

3

ASTUCES POUR RÉGLER LES
ÉCRANS AFIN DE SE
DÉCONNECTER

VIVALA

1

MOINS DE NOTIFICATIONS

C'est quoi une notification ? 

Une notification est une alerte numérique envoyée par le biais d'une application mobile. **Nous en recevons en moyenne 100 dans une journée!**

Elles vous invitent à la connexion!

Comment les désactiver?

Dans la section *Réglages* de votre téléphone, vous pouvez désactiver, les notifications par application.

Commencer par les notifications non humaines (exemple message de réseaux sociaux, mises à jour, etc) pour débiter et vous habituer.



Enlever les notifications des applications professionnelles pendant les vacances afin de sortir de votre routine de travail.

2

PROGRAMMER LE MODE NE PAS DÉRANGER OU PASSER LE MODE AVION

VIVALA



Mode NPD:

Vous pouvez:

- déterminer des horaires ou vous n'êtes pas disponible

- vous pouvez sélectionner des numéros spéciaux pour autoriser les appels et messages



1

Des moments de calme pour vous reposer ou profiter de l'instant présent avec vos proches

2

Vous pouvez être joignable en cas d'urgence

Dans les 'paramètres' de votre téléphone,

- Sur Apple, cliquez ICI
- Sur Android, cliquez ICI

Vivala.ca



3

LIMITER L'ACCÈS AUX APPLICATIONS

VIVALA



Vous pouvez:

- déterminer la durée de votre consommation sur les applications
- décider des heures à laquelle les applications ne sont pas disponibles



1

Une aide pour limiter votre consommation en ligne

2

Une façon d'utiliser votre téléphone pour une autre fonctionnalité que l'accès à Internet: par exemple l'appareil photo

Dans les 'paramètres' de votre téléphone

- Sur Apple cliquez ICI
- Sur Android, cliquez ICI
- TikTok a également intégré une option bien-être numérique! Pour faire les réglages, cliquez ICI

[Vivala.ca](https://www.vivala.ca)



À PROPOS DE VIVALA

Entreprise pionnière en bien-être numérique et aide à la déconnexion

Vivala est une entreprise pionnière dans le bien-être numérique et l'aide à la déconnexion.

Créé en 2019 par une ancienne dépendante à son téléphone, Laurie Michel, aujourd'hui auteure d'un livre d'aide à la déconnexion et conférencière- formatrice spécialisée dans le bien-être numérique.

Plus de 11 000 personnes outillés face à l'enjeu de l'hyperconnectivité.

50 organisations accompagnées pour faire vivre le Droit à la déconnexion.



On parle de
**bien-être
numérique**

[Écoutez >](#)

VIVALA

LE PODCAST
AVEC
LAURIE MICHEL

Vivala aide la communauté à instaurer de saines habitudes numériques.

Découvrez notre univers



[Vivala.ca](https://vivala.ca)

