

Agir pour ne plus subir

Réduire l'infobésité

# Réguler l'information



## ÉTAPE 1

COMPRENDRE LES CAUSES ET  
CONSÉQUENCES DE LA SUR-INFORMATION

## ÉTAPE 2

EXPLICITER LES FAÇONS DE COMMUNIQUER

## ÉTAPE 3

AJUSTER LES PRATIQUES INDIVIDUELLES ET  
COLLECTIVES

## ÉTAPE 4

PRODUIRE UNE CHARTE DE BONNES  
PRATIQUES DE L'INFORMATION

Une atelier d'une demi-journée  
en présentiel ou distanciel