Voici la liste des raccourcis pour rapidement transformer votre iPhone distrayant en iPhone productif. **Le guide complet se trouve ici.**

1. **Supprimer les notifications :** Réglages > Notifications > cliquez sur l'icône de chaque application et cliquez sur désactiver.

2. **Supprimer les demandes de feedback :** Général > Apple ID > iTunes et Apple store > Classement et avis intégrés > OFF

3. **Changer le fond d'écran (pour économiser de la batterie) :** Réglages > Fond d'écran > Choisir un nouveau fond d'écran > Image > Tout en bas, l'écran noir.

4. **Passer votre écran en mode gris :** Réglages > Général > Accessibilité > Adapter l'affichage > Filtre de couleur > ON

5. **Ajouter des restrictions de site web :** Réglages > Temps d'écran > Restriction relative au contenu > Restriction de contenu > Contenu web > Limiter les sites web pour adultes > ajouter un site web

6. **Préparez-vous pour dormir :** Réglages > Luminosité et affichage > Night shift > Horaires programmés ON. Réglez ensuite de 18h à 7h.