

## Médias en conscience

### Comment commencer dès aujourd'hui

Choisissez une nouvelle habitude que vous aimeriez adopter dans votre vie quotidienne

- Fixez-vous deux créneaux de 15 minutes par jour pour consulter les actualités ou d'autres médias
- Évitez de consulter votre téléphone avant 8 h et après 19 h
- Avant d'ouvrir les actualités ou les réseaux sociaux, demandez-vous : est-ce pertinent, inspirant ou utile ?



Scannez pour en savoir plus sur The Movement et l'expérience « Rythme ».



### Mon engagement

Des études montrent que noter un changement d'habitude précis, en indiquant quand, à quelle fréquence et où vous allez le mettre en pratique, aide à s'y tenir.

Je m'engage à :

(exemple : ne consulter les médias d'information que pendant deux plages horaires fixes de 15 minutes chaque jour)

---

---

Quand :

(exemple : à 12 h et à 18 h)

À quelle fréquence :

(exemple : tous les jours)

Où :

(exemple : où que je sois)

Let's work  
it out  
together

## Médias en conscience

### Comment commencer dès aujourd'hui

Choisissez une nouvelle habitude que vous aimeriez adopter dans votre vie quotidienne

- Fixez-vous deux créneaux de 15 minutes par jour pour consulter les actualités ou d'autres médias
- Évitez de consulter votre téléphone avant 8 h et après 19 h
- Avant d'ouvrir les actualités ou les réseaux sociaux, demandez-vous : est-ce pertinent, inspirant ou utile ?



Scannez pour en savoir plus sur The Movement et l'expérience « Rythme ».



### Mon engagement

Des études montrent que noter un changement d'habitude précis, en indiquant quand, à quelle fréquence et où vous allez le mettre en pratique, aide à s'y tenir.

Je m'engage à :

(exemple : ne consulter les médias d'information que pendant deux plages horaires fixes de 15 minutes chaque jour)

---

---

Quand :

(exemple : à 12 h et à 18 h)

À quelle fréquence :

(exemple : tous les jours)

Où :

(exemple : où que je sois)

Let's work  
it out  
together