

100 idées d'activités déconnectées pour oublier ton smartphone

Et si le mode avion devenait ton nouveau lifestyle ?



Notification Digibloom

Je te conseille d'imprimer ce PDF pour faire les exercices au calme et sans distractions.

Si tu veux accéder directement à la liste d'activités, rendez-vous en [page 7](#).

Les liens cliquables sont quant à eux accessibles dans la version numérique.



DIGIBLOOM

Sommaire

1	Pourquoi cette ressource ?.....	3
2	Qui suis-je ?	4
3	Exercice : trouver ce que j'aime faire.....	5
4	Exercice : laisser place à l'ennui.....	6
5	La liste : 100 idées d'activités déconnectées	7
	● <i>5 minutes ou moins</i>	7
	● <i>5 à 15 minutes</i>	8
	● <i>Environ 30 minutes</i>	8
	● <i>2 heures ou plus</i>	9
	● <i>À la journée ou au weekend</i>	10
6	À toi de jouer ! Construis ta propre liste	11
7	Pour aller plus loin	12
8	Bonus : crée ta cocotte papier d'activités	13

1 Pourquoi cette ressource ?

Le temps passé devant les écrans ne cesse d'augmenter. Beaucoup d'entre nous se lèvent et se couchent un smartphone à la main. **Nous passerions plus d'un tiers de notre temps éveillé en ligne [1], environ 27 ans à l'échelle de notre vie ! [2]** ...Ce temps d'écran vient peu à peu grignoter nos loisirs, nos moments avec nos proches, notre temps



Je ne crois pas aux Digital Detox, ni à une approche restrictive [3]. 🚫

Je suis convaincue que c'est en **retrouvant des activités qui nous font vibrer** que viendra naturellement un meilleur équilibre dans notre usage des outils numériques. Cette ressource a pour objectif de te donner plein d'idées pour retrouver des **activités plaisir et ne plus combler les moments de vide avec ton tel.**

Alors, prêt.e à oublier ton smartphone ?

de vie en somme. **Je ne suis pas obsédée par le temps d'écran.** Les personnes qui ont travaillé avec moi le savent : ce qui m'intéresse, c'est avant tout **la QUALITÉ du temps passé en ligne.** 👍

Est-ce que ce temps te permet de soutenir ou d'avancer sur des choses importantes pour toi ?

Ce qui me chagrine, par contre, **c'est d'entendre des personnes tristes et coupables de passer plus de temps qu'elles ne le souhaitent en ligne...** Parce que c'est devenu un automatisme inconscient. Parce qu'elles se font aspirer dans le vortex du feed. 🌀 Car elles ne savent pas comment mieux utiliser ce temps.



2 Qui suis-je ?



Moi c'est Marguerite Pometko, fondatrice de Digibloom.

Internet et moi, ça a toujours été une histoire d'amour.

Mais malheureusement, quand la pandémie est arrivée, ça a plutôt été "Je t'aime, moi non plus".

Trop-plein d'écrans, partout, tout le temps. 📱

J'ai alors pris la décision de me former pour devenir **coach en bien-être numérique**. 📱🌸

En 2022, après 3 ans comme chef de projet pédagogique (à l'Université puis à l'Ambassade de France en Allemagne), **j'ai pris la voie de l'entrepreneuriat en fondant [Digibloom](#) à Berlin.**

Mon objectif : aider les personnes et les organisations à développer des **habitudes numériques plus saines et épanouissantes**, afin de prévenir les risques de stress et de fatigue liés à une surexposition aux écrans.

Le tout en retrouvant du temps pour les petits plaisirs de la vie !

3 Exercice : trouver ce que j'aime faire

Nous sommes beaucoup à nous tourner vers les distractions numériques pour **combler un vide**. Pas étonnant que le marché du divertissement en ligne (jeu vidéo, vidéo à la demande, podcast...) ait explosé pendant la pandémie.

...Et si l'on trouvait des activités offline qui nous font tellement kiffer qu'on en oublierait nos smartphones ? 💕

...Tu sais, ce genre d'activités qui t'immergent tellement que tu te sens suspendu.e dans le temps (le fameux *flow*) ?

3 questions à te poser pour (re)trouver des activités qui te font vibrer :

1 – Imagine que tu gagnes au Loto demain. Tu n'as plus jamais besoin de travailler pour subvenir à tes besoins. Comment occuperais-tu ton temps ? À quoi ressemblerait une journée type pour toi ?

2 – Si tu avais une baguette magique pour ajouter 1h dans ta journée, qu'en ferais-tu ? ✨

3 – Te rappelles-tu comment tu aimais occuper ton temps quand tu étais enfant (ou avant l'arrivée d'Internet, selon ton âge 😊) ? Est-ce que l'une de ces choses te donne une étincelle rien que d'y penser ou te rend nostalgique ? ✨

4 Exercice : laisser place à l'ennui

Cette ressource ne serait pas complète si je ne te faisais pas un éloge de l'ennui. Pour beaucoup d'entre nous, **l'idée de s'ennuyer est devenue insupportable**. Des chercheurs en psychologie ont même découvert que la plupart des gens préfèrent s'infliger un petit choc électrique plutôt que de rester sans rien faire pendant 15 minutes [4].

Et toi, c'est quand la dernière fois que tu t'es vraiment ennuyé.e ? 🤔

Que tu n'as pas dégainé ton smartphone dans la salle d'attente du médecin, aux toilettes ou dans la file chez Monop' ?

C'est justement dans ces moments de vide, libres de stimulation extérieure, que notre cerveau trouve l'espace pour créer des associations entre nos souvenirs, nos pensées.

Pour faire simple : **C'est dans les moments de rien que naissent de nouvelles idées et que notre créativité a une chance de s'exprimer** [5]. As-tu déjà remarqué que les meilleures idées jaillissent souvent sous la douche ? 🚿

Et si tu laissais ton cerveau respirer 5 minutes ?

Qui sait, peut-être aura-t-il quelque chose d'intéressant à te raconter ? 😊

2 exercices pour pratiquer l'ennui

1 – Assieds-toi au sol sur un coussin ou allonge-toi sur un tapis de yoga dans une pièce calme. Programme un minuteur 10 minutes. 🕒

Ferme les yeux. Pendant les 10 minutes, observe ce qu'il se passe :

→ *Quel genre de pensées te passent par la tête ? Que ressens-tu dans ton corps ? Est-ce agréable / désagréable ?*

2 – Fais une promenade de 30 minutes en laissant ton smartphone chez toi. Pas de musique. Pas de podcast. Rien. 🌿

→ *Quel genre d'émotions te traversent ? Observes-tu de nouvelles choses dans ton environnement ? Est-ce que des idées te viennent ?*

Planifie ta prochaine séance de "vide" dans ton agenda : [**Date et Heure**]

5 La liste : 100 idées d'activités déconnectées

Après moult hésitations, j'ai consulté mes abonné.e.s Insta qui m'ont conseillé de classer ces **activités selon leur durée** (temps approximatif qu'il faut pour les réaliser). 🕒

- 5 minutes ou moins
- 5 à 15 minutes
- Autour de 30 minutes
- 2 heures ou plus
- À la journée ou au weekend

Sous chaque partie, je t'ai donné **des exemples de situations** pendant lesquelles tu peux tester les activités.

Il y a des activités **pour tous les goûts et tous les moods** ! ... Créativité, Nature, Social, Relaxation, Culture, Cuisine, Physique...

J'ai aussi mis quelques jeux "retour en enfance" 😊

N'hésite pas à surligner directement les activités que tu aimerais tester !

● 5 minutes ou moins

Entre deux réunions ou deux séquences de travail. 🕒

1. arroser tes plantes
2. lire un [Haïku](#)
3. jouer au Rubik's cube ou [autre casse-tête](#)
4. chanter, [apprendre à faire du beatbox](#)
5. papoter avec quelqu'un dans la maison
6. jouer avec ton animal de compagnie
7. aller boire un verre d'eau
8. faire quelques pompes, quelques squats, un poirier, une [salutation au soleil](#)...
9. regarder par la fenêtre, observer les nuages ou les passants
10. faire un gribouillage
11. t'allonger et mettre tes jambes contre un mur à 90°
12. découvrir un nouveau mot au hasard dans le dico
13. réviser des mots de vocabulaire dans une autre langue
14. faire un [cycle de cohérence cardiaque](#) ou une méditation

15. faire quelques boucles de [scoubidou](#)
16. danser / te défouler sur une de tes musiques préférées
17. faire du yoyo, lancer une toupie, jouer avec un [hand spinner](#)
18. te limer les ongles ou te mettre du vernis

● 5 à 15 minutes

Pour une pause de travail plus longue et ressourçante. 🍷

19. prendre un goûter
20. faire une [partie de solitaire](#) avec de vraies cartes
21. faire un coloriage, dessiner
22. bouquiner un livre de poche ou un BD
23. préparer ton propre [chai latte](#), [bubble tea](#), [ginger shot](#) ou autre boisson *fancy*... (note la recette à l'avance dans un carnet)
24. te faire un masque / un peeling
25. faire des étirements ou un enchaînement de yoga
26. t'entraîner à [jongler](#), à faire du [ruban](#), du [nunchaku](#) artistique...
27. faire un enchaînement de "[shadow boxing](#)"
28. planifier tes repas du jour ou de la semaine
29. faire du cerceau ou de la corde à sauter

● Environ 30 minutes

Avant ou après de commencer le travail, pendant la pause déjeuner 🧘

30. prendre une douche
31. tester un nouveau maquillage ou une nouvelle coiffure (sans tuto)
32. faire une course à pied, un tour de quartier, une balade digestive
33. faire la sieste
34. faire un puzzle
35. faire un [origami](#)
36. écrire dans [un journal intime](#)
37. jouer d'un instrument
38. faire une [partie d'échecs](#), de [dames](#), un [domino](#) avec quelqu'un...
39. jouer aux Lego, aux [Mikado](#) ou aux [Kapla](#)
40. t'allonger dans l'herbe au soleil
41. appeler un proche
42. lire un chapitre de livre ([liste de classiques](#))

43. faire un château de cartes
44. ranger ton bureau
45. noter 3 objectifs pour ta journée ou faire une to-do liste inversée en fin de journée
46. faire du vélo

● 2 heures ou plus

Des loisirs à adopter pour animer tes soirées, week ends et jours de congés. 🎨

47. essayer de nouvelles recettes
48. bricoler, construire tes propres meubles
49. tricoter, faire du crochet, de la couture...
50. rejoindre un club de lecture ou un ciné-club local
51. organiser des apéros avec tes amis et voisins
52. peindre avec des aquarelles
53. t'engager dans une asso locale pour une cause qui te tient à cœur
54. te faire des séances SPA-maison (bain, masque, bougies...)
55. t'essayer aux collages, au [scrapbooking](#) ou créer un [bullet journal](#)
56. t'inscrire à un cours de yoga, danse, badminton, natation...
57. apprendre à faire des [tours de magie](#)
58. rejoindre une salle de gym ou un club sportif
59. prendre un cours de boxe, de self defense, d'arts martiaux...
60. apprendre une nouvelle langue ou faire un tandem linguistique
61. te faire des défis "Dîner presque parfait" avec tes copains
62. rassembler un groupe d'amis pour essayer de nouveaux restos, bars & cafés
63. faire du roller, du patin à glace, du skateboard...
64. faire de la [slackline](#), de la [pétanque](#) ou du [Mölkky](#) au parc
65. aller au cinéma, à des concerts, à des comédies stand-up
66. écrire des lettres à tes proches ou trouver un correspondant dans un autre pays
67. aller à des *Cafés Sciences*, *Cafés Philo* ou autres conférences dans ta ville
68. faire du jardinage (en rejoignant un jardin partagé, sur ton balcon ou en cultivant [un pot d'herbes aromatiques](#))
69. aller à la médiathèque ou à la librairie
70. modeler de l'argile ou [faire de la pâte FIMO](#)
71. pratiquer la [calligraphie](#)
72. faire du [modélisme](#), créer des [diorama](#) (mise en scène miniature), peindre des figurines

● À la journée ou au weekend

Des activités à (re)découvrir pour une déconnexion en weekend et congés. 🏕️

73. aller à la brocante ou au marché
74. visiter un musée, une expo, un site historique
75. faire une randonnée ou une promenade en forêt
76. aller ramasser des [champignons](#), des marrons, des [baies](#)
77. faire [un herbier](#)
78. observer les oiseaux ([ornithologie](#))
79. découvrir un nouvel itinéraire vélo
80. visiter un parc ou un jardin botanique
81. aller dans un planétarium ou à une soirée d'observation d'étoiles
82. inviter des amis pour un brunch, un déjeuner ou un dîner chez toi
83. rendre visite à ta famille
84. participer à une opération de nettoyage (clean-up) dans ta ville
85. faire un tri dans tes affaires et déposer ce dont tu n'as plus besoin à une asso
86. fermenter des légumes, faire du kéfir, des yaourts ou ton propre pain...
87. aller au sauna ou au SPA
88. t'offrir un cours de poterie, de cuisine, de fabrication de bougies...
89. créer tes propres cosmétiques bio
90. aller faire du kayak ou de l'aviron (ça existe aussi dans les villes)
91. faire de l'escalade ou de l'accrobranche
92. créer ta propre [mosaïque](#)
93. participer à un jeu de piste ou à un *Escape Game*
94. aller prendre des photos ou participer à un [marathon photo](#)
95. participer à une visite guidée pour re-découvrir ta ville
96. inviter des amis pour un jeu de rôle ou des [jeux de société](#)
97. voir un spectacle de [drag](#) ou de [burlesque](#)
98. faire du [batch-cooking](#) pour la semaine
99. aller à une séance de dégustation de vin ou à un atelier de brassage
100. organiser un pique-nique

6 À toi de jouer ! Construis ta propre liste

Liste 8 activités à essayer prochainement. 

Garde cette liste à proximité : note-là dans un carnet, fais-en un fond d'écran sur ton téléphone, crée une jolie affiche dans ton bureau... Bref, n'importe quoi pour ne pas l'oublier !

Une fois testée, donne-lui une note entre 0 ("bof.") et 10 ("extra!") sur la barre.

1.

0										10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

2.

0										10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

3.

0										10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

4.

0										10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

5.

0										10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

6.

0										10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

7.

0										10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

8.

0										10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Tu veux laisser le hasard choisir ? Rdv dans la [dernière page](#) du doc pour imprimer ta cocotte papier d'activités !

7 Pour aller plus loin

Si ce n'est déjà fait, [inscris-toi à ma newsletter](#) pour un conseil bien-être numérique dans chaque édition. ✉

Abonne-toi à mon Instagram [@_digibloom](#) pour repenser ta relation aux écrans sans culpabiliser. 🌱

[Rdv sur mon site](#) pour réserver une séance de coaching ou participer à un de mes ateliers pour passer à l'action !

À très vite 🧡

Sources

[1] "Digital Report 2021: les dernières données de notre état des lieux du digital dans le monde." We Are Social France.

<https://wearesocial.com/fr/blog/2021/01/digital-report-2021-les-dernieres-donnees-de-notre-etat-des-lieux-du-digital-dans-le-monde/>

[2] "Temps de vie passé en ligne | NordVPN."

<https://nordvpn.com/fr/blog/temps-passe-en-ligne/>

[3] "Digital Detox: An Effective Solution in the Smartphone Era? A Systematic Literature Review - Theda Radtke, Theresa Apel, Konstantin Schenkel, Jan Keller, Eike von Lindern, 2022.

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/20501579211028647>

[4] Wilson, Timothy D., David A. Reinhard, Erin C. Westgate, Daniel T. Gilbert, Nicole Ellerbeck, Cheryl Hahn, Casey L. Brown, and Adi Shaked. 2014. "Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind." Science

<https://www.science.org/doi/10.1126/science.1250830>

[5] Bar, Moshe. 2016. "Opinion | Think Less, Think Better." The New York Times, June 17.

<https://www.nytimes.com/2016/06/19/opinion/sunday/think-less-think-better.html>

8 Bonus : crée ta cocotte papier d'activités

Tu veux laisser le hasard choisir ?

- Imprime ce modèle de cocotte papier et plie-là ([voici un tuto](#)).
- Note une activité pour chacune des cases dédiées.
- Pour jouer : Choisis un nombre, puis une couleur.
- N'hésite pas à partager ta création sur Instagram en m'identifiant ([@_digibloom](#)). 🤗

