



# TROIS ÉTAPES VERS UNE RELATION PLUS SAINE AVEC LES ÉCRANS

## Pour connaître votre temps d'écran

### Sur Android :

- > Paramètres
- > Bien-être numérique et contrôle parental
- > toucher l'icône du graphique en haut à droite pour afficher le rapport hebdomadaire

### Sur iPhone :

- > Réglages
- > Temps d'écran
- > Voir toute l'activité

## 01 Connaître son temps d'écran

Consultez ensemble votre rapport hebdomadaire.

- | *Quel est votre temps d'écran quotidien?*
- | *Quelles applis utilisez-vous le plus?*
- | *Quand utilisez-vous le plus votre téléphone?*

## 02 Établir en famille des règles sur le temps d'écran

- | *Quand les écrans sont-ils permis, et quand ne le sont-ils pas?*

## 03 Choisir dès aujourd'hui un moment pour faire relâche d'écran

Commencez par un petit changement : soupers sans écrans, pas de téléphone dans la chambre, ou une heure « hors ligne » chaque jour.

Découvrez d'autres outils et guides à  
[Rogers.com/relachedecran](https://Rogers.com/relachedecran)

 **ROGERS**