

TEMPS D'ÉCRAN

Tuto pour accéder à son temps d'écran

Une fonctionnalité intégrée :

La plupart des appareils ont des outils pour suivre et gérer le temps passé sur les écrans et les applications. Cela vous permet à vous et à votre ado de prendre conscience de vos habitudes et de mieux gérer votre temps en ligne de manière autonome.

Où les trouver :

IOS (IPHONE/IPAD)

Apple intègre sur ses appareils une fonction **Temps d'écran** reconnaissable à l'icône de sablier.

Pour accéder à un aperçu détaillé du nombre de minutes passées sur chaque application, allez dans **Réglages > Temps d'écran > Voir toute l'activité**.

Grâce aux fonctions **Temps d'arrêt** et **Limites d'app**, vous pouvez régler le temps d'écran pour tout l'appareil ou pour des apps spécifiques. Vous pouvez également contrôler les personnes avec lesquelles votre enfant communique via la fonction 'Limites de communication'.





ANDROID

Les smartphones Android intègrent aussi une solution pour gérer le temps d'écran (à partir d'Android 10). Cette fonctionnalité s'appelle **Bien-être numérique**.

Vous pouvez y trouver des graphiques illustrant votre utilisation de l'appareil Android pour la journée en cours et pour des périodes plus longues : temps d'utilisation, déverrouillage/appli ouverte ou encore notifications reçues. Vous pouvez aussi vérifier le temps passé dans Chrome, par exemple.

Pour y accéder, rendez-vous dans **Paramètres > Bien-être numérique et contrôle parental > Afficher l'icône dans la liste d'applications**.

Les smartphones Android sont parfois différents d'un constructeur à l'autre, il se peut que le nom des menus ou des fonctions soit légèrement différent selon que votre enfant ait un Xiaomi, Honor, OnePlus, Fairphone, Samsung, Nokia, OPPO, etc.

