

Ton attention
est précieuse.
Ne la laisse pas
être volée en
échange de rien.



CLARTÉ
CHOIX
LIBERTÉ

DOCTEUR HIBOU

REPRENDRE LE CONTRÔLE

Un guide du Dr Hibou pour sortir de l'addiction aux écrans

MOINS DE PILOTE AUTOMATIQUE, PLUS DE VIE CHOISIE.

LES COÛTS INVISIBLES



Sommeil de mauvaise qualité
Fatigue chronique, humeur instable,
concentration en baisse.



Temps confisqué
Des heures avalées sans t'en
rendre compte.



Érosion de soi
Moins d'énergie, moins de motivation,
moins de projets, moins de liens.



Dépendance à la dopamine facile
Ton cerveau désapprend la patience
et l'effort.

“

Le problème
n'est pas l'écran.
Le problème,
c'est qu'il décide
à ta place.

– Dr Hibou



POURQUOI C'EST SI DIFFICILE ?

Les applications sont conçues
pour capter ton attention
et la garder le plus longtemps
possible.

Elles récompensent
imprévisiblement,
et ton cerveau adore ça.



LA MÉTHODE EN 7 ÉTAPES

1

**PRENDS
CONSCIENCE**



Observe ton usage
sans te juger.
Connais tes
habitudes, tes
déclencheurs et
tes automatismes.

2

**FIXE TES
LIMITES**



Définis des règles
claires et réalistes.
Des limites choisies
protégeront mieux
que des limites
imposées.

3

**RÉDUIS LES
TRIGGERS**



Désactive les
notifications
non essentielles.
Éloigne ton téléphone
quand tu veux te
concentrer.

4

**REPLACE
INTELLIGEMMENT**



Remplace le temps
d'écran par des
activités qui nourrissent
vraiment ton corps
et ton esprit.

5

**PROTÈGE TON
SOMMEIL**



Pas d'écran 1h avant
de dormir. Ton cerveau
a besoin de calme
pour récupérer
et mémoriser.

6

**CULTE LA
PRÉSENCE**



Reviens à l'instant
présent. Respiration,
ancrage, gratitude :
des outils simples
et puissants.

7

**DEMANDE
DU SOUTIEN**



Parle-en à quelqu'un
en qui tu as confiance.
On ne change pas
seul : on se soutient,
on se tire vers le haut.

RAPPELS DU DR HIBOU

- ✓ Le progrès, pas la perfection.
- ✓ Un pas à la fois, chaque jour.
- ✓ Tu vas rechuter. C'est normal. L'important, c'est de revenir.
- ✓ Ta valeur ne dépend pas de ta productivité.
- ✓ Ta liberté commence là où l'impulsion s'arrête.



PLAN D'ACTION – EXEMPLE DE JOURNÉE ÉQUILIBRÉE

7h



Réveil
sans écran

8h-12h



Travail profond
Études / Projets

12h-13h



Repas
sans écran

13h-16h



Focus
Périodes de
concentration

16h-17h



Activité physique
ou sortie

17h-19h



Temps de qualité
Relations
Loisirs

19h-20h



Repas
Lecture
Déconnexion

20h-21h



Préparation
du lendemain
Rituel du soir

22h



Sommeil
réparateur



Ton attention est comme ton énergie : limitée. Utilise-la là où ça compte vraiment.

OUTILS QUI PEUVENT T'AIDER

- ✓ Minuteurs et bloqueurs d'applications (Forest, Freedom, Cold Turkey...)
- ✓ Suivi de temps d'écran / Journal d'habitudes
- ✓ Routines du matin et du soir
- ✓ Activités qui te reconnectent à toi-même (sport, création, nature, musique...)
- ✓ Liste de valeurs et objectifs personnels



EXERCICE DU HIBOU

Chaque soir, écris trois réponses :

- 1 Qu'est-ce qui m'a fait du bien aujourd'hui ?
- 2 Qu'est-ce qui m'a moins servi ?
- 3 Qu'est-ce que je choisis pour demain ?



TU AS PLUS DE POUVOIR QUE TU NE LE PENSES. REPRENDS LES CLÉS.