

## Conseil N° 1 Gérez les distractions



« Allez ! Encore une petite vidéo pour m'encourager... »

Vous vous surprenez à passer beaucoup trop de temps sur votre smartphone, au point de ne plus avoir assez de disponibilité / de concentration pour réviser / étudier ?

Vous vous promettez de faire attention, mais sans y parvenir ?

Domptez votre smartphone !

**Installez un contrôle parental verrouillé par mot de passe. Demandez à un ami de confiance de l'activer (lui seul connaîtra le code).**

Déterminez le temps d'écran que vous vous octroyez par jour (1h30 semble suffisant). Une fois le quota atteint, votre appareil s'éteindra automatiquement.

Il est plus facile d'éviter une tentation que d'y résister !

