

# AVANT D'ALLUMER, PRENDS LE TEMPS D'HABITER



## POUQUOI ATTENDRE 30 MINUTES ?

- Pour éviter le **shoot immédiat** de dopamine, spécialement fort après une journée d'efforts et de fatigue
- pour ne pas associer le réel à la contrainte et à la fatigue et le numérique au plaisir : **le numérique n'est pas le super héros sauveur du méchant et triste réel**
- parce que **le corps a besoin** de retrouver ses repères : mouvement, respiration, contact...

**SE REPOSER DU RÉEL, C'EST  
D'ABORD Y REVENIR**

Après les cours et le travail :

j'attends **30 minutes**  
avant de toucher un  
écran

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Quand on enchaîne école, cours + écrans sans transition, le cerveau n'a pas le temps d'apprendre à se détendre dans le réel.

Résultat :

- le réel devient une contrainte
- le numérique devient la seule échappatoire.

On croit alors que seul l'écran détend, amuse et apaise. Mais c'est faux : c'est juste qu'on ne se donne pas le temps d'expérimenter autre chose  
30 minutes sans écran en rentrant chez soi, c'est offrir au corps et à l'esprit la preuve qu'on peut souffler et se détendre dans la vraie vie et que c'est agréable