

# 10 conseils pour une utilisation saine des écrans

## 1 Fixez une limite

Essayez de vous limiter pendant une semaine à une durée totale d'utilisation de vos écrans ou d'une application spécifique. Via « Temps d'écran » sur votre iPhone ou « Bien-être numérique » sur Android, vous pouvez configurer une notification qui s'affiche dès que vous avez dépassé votre limite. Vous pouvez continuer à utiliser l'application, mais vous serez conscient du temps que vous passez dessus.

## 3 Débarrassez votre chambre de tout écran

Débarrassez votre chambre de tout écran : avant d'aller vous coucher, rangez votre téléphone dans une autre pièce. Ainsi, vous ne resterez pas éveillé plus longtemps que nécessaire en étant sur votre téléphone. Et vous serez moins tenté de consulter vos messages dès le réveil.

## 5 Rangez votre téléphone pendant les repas

Cela contribue non seulement à créer une bonne ambiance à table, mais vous aide également à mieux vous concentrer sur ce que vous faites et sur les personnes qui vous entourent.

## 7 Limitez-vous à un seul écran

Réduisez les stimuli et ne combinez pas plusieurs activités devant un écran. Évitez donc de scroller sur les réseaux sociaux pendant que vous regardez une série, mais concentrez-vous plutôt sur ce que vous regardez. Posez donc votre téléphone un peu plus loin, vous serez ainsi moins tenté de le prendre.

## 9 Réglez votre écran en niveaux de gris

Réglez votre écran en niveaux de gris. Si l'écran de votre téléphone est réglé avec des couleurs, il retiendra davantage votre attention. Les applications sont souvent conçues pour attirer votre attention à l'aide de couleurs et d'animations. Vous pouvez vous prémunir contre cela.

## 2 Ne vous laissez pas distraire

Désactivez les notifications push des applications qui ne nécessitent pas une attention immédiate. Mettez votre téléphone en mode silencieux ou rangez-le hors de vue. Supprimez les applications dont vous n'avez pas vraiment besoin. Vous vous rendrez soudain compte du temps que vous gagnez pour faire d'autres choses que vous aimez ou qui sont importantes pour vous.

## 4 Visualisez votre utilisation des écrans

Faites un bilan de ce que votre utilisation des écrans vous apporte, et de ce qu'elle vous coûte. Pouvez-vous remplacer vos activités sur des écrans par des alternatives sans écran ? Par exemple, donnez rendez-vous à vos amis au lieu de leur envoyer un SMS, lisez un livre au lieu de regarder une série ou jouez à un jeu de société au lieu d'un jeu en ligne.

## 6 Bougez avec votre écran

Le temps passé devant un écran ne signifie pas nécessairement que vous deviez rester assis sans bouger. Pensez par exemple aux applications de sport ou de yoga, aux vidéos de danse, aux promenades guidées ou aux jeux qui vous font bouger.

## 8 Engagez-vous

Discutez de votre utilisation des écrans avec les personnes avec lesquelles vous vivez et passez du temps : où et quand utilisez-vous ou n'utilisez-vous pas les médias ? Et pendant combien de temps ?

## 10 Choisissez un moment précis pour répondre aux messages

Choisissez un moment précis pour répondre aux messages. Par exemple, le matin entre 9 h et 10 h ou l'après-midi entre 17 h et 18 h. Vous vous habituerez ainsi à ces moments fixes et vous serez moins tenté de prendre votre téléphone de manière intempestive. Cela peut également réduire la pression liée à la nécessité de réagir rapidement.

week  
van de **media**  
**wijsheid**  
7 t/m 14 nov 2025