

Quelle action peut contribuer à favoriser le bien-être numérique ?

a) Passer de longues heures devant un écran tous les jours.

b) Ignorer les signaux de fatigue et continuer à utiliser des appareils numériques.

c) Pratiquer des pauses régulières et limiter le temps d'écran.

d) S'engager dans des comportements en ligne agressifs et irrespectueux.