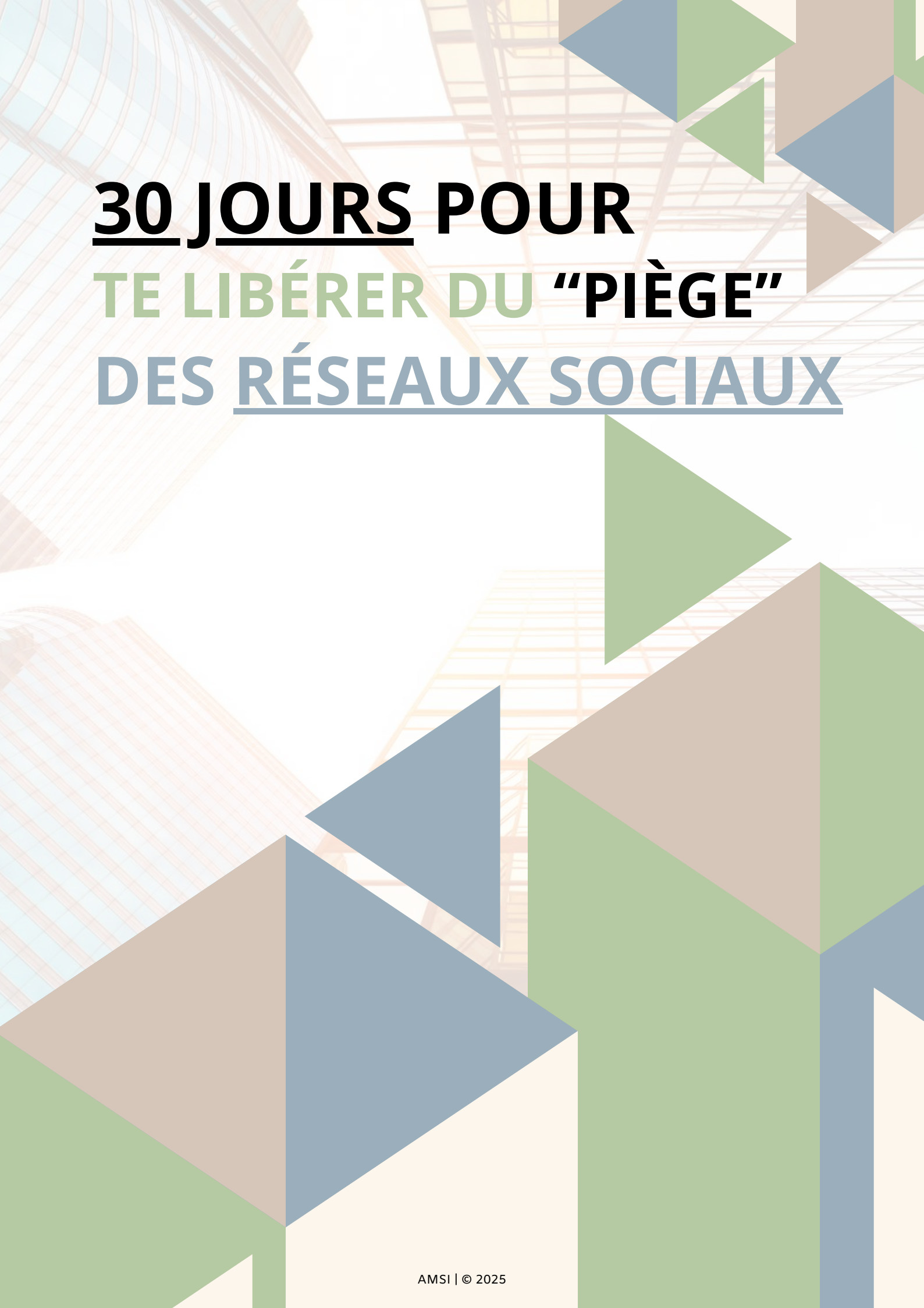




30 JOURS POUR **TE LIBÉRER DU “PIÈGE”** **DES RÉSEAUX SOCIAUX**

SOMMAIRE



Introduction

Bienvenue dans votre guide. Suivez les étapes pour une expérience enrichissante.

Évaluation initiale

Commencez par évaluer votre niveau actuel. Observez vos habitudes et identifiez vos objectifs.

Règles & premiers gestes

Apprenez les bases. Familiarisez-vous avec les règles essentielles et les gestes à adopter dès le début.

Semaine 1 à 4 (Jours 1 à 30)

Suivez le programme quotidiennement. Chaque jour est une nouvelle étape vers votre objectif.

Suivi & bilan

À la fin du mois, évaluez vos progrès. Identifiez ce qui a bien fonctionné et ce qui peut être amélioré.

Ressources utiles

Consultez les ressources supplémentaires pour approfondir vos connaissances et enrichir votre parcours.

INTRODUCTION

BIENVENUE DANS TON GRAND RESET DIGITAL.

Tu t'apprêtes à entamer un programme puissant : 30 jours pour retrouver du temps, de la clarté mentale, et surtout... reprendre le contrôle.

Les réseaux sociaux ont changé nos vies. Ils nous connectent, nous informent, nous divertissent. Mais parfois, cette connexion permanente devient un piège.

1. Tu scrolles sans réfléchir.
2. Tu compares ta vie à des illusions.
3. Tu te sens vide après des heures d'écran.
4. Tu as du mal à te concentrer, à dormir, à juste... être là.

Ce programme est là pour ça.

Durant les 30 prochains jours, tu vas progressivement :

- Réduire ton temps d'écran de façon saine et consciente
- Retrouver ta capacité de concentration et d'attention
- Réinvestir ton énergie dans ce qui compte vraiment pour toi
- Réduire ton anxiété, ton stress, ton besoin de validation

Ce que ce guide n'est pas :

Un challenge extrême.
Un "stop total" brutal.
Un jugement de ta façon de vivre.

Ce que c'est :

Un plan progressif, réaliste et adapté à ta vie. Avec des actions simples, jour après jour.

Comment tirer le meilleur de ce programme :

- **Note ce que tu ressens :** les pages "journal" sont là pour toi
- **Ne saute pas les jours :** la régularité est ta meilleure alliée
- **Sois indulgent.e :** louper un jour n'est pas un échec
- **Reviens ici chaque jour :** ce programme est ton point d'ancrage

La Citation qui a inspiré ce guide :

"Tu ne peux pas faire le ménage dans ta tête si tu la remplis sans cesse du bruit des autres."

ÉVALUATION INITIALE

FAIS LE POINT AVEC TOI-MÊME.

Avant de commencer, prends 5 minutes pour répondre à ces questions. Sois honnête : il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses.

Partie 1 : Auto-diagnostic (à remplir)

1. En moyenne, combien de temps passes-tu sur les réseaux sociaux chaque jour ?

- ☐ Moins d'1h
- ☐ 1 à 2h
- ☐ 2 à 4h
- ☐ + de 4h

2. Quels réseaux utilises-tu le plus ?

- ☐ Instagram
- ☐ TikTok
- ☐ Facebook
- ☐ YouTube
- ☐ Autres : _____

3. Dans quelles situations utilises-tu ton téléphone ?

- ☐ Au réveil
- ☐ Aux toilettes
- ☐ En mangeant
- ☐ En marchant
- ☐ Avant de dormir
- ☐ En conduisant

4. À quel moment sens-tu que c'est "trop" ? (Ex. : fatigue, frustration, procrastination...)

👉 Réponse libre : _____

5. Quelle est ton intention en suivant ce programme ?

- ☐ Retrouver de la concentration
- ☐ Avoir plus de temps libre
- ☐ Mieux dormir
- ☐ Moins stresser
- ☐ Autre : _____

ÉVALUATION INITIALE

FAIS LE POINT AVEC TOI-MÊME.

Avant de commencer, prends 5 minutes pour répondre à ces questions. Sois honnête : il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses.

Partie 2 : Échelle d'impact (1 = pas du tout / 5 = tout le temps)

Affirmations :

Je regarde mon téléphone dès que j'ai 5 secondes libres



Je me sens anxieux.se si je ne vérifie pas mes messages



Je scroll jusqu'à tard le soir sans voir le temps passer



Je compare ma vie à ce que je vois en ligne



Je perds le fil de ce que je voulais faire



Partie 3 : Ton engagement personnel

Ce que je veux ressentir à la fin de ces 30 jours :

Conseil de coach :

Garde précieusement cette page. Reviens-y dans 30 jours : tu verras ce qui a changé.

RÈGLES & PREMIERS GESTES

PRÉPARE TON TERRAIN POUR RÉUSSIR.

Avant d'entrer dans l'action, installe-toi des fondations solides. Ces règles simples vont t'aider à tenir sur la durée — sans pression ni culpabilité.

Les 6 règles de base du programme

Tu ne vas pas supprimer les réseaux tout de suite.

➤ On va diminuer progressivement pour éviter le stress ou le craquage.

Tu vas planifier ton usage.

➤ Exemple : "Je regarde Instagram de 18h à 18h30. Point barre."

Tu vas désactiver toutes les notifications sociales.

➤ Les alertes ne dictent plus ton attention.

Tu vas sortir les applis de ton écran d'accueil.

➤ Moins visibles = moins tentantes.

Tu vas suivre ton ressenti, pas ton "score".

➤ Le but est de te sentir mieux, pas d'être parfait(e).

Tu vas noter chaque soir comment tu t'es senti(e).

➤ L'écriture libère, stabilise, et rend les progrès visibles.

Préparation de ton environnement

- Supprime les applis inutiles ou ultra chronophages
- Garde ton téléphone hors de ta chambre
- Installe une app de blocage si besoin (ex : Freedom, OneSec, Forest)
- Choisis un carnet ou un Google Doc pour noter tes ressentis

Préparation de ton état d'esprit

- Tu n'es pas en train de "renoncer".
- Tu reprends la main.
- Chaque jour compte, même un tout petit changement.
- Le cerveau résiste au changement : tu vas ressentir des doutes. C'est normal. Continue.

RÈGLES & PREMIERS GESTES

PRÉPARE TON TERRAIN POUR RÉUSSIR.

Avant d'entrer dans l'action, installe-toi des fondations solides. Ces règles simples vont t'aider à tenir sur la durée — sans pression ni culpabilité.

Petite phrase pour vous motiver

“Petits pas, grands effets. Ce n'est pas l'intensité qui compte, c'est la constance.”

Bonus : Votre routine et votre récompense

À remplir :

- Mon rituel d'ancrage (chaque matin je vais...) : _____
- Ma récompense à 30 jours : _____

SEMAINE 1 À 4

SEMAINE 1

RÉDUCTION DOUCE & CONSCIENCE (JOURS 1 À 7)

Objectif global de la semaine :

Sortir du pilotage automatique.

- Prendre conscience de ses automatismes, réduire les temps morts où tu scrolles “sans réfléchir”, et commencer à vivre plus “en présence”.

Plan de la semaine :

JOUR	MISSION DU JOUR	POURQUOI ?	ASTUCE BONUS
JOUR 1	Coupe toutes les notifications sociales.	Réduire les interruptions mentales.	Active le mode “ne pas déranger” la nuit.
JOUR 2	Sors les applis de ton écran d'accueil.	Rendre l'accès moins compulsif.	Range-les dans un dossier “Pause” tout en bas.
JOUR 3	Pas de réseaux avant 9h.	Reprendre la maîtrise du matin.	Laisse ton tél. en mode avion jusqu'au petit-déj.
JOUR 4	Observe ce que tu ressens quand tu t'ennuies.	Identifier les déclencheurs de scroll.	Note-le dans ton journal : “Quand je m'ennuie, je...”
JOUR 5	Pas de téléphone pendant les repas.	Créer des micro-moments de présence.	Mets ton téléphone dans une autre pièce.
JOUR 6	30 minutes max de réseaux dans la journée.	Réduire sans frustration.	Utilise une app de timer ou minuteur intégré.
JOUR 7	Écris une lettre à ton “toi déconnecté”.	Te projeter positivement.	“Comment je veux me sentir dans 1 mois...”

SEMAINE 1 À 4

SEMAINE 1

RÉDUCTION DOUCE & CONSCIENCE (JOURS 1 À 7)

En fin de semaine, réponds à ces questions :

Qu'est-ce qui a été le plus facile cette semaine ?

Qu'est-ce qui a été difficile ?

Qu'est-ce que j'ai ressenti en étant moins sur les réseaux ?

Quelle est la nouvelle habitude que je veux garder ?

Conseil clé de la semaine :

Il ne s'agit pas de supprimer, mais de reprendre le contrôle. Ralentir, c'est avancer dans la bonne direction.

SEMAINE 1 À 4

SEMAINE 2

REPROGRAMMER TON CERVEAU (JOURS 8 À 14)

Objectif global de la semaine :

Casser le réflexe “je m’ennuie → je scroll”

- On introduit des rituels de remplacement, plus nourrissants mentalement, pour entamer un vrai changement comportemental.

Plan de la semaine :

JOUR	MISSION DU JOUR	POURQUOI ?	ASTUCE BONUS
JOUR 8	Supprime une application non essentielle.	Moins d’applis = moins de tentations.	Tu peux la réinstaller plus tard si besoin
JOUR 9	Planifie 3 moments de “présence totale” (sans écran).	Reconnecter au réel, sans fuite.	Exemple : marcher 10 min sans musique ni téléphone.
JOUR 10	Choisis 1 moment quotidien sans téléphone (ex : 19h–21h).	Habiter ta soirée sans distraction.	Mets ton tél. dans un tiroir, mode avion.
JOUR 11	Écris ce que les réseaux te prennent... et ce qu’ils te donnent.	Prendre du recul sur l’impact réel.	Format : 2 colonnes, avec sincérité.
JOUR 12	Test 1 heure entière sans téléphone.	Reformer ton seuil de tolérance au silence.	Fais-le en lisant, dessinant, cuisinant...
JOUR 13	Liste 5 activités plaisir sans écran.	Créer une “palette anti-scroll”.	Ex : écrire, méditer, appeler quelqu’un, dessiner, lire.
JOUR 14	Soirée déconnexion complète.	Se prouver que tu peux vivre sans.	Prépare-la à l’avance : lumière douce, tisane, lecture.

SEMAINE 1 À 4

SEMAINE 2

REPROGRAMMER TON CERVEAU (JOURS 8 À 14)

En fin de semaine, réponds à ces questions :

Ai-je été surpris.e de mon attachement à certains usages ?

Quelles activités m'ont apporté du plaisir réel ?

Quel moment sans écran m'a le plus détendu ?

Quelle peur suis-je en train de dépasser ?

Conseil clé de la semaine :

Ton esprit ne t'appartient pas si tu ne décides pas ce que tu lui donnes à manger.

SEMAINE 1 À 4

SEMAINE 3

MINI-DÉTOX ACTIVE (JOURS 15 À 21)

Objectif global de la semaine :

Créer un espace mental neuf.

- Cette semaine, tu vas expérimenter des plages horaires complètes sans réseaux sociaux, et apprendre à apprécier le vide. Le vide, ce n'est pas du manque. C'est une invitation à te retrouver.

Plan de la semaine :

JOUR	MISSION DU JOUR	POURQUOI ?	ASTUCE BONUS
JOUR 15	Pas de réseaux après 18h.	Laisse ton cerveau se reposer le soir.	Remplace par une activité calme : bouquin, musique, bain.
JOUR 16	Mets ton téléphone en mode avion pendant 2h.	Recrée un vrai espace de silence.	Prévies tes proches si besoin.
JOUR 17	1 journée sans consulter les réseaux.	Reconnecte-toi à ton rythme interne.	Planifie une journée bien remplie à l'avance.
JOUR 18	Note tous les moments où tu ressens un "manque".	Identifier les racines de l'impulsion.	Est-ce l'ennui ? Le besoin de validation ? L'habitude ?
JOUR 19	Choisis un moment où tu fais quelque chose juste pour toi.	Remettre du sens dans l'attention.	Exemples : cuisiner, peindre, ranger, jardiner.
JOUR 20	Crée un coin sans écran chez toi.	Favorise un environnement déconnecté.	Ex : table avec bougies, livre, carnet, plante.
JOUR 21	Revois ton bilan de départ.	Évalue ta progression et ton état.	Relis tes réponses du jour 2. Qu'est-ce qui a changé ?

SEMAINE 1 À 4

SEMAINE 3

MINI-DÉTOX ACTIVE (JOURS 15 À 21)

En fin de semaine, réponds à ces questions :

Comment est-ce que mon esprit réagit au vide ?

Qu'est-ce que j'ai redécouvert cette semaine ?

Ai-je gagné en énergie mentale, en sommeil, en calme ?

Quelle distance saine ai-je commencé à installer avec mon téléphone ?

Conseil clé de la semaine :

Si tu veux que ta vie change, arrête de nourrir ce qui t'épuise.

SEMAINE 1 À 4

SEMAINE 4

STABILISATION & NOUVEAU DÉPART (JOURS 22 À 30)

Objectif global de la semaine :

Poser de nouvelles règles du jeu avec ton téléphone.

- Cette semaine, tu consolides tes avancées, tu te projettes dans l'après, et tu choisis comment tu veux utiliser les réseaux à l'avenir.

Plan de la semaine :

JOUR	MISSION DU JOUR	POURQUOI ?	ASTUCE BONUS
JOUR 22	Liste ce que tu gagnes quand tu n'es pas sur les réseaux.	Crée de la motivation long terme.	Note 3 bénéfices concrets (temps, sommeil, estime...).
JOUR 23	Choisis 3 "instants sacrés" dans ta journée sans écran.	Sanctuariser des bulles de calme.	Ex : 1h après le réveil, repas, 1h avant de dormir.
JOUR 24	Crée ton "règlement d'usage personnel" des réseaux.	Éviter le retour automatique.	Ex : "Pas plus de 30 min/jour", "pas le matin".
JOUR 25	Supprime définitivement ce qui ne t'apporte rien.	Nettoyage mental & visuel.	Désabonne-toi des comptes inutiles ou toxiques.
JOUR 26	Partage ton parcours à quelqu'un.	Verbaliser renforce ton engagement.	Raconte à un proche ce que tu retiens de ce mois.
JOUR 27	Définit tes applis utiles vs. distrayantes.	Distinguer usage intentionnel / compulsif.	Tu peux garder Insta, mais en l'ouvrant consciemment.
JOUR 28	1 journée complète sans téléphone.	Célébrer ta maîtrise.	Prépare cette journée à l'avance (activités, lieu, etc.).
JOUR 29	Écris une lettre à ton "ancien toi hyperconnecté".	Acte symbolique de clôture.	Relis ta lettre du jour 7 si tu en avais écrit une.
JOUR 30	Bilan final & plan de maintien.	Clôture & projection dans le futur.	Rédige : "Mes 3 règles pour garder le contrôle".

SEMAINE 1 À 4

SEMAINE 3

MINI-DÉTOX ACTIVE (JOURS 15 À 21)

En fin de semaine, réponds à ces questions :

Qu'est-ce que ce programme m'a apporté concrètement ?

Quelle relation ai-je aujourd'hui avec mon téléphone ?

De quoi suis-je le plus fier.e ?

Quelles 3 habitudes ai-je envie de garder à vie ?

Conseil clé de la semaine :

Tu n'as pas besoin de te déconnecter du monde. Juste de te reconnecter à toi.

RESSOURCES UTILES & BONUS

Objectif :

Offrir des outils concrets, faciles à intégrer dans le quotidien, pour rester maître de sa vie digitale même après la fin du programme.

1. Applications recommandées (gratuites ou freemium) :

NOM	UTILITÉ	DESCRIPTION RAPIDE
Freedom	Bloquer les apps/sites	Programmes de focus personnalisés, multi-appareils.
Forest	Rester concentré	Plante un arbre à chaque session sans toucher ton tél.
One Sec	Créer une pause avant ouverture app	Oblige à respirer/attendre avant d'ouvrir Insta/TikTok.
Offtime	Analyse & blocage d'usage	Stats + blocages d'apps personnalisés.
Moment	Suivi de temps d'écran	Pour iOS, simple, visuel et motivant.

2. Livres inspirants

- **Digital Minimalism – Cal Newport**

Comment mieux vivre avec moins de technologie.

- **Indistractable – Nir Eyal**

Maîtriser l'attention à l'ère des distractions.

- **The Shallows – Nicholas Carr**

Comment internet change notre cerveau.

3. Podcasts à écouter

- **Happiness Lab – Science du bonheur et lien avec le digital**
- **Métamorphose – Développement personnel et introspection**
- **The Minimalists Podcast – Alléger sa vie (dont numérique)**

RESSOURCES UTILES & BONUS

4. Ressources bonus incluses dans ce PDF (voir à la fin)

- **Checklist imprimable :**

10 règles de base à afficher sur ton mur/frigo

- **Affiche "Mes 3 engagements numériques" :**

À remplir et à coller près de ton bureau ou téléphone

- **Routine du matin sans écran (format 5 min) :**

Lecture calme, respiration, eau, écriture → au lieu du scroll

5. Pour aller plus loin

- **Rejoins-moi sur Instagram ou sur TikTok pour du contenu sans dopamine toxique**
- **Propose ce challenge à un.e ami.e** → C'est encore plus motivant à deux

Dernière inspiration :

La liberté ne consiste pas à fuir le monde, mais à ne plus en être esclave.

CHECKLIST IMPRIMABLE

Mon hygiène numérique quotidienne

✓ À RELIRE CHAQUE MATIN.

✍ À COCHER CHAQUE SOIR.

10 règles simples pour garder le contrôle :

- ☐ Je ne touche pas à mon téléphone dans l'heure qui suit mon réveil.
- ☐ J'ai désactivé toutes les notifications des réseaux sociaux.
- ☐ J'ai défini 1 à 2 plages horaires précises pour consulter mes réseaux.
- ☐ Je ne consulte jamais les réseaux sociaux en mangeant.
- ☐ Mon téléphone est hors de ma chambre le soir.
- ☐ Je fais chaque jour au moins 1 activité sans écran.
- ☐ Je suis conscient(e) des moments où j'ai envie de scroller.
- ☐ J'ai supprimé les comptes ou contenus qui ne m'apportent rien.
- ☐ Je prends 5 minutes chaque soir pour écrire ou faire le point.
- ☐ Je choisis mes usages numériques, je ne les subis pas.

Mon mantra du mois :

C'est moi qui choisis où va mon attention.

MES 3 ENGAGEMENTS NUMÉRIQUES

Ce ne sont pas des interdictions. Ce sont mes règles personnelles, choisies en conscience, pour garder l'équilibre entre vie digitale et réelle.

1. Je décide que...

Exemples :

- ➔ Je n'utilise pas mon téléphone avant 9h.
- ➔ Je désinstalle TikTok le week-end.
- ➔ Je ne regarde pas les réseaux après 21h.

✍️ Ma règle n°1 : _____

2. Je m'autorise à...

Exemples :

- ➔ 30 minutes de réseaux max par jour.
- ➔ 1 story par jour, pas plus.
- ➔ M'ennuyer sans chercher à remplir ce vide.

✍️ Ma règle n°2 : _____

3. Je choisis de remplacer le scroll par...

Exemples :

- ➔ Lire 10 pages.
- ➔ Appeler un proche.
- ➔ Faire une balade en silence.

✍️ Ma règle n°3 : _____

Phrase de mon engagement

Je ne veux pas moins de numérique, je veux mieux. Je choisis ce qui me nourrit, pas ce qui me grignote.

ROUTINE DU MATIN SANS ÉCRAN

- **Durée totale : 5 minutes**
- **Zéro écran. Zéro notification. Juste toi.**

Minute 1 – Respire & connecte-toi à ton corps

- **Reste encore un instant assis(e) ou allongé(e)**
- **Inspire profondément par le nez pendant 4 secondes**
- **Expire lentement par la bouche pendant 6 secondes**
- **Répète 3 fois**

Ton corps se réveille, ton esprit s'ouvre.

Minute 2 – Étire-toi ou bouge doucement

- **Étire les bras vers le ciel, baille si besoin**
- **Fais quelques rotations d'épaules ou penches-toi en avant**

Bouger ton corps libère l'énergie bloquée par le sommeil.

Minute 3 – Bois un grand verre d'eau

- **Prépare-le la veille et pose-le sur ta table de nuit**
- **Bois lentement, sans rien faire d'autre**

Ton cerveau a besoin d'eau pour fonctionner, pas de Wi-Fi.

Minute 4 – Pose une intention pour ta journée

- **À voix haute ou dans ta tête :**
 - *"Aujourd'hui, je choisis de..."*
 - *"Je veux ressentir..."*
 - *"Je me donne le droit de..."*

Tu orientes ton énergie avant que le monde extérieur ne le fasse à ta place.

Minute 5 – Écris une ligne dans ton carnet

- **Un mot, une phrase, un ressenti**
- **Ce que tu rêves, ce que tu veux, ce que tu ressens**

Écrire t'ancre dans le réel. Tu existes en dehors de l'écran.

Astuce :

prépare ton rituel la veille

- **Pose ton carnet et un stylo visible**
- **Mets ton téléphone en dehors de ta chambre, en mode avion**
- **Prépare ton eau + un rappel visuel de cette routine (post-it, carte, etc.)**

C'ÉTAIT 30 JOURS POUR TE LIBÉRER DU “PIÈGE” DES RÉSEAUX SOCIAUX

Tu l'as fait. Et c'est énorme.

Bravo d'avoir traversé ces 30 jours avec courage, curiosité et engagement.

Ce programme n'était pas un défi contre la technologie.

C'était un retour vers toi-même. Une reconnexion à ce qui compte vraiment : ton attention, ta clarté, ton énergie, ta présence.

Tu viens de prouver que tu es capable de changer.

Pas en forçant, mais en choisissant.

Et ce pouvoir, il est toujours là. Tu peux y revenir à tout moment.

Le mot de la fin.

Merci d'avoir fait confiance à ce programme. Merci d'avoir pris ce temps pour toi. J'espère qu'il t'aura permis de faire le vide, pour mieux remplir ta vie de ce qui te nourrit vraiment.

“Tu es libre. Chaque jour, tu peux décider comment tu veux vivre. Tu viens de te le prouver.”