



# Le maître de votre téléphone intelligent, c'est vous

**Les téléphones intelligents, et les distractions qu'ils proposent, ne sont pas près de disparaître. Rappelez-vous toutefois que c'est vous qui contrôlez la quantité de médias numériques que vous laissez entrer dans votre vie et que vous pouvez facilement réduire votre dépendance. Quelques conseils pour bien démarrer :**

- Gardez votre téléphone hors de votre vue et évitez d'y penser quand vous n'en avez pas besoin.
- Configurez ou mettez en sourdine les notifications superflues.
- Supprimez les anciennes applications et désabonnez-vous des bulletins d'information que vous ne lisez pas.
- Établissez un programme personnel et déconnectez-vous chaque jour.

## **VOTRE ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE**

### LIMITER LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS

Utilisez cette activité pour établir une routine d'utilisation de votre téléphone intelligent, limiter votre temps d'écran dans la journée et profiter davantage de l'instant présent!