

9 ASTUCES POUR DÉBRANCHER !



1. Ne pas déjeuner
devant son ordinateur



2. Privilégier
les échanges verbaux



4. Désactiver les notifications
durant les weekends et congés

5. Enregistrer des messages d'absence



6. Instaurer des moments
sans téléphone



3. Appliquer le droit
à la déconnexion



7. Fermer le téléphone
au moins 1h30 avant le coucher



8. Mesurer la cyberdépendance
au moyen d'autotests



9. Proposer des ateliers d'équipe
pour revoir ensemble ses pratiques