

Faites une pause !

Retrouver sa liberté, le plaisir d'échanger, de prendre son temps, de rêver, de s'ennuyer, d'observer la nature... c'est possible.

Il suffit de lever les yeux des écrans !



Quelques conseils pour retrouver un peu de liberté :

- **ne plus prendre son portable sans réfléchir.**

Se poser les questions : pour quoi faire ? pourquoi maintenant ? pourquoi pas faire autre chose ?

- **éteindre son portable la nuit,** le poser dans une autre pièce, ne pas l'utiliser comme réveil.

- **enlever les alertes** (des réseaux sociaux, mails...) sonores ou en vibreur.

- pendant les repas, oublier le téléphone dans son sac ou dans une autre pièce.

- **décider de moments sans téléphone :** une soirée, un week-end, quand on sort faire des courses... Ne pas regarder son smartphone dès qu'on a un moment d'attente, prendre le temps de penser à soi, aux autres, d'observer ce qui se passe autour...



10 jours pour voir autrement

Pour Serge Tisseron, psychiatre, interdire les portables ou rendre les gens coupables parce qu'ils regardent trop les écrans, ce n'est pas une solution. Il faut proposer autre chose, rappeler des plaisirs oubliés à cause des écrans, aider les gens à se rencontrer.

Il encourage à **créer une semaine ou 10 jours pendant lesquels adultes et enfants décident de réduire leur temps devant les écrans.**

À la place, les gens qui ont une compétence (faire un gâteau, du football, du tricot, réaliser une petite vidéo avec un smartphone...) prennent du temps pour la partager avec des enfants et d'autres adultes intéressés. Des écoles, des villages, s'engagent à suivre ces journées sans écrans...

Au début, c'est parfois difficile, mais les enfants trouvent très vite de nombreuses idées d'autres activités : préparer un pique-nique, faire du vélo, du roller, partir en promenade en forêt, observer les oiseaux, les étoiles, lire, écrire, faire des jeux de société, cuisiner...



Lever les yeux

En mai 2018, un collectif appelé **« Lève les yeux »** s'est créé pour inviter les gens à passer moins de temps sur les écrans. Il a été imaginé par 2 amis qui en ont marre de voir des amoureux, des amis qui regardent leur portable et ne se parlent plus dans les bars, les restaurants... des parents absents qui ne voient plus leurs enfants, des gens qui avancent dans la rue tête baissée.

Ils ont décidé d'agir auprès de bars, de restaurants, de salles de concert... **L'idée est d'inviter les gens à couper leur portable pour partager de vraies émotions !**

Des patrons ont accepté de mettre des affiches, de proposer des boîtes pour laisser son portable à l'entrée, d'organiser des soirées sans smartphone...

Pourquoi ?

Parce qu'il est **urgent de lever les yeux, de respirer, de prendre le temps, de ressentir, de s'émerveiller, de profiter de la vie !**

