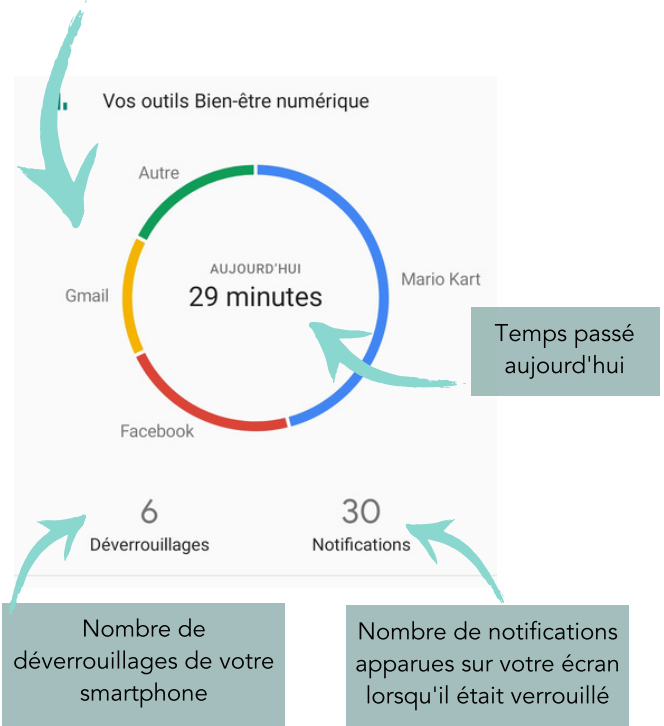


Vérifier et maîtriser l'utilisation de son smartphone

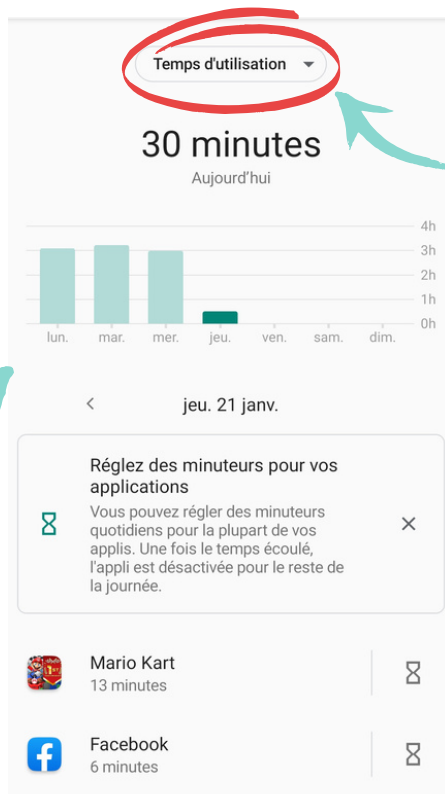
1 - Ouvrir les paramètres et descendez plusieurs fois jusqu'à arriver au menu 'Bien être numérique & contrôle parental'



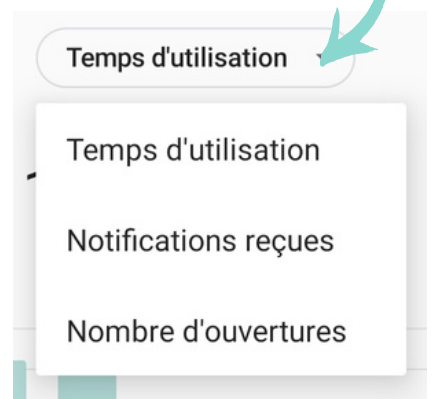
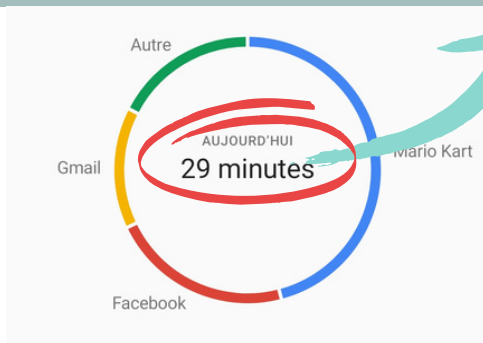
2- Vous aurez alors un compte-rendu quotidien du temps passé sur les différentes applications de votre téléphone



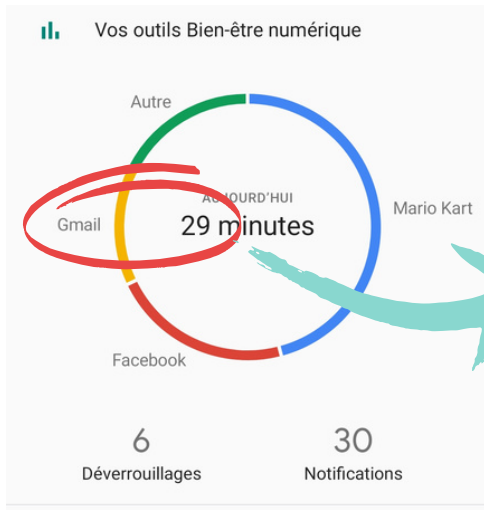
3-Cliquez sur le temps passé aujourd'hui et une nouvelle page apparaîtra avec le temps passé depuis le début de la semaine sur votre smartphone. Vous pouvez naviguer en arrière en faisant défiler le calendrier vers la gauche



4-Vous pouvez aussi voir le nombre de notifications et le nombre de fois que vous déverrouillez votre écran quotidiennement en le sélectionnant dans la liste déroulante en haut de l'écran



Vérifier et maîtriser l'utilisation de son smartphone



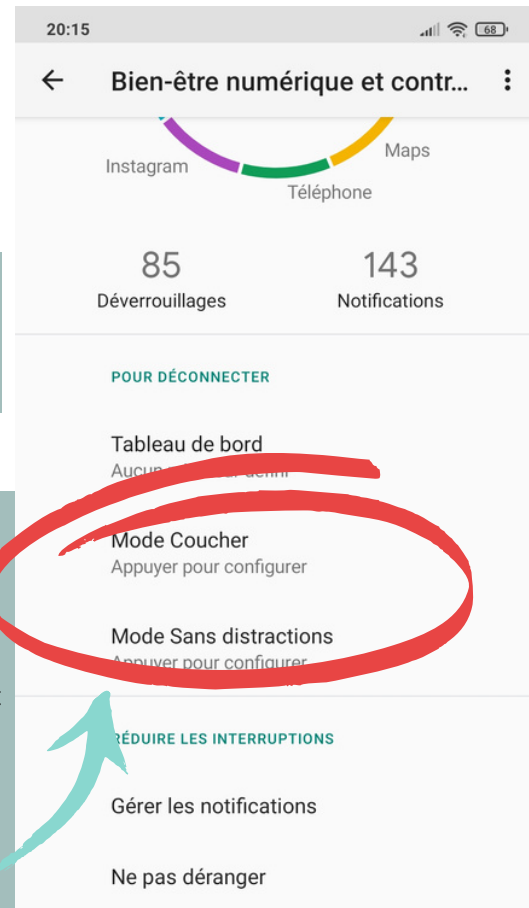
5 - Lorsque vous revenez sur la page principale, si vous cliquez sur une application vous aurez alors l'utilisation détaillée de cette application sur les derniers jours.



6- Si vous trouvez le temps trop important, vous pouvez configurer un minuteur sur cette application. Lorsque vous atteignez la limite d'utilisation, l'application se ferme et son icône s'assombrit.

- ## Gmail
- Afficher les notifications
 - Afficher les badges d'icône d'application
 - Notifications flottantes
Autoriser les notifications flottantes
 - Notifications d'Écran de verrouillage
Autoriser les notifications sur l'Écran de verrouillage
 - Autoriser le son
 - Autoriser la vibration
 - Autoriser l'utilisation de la lumière LED

7- Vous pouvez aussi régler l'affichage des notifications pour chaque application



8- De retour sur l'écran principal du menu Bien-être numérique, vous pouvez aussi définir

- un mode 'Coucher', le téléphone passe en silencieux automatiquement à certains horaires. L'écran passe aussi en noir et blanc pour vous signaler que c'est l'heure de rejoindre Morphée
- un mode 'Sans distraction' pour garder toute votre concentration entre certains horaires et couper les notifications des applications qui détournent votre attention. Vous pouvez sélectionner une à une les applications dont vous voulez supprimer les notifications aux horaires souhaités