



# CONFIGURER UNE ALARME POUR MAITRISER TON TEMPS SUR CERTAINES APPLICATIONS

C'est le moyen idéal si tu veux prendre le  
contrôle du temps passé sur elles

## Avant de commencer...

Nous sommes toujours collés sur notre téléphone, si tu veux réduire le temps passé sur certaines applications, je te conseille de configurer ces alarmes. Une fois le temps écoulé, l'icône se grise et tu ne peux plus y accéder. Une sorte de contrôle parental que tu peux désactiver toi-même.

Cela te permettra de prendre conscience plus facilement du temps que tu 'perds' sur celles-ci

### *N'oublie pas...*

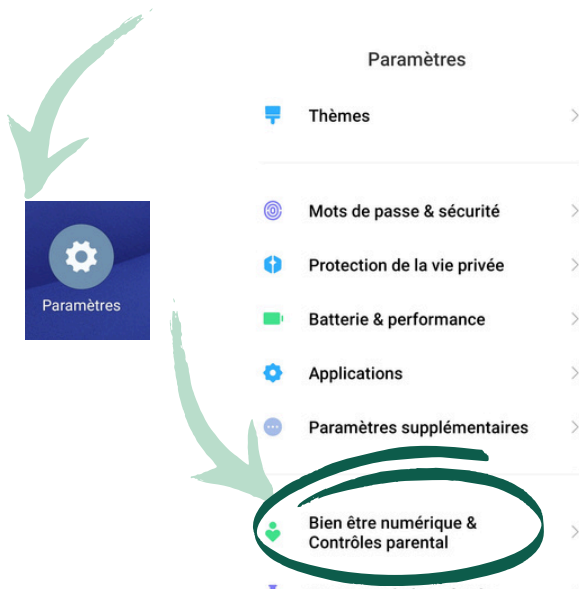
- Si tu veux faire le point sur le temps que tu passes sur ton téléphone, je te conseille de lire [cet article](#) et de voir le tutoriel que je t'ai préparé
- Essaie d'analyser pourquoi tu vas sur ces applications, pour t'évader de ton quotidien, te détendre, travailler, rester en contact avec tes proches? Cela pourra te permettre de mettre en place des actions à faire pour moins t'en servir

*Laure.*

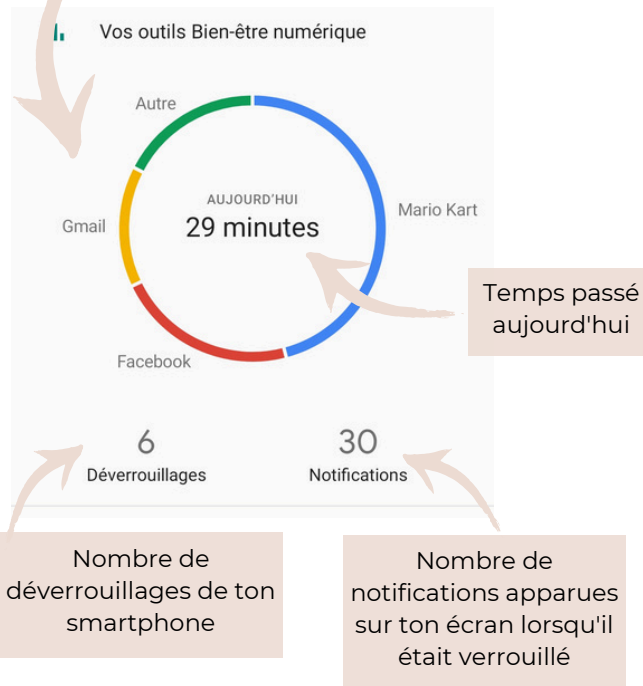


## Ce tutoriel est fait pour les téléphones android

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



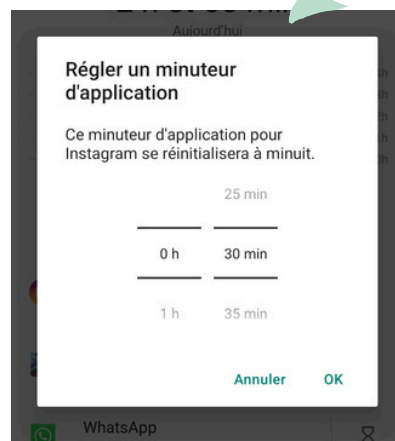
4-Si je veux limiter mon temps sur Instagram à 1h, je clique sur le petit sablier à droite et je configure à 1h.

**POUR DÉCONNECTER**

**Tableau de bord**  
Aucun minuteur défini

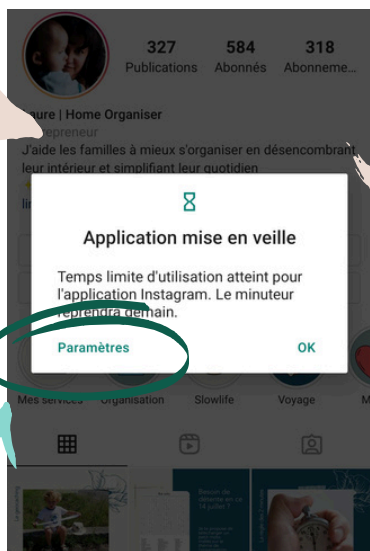
**Mode Coucher**  
Appuyer pour configurer

**Mode Sans distractions**  
Appuyer pour configurer



# Configurer une alarme pour maîtriser ton temps sur certaines applications

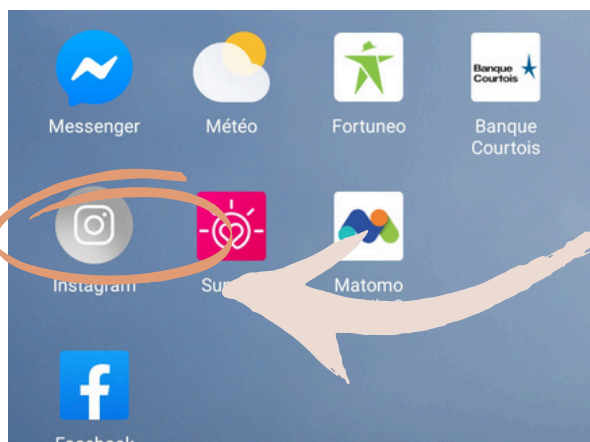
5 - Une fois le temps imparti atteint, un popup va apparaître en t'indiquant que tu as dépassé le temps et que l'application va se mettre en veille



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



7 - Ce n'est pas un contrôle parental, tu peux temporairement (pour la journée) supprimer cette restriction dans paramètres. Mais, cela t'alerte quand même bien que tu as dépassé ta limite et ça vous aide à prendre conscience du temps que tu passes sur cette application



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

# 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  
[laureganisatrice.fr](https://laureganisatrice.fr)

*A bientôt!*