



« GRÂCE À MON SÉJOUR DE DÉTOX DIGITALE, JE REVIS! »

CHANTAL

« Je suis à la retraite depuis le confinement. Pendant cette période, ma seule façon d'être en phase avec les autres était les écrans. Je suis devenue addict. J'y passais parfois neuf heures par jour et même la nuit. Instagram, une vraie drogue. Mon ordi était relié à mon iPad, lui-même relié à mon téléphone. Lorsque je suis partie en voyage à Noël en Inde, j'ai pris les trois... avec des batteries externes en plus! **Cette hyperconnexion affectait mon corps : je ne prenais plus soin de moi, je ne faisais plus de véritables repas, je grignotais. Je me suis sentie en danger, j'avais besoin d'un sevrage.** Quelques mois auparavant, une amie m'avait parlé de son séjour « jeûne et randonnée », à Valensole (04). Pas trop mon truc, mais ma situation devenait critique. Je suis allée à ce stage à reculons. Je me disais : "N'y va pas, ça va être une punition alors que tu ne vas pas si mal que ça." Je craignais d'être en manque. Mais pas du tout! Pendant une semaine, je me suis bichonnée. J'ai jeûné, beaucoup randonnée, et j'ai suivi des séances de massage, de naturopathie et d'hypnose. Cet accompagnement était extraordinaire. J'ai retrouvé le plaisir d'être en pleine nature, reconnectée à mon corps. Je n'ai même pas eu besoin de confier mon téléphone à la responsable : je ne m'en servais qu'une fois par jour pour rassurer mes proches. Depuis que je suis rentrée, il y a un mois, je suis dans le même état de plénitude. Je me balade toujours avec mon portable, mais juste pour prendre des photos, et je ne dors plus jamais avec lui. »

lescalejeune.fr