



7

Ambrosia

Se déconnecter c'est s'autoriser à prendre du temps loin de tout, loin des écrans et parfois loin des autres, sans objectif ni pression. C'est un acte d'égoïsme nécessaire et souvent salvateur. La déconnexion des écrans permet une réduction du stress et la reconnexion à son entourage. Dans les moments de fatigue et de saturation, s'isoler quelques minutes ou pratiquer une activité individuelle, peut permettre de trouver du repos. Ces temps de récupération aident à préserver notre santé physique et mentale.

Sorcière de la déconnexion Unplugging witch

Disconnecting is allowing yourself to take time away from everything, away from screens and sometimes away from others, without objective or pressure. It is a necessary and often salvatory act of selfishness. Disconnecting from screens allows for a reduction in stress and a reconnection with your loved ones/surroundings. In moments of fatigue and saturation, isolating yourself for a few minutes or engaging in an individual activity can allow you to find rest. These recovery times help to preserve our physical and mental health.

Comment faire / Tips

- Faire des pauses régulières : il peut s'agir de micro pause pour s'éloigner d'un écran, marcher un peu et s'étirer ou bien une micro-sieste
- S'offrir des moments de retrait : profiter d'un peu de tranquillité dans un lieu calme, loin des sollicitations
- Pratiquer une activité ressourçante : une promenade en nature ([Bonnie carte 4](#)), une séance de méditation ou de relaxation, colorier un mandala ([Emma carte 16](#)) ...

Take regular breaks: This can be a micro-break to step away from a screen, walk a bit, and stretch, or a short nap (micro-siesta).

Give yourself moments of withdrawal: Enjoy a bit of quiet time in a calm place, away from demands/solicitations.

Engage in a rejuvenating activity: A walk in nature ([Bonnie card 4](#)), a meditation or relaxation session, coloring a mandala ([Emma card 16](#)), etc.

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON