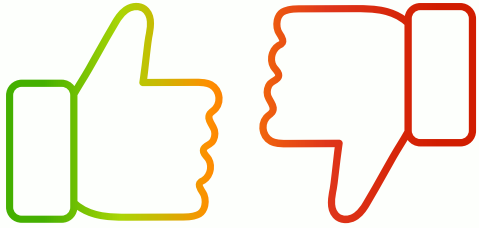
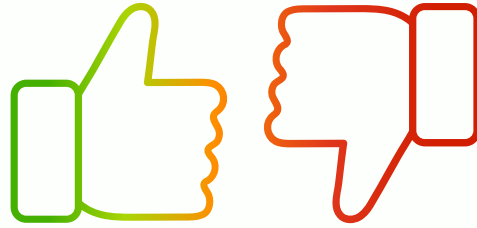


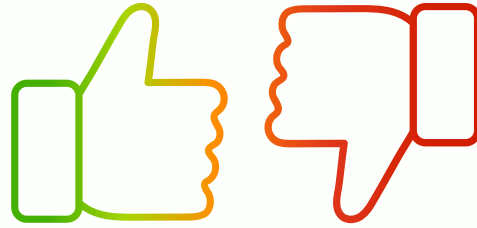
**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



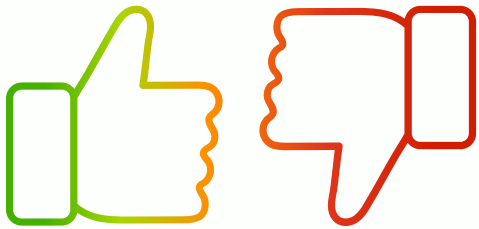
**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



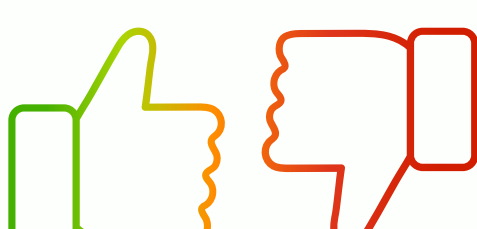
**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**NE PAS
UTILISER
MON
TÉLÉPHONE
PENDANT
1 HEURE**

**NE PAS UTILISER
MON
TÉLÉPHONE
PENDANT
1 JOURNÉE
ENTIÈRE**

**M' IMPOSER
UNE LIMITE
DE TEMPS
DE CONNEXION
PAR JOUR**

**M' IMPOSER
UNE LIMITE
DE TEMPS
DE CONNEXION
PAR SEMAINE**

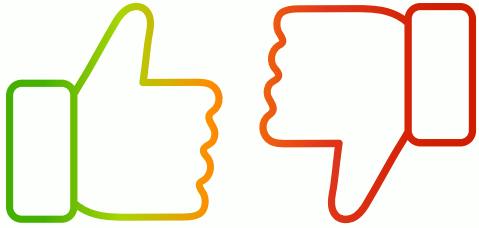
**NE PAS ME
SENTIR
PERDU(E)
SI JE N'AI PAS
DE
CONNEXION**

**DORMIR
LOIN DE
MON
TÉLÉPHONE**

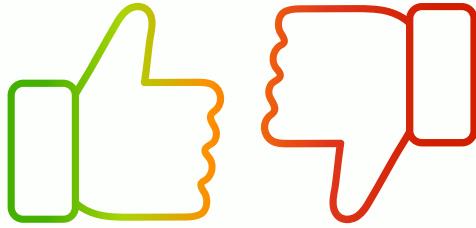
**NE PAS
UTILISER
MON TÉLÉPHONE
POUR
REGARDER
L'HEURE**

**DONNER
RENDEZ-VOUS
À UN(E) AMI(E)
ET NOUS
RETROUVER
SANS UTILISER
NOTRE
TÉLÉPHONE**

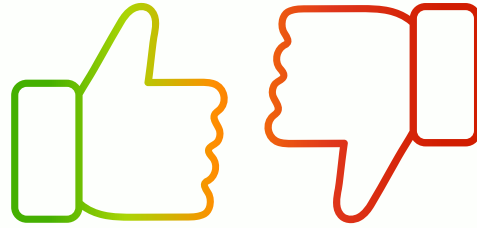
**CAP OU
PAS CAP ?**



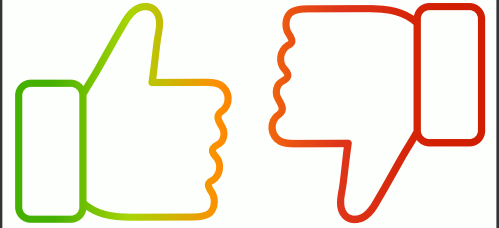
**CAP OU
PAS CAP ?**



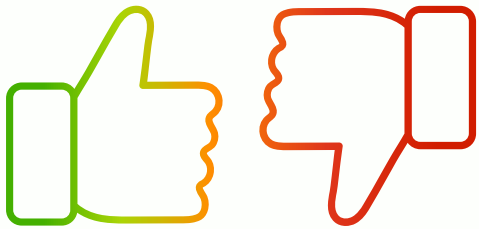
**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**ÉTEINDRE
MON
TÉLÉPHONE
PENDANT
LA NUIT**

**NE PAS
UTILISER
MON
TÉLÉPHONE
DANS MA
CHAMBRE**

**UTILISER
LES ÉCRANS
MOINS
DE 2 HEURES
PAR JOUR**

**UTILISER
LES ÉCRANS
MOINS
DE 5 HEURES
PAR JOUR**

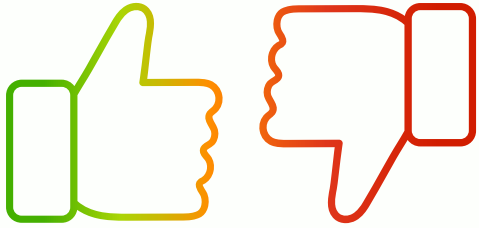
**OBSERVER
LA NATURE
PLUS DE
10 MINUTES
SANS RIEN
FAIRE**

**ARRÊTER DE
SCROLLER
INUTILEMENT**

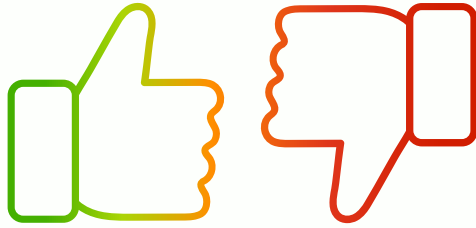
**NE PAS PRENDRE
MON TÉLÉPHONE
SIMPLEMENT
PARCE QUE
JE N'AI RIEN
D'AUTRE À FAIRE**

**FAIRE UNE
ACTIVITÉ
PLUTÔT QUE
DE PRENDRE
MON
TÉLÉPHONE**

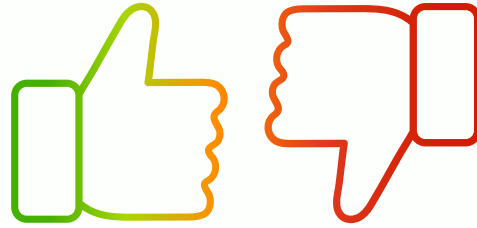
**CAP OU
PAS CAP ?**



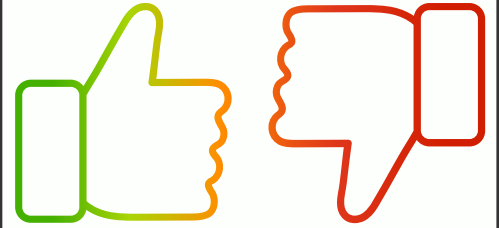
**CAP OU
PAS CAP ?**



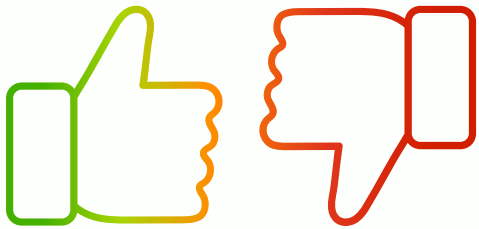
**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**NE PAS
UTILISER
MON
TÉLÉPHONE
QUAND JE SUIS
À TABLE**

**PASSER UNE
APRÈS-MIDI
COMPLÈTE
SANS MON
TÉLÉPHONE**

**NE PAS ME
CONNECTER
DU
WEEK-END**

**NE PAS ME
CONNECTER
LE
DIMANCHE**

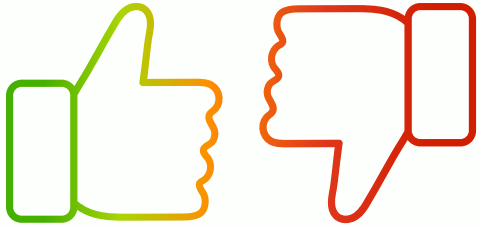
**DÉSACTIVER
LES
NOTIFICATIONS**

**FAIRE LE TRI
DANS MES
APPLICATIONS**

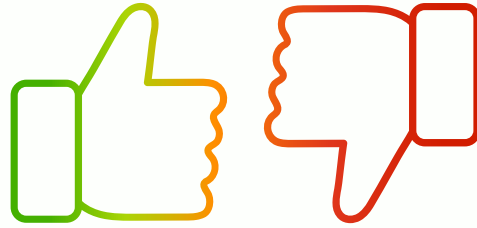
**METTRE UN
MINUTEUR SUR
CHACUNE DE
MES
APPLICATIONS**

**NE PAS
UTILISER MON
TÉLÉPHONE
LORSQUE
QUELQU'UN
ME PARLE**

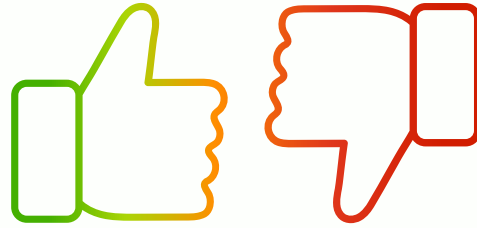
**CAP OU
PAS CAP ?**



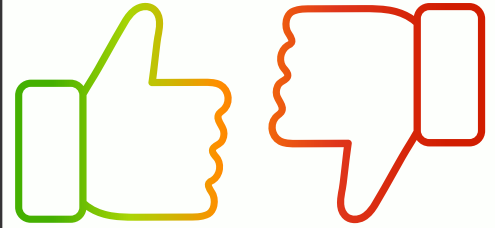
**CAP OU
PAS CAP ?**



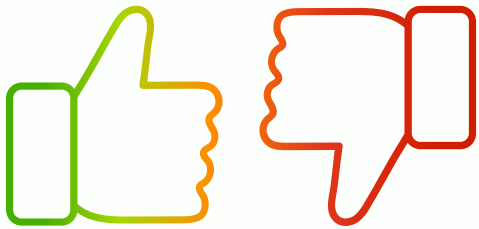
**CAP OU
PAS CAP ?**



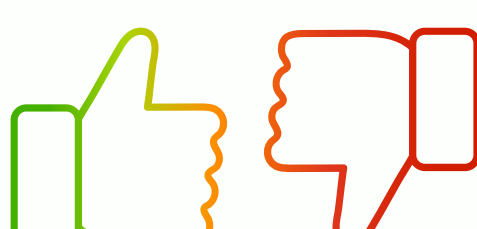
**CAP OU
PAS CAP ?**



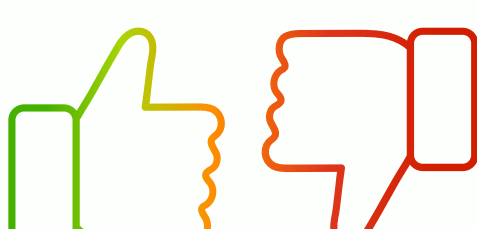
**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**UTILISER
LES ÉCRANS
MOINS
DE 3 HEURES
PAR JOUR**

**PASSER UNE
JOURNÉE
COMPLÈTE
SANS MON
TÉLÉPHONE**

**UTILISER
LES ÉCRANS
MOINS
DE 4 HEURES
PAR JOUR**

**NE PLUS
UTILISER
UN ÉCRAN
AU MINIMUM
30 MINUTES
AVANT D'ALLER
ME COUCHER**

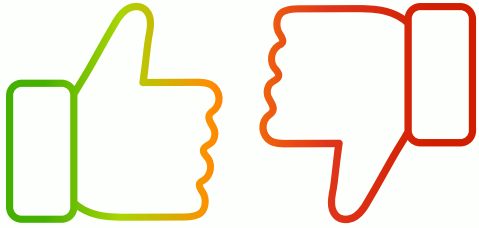
**PRÉVOIR UNE
OCCUPATION
DANS LA
SALLE D'ATTENTE
ET NE PAS SORTIR
MON TÉLÉPHONE**

**UTILISER
LES ÉCRANS
MOINS
DE 3 HEURES
PAR JOUR**

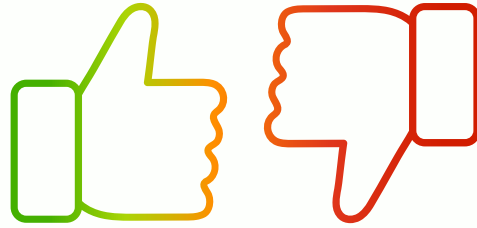
**LIRE QUELQUES
PAGES D'UN
LIVRE AU LIEU
D'UTILISER MON
TÉLÉPHONE**

**FAIRE UN JEU
DE SOCIÉTÉ
ET NE PAS
SORTIR MON
TÉLÉPHONE**

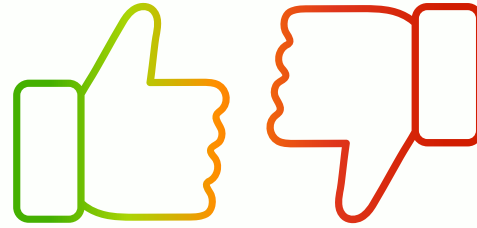
**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



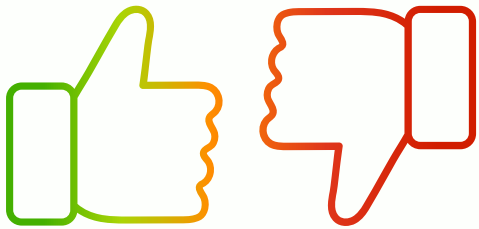
**CAP OU
PAS CAP ?**



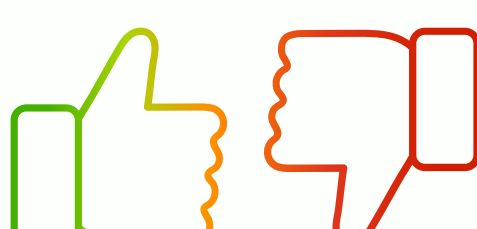
**CAP OU
PAS CAP ?**



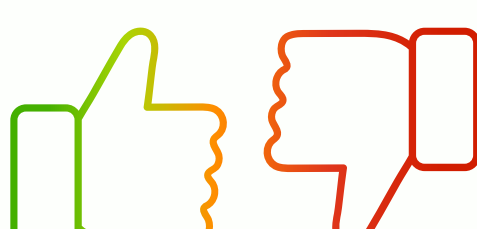
**CAP OU
PAS CAP ?**



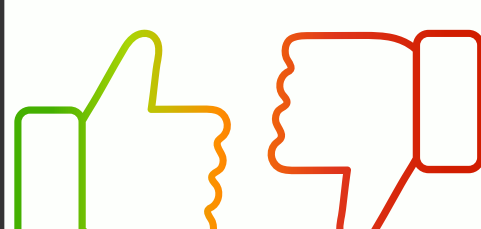
**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**FAIRE MES
DEVOIRS
LOIN DE
MON
TÉLÉPHONE**

**NE PAS UTILISER
MON
TÉLÉPHONE
LORSQUE JE
FAIS MES
DEVOIRS**

**NE PAS
CHANGER DE
TÉLÉPHONE
SIMPLEMENT
PARCE QU'IL
N'EST PLUS
À LA MODE**

**ÉTEINDRE
L'ÉCRAN
SI JE NE M'EN
SERS
PAS PENDANT
PLUS D'UN
QUART D'HEURE**

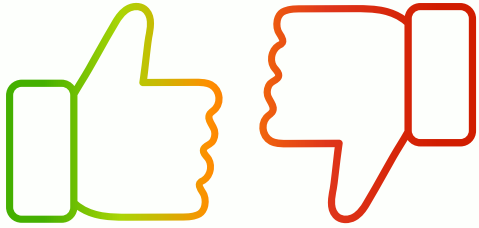
**PRENDRE
CONSCIENCE
DE L'IMPACT
DES ÉCRANS SUR
L'ENVIRONNEMENT
ET ESSAYER
D'AMÉLIORER MES
HABITUDES**

**PASSER DU
TEMPS ENTRE
AMI(E)S SANS
UTILISER NOS
TÉLÉPHONES**

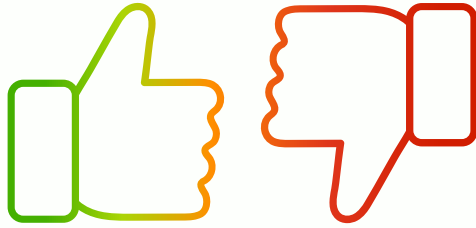
**APPRÉCIER
UN MOMENT
SANS MON
TÉLÉPHONE**

**NE PAS
PANIQUER
OU ME
LAMENTER SI
JE N'AI PAS DE
CONNEXION**

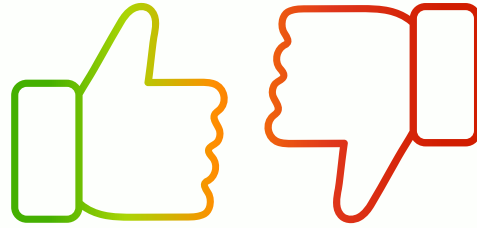
**CAP OU
PAS CAP ?**



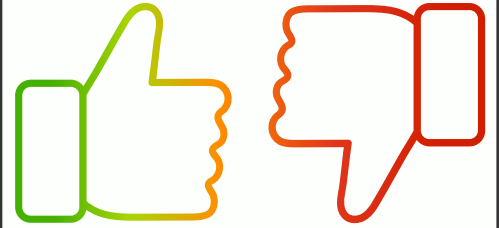
**CAP OU
PAS CAP ?**



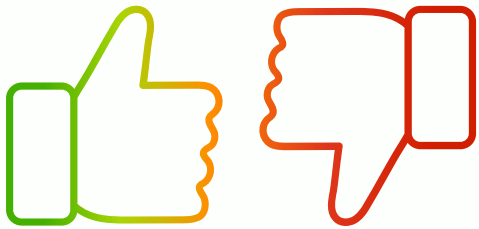
**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



**CAP OU
PAS CAP ?**



