



Déconnecter POUR MIEUX DÉCIDER

Les communautés Innovation et Numérique Responsable vous proposent une liste de bonnes pratiques pour réduire votre dépendance. #ADNFest2026

Créer de la friction

Déplacer ses applis favorites hors de son écran d'accueil

Passer son téléphone en noir et blanc le soir

Fixer des limites

Limiter les applications les plus chronophages avec une app

Privilégier les appels plutôt que de longs échanges de sms

Bloquer les options

Couper les notifications avec le mode "Ne pas déranger"

Waiki - La barrière physique contre les réseaux sociaux

Éloigner l'objet physiquement

Avoir un réveil qui ne soit pas un smartphone

Avoir une feuille et un crayon à disposition



Pour retrouver nos bonnes pratiques :



<http://url-c.fr/e/mOT6t>

Imprimé par



Ne pas jeter sur la voie publique.



Organisé par : ADN'OUEST
Association loi 1901

Siège social : 5 Allée Frida Kahlo, 44200 Nantes
SIREN : 480 220 540 (RNA : W442003119)
Capital social : Néant (association)

Je peux oublier mon téléphone plusieurs heures.

J'utilise mon téléphone avec un but précis.

Je coupe facilement les notifications.

Je peux m'endormir sans écran.

Je peux attendre avant de répondre.

Je ne regarde pas mon téléphone aux repas.

Je déverrouille parfois mon téléphone sans raison.

Je consulte mon téléphone dès que je m'ennuie.

Je vérifie souvent les notifications.

Je prends mon téléphone dans les files d'attente.

Je regarde les réseaux "2 minutes".

Je suis un peu agacé quand je dois le ranger.

Je scrolle pour évacuer le stress.

Je perds souvent la notion du temps.

Je me couche plus tard à cause des écrans.

Je regarde plusieurs écrans en même temps.

Oublier mon téléphone me stresse.

Je consulte mon téléphone dès le réveil.

Je scrolle même quand ça ne m'intéresse plus.

J'ai du mal à arrêter malgré mes intentions.

Les écrans nuisent à mon sommeil.

Les écrans nuisent à mon travail ou mes études.

Je me sens irritable

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

LE DOPAMINOMÈTRE

mesure ta dépendance en direct !



Dépendance

Faible

Dépendance

Modérée

Dépendance

Forte

Dépendance

Hyper Forte