



L'Écran, Maîtrisé.

*Reprendre la main sur votre temps
d'écran et votre attention, avec l'IA.*

10 prompts pour mesurer, comprendre, réduire,
remplacer et équilibrer votre vie d'écran.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

Un coach, pas un juge.

Reprendre la main sur ses écrans sans culpabilité : des assistants comme ChatGPT, Gemini ou Le Chat aident à lire vos chiffres de temps d'écran, à bâtir un plan et à retrouver votre attention. Mais l'IA ne vit pas votre journée. Trois réflexes d'abord.

- **Partez de vos vrais chiffres**

L'IA ne connaît pas vos habitudes. Ouvrez d'abord Temps d'écran (iOS) ou Bien-être numérique (Android) et donnez-lui vos chiffres réels, sinon ses conseils tombent à côté.

- **Anonymisez avant de coller**

Ne collez jamais de captures, de contacts ou de messages privés dans une IA. Résumez la situation avec vos mots, gardez seulement le contexte utile.

- **Un appui, pas un avis médical**

Si le sommeil, l'anxiété ou un usage qui vous échappe persistent, l'IA ne remplace pas un professionnel de santé. Parlez-en à un médecin.

Le bon réflexe : l'IA mesure et organise, vous décidez ce qui compte vraiment pour vous
systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

Cinq gestes, dix prompts.

Maîtriser ses écrans tient à cinq gestes : mesurer son usage, comprendre ce qui vous accroche, réduire en douceur, remplacer par autre chose, et équilibrer dans la durée. Dix prompts, deux par étape.

Chaque prompt suit la même recette : Rôle, Contexte, Tâche, Format. Copiez la structure, changez les crochets.

01 **Mesurer**

· 2 prompts

02 **Comprendre**

· 2 prompts

03 **Réduire**

· 2 prompts

04 **Remplacer**

· 2 prompts

05 **Équilibrer**

· 2 prompts



L'Usage Chiffré

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach du temps d'écran, factuel et bienveillant.

Contexte : voici mes chiffres de la semaine : [total par jour, top 3 des applis, nombre de déverrouillages].

Tâche : aide-moi à lire ces chiffres sans me juger.

Format : un constat clair (où part mon temps, quand), deux ou trois faits marquants, et une seule cible réaliste à viser cette semaine.

Ce que vous obtenez

Un miroir sans reproche. Voir où part vraiment votre temps, chiffres à l'appui, remplace la culpabilité vague par un point de départ clair et un objectif atteignable.



Les Moments à Risque

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un observateur de mes habitudes.

Contexte : je sors mon téléphone surtout [quand : réveil, transports, pauses, avant de dormir], je le sens sur [émotion].

Tâche : aide-moi à repérer mes moments à risque.

Format : une liste de mes déclencheurs (heure, lieu, humeur),
ce qu'ils ont en commun, et un geste simple à tester pour chacun.

Ce que vous obtenez

Vos automatismes rendus visibles. Nommer les instants où la main file vers l'écran, c'est pouvoir agir sur la cause, pas seulement lutter contre l'envie.



L'Accroche Décodée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un expert du design des applications.

Contexte : je passe trop de temps sur [appli], sans savoir pourquoi je scrolle si longtemps.

Tâche : explique-moi comment cette appli capte mon attention.

Format : les mécanismes en jeu (fil sans fin, notifications, récompenses, autoplay) en mots simples, et pour chacun un réglage ou un geste qui casse le piège.

Ce que vous obtenez

Le tour de magie révélé. Comprendre que le scroll sans fin est conçu pour durer déplace la faute de vous vers l'outil, et vous rend le contrôle des réglages.



Le Coût Caché

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un pédagogue de l'attention.

Contexte : je m'interromps souvent pour regarder mon écran pendant [travail, repas, moments en famille].

Tâche : montre-moi ce que ces coupures me coûtent vraiment.

Format : l'effet des interruptions sur la concentration, le

sommeil et l'humeur, expliqué simplement, et une raison motivante de protéger trois moments de ma journée.

Ce que vous obtenez

Une motivation qui tient. Mettre un prix sur les micro-coupures, temps de reconcentration, nuits plus courtes, transforme une vague envie de lever le pied en décision assumée.



Le Plan en Douceur

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui propose des paliers réalistes.

Contexte : je veux réduire [appli ou total] de [X] à [Y]
sans

tout couper d'un coup, ma vie est [rythme].

Tâche : bâtis-moi un plan progressif sur deux à quatre semaines.

Format : des paliers par semaine, un geste concret par palier,
une façon de mesurer, et quoi faire les jours où je craque.

Ce que vous obtenez

Un chemin, pas un interdit. Un plan par paliers, avec une porte de sortie pour les jours difficiles, tient dans la durée là où l'arrêt brutal rechute presque toujours.



Le Téléphone Réglé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un expert des réglages de smartphone.

Contexte : j'ai un [iPhone ou Android], je veux rendre mon téléphone moins accrocheur sans le rendre inutilisable.

Tâche : donne-moi les réglages qui font la vraie différence.

Format : une liste priorisée (notifications, écran d'accueil, niveaux de gris, limites d'applis, mode concentration), le chemin des menus, et l'effet attendu de chaque réglage.

Ce que vous obtenez

Un outil qui vous sert, enfin. Couper les notifications inutiles et ranger l'écran d'accueil enlève les hameçons : vous ouvrez le téléphone pour agir, plus par réflexe.



L'Alternative Prête

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach des nouvelles habitudes.

Contexte : dès que je m'ennuie, je prends l'écran.

J'aime [centres d'intérêt], j'ai [durée] de libre.

Tâche : propose-moi des alternatives concrètes et faciles.

Format : une liste d'activités par durée (2, 15, 60 min), faciles à lancer, et comment les rendre plus tentantes que le téléphone.

Ce que vous obtenez

Un réflexe qui en remplace un autre. On ne supprime pas une habitude, on la remplace : avoir une alternative prête à saisir vaut mieux que la seule volonté de résister.



La Concentration Retrouvée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach de concentration.

Contexte : j'ai du mal à rester sur une tâche : [travail, lecture, étude], je décroche vers [durée].

Tâche : aide-moi à retrouver des vraies sessions de focus.

Format : une méthode simple (durée de session, pauses, où mettre le téléphone), comment démarrer petit, et un rituel pour couper les distractions avant de commencer.

Ce que vous obtenez

L'attention qui se muscle. Retrouver la capacité de rester sur une seule chose, par sessions courtes qui s'allongent, redonne du plaisir au travail et à la lecture.



Les Règles du Foyer

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un médiateur familial calme.

Contexte : chez nous [enfants, ados, adultes], les écrans créent des tensions à [repas, devoirs, soir].

Tâche : aide-nous à poser des règles d'écran acceptées.

Format : des règles simples et justes (moments et lieux sans écran, exemple des adultes), comment les décider ensemble, et comment les tenir sans conflit.

Ce que vous obtenez

Des règles qui tiennent parce qu'elles sont partagées. Décider ensemble, adultes compris, quelques zones sans écran apaise les tensions bien mieux qu'une interdiction subie.



Le Soir Sans Écran

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller du sommeil et des routines.

Contexte : je regarde mon écran tard, je dors mal et me réveille

fatigué, mon soir ressemble à [routine actuelle].

Tâche : aide-moi à bâtir une fin de journée sans écran.

Format : une routine du soir réaliste (heure de coupure, où

charger le téléphone, quoi faire à la place), des étapes faciles à tenir, et quand consulter un médecin si ça persiste.

Ce que vous obtenez

Des nuits qui réparent. Éloigner l'écran le soir aide l'endormissement et le réveil ; une routine douce, tenue quelques jours, se transforme vite en repère qui protège votre énergie.



MERCI · UN ÉCRAN MAÎTRISÉ



Un conseil utile, un grand merci.

Ces fiches vous sont offertes, sans publicité. Notre seule récompense est votre reconnaissance.

Offrez-nous 30 secondes

Prenez un instant pour nous dire merci sur l'un de nos réseaux.
Un mot public, même court, nous encourage à continuer de vous accompagner, conseil après conseil.

Scannez pour nous rejoindre et nous remercier



WhatsApp



Mattermost



LinkedIn



Facebook