GUIDE CASA SAUVAGE · N°10

Digital detox week-end

Le protocole 48 heures pour décrocher des écrans et retrouver de l'attention sans frustration

Casa Sauvage
Le silence à l'état sauvage — Hérault

ÉDITO

Bienvenue dans ce guide

Vous le savez déjà : vous regardez votre téléphone trop souvent. Vous le sentez quand votre attention se fragmente au milieu d'un livre. Quand votre sommeil devient plus léger. Quand vous oubliez ce que vous étiez en train de faire trois fois par matinée. Ce n'est pas votre faute — les applications sont conçues pour capter ce que vous avez de plus précieux, votre attention, et elles le font très bien.

Un week-end de digital detox bien conduit, c'est 48 heures qui vous rendent votre attention. Ce n'est pas une cure miracle, ce n'est pas un retour à la nature mystique. C'est un protocole. Vous le préparez la semaine d'avant, vous l'exécutez sur deux jours, vous capitalisez les semaines suivantes. C'est de la nutrition pour votre cerveau.

Ce guide vous donne ce protocole, validé par les recherches en neurosciences de l'attention et par notre expérience des week-ends à Casa Sauvage, où nous recevons régulièrement des urbains qui viennent décrocher. Vous y trouverez la base scientifique, la préparation J-7, le programme heure par heure des 48 heures, les activités qui remplacent vraiment les écrans, et la méthode pour ne pas rechuter dès le lundi matin.

Le tableur compagnon vous permet d'évaluer votre niveau de dépendance actuel, de cadrer la semaine de préparation, de tenir un journal de bord pendant le week-end, et d'organiser le retour progressif au numérique sur 30 jours.

Bonne déconnexion. Vous allez voir : c'est plus facile qu'on ne le croit.

— L'équipe Casa Sauvage

SOMMAIRE

Ce que vous trouverez

01	Pourquoi vos écrans vous épuisent — la science
02	L'auto-diagnostic — où en êtes-vous vraiment ?
03	La préparation J-7 — semaine de pré-detox
04	Le protocole 48 heures heure par heure
05	Les activités qui remplacent vraiment les écrans
06	Le retour au numérique sans rechute
07	Maintenir les acquis sur 30 jours

01 Pourquoi vos écrans vous épuisent

Avant de décrocher, comprenez ce qui se passe dans votre cerveau quand vous utilisez vos écrans 6 à 8 heures par jour. Ce n'est ni moralisateur ni alarmiste : c'est juste l'état des connaissances en neurosciences à 2026.

Le mécanisme de la dopamine intermittente

Quand vous tirez vers le bas votre fil d'actualités, votre cerveau libère un petit pic de dopamine en anticipation de la 'récompense' (un message, une notification, une image intéressante). Comme la récompense est imprévisible — parfois rien, parfois beaucoup —, votre cerveau apprend à répéter le geste compulsivement. C'est exactement le mécanisme qui rend les machines à sous addictives.

Sur 10 ans, ce conditionnement modifie vos circuits attentionnels. Vous devenez moins capable de maintenir votre attention sur une tâche longue sans micro-évasions. Ce n'est pas un manque de volonté : c'est un câblage qui s'est modifié.

La fragmentation attentionnelle

Les études de Gloria Mark (Université de Californie) montrent qu'en 2004, la durée moyenne d'attention sur une fenêtre d'écran était de 2 minutes 30. En 2024, elle est tombée à 47 secondes. Vous ne lisez plus, vous scannez. Vous ne réfléchissez plus profondément, vous traitez par à-coups. La conséquence : épuisement cognitif chronique, sensation d'être 'occupé sans avoir rien fait', difficulté à terminer ce que vous commencez.

L'impact sur le sommeil

La lumière bleue des écrans inhibe la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Un téléphone consulté 30 minutes avant de dormir retarde l'endormissement de 20 à 45 minutes en moyenne, et réduit la part de sommeil profond de 15 à 25 %. Sur trois mois, l'effet sur l'humeur, la concentration et la mémoire est significatif.

L'effet sur le cortex préfrontal

Le cortex préfrontal est la zone du cerveau qui pilote la prise de décision, la patience, la régulation des émotions. C'est aussi la zone la plus affectée par l'usage intensif des smartphones. Les IRM fonctionnels montrent une diminution mesurable de son activité chez les utilisateurs intensifs après seulement 3 mois d'usage de plus de 6h/jour.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

La bonne nouvelle

Tout ceci est réversible. Le cerveau humain conserve une plasticité considérable. Une cure ciblée de 48 heures, suivie de 30 jours d'usage modéré, restaure l'essentiel des capacités attentionnelles. Vous n'avez pas perdu votre attention : elle est juste mise en sourdine.

Ce que vous gagnez en détox 48 heures

- **Récupération attentionnelle mesurable** — capacité à lire 20-30 pages d'affilée retrouvée dès la fin du week-end.
- **Amélioration du sommeil** — endormissement plus rapide, sommeil plus profond dès la première nuit sans écran le soir.
- **Baisse du cortisol** — l'hormone du stress diminue de 12 à 18 % en 48h sans réseaux sociaux.
- **Retour de l'ennui productif** — l'ennui est le terreau de la créativité ; sans écrans, il revient.
- **Reconnexion à votre entourage** — vous redécouvrez vraiment écouter les autres.

■■ À ÉVITER

Ce que ce protocole N'EST PAS

Ce n'est pas un retour à la nature mystique. Ce n'est pas une cure de désintoxication médicale. Ce n'est pas une critique morale de la technologie. C'est une remise à zéro attentionnelle ciblée sur 48 heures, suivie d'une stratégie de retour progressif. Vous n'allez pas devenir Amish — vous allez juste reprendre les commandes.

■ BONUS — VOTRE TABLEUR COMPAGNON

Protocole digital detox 48h

Le tableur compagnon inclut un auto-diagnostic chiffré de votre usage actuel, le planning de la semaine J-7 de préparation, le programme heure par heure des 48 heures, un journal de bord (ressenti par 4h), et le plan de retour progressif J+1 à J+30.

Téléchargez le fichier Excel inclus avec ce guide pour passer immédiatement à l'action.

02 L'auto-diagnostic — où en êtes-vous ?

Avant de partir, mesurez. Sinon vous ne pourrez pas évaluer les progrès. Voici les cinq indicateurs à relever, idéalement la semaine avant votre week-end de détox.

Indicateur 1 — Temps d'écran total quotidien

Sur iPhone : Réglages → Temps d'écran. Sur Android : Réglages → Bien-être numérique. Relevez votre moyenne sur les 7 derniers jours, en heures et minutes.

Repères : moins de 3h/j = usage modéré ; 3h-5h/j = usage important ; 5h-7h/j = usage intensif ; plus de 7h/j = usage qui mérite une réelle attention.

Indicateur 2 — Nombre de déverrouillages quotidiens

Toujours dans Temps d'écran ou Bien-être numérique. Combien de fois consultez-vous votre téléphone par jour ?

Repères : moins de 40/j = sain ; 40-80/j = à surveiller ; 80-150/j = compulsif ; plus de 150/j = automatisme inconscient.

Indicateur 3 — Premier geste du matin

Au réveil, quel est votre premier geste, avant de mettre les pieds au sol ?

- Étirement, respiration, regarder la lumière = excellent
- Aller boire de l'eau ou faire pipi = très bien
- Regarder l'heure sur le téléphone, puis le poser = acceptable
- Ouvrir les notifications, scroller 2-5 minutes = signal d'alerte
- Scroller 15-30 minutes au lit = dépendance installée

Indicateur 4 — Capacité à terminer un livre

Question simple : combien de livres avez-vous terminés dans les 12 derniers mois ? Et combien avez-vous commencés sans terminer ?

Si le ratio terminé/commencé est inférieur à 50 %, votre attention longue est probablement érodée.

Indicateur 5 — Qualité du sommeil ressentie

Sur une échelle de 1 à 10, comment évaluez-vous la qualité de votre sommeil sur les 4 dernières semaines ? Tenir compte de : facilité d'endormissement, sommeil non interrompu, réveil reposé.

Repères : 8-10 = bon ; 6-7 = correct ; 4-5 = dégradé ; 1-3 = problématique.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

Capturez les chiffres maintenant

Ces cinq chiffres sont vos chiffres de référence. Relevez-les avant le week-end de détox, à la fin de la détox (lundi matin), et 30 jours plus tard. Vous serez surpris des écarts. Le tableur compagnon contient les cases pour les noter.

Le score de dépendance numérique

Un calcul simple à faire à partir des cinq indicateurs ci-dessus. Voir l'onglet « Auto-diagnostic » du tableur, qui pondère les cinq scores et produit un indice synthétique sur 100. Un score au-dessus de 60/100 indique que la cure 48h aura un effet net et mesurable.

03 La préparation J-7 — semaine de pré-detox

Partir le vendredi soir en détox sans préparation, c'est l'échec garanti. La semaine avant le départ est aussi importante que les 48 heures elles-mêmes. Voici le programme.

Lundi (J-5) — Le grand tri des notifications

Désactivez en bloc toutes les notifications non essentielles : réseaux sociaux, applications de news, e-mails personnels, applications de shopping, jeux, services de streaming. Gardez uniquement : appels, SMS, messageries familiales urgentes (WhatsApp famille proche, signal médical). Cette étape seule réduit votre consultation quotidienne de 30 à 40 %.

Mardi (J-4) — Le passage en noir et blanc

Activez le mode niveaux de gris sur votre téléphone. Sur iPhone : Réglages → Accessibilité → Affichage → Filtres de couleur → Niveaux de gris. Sur Android : Réglages → Accessibilité → Couleur et mouvement → Échelle de gris.

Vos applications perdent leurs couleurs attractives, leur pouvoir addictif chute de 60 %. Vous le sentirez immédiatement : Instagram, sans saturation, devient ennuyeux. C'est précisément le but.

Mercredi (J-3) — Annoncer votre absence

Prévenez votre entourage professionnel et personnel : 'Je serai déconnecté du vendredi soir au dimanche soir. En cas d'urgence vraie, appelez-moi (ce sera traité). Pour le reste, je réponds lundi.' Ce message en amont divise par 3 votre anxiété de déconnexion sur place.

Jeudi (J-2) — Préparer les remplacements

Acheter ou récupérer : un livre que vous avez vraiment envie de lire (pas un livre de développement personnel obligatoire — un roman, une biographie, ce qui vous plaît), un carnet et un stylo agréable, un jeu de cartes ou un jeu de société court, des lacets ou matériel de bricolage manuel si vous aimez ça. Pendant les 48h, vos mains et vos yeux auront besoin d'occupations alternatives — préparez-les.

Vendredi (J-1) — Le sas

Pendant la journée : finalisez tous les sujets professionnels qui sinon tourneraient dans votre tête le week-end. Envoyez les e-mails en retard, écrivez ce que vous n'avez pas dit, fermez les boucles ouvertes. Le soir, votre déconnexion sera infiniment plus facile.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

L'astuce du téléphone dans une boîte

Pour la cure 48h elle-même, prévoyez une boîte (en bois, en métal, peu importe) où vous mettrez physiquement votre téléphone. Pas dans un tiroir invisible mais accessible — dans une boîte avec couvercle, posée en évidence. Vous voyez votre téléphone, vous ne pouvez pas y accéder. C'est psychologiquement puissant.

Que faire des téléphones du couple ou de la famille ?

Décidez ensemble. Soit tout le monde joue le jeu (idéal), soit un seul fait la cure pendant que les autres restent connectés (acceptable mais plus difficile). En famille avec enfants, organisez plutôt un week-end famille sans écran — voir notre guide n°8 sur les séjours intergénérationnels.

04 Le protocole 48 heures heure par heure

Voici le programme du vendredi 18h au dimanche 20h. Adaptez-le à vos goûts et à votre lieu, mais respectez la structure : moments calmes, mouvement physique, alimentation simple, sommeil prioritaire.

Vendredi 18h-23h — l'entrée en détox

18h : déposez physiquement votre téléphone dans la boîte. Coupez le Wi-Fi de la maison ou hébergement si possible. Le calme tombe immédiatement.

18h30-20h : préparation d'un dîner simple et long. La cuisine est votre première activité de remplacement. Choisissez un plat qui demande du temps mais peu de complexité (risotto, mijoté, tarte salée). Pendant que ça cuit, vous restez dans la pièce et observez. Étrange au début.

20h-21h30 : dîner sans écran, sans téléphone, juste vous et les personnes présentes. C'est la première vraie discussion sans interruption depuis longtemps.

21h30-22h30 : marche de 30 minutes dehors si possible. Sinon, lecture au calme. Pas de musique non plus, idéalement — le silence est partie intégrante de la cure.

22h30 : coucher tôt. Vous allez avoir un sommeil agité la première nuit, c'est normal : votre cerveau cherche son ancienne stimulation.

Samedi 7h-13h — la matinée longue

Réveil naturel sans réveil de téléphone (utilisez un réveil mécanique ou la lumière du jour). Premier geste : un verre d'eau, étirement, regard par la fenêtre. Si vous avez l'habitude du café, prenez-le sans écran : observez la fumée, le goût, la lumière.

9h-11h : activité physique modérée mais réelle. Marche d'1h30 dans la nature, vélo, baignade selon saison et lieu. Le corps a besoin de sortir du mode assis-écran.

11h-13h : retour, lecture longue. Pas 10 minutes : prévoyez 1h30 d'affilée. C'est ici que votre attention se reconstruit. Au début, vous décrocherez toutes les 5 minutes ; à la fin de la matinée, vous tiendrez 25 minutes sans broncher.

Samedi 13h-19h — l'après-midi étalé

13h-14h : déjeuner long. Pas de pression d'horaire. Si possible dehors.

14h-16h : sieste OU activité manuelle longue (bricolage, dessin, jardinage, cuisine pour le dîner, partie d'échecs, jeu de société à deux). Pas de stimulation passive.

16h-18h : seconde sortie. Une promenade, une visite calme, un bain de forêt (voir guide n°12). Idéalement seul une partie du temps — la solitude tranquille fait partie de la cure.

18h-19h : préparation du dîner, encore une fois lente. Vous remarquerez que vous le faites mieux que d'habitude.

Samedi 19h-22h — la grande soirée sans écran

C'est le moment de la journée que vos écrans gobaient le plus. Activités possibles : dîner long en discutant vraiment, jeu de société, lecture à voix haute (étonnant et puissant), écriture libre dans le carnet, observation du ciel étoilé si météo permet.

Vers 22h : journal du soir dans le carnet. Trois questions : qu'est-ce qui m'a frappé aujourd'hui ? Qu'est-ce qui m'a manqué (vraiment, pas par habitude) ? Qu'est-ce que je veux ramener avec moi dans la vie d'après ?

Dimanche 7h-12h — le pic de la cure

Réveil souvent meilleur. C'est typique du J+1 d'une cure : la deuxième nuit est nettement plus reposante que la première. Notez la sensation, elle est précieuse.

Activité forte le matin : marche longue (2h+), randonnée, vélo. Le corps est prêt, l'esprit aussi.

11h-12h : moment d'écriture. Que voulez-vous changer à votre rapport aux écrans à partir de lundi ? Soyez précis (voir chapitre 6).

Dimanche 12h-20h — la sortie en douceur

12h-14h : grand déjeuner final, idéalement entouré des personnes que vous aimez.

14h-17h : dernière activité douce. NE rallumez pas votre téléphone dès 14h sous prétexte que 'on rentre bientôt'. Tenez jusqu'à 18-19h minimum.

18h-20h : reconnection progressive. Allumez le téléphone, mais ne consultez QUE les messages directs (SMS, WhatsApp). Pas de réseaux sociaux, pas de news, pas d'e-mail professionnel. Cette première reconnection doit être minimaliste.

20h : couchez le téléphone et passez à un dîner sans écran. Vous venez de réussir 48 heures. Lundi matin, c'est une autre étape.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

Le moment critique : samedi 16h

C'est l'heure où votre cerveau réclame le plus son écran (creux de glycémie + habitude de pause après-midi). Ce moment est attendu : prévoyez-y la seconde sortie ou une activité manuelle exigeante. Ne le subissez pas, anticipez-le.

05 Les activités qui remplacent vraiment

Un écran occupe simultanément vos yeux, vos mains, votre attention et votre besoin de stimulation variable. Pour le remplacer pendant 48 heures, vous devez offrir à votre cerveau des alternatives qui couvrent ces dimensions. Voici les neuf activités les plus efficaces, classées par catégorie.

Catégorie 1 — Activités du corps

Marche longue (2h+)

L'activité reine. Mouvement modéré, environnement varié, durée suffisante pour que l'esprit décante. Aucune préparation nécessaire. Effet immédiat sur l'humeur et la clarté mentale.

Baignade ou immersion en eau froide

L'immersion en eau froide (rivière, lac, mer même tiède de Méditerranée) provoque une décharge d'adrénaline saine et un sentiment de présence intense. Cinq minutes suffisent. À Casa Sauvage, la rivière à proximité offre cette option naturellement.

Yoga ou étirements doux

30 à 45 minutes d'étirements lents le matin. Pas besoin d'être souple. L'effet vient de la lenteur et de la respiration consciente, pas de la performance.

Catégorie 2 — Activités des mains

Cuisine longue

Préparez quelque chose qui demande 1h+ : pain maison, mijoté, pâtisserie, fermentation. Vos mains travaillent, votre attention est occupée, et vous mangez le résultat. Triple bénéfice.

Bricolage ou réparation

Une chose simple que vous avez reportée depuis des mois : recoller un objet, repeindre un petit meuble, monter un puzzle, tailler une plante. Le sentiment d'achèvement est immense.

Dessin / écriture / collage

Même si vous 'ne savez pas dessiner'. L'enjeu n'est pas la production, c'est l'attention sur les mains et les yeux pendant une heure d'affilée.

Catégorie 3 — Activités de l'esprit

Lecture longue

Pas un magazine. Un livre. Avec une intrigue ou un argument. 1h30 d'affilée minimum. Choisissez quelque chose dont vous avez vraiment envie. Le plaisir de lecture revient en 24h après l'arrêt des écrans.

Jeu de société complexe

À deux ou quatre. Pas de Monopoly — un jeu qui demande de la stratégie : Catan, Carcassonne, Splendor, Wingspan, échecs. Une partie de 1h-1h30 occupe l'attention de manière totale.

Conversation longue

Cela peut paraître bête mais c'est l'activité la plus rare et la plus puissante. Une vraie discussion d'1h30+ avec une personne aimée, sans interruption d'écran, est devenue rarissime. Elle vous laisse un sentiment de plénitude que rien d'autre n'égale.

Ce qui ne fonctionne PAS comme remplacement

- **La télévision allumée en fond** — c'est un écran, point. Même si vous ne la regardez pas.
- **La musique permanente** — ça occupe l'attention auditive en continu, ça empêche le repos cognitif.
- **Les livres de développement personnel exigeants** — pendant la cure, lisez pour le plaisir, pas pour vous améliorer.
- **La photographie 'pour Instagram'** — si vous prenez des photos pour les poster, vous restez dans le mental réseaux sociaux.
- **Les podcasts** — c'est mieux que rien, mais ça occupe la même zone attentionnelle. À limiter pendant la cure.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

L'art de l'ennui

Prévoyez du temps vide. Vraiment vide. 20 minutes sans rien faire d'autre que regarder par la fenêtre ou les nuages. C'est l'inconfort le plus précieux de la cure. C'est dans ces moments d'ennui que votre esprit se reconstruit. Tenez-le, même quand c'est désagréable.

06 Le retour au numérique sans rechute

Le dimanche soir et le lundi matin sont les deux moments les plus délicats. Si vous reprenez vos habitudes brutalement, 80 % des bénéfices de la cure disparaissent en 72 heures. Voici comment éviter cette rechute.

Dimanche soir — la reconnection minimale

À 18h-19h, allumez le téléphone. Vérifiez : SMS, WhatsApp famille, appels manqués. RIEN D'AUTRE. Pas d'e-mail, pas de réseaux sociaux, pas de news. Si vraiment vous voulez un aperçu d'e-mails pro pour anticiper lundi : 5 minutes max, juste pour identifier les urgences, sans répondre.

Le téléphone retourne dans sa boîte à 20h. Le dimanche soir reste un dimanche soir, pas un anti-lundi anxieux.

Lundi matin — les nouvelles règles

C'est le moment d'instaurer les 4 règles qui vont protéger les acquis du week-end. Écrivez-les sur un papier que vous gardez sur votre bureau ou dans votre poche. Pendant les 30 prochains jours, vous les tenez.

Règle 1 — Pas de téléphone dans la chambre

Le téléphone se charge dans une autre pièce. Pendant la nuit ET dès le réveil. Vous avez besoin d'un réveil mécanique ou d'un réveil simple. Coût : 15-30 €. Bénéfice : transformation du rapport au sommeil.

Règle 2 — Pas d'écran avant 8h le matin

Première heure du matin = sans téléphone, sans ordinateur, sans télé. Petit-déjeuner, lecture, douche, réflexion, marche, peu importe — mais pas d'écran. Ce premier seuil structure toute la journée.

Règle 3 — Notifications désactivées en permanence

Ce que vous avez fait pour la cure, gardez-le. Seules les notifications de SMS/appels/messageries familiales restent actives. Le reste, vous le consultez à votre rythme, plusieurs fois par jour si vous voulez, mais quand VOUS décidez, pas quand le téléphone vous appelle.

Règle 4 — Pas d'écran après 21h30 le soir

Le dernier seuil. À 21h30, le téléphone et l'ordinateur sont rangés (idéalement dans une autre pièce). La dernière heure avant le sommeil est sans écran. Lecture, conversation, douche, préparation du lendemain.

■■ À ÉVITER

Le piège des 'juste 5 minutes'

La principale rechute vient des micro-consultations qui s'allongent. 'Juste 5 minutes Instagram' devient 35 minutes en 3 sessions parce que les algorithmes sont conçus pour ça. Décidez UNE plage de 20 minutes par jour pour vos réseaux, et tenez-la. Pas trois plages de 'juste un coup d'œil'.

Le tableau de bord des 4 règles

Le tableur compagnon contient un onglet 'Plan de retour' où vous cochez chaque jour si vous avez tenu les 4 règles. Une visualisation simple sur 30 jours montre votre régularité. La règle non tenue ponctuellement est sans gravité ; trois manquements consécutifs sur la même règle = à corriger.

07 Maintenir les acquis sur 30 jours

Le week-end seul a un effet de 5 à 10 jours. Avec un suivi 30 jours, l'effet devient durable et installé. Voici la méthode.

Semaine 1 — La protection des acquis

Tenez les 4 règles strictement. Pas de tolérance, pas d'exceptions. Cette première semaine est celle où votre cerveau retombe vers ses anciens patterns. Si vous tenez 7 jours, vous avez gagné 60 % de la bataille.

Semaine 2 — La mesure

Refaites les 5 indicateurs du chapitre 2 : temps d'écran, déverrouillages, premier geste du matin, lecture, sommeil. Comparez avec votre baseline. Vous verrez des progrès objectifs même si vous n'avez pas tout tenu.

Semaine 3 — La consolidation par micro-rituels

Ajoutez UN rituel sans écran, pas plus. Par exemple : 'le dimanche après-midi, je marche 1h sans téléphone'. Ou : 'tous les soirs, je lis 30 minutes avant de dormir'. UN micro-rituel installé vaut mieux que 10 ambitionnés et lâchés.

Semaine 4 — Le bilan

Faites le bilan complet à J+30. Qu'est-ce qui a tenu ? Qu'est-ce qui a lâché ? Quels indicateurs ont progressé ? Décidez si vous re-faites une cure 48h à J+90, ou si vous restez sur le rythme actuel.

■ BUDGET REPÈRE

Investissement matériel pour la cure et le maintien

- Réveil mécanique ou simple (sans téléphone) — **15 € à 35 €**
- Boîte/coffret pour ranger le téléphone — **10 € à 30 €**
- 1 ou 2 livres de plaisir — **20 € à 40 €**
- Carnet et stylo agréable — **15 € à 25 €**
- Jeu de société court (optionnel) — **20 € à 35 €**
- Total investissement maintien — **80 € à 165 €**

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

Le rendez-vous trimestriel

Un week-end de digital detox tous les 3 mois maintient les acquis sur le long terme. C'est l'équivalent d'un check-up dentaire : pas tous les jours, mais régulier. Casa Sauvage propose un environnement idéal pour ces week-ends — sans Wi-Fi obligatoire, en pleine nature, avec rivière, jacuzzi et 2 hectares pour s'occuper sans écran.

Les bénéfices à 3 mois

Si vous tenez le programme 30 jours puis maintenez les 4 règles 60 jours de plus, voici ce que vous constatez (validé par centaines de témoignages et par les études cliniques sur la déconnexion partielle) :

- **Lecture longue retrouvée** — vous terminez vos livres
- **Sommeil mesurable** — 30 à 45 min de meilleur sommeil par nuit, soit 3h+ par semaine
- **Diminution du stress de fond** — sensation d'avoir 'plus de temps' (vous en avez réellement 1 à 2h/jour de plus)
- **Présence aux autres** — vos proches le remarquent avant vous
- **Création / écriture / projets persos** — vous redémarrez ce que vous aviez abandonné

■ BONUS — VOTRE TABLEUR COMPAGNON

Protocole digital detox 48h

Tous ces outils sont opérationnalisés dans le tableur compagnon : auto-diagnostic chiffré sur 100 points, planning J-7 cochable, programme 48h heure par heure, journal de bord par 4h, suivi des 4 règles sur 30 jours avec graphique d'adhérence. Ouvrez-le, complétez vos cases bleues, lancez votre cure.

Téléchargez le fichier Excel inclus avec ce guide pour passer immédiatement à l'action.

Et si on en parlait ?

Vous avez la méthode. Reste à trouver le lieu. Casa Sauvage, à 25 minutes des plages et à 20 minutes de Béziers, offre l'environnement parfait pour une cure digital detox : 2 hectares de nature, accès direct à la rivière et sa cascade, piscine privée pour la natation longue, jacuzzi pour la soirée détente, et surtout l'isolement nécessaire — vous êtes seul sur la propriété.

Pour les cures détox en solo, en couple ou entre amis (jusqu'à 18 personnes), nous proposons des week-ends à des conditions spéciales en basse saison (à partir de 1 400 € le week-end pour la villa entière). Le téléphone du gîte reste joignable en cas de réelle urgence pour vos proches restés à la maison.

Demandez votre devis sous 24 heures. Réservation directe = pas de commission, conditions souples, et un interlocuteur unique de la réservation à votre dimanche soir.

CASA SAUVAGE

Gîte d'exception pour 18 personnes — au cœur de la forêt, en Hérault.

■ Les Castels de Réals · 34370 Cazouls-les-Béziers

✉■ casasauvage34@gmail.com

■ Réservation directe = -25% par rapport aux plateformes

Demandez votre devis personnalisé sous 24 heures.

Mentions légales — Ce guide est édité par Casa Sauvage (SAS Trinity Estates, exploitant ; SCI Trinity Green Haven, propriétaire). Les informations qu'il contient sont données à titre indicatif et ne sauraient se substituer à l'avis d'un professionnel (médical, juridique, événementiel selon le sujet). Les tarifs mentionnés sont des ordres de grandeur sur le marché français en 2026 et peuvent varier selon les prestataires. Reproduction interdite sans autorisation écrite. © 2026 Casa Sauvage.