



# VÉRIFIER ET MAITRISER L'UTILISATION DE SON SMARTPHONE

Pour savoir combien de temps on y passe  
par jour et sur quelles applications



## Avant de commencer...

Nous sommes toujours collés sur notre téléphone, cela peut être un gain de temps certaines fois, mais le téléphone agit aussi souvent comme doudou. On a 5 minutes à perdre, et hop, on va regarder l'actualité sur les réseaux sociaux et au final 30 minutes après, on y est toujours...

On se plaint souvent de manquer de temps, mais si en vérité notre temps était mal investi.

### N'oublie pas...

- Ne te juge pas aux informations que tu vas découvrir. Tu es loin d'être la seule à passer plus de temps que ce que tu imaginais sur ton téléphone que ce soit pour le pro ou le personnel.
- À toi de faire le point et voir comment réduire ton temps d'écran, je te donne des pistes dans [cet article](#)

Laure.



## Ce tutoriel est fait pour les téléphones android

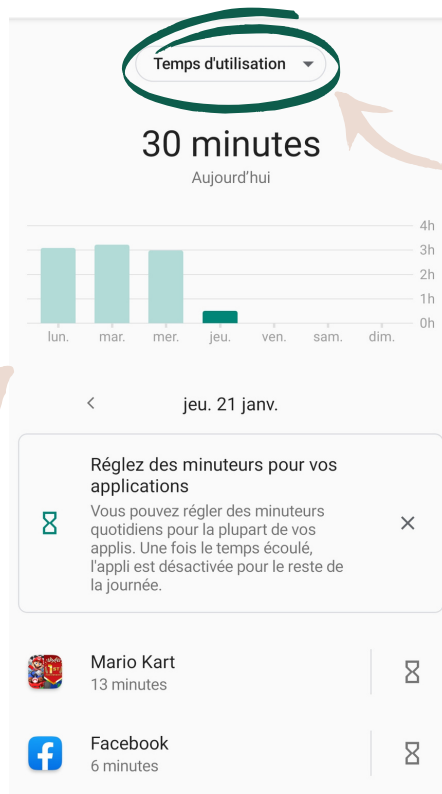
1 - Ouvrir les paramètres et descend plusieurs fois jusqu'à arriver au menu 'Bien être numérique & contrôle parental'



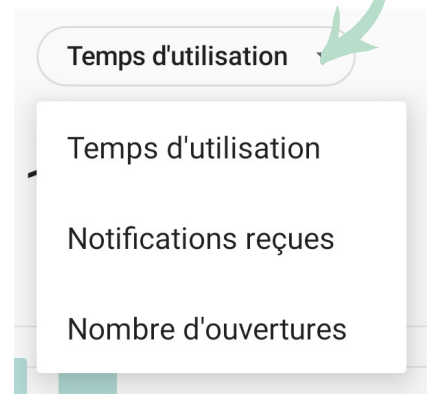
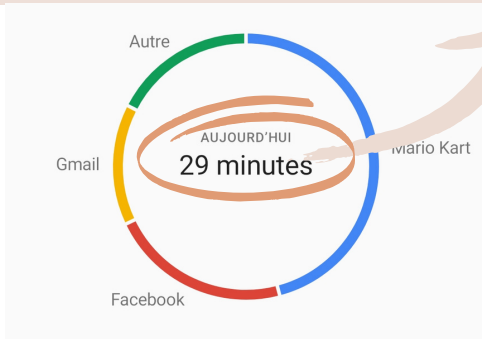
2- Tu auras alors un compte rendu quotidien du temps passé sur les différentes applications de ton téléphone



3- Clique sur le temps passé aujourd'hui et une nouvelle page apparaîtra avec le temps passé depuis le début de la semaine sur ton smartphone. Tu peux naviguer en arrière en faisant défiler le calendrier vers la gauche

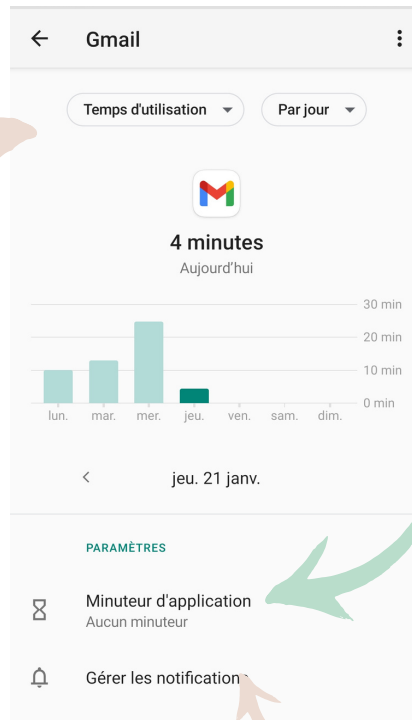
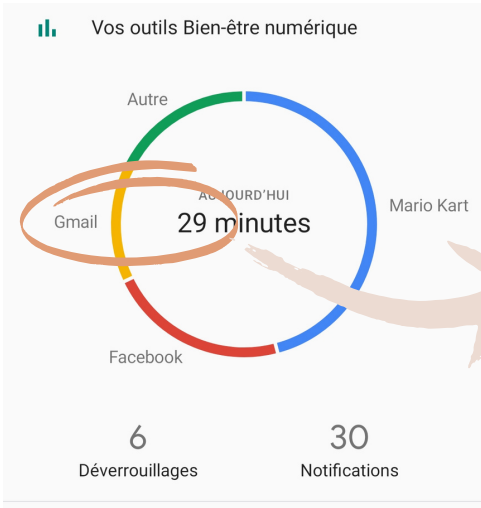


4- Tu peux aussi voir le nombre de notifications et le nombre de fois que tu déverrouilles quotidiennement ton écran en le sélectionnant dans la liste déroulante en haut de l'écran



# Vérifier et maîtriser l'utilisation de son smartphone

5 - Lorsque tu reviens sur la page principale, si tu cliques sur une application, tu auras alors l'utilisation détaillée de cette application sur les derniers jours.



6- Si tu trouves le temps trop important, tu peux configurer un minuteur sur cette application. Lorsque tu atteins 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

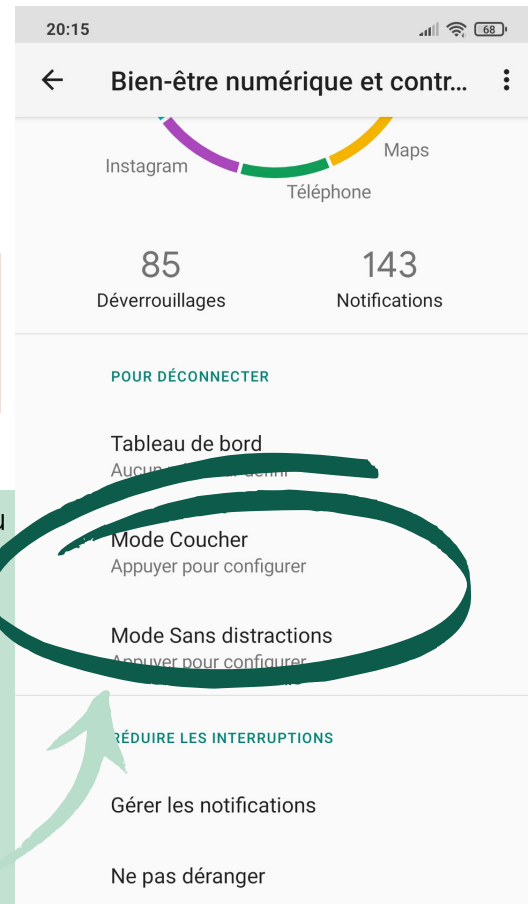
Autoriser la vibration

Autoriser l'utilisation de la lumière LED

7- Tu peux aussi régler l'affichage des notifications pour chaque application ;

8- De retour sur l'écran principal du menu **Bien-être numérique**, tu peux aussi définir

- Un mode '*Coucher*', le téléphone passe en silencieux automatiquement à certains horaires. L'écran passe aussi en noir et blanc pour te signaler que c'est l'heure de rejoindre Morphée
- un mode '*Sans distraction*' pour garder toute ta concentration entre certains horaires et couper les notifications des applications qui détournent ton attention. Tu peux sélectionner une à une les applications dont tu veux supprimer les notifications aux horaires souhaités



## Bilan de ma consommation de téléphone

Pour visualiser le temps passé devant ton téléphone, sous Android, allez dans **Paramètres/Bien-être numérique et contrôle parental**. Puis clique sur le nombre d'heures faites aujourd'hui pour avoir les données suivantes

	Aujourd'hui	Objectif
Temps d'utilisation		
Notifications reçues		
Nombre d'ouvertures		
Appli. 1 : temps passé		
Appli. 2 temps passé		
Appli. 3 : temps passé		

Lorsque tu demandes tes statistiques, le téléphone te donne celles de la journée qui commence à minuit et pas les dernières 24 heures. Donc, en fonction de l'heure de la journée où tu regardes, il sera plus judicieux de se référer aux données de la veille.

Pense à regarder aussi celles du weekend, tu passes sûrement beaucoup plus de temps devant les écrans à ce moment-là

### Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# BESOIN D'AIDE POUR LA SUITE ?

Rejoins-moi sur Instagram  
[@laureganisatrice](https://www.instagram.com/laureganisatrice)

Retrouve toutes mes fiches  
à télécharger gratuitement  
[Accède à ma bibliothèque  
privée](#)

Découvre mes services  
[www.laureganisatrice.fr](http://www.laureganisatrice.fr)

*À bientôt !*