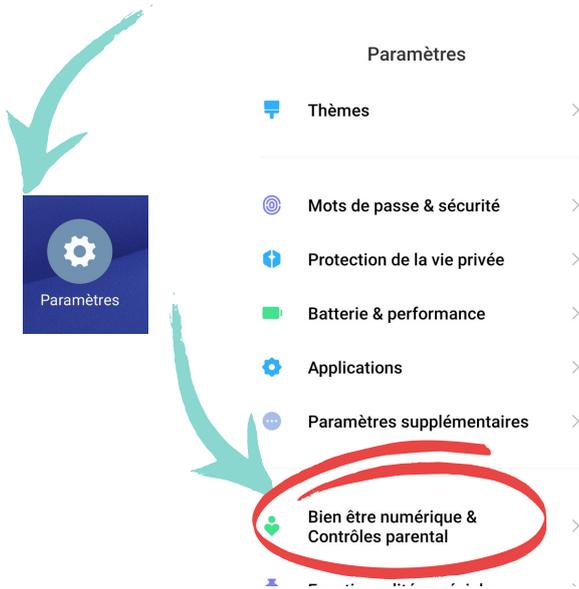
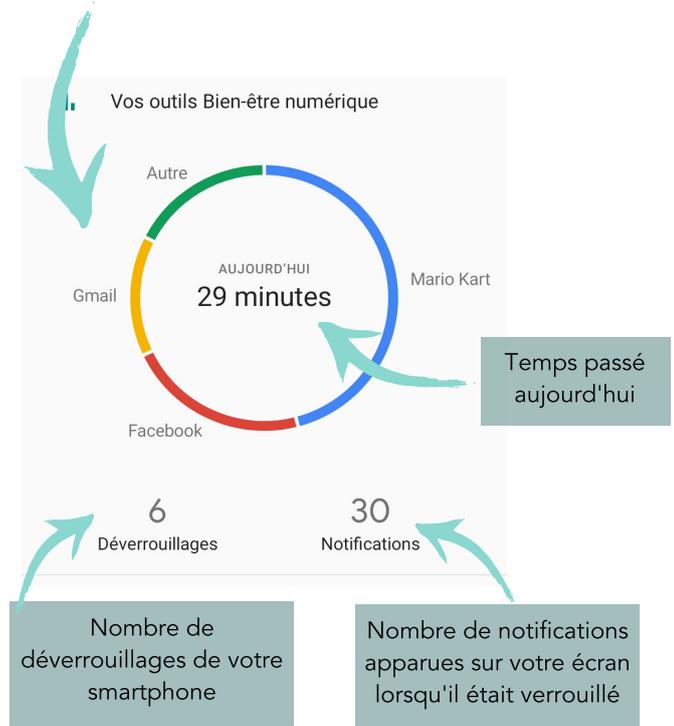


Configurer une alarme pour maîtriser ton temps sur certaines applications

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 tableau de bord, juste en dessous du graphique pour pouvoir configurer les minuteurs sur les différentes applications



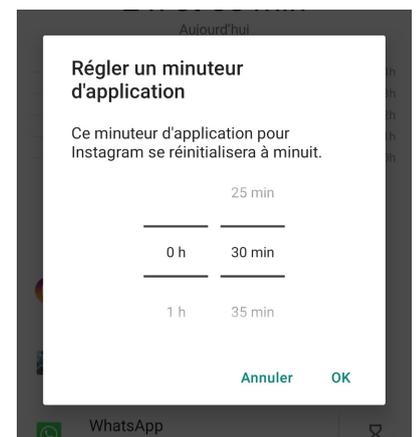
4 - Si je veux limiter mon temps sur Instagram à 1h, je clique sur le petit sablier à droite et je configure à 1h.

POUR DÉCONNECTER

Tableau de bord
Aucun minuteur défini

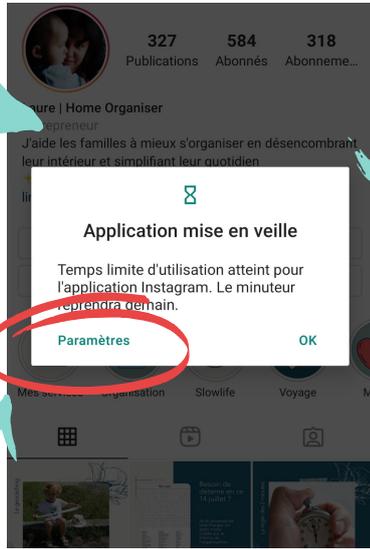
Mode Coucher
Appuyer pour configurer

Mode Sans distractions
Appuyer pour configurer

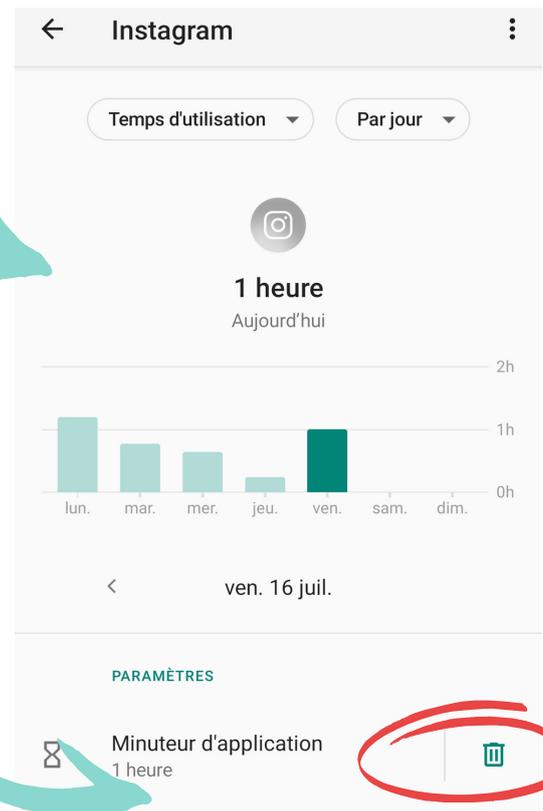


Configurer une alarme pour maîtriser ton temps sur certaines applications

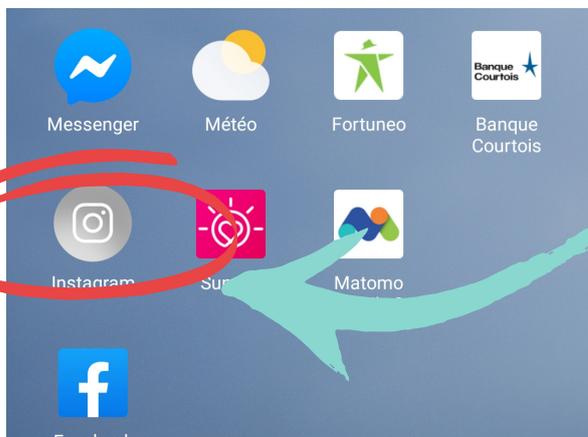
5- Une fois le temps imparti atteint, une popup va apparaître en vous indiquant que vous avez dépassé le temps et que l'application va se mettre en veille



6 - La fenêtre suivante vous montre le temps que vous avez passé aujourd'hui sur l'application, et l'icône Instagram est grisée. Cela signifie que vous avez dépassé le temps souhaité sur l'application



7 - Ce n'est pas un contrôle parental, vous pouvez temporairement (pour la journée) supprimer cette restriction dans paramètres . Mais cela vous alerte quand même bien que vous avez dépassé votre limite et ça vous aide à prendre conscience du temps que vous passez sur cette application



8 - Une fois que le temps imparti est dépassé pour une application, celle-ci se grise. Vous ne pouvez pas la lancer d'un simple clic. Il vous faut aller dans les paramètres et supprimer le minuteur d'application pour la journée. De quoi prendre conscience de notre action