

# Conseils pour une utilisation saine des écrans

## 1 Reprenez le contrôle de votre téléphone

Retrouvez concentration et sérénité avec ces applications et paramètres.

### Fixez des limites sur votre téléphone.

Les fonctionnalités « Temps d'écran » (iPhone) ou « Bien-être numérique » (Android) vous permettent de voir précisément comment vous passez votre temps. Vous souhaitez réduire l'usage d'une application en particulier ? Définissez une limite quotidienne. Une fois le temps écoulé, vous recevrez une notification ou l'application se verrouillera.

**Désactivez les notifications.** Les notifications push vous distraient constamment, même lorsque vous ne les avez pas sollicitées. Passez en revue vos applications de manière critique : quelles notifications sont vraiment importantes et lesquelles peuvent être désactivées ?

**Optez pour une chambre sans écrans.** En laissant votre téléphone dans une autre pièce avant de dormir, vous évitez de scroller juste avant de vous coucher ou de consulter vos messages dès le réveil.

## 2 Quel usage vous correspond ?

C'est à vous de définir votre relation avec votre téléphone. Découvrez ce qui vous convient le mieux.

**Faites le tri dans vos applications.** Soyez honnête : quelles applications utilisez-vous vraiment ? Lesquelles vous procurent vraiment du bonheur ? Et lesquelles ne vous servent à rien ? Moins d'applications signifie moins de tentations.

**Établissez des règles,** pour vous et votre entourage. Discutez avec les personnes avec qui vous vivez des moments et des lieux où vous utilisez (ou non) les écrans. Par exemple : pas de téléphone pendant les repas, pas d'écrans après une certaine heure, ou une demi-heure de lecture le soir au lieu de scroller. Ces règles peuvent être entièrement personnalisées en fonction de vos besoins.

**Répondez quand cela vous arrange.** Vous n'êtes pas obligé(e) de répondre immédiatement à un message. Limitez vos réponses à des moments précis, par exemple le matin et en fin d'après-midi. Cela réduit la pression d'être toujours joignable.

## 3 Restez critique et conscient(e)

En comprenant le fonctionnement des applications, vous pouvez les utiliser de manière plus intelligente et garder le contrôle.

Les réseaux sociaux, les plateformes de streaming et les outils d'IA sont conçus pour capter votre attention le plus longtemps possible. Les algorithmes déterminent ce que vous voyez (ou non). Posez-vous régulièrement la question : est-ce moi qui choisis, ou est-ce que je me laisse influencer ? Et surtout : est-ce que j'en ai vraiment envie ?

Visez la simplicité. Faire une seule chose à la fois procure davantage de satisfaction. Vous profiterez davantage d'un film ou d'une conversation si vous ne consultez pas votre téléphone en même temps.

week  
van de **media  
wijsheid**  
6 t/m 13 nov 2026