

Consulter
ses emails
2 fois par jour
maximum

Consulter
ses emails
1 fois par jour
maximum

1 demi-
journée
sans emails

24 h
sans emails

1 week-end
sans emails

1 semaine
sans emails

Des vacances
sans emails

Consulter
ses réseaux
sociaux
2 fois par jour
maximum

Consulter
ses réseaux
sociaux
1 fois par jour
maximum

1 demi-
journée
sans réseaux
sociaux

24 h
sans réseaux
sociaux

1 week-end
sans réseaux
sociaux

1 semaine
sans réseaux
sociaux

Des vacances
sans réseaux
sociaux

1 mois
sans réseaux
sociaux

Lire ses
sites/blogs
préférés
2 fois par jour
maximum

Lire ses
sites/blogs
préférés
1 fois par jour
maximum

1 demi-
journée
sans lire ses
sites/blogs
préférés

1 journée
sans lire ses
sites/blogs
préférés

1 week-end
sans lire ses
sites/blogs
préférés

1 semaine
sans lire ses
sites/blogs
préférés

Des vacances
sans lire ses
sites/blogs
préférés

1 écran en
moins
pendant 1
demi-journée

1 écran en
moins
pendant 24 h

1 écran en
moins
pendant
1 week-end

1 écran en
moins
pendant
1 semaine

1 écran en
moins
pendant
1 mois

Allumer
1 seul écran à
la fois

1 seul écran
pendant
1 demi-
journée

1 seul écran
pendant
24 h

1 seul écran
pendant
1 week-end

1 seul écran
pendant
1 semaine

1 seul écran
pendant
1 mois

1 seul écran
pendant
les vacances

1 seul
écran pour 2
pendant
les vacances

1 demi-
journée
sans Internet

24 h
sans Internet

1 week-end
sans Internet

1 semaine
sans Internet

Des vacances
sans Internet

Pas d'écran
dans le lit

Pas d'écran
à table

Pas d'écran
au restaurant

Pas d'écran
aux toilettes

Pas d'écran
en réunion

Pas d'écran
dans les
transports

Pas d'écran
en salle
d'attente

Pas de
réseaux
sociaux
au travail

Pas d'écran
avant le
petit déjeuner

Plus d'écran
après dîner