SOYEZ VOUS-MÊME !

TRALALERE · Internet Sans Crainte .fr · GENERATION NUMERIQUE · e-Enfance

Table of Contents

03 Introduction

05 Tirez-vous le meilleur d'Instagram ?

07 Quiz : Partagez en faisant preuve de sensibilité

13 Quiz : Gardez une distance !

19 Quiz : Répondez avec bienveillance

25 C'est personnel : comment faire pour qu'Instagram vous soit utile

32 Temps passé sur Instagram : une question d'équilibre !

35 Reconnaître et soutenir dans des situations difficiles

Nous tenons à ce que le temps que vous passez sur Instagram soit positif, équilibré, et constitue une source d'inspiration.

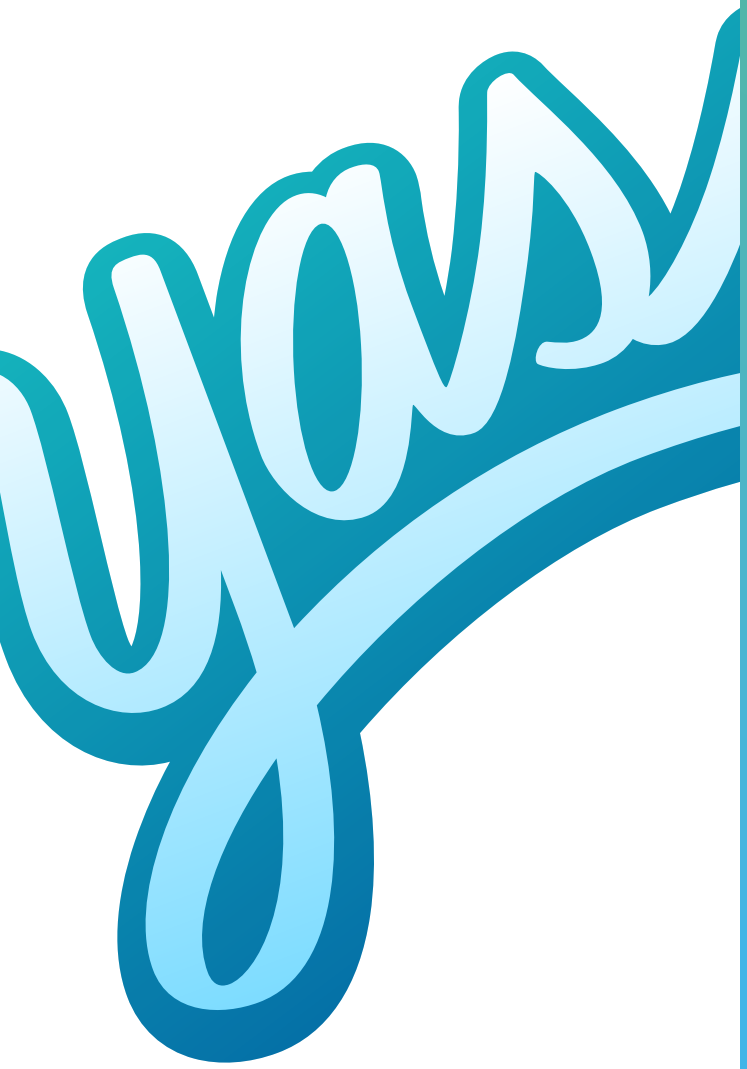
Cette boîte à outils, issue de la collaboration entre Instagram et Tralalère, Génération Numérique et e-Enfance est conçue pour vous aider à définir la façon d'utiliser la plate-forme, qui vous convient le mieux. Il s'agit de vous encourager à réfléchir sur l'impact du temps que vous passez en ligne sur votre bien-être émotionnel, de partager quelques conseils et outils capables d'améliorer votre expérience et de vous faire découvrir des ressources pour aller plus loin dans la réflexion et le dialogue.

« **Soyez vous-même !** » vise à démontrer que les publications des autres ne constituent qu'une version de leur histoire. Un simple texte ou une vidéo reflète rarement tout ce qui se passe en coulisse. Cette prise de conscience permet de se libérer de la sensation de devoir se plier à certaines normes dans les publications. Ne plus se comparer aux autres, mais partager qui vous êtes d'une manière réfléchie : voilà le déclic qui pourrait rendre le temps que vous passez sur Instagram plus enrichissant et gratifiant.

Mais ce ne sont que des outils, pas des règles.

Nous ne prétendons pas vous dicter qui vous êtes ou ce que vous devez faire. La boîte à outils vise à vous aider à décoder les images, mais aussi les émotions qui les accompagnent : ce que vous ressentez en naviguant sur Instagram, ce que provoquent chez vous les contenus et personnes que vous découvrez, la manière dont vous appréhendez ce que vous partagez, et même tout ce qu'implique la décision de ne pas partager. En étant conscient(e) de tous ces aspects, vous pouvez utiliser ces outils et suggestions pour prendre des décisions éclairées dans le cadre de votre utilisation de la plate-forme. Mais tout ne tourne pas autour de vous : nous aborderons également la façon de venir en aide aux personnes qui peuvent en avoir besoin.

Tout comme Instagram, cette boîte à outils est conçue pour vous faire passer de bons moments ! Elle vous fournit des combines pour créer des liens et démarrer des conversations. Essayez de répondre aux quiz en famille ou entre amis et parlez de vos résultats, ou partagez vos impressions après une lecture. Avec « **Soyez vous-même !** », à vous de raconter votre histoire.



Tirez-vous le meilleur d'Instagram ?

Partager une photo ou ajouter une légende à mourir de rire... Voilà quelques-unes des fonctionnalités qui font tout le charme d'Instagram. Et il y en a beaucoup d'autres capables d'améliorer le temps que vous passez en ligne. **La boîte à outils « Soyez vous-même ! »** vise en grande partie à nous assurer que vous avez une idée claire de ce que vous voulez partager et à quel moment, en étant clairement conscient(e) du rôle joué par cette plate-forme dans votre vie, et en sachant comment venir en aide aux personnes en difficulté. Tout ceci aura à coup sûr un effet positif sur votre expérience et celle des autres.

Pourquoi ne pas consacrer quelques minutes à réfléchir à ces aspects et en être plus conscient(e). Nous avons élaboré un quiz pour chacun d'entre eux, aafin de vous permettre de vous poser les bonnes questions. En identifiant les aspects que vous maîtrisez déjà et ceux que vous aimeriez mieux contrôler, vous aurez l'assurance que le temps que vous passez sur Instagram est réellement positif.

1. Partager sans renoncer à la sensibilité

Lorsque vous partagez quelque chose, qu'il s'agisse d'un mème, de vos réflexions sur l'amitié ou d'une vidéo de votre animal de compagnie, il est essentiel de penser à : où allez-vous le partager, et qui va le voir. Répondez au quiz et apprenez-en plus.

2. Garder une distance

Les interactions en ligne peuvent parfois causer des dégâts sur le plan émotionnel, tout particulièrement si vous avez pour habitude de vous comparer aux autres en vous rabaissant. Il peut être utile d'avoir conscience de vos émotions et de savoir les remettre en contexte. Répondez au quiz et apprenez-en plus.

3. La bienveillance avant tout

Peut-être allez-vous croisez des gens en détresse ou exprimant des choses qui devraient vous faire tirer la sonnette d'alarme. Quelle est la meilleure façon d'aider quelqu'un d'autre en ligne ? Répondez au quiz et apprenez-en plus.

Quiz : Partagez en faisant preuve de sensibilité

Ces quiz ont été conçus pour vous faire réfléchir à ce qui vous semble le plus adéquat. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Pour chaque scénario, choisissez les options correspondant le mieux à ce que vous feriez. Utilisez les résultats pour rebondir sur une réflexion autour de votre utilisation d'Instagram.

Première Question

Quiz : Partagez en faisant preuve de sensibilité

Vous avez enfin terminé un gros devoir pour l''école. Que faites-vous ?

(A) Vous publiez un mème sur la liberté, avec une longue légende détaillant pourquoi ce travail était si difficile et vous remerciez les amis qui vous ont aidé à le faire.

(B) Vous publiez un selfie de vous avec la pancarte « Enfin LIBRE ».

(C) Vous sortez boire un café entre amis pour fêter ça.

Deuxième Question

Quiz : Partagez en faisant preuve de sensibilité

Lors d'une soirée, vous prenez une photo d'une amie avec un seau de popcorn sur la tête. Ses parents ne l'autorisent pas à être sur Instagram, mais vous avez vraiment envie de la publier. Que faites-vous ?

A Vous lui demandez la permission et vous la publiez publiquement, en veillant à ce qu'elle ne soit pas identifiable.

B Vous lui demandez la permission et vous la publiez en sélectionnant « Amis proches uniquement » pour qu'uniquement les participants de la soirée puissent la voir.

C Vous ne la publiez pas.

Troisième Question

Quiz : Partagez en faisant preuve de sensibilité

Au collège/au lycée, quelqu'un qui semble avoir une dent contre vous vous en fait voir de toutes les couleurs. Vous devenez parano et votre moral est au plus bas. Que faites-vous ?

A Vous publiez un selfie et expliquez tout dans la légende. Vous voulez que les gens sachent que vous allez mal.

B Vous publiez une Instastory dans laquelle vous êtes en compagnie d'un ami avec qui vous vous entendez bien. Vous voulez rester positif/positive et montrer que vous êtes bien entouré(e).

C Vous ne publiez rien et vous en parlez à un autre ami ou à un membre de votre famille.

Quatrième Question

Quiz : Partagez en faisant preuve de sensibilité

Vous êtes très concerné(e) par un sujet qui vous tient à cœur. Que faites-vous ?

(A) Vous créez une longue Story Instagram en exprimant ce que vous ressentez, et vous faites ensuite un Instagram Live pour continuer à en parler.

(B) Vous publiez une image de vous votre fil de photo, en résumant le sujet, avec une phrase en légende.

(C) Vous suivez les comptes d'autres personnes intéressées par le sujet, pour en apprendre davantage avant de publier quoi que ce soit.

Les Résultats

Quiz : Partagez en faisant preuve de sensibilité

Une Majorité De A

Vos réponses montrent que vous aimez publier un tas de chose sur votre vie, tout en réfléchissant bien à ce que vous partagez et en acceptant que tout le monde n'est pas aussi tolérant que vous. Il est parfois bon de prendre un peu de distance et de revoir vos options de publication. Car une fois que quelque chose est publié publiquement, tout le monde peut le voir. Peut-être pourriez-vous envisager de passer à un compte privé ou de restreindre certains de vos contenus grâce à la fonctionnalité « Amis proches ». Cliquez ici pour en savoir plus sur la façon dont personnaliser votre expérience Instagram.

Une Majorité De B

D'après vos réponses, vous savez faire preuve de prudence au moment de choisir ce que vous partagez. C'est formidable de voir que vous restez fidèle à vous-même et que vous vous entourez de personnes capables de vous faire évoluer et de vous donner la pêche. Vous pouvez être fier(e) de vous ! Si vous voulez en savoir plus sur comment faire pour qu'Instagram vous soit utile, cliquez ici.

Une Majorité De C

D'après vos réponses, vous accordez de l'importance à la confidentialité, que ce soit la vôtre ou celle des autres. Vous êtes satisfait de votre niveau de partage en ligne. Si vous voulez en savoir plus sur comment faire pour qu'Instagram vous soit utile, cliquez ici.

Quiz : Gardez une distance !

Ces quiz ont été conçus pour vous faire réfléchir à ce qui vous semble le plus adéquat. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Pour chaque scénario, choisissez les options correspondant le mieux à ce que vous feriez. Utilisez les résultats pour rebondir sur une réflexion autour de votre utilisation d'Instagram. Y a-t-il des changements que vous souhaiteriez faire ?

Première Question

Quiz : Gardez une distance !

Vous publiez un selfie le matin avant les cours. À l'heure du déjeuner, vous consultez votre téléphone et constatez qu'il n'a récolté aucune mention « J'aime » et aucun commentaire. Que faites-vous ?

A Vous décidez de regarder plus tard. De toute façon tout le monde était en cours. De toute façon tout le monde était en cours. Et peu importe le nombre de "J'aime" reçu, vous souhaitiez simplement passer un message de bonne journée à vos amis !

B Vous supprimez la photo, car il est clair que vous n'y êtes pas à votre avantage ou qu'il existe un autre problème.

C Vous avertissez vos amis que vous avez besoin de leurs mentions « J'aime » et commentaires dès que possible.

Deuxième Question

Quiz : Gardez une distance !

Votre tante commente toutes vos publications, ce qui vous embarrasse beaucoup. Que faites-vous ?

A Vous feignez l'indifférence. Cela part d'une bonne intention.

B Vous désactivez les commentaires de vos publications et configurez vos stories de manière à autoriser les réponses des « Personnes que vous suivez ».

C Vous demandez à votre père de lui dire d'arrêter.

Troisième Question

Quiz : Gardez une distance !

Vous vous connectez et découvrez une photo de tous vos amis qui se sont donné rendez-vous sans vous prévenir. Que faites-vous ?

A Vous parlez avec vos amis proches pour vérifier si votre paranoïa est injustifiée ou si on vous cache vraiment des choses.

B Vous ne dites rien, mais vous commencez à consulter leurs comptes Instagram de plus en plus souvent pour voir s'il se passe beaucoup de choses.

C Vous envoyez un message à chacun d'entre eux, en leur faisant savoir qu'ils vous ont vraiment blessé(e).

Quatrième Question

Quiz : Gardez une distance !

Vous êtes un(e) artiste. Vous suivez tous les cours d'art que vous pouvez au collège/lycée, et tout le monde dit que vous avez beaucoup de talent. Vous décidez d'ouvrir un compte Instagram pour présenter vos œuvres. Au début, c'est très encourageant parce que tous vos amis vous suivent et même des personnes que vous ne connaissez pas, mais au bout de quelques mois, il n'y a plus de nouveaux abonnés et plus personne ne commente. Ils se contentent tous d'appuyer sur le bouton "J'aime" et ils passent à autre chose. Que faites-vous ?

(A) Vous ressentez une certaine déception, mais vous savez que vos amis aiment ce que vous faites. Vous choisissez de vous LIBERER de cette pression des likes et décider de faire confiance à vos amis. Vous pouvez également chercher d'autres artistes dont vous appréciez le travail pour enrichir votre oeuvre.

(B) Vous décrétez que cette expérience a été un échec et supprimez le compte.

(C) Vous publiez dans votre fil principal que vous envisagez de laisser tomber l'art, vu que tout le monde s'en fiche.

Les Résultats

Quiz : Gardez une distance !

Une Majorité De A

Vos réponses montrent que vous connaissez clairement le rôle joué par Instagram dans votre vie. Votre connaissance de vous-même et votre envie d'évoluer en tant que personne sont formidables. Apprécier les choses positives et ne pas faire une fixation sur les points négatifs et souvent très subjectifs constitue une compétence essentielle pour tout le monde. Foncez, vous avez tout bon !

Une Majorité De B

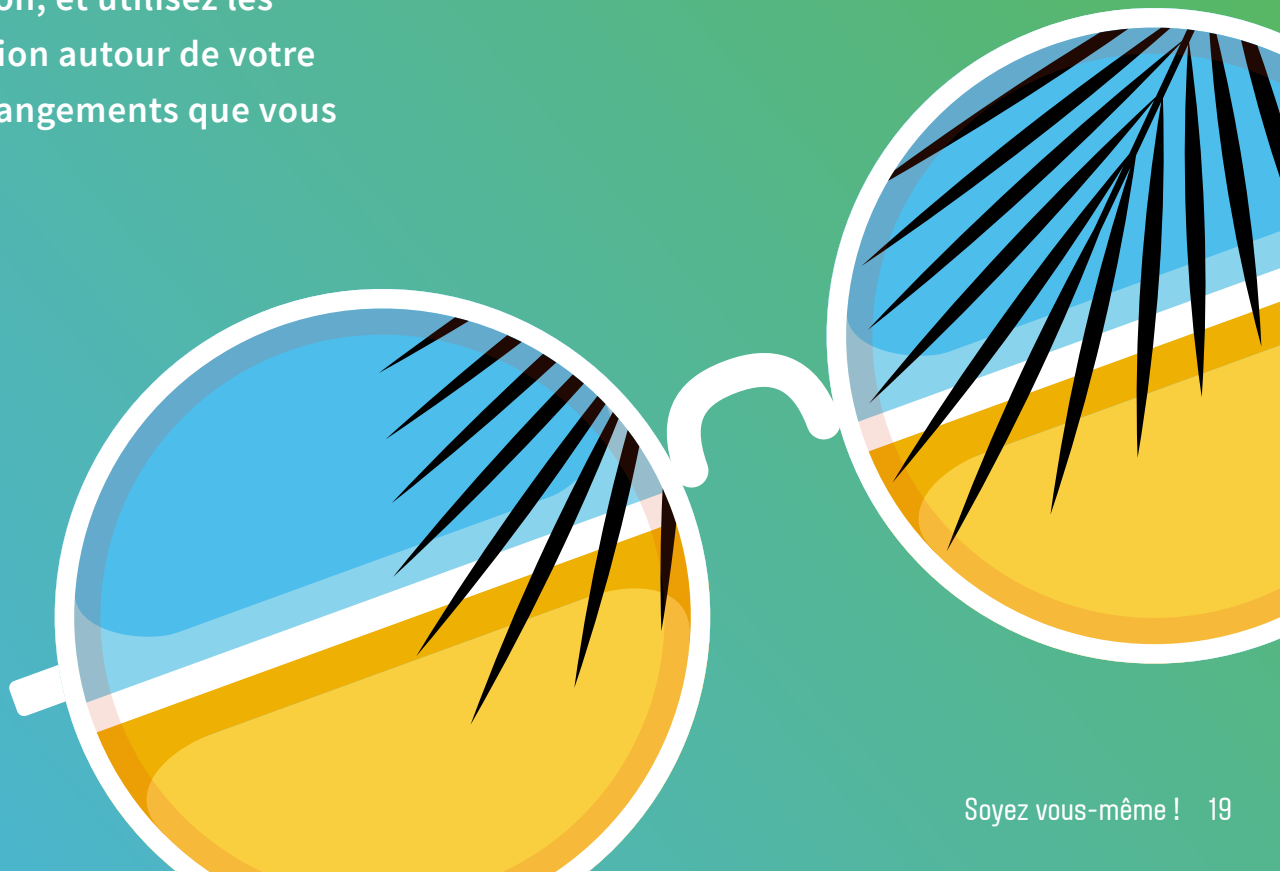
Super ! Vos réponses laissent penser que vous êtres une personne très sensible et réfléchie. Il est important d'être capable de mettre en perspective ce qui se passe en ligne et de ne pas oublier que ce qui semble aujourd'hui catastrophique est en fait anecdotique. Peut-être souhaitez-vous avoir des conversations à cœur ouvert autour de vos émotions avec un ami ou un membre de votre famille, et connaître leur avis. Nous voulons que le temps que vous passez sur Instagram soit positif, au même titre que votre temps en dehors ! Prendre un peu de recul pour respirer pourrait faire vraiment la différence.

Une Majorité De C

Il semble que vous soyez à l'écoute de vos propres sentiments et que vous ayez adopté une perspective qui marche pour vous. Il semble aussi que vous bénéficiez d'un système de soutien solide. Si vous êtes parfois contrarié(e) par les réponses ou l'absence de réponses que vous récoltez sur Instagram, vous devriez peut-être prendre du recul pour explorer ces sentiments et la manière dont vous y faites face. Il peut être judicieux de vous assurer que le temps que vous passez en ligne est équilibré par rapport au reste de votre vie. Pour en savoir plus sur l'équilibre, cliquez ici.

Quiz : Répondez avec bienveillance

Ces quiz ont été conçus pour vous faire réfléchir à ce qui vous semble adéquat et vous fait vous sentir à l'aise. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Pour chaque scénario, choisissez les options correspondant le mieux à ce que vous feriez dans cette situation, et utilisez les résultats pour rebondir sur une réflexion autour de votre utilisation d'Instagram. Y a-t-il des changements que vous souhaiteriez faire ?



Première Question

Quiz : Répondez avec bienveillance

Un dessinateur que vous suivez en ligne publie dernièrement beaucoup de BD en lien avec la dépression et le sentiment de désespoir. Puis, du jour au lendemain, il ne publie plus rien. Que faites-vous ?

A Vous en déduisez qu'il a dû décider de faire une pause.

B Vous lui envoyez un message en lui disant que vous adorez ce qu'il fait et que vous avez remarqué qu'il ne publie plus rien. Vous vous demandez si tout va bien pour lui.

C Vous contactez des amis et connaissances en commun pour vous assurer que quelqu'un a pris de ses nouvelles.

Deuxième Question

Quiz : Répondez avec bienveillance

Votre ami gamer a commencé à suivre un groupe de gamers dont les blagues et les commentaires vous mettent mal à l'aise. Comme votre ami partage leurs contenus, vous les voyez aussi. Que faites-vous ?

A Vous mettez votre ami en sourdine, mais en restant amis hors ligne. Ce n'est peut-être que passager.

B Vous abordez le sujet la prochaine fois que vous vous retrouvez et lui demandez ce qui lui plaît autant. Vous tenez à comprendre, parce qu'il vous semble que quelque chose ne va pas.

C Vous dites à votre ami qu'il doit choisir : ses nouveaux amis ou vous.

Troisième Question

Quiz : Répondez avec bienveillance

Vous tombez sur un camarade de classe qui a l'air bouleversé. Il vous raconte que son meilleur ami lui a confié ses problèmes de santé mentale et qu'il a l'air en grande détresse. Que faites-vous ?

A Vous rentrez chez vous et vous continuez à envoyer des messages pour vous tenir au courant ; vous êtes inquiet/inquiète mais vous ne savez pas quoi faire.

B Vous suggérez d'appeler vous-même l'ami en question ou de lui rendre visite pour évaluer la situation par vous-même.

C Vous appelez le 112 immédiatement.

Quatrième Question

Quiz : Répondez avec bienveillance

Un de vos amis a dit quelque chose d'idiot sur Instagram. Il a beau l'avoir retiré et s'être excusé, les commentaires sur sa publication sont de pire en pire. Que faites-vous ?

A Vous ne dites rien, ça va se tasser tout seul.

B Alors que vous parlez ensemble de votre prochaine sortie, vous abordez le sujet l'air de rien pour voir s'il souhaite en parler. S'il demande conseil, vous pensez lui suggérer de faire une pause ou de passer à un compte privé.

C Vous créez une publication pour défendre votre ami, en critiquant ses harceleurs et en leur demandant d'arrêter.

Les Résultats

Quiz : Répondez avec bienveillance

Une Majorité De A

Vos réponses montrent que vous avez de l'empathie et que vous vous préoccupez des autres. Vous savez reconnaître une personne déprimée ou contrariée. Il peut être difficile de savoir que faire dans ce genre de situations, et ceci à tous les âges. Cliquez ici pour en savoir plus sur la manière dont aider quelqu'un en souffrance [lien vers l'article d'aide], et n'oubliez pas que dans le cas de voir une publication d'Instagram laissant penser que quelqu'un court le risque de se faire du mal, vous pouvez la signaler de manière anonyme. Une équipe vous répondra et offrira de l'aide et des ressources à cette personne.

Une Majorité De B

Selon vos réponses, vos amis ont vraiment de la chance de vous avoir. Contactez quelqu'un qui n'a pas l'air d'aller bien est une action importante et louable. Si vous voulez en savoir plus sur la manière dont aider les autres, cliquez ici et n'oubliez pas que dans le cas de voir une publication d'Instagram laissant penser que quelqu'un court le risque de se faire du mal, vous pouvez la signaler de manière anonyme. Une équipe vous répondra et offrira de l'aide et des ressources à cette personne.

Une Majorité De C

Vos réponses montrent que vous êtes une personne attentionnée et désireuse d'aider les autres. Il peut être parfois difficile de savoir comment venir en aide à quelqu'un, tout particulièrement dans les situations qui mettent en jeu vos propres émotions. Veillez à prendre soin de vous en même temps que des autres. Si vous voulez en savoir plus sur la manière dont aider les autres, cliquez ici et n'oubliez pas que dans le cas de voir une publication d'Instagram laissant penser que quelqu'un court le risque de se faire du mal, vous pouvez la signaler de manière anonyme. Une équipe vous répondra et offrira de l'aide et des ressources à cette personne.

Pour faire un signalement, appuyez « ··· » au-dessus de la publication, puis appuyez sur Signaler. Sélectionnez « C'est inapproprié > Automutilation ».

C'est personnel : comment faire pour qu'Instagram vous soit utile

Utilisez les conseils de **« Soyez vous-même ! »** et les outils Instagram pour personnaliser votre expérience et vous assurer qu'elle reste positive.

1. Écoutez-vous

Comment vous sentez-vous après un moment passé sur Instagram ? Si vous avez en tête tous les choses que vous devez améliorer (coiffure, corps, vêtements), peut-être devriez-vous introduire quelques changements dans votre manière d'utiliser Instagram. Cherchez des personnes et des comptes qui vous font découvrir des centres d'intérêts ou cultiver ceux que vous avez déjà, et qui vous aident à vous sentir bien dans votre peau.

2. Faites le ménage régulièrement

Essayez de parcourir de temps à autre la liste de compte auxquels vous êtes abonné afin de la modifier. C'est l'occasion d'envisager de vous désabonner des comptes qui ne vous intéressent plus ou de ceux qui contribuent à miner votre moral. Ce coup de balai périodique vous permettra de faire de la place pour de nouvelles personnes qui vous donnent la pêche.

TUTORIEL : Dans votre profil, cliquez sur « Abonné(e) à ». Faites défiler et appuyez sur le bouton « Abonnée à » à côté d'un nom duquel vous souhaitez vous désabonner. Le bouton devient bleu. Vous pouvez également accéder au profil de l'intéressé et appuyer sur « Se désabonner ».

3. Découvrez de nouveaux horizons

Vous pouvez enrichir votre expérience en cherchant régulièrement de nouvelles personnes intéressantes à suivre. La fonctionnalité Explorer constitue une manière de naviguer à travers les comptes et les thèmes. Appuyez sur la loupe en ouvrant l'application et essayez de rechercher un hashtag en rapport avec les choses qui vous plaisent comme #pâtisserie, #bookstagram, #photographie, ou #nailart.

4. Mettez en sourdine les personnes dont vous ne souhaitez pas vous désabonner

Vous ressentez le besoin de faire une pause avec quelqu'un mais vous avez peur de le/la blesser ? Mettez-le/la en sourdine. Il/elle n'en saura rien et vous pourrez souffler.

TUTORIEL : Appuyez sur le menu « ··· » de l'une des publications. Vous pouvez opter pour mettre en sourdine des publications du fil d'actualité, des publications de story, ou ces deux types de publication pour un compte donné. Vous pouvez également mettre une personne en sourdine en appuyant de manière prolongée sur l'une de ses stories.

5. Utilisez « Restreindre » pour protéger votre compte des interactions indésirables

Si quelqu'un fait preuve d'agressivité ou de négativité dans votre section Commentaires, vous pouvez le mettre sur une liste de personnes restreintes. Les commentaires publiés par des personnes de cette liste ne sont visibles que par elles-mêmes si vous ne les approuvez pas. Les personnes restreintes ne peuvent pas voir quand vous êtes en ligne ni quand vous avez lu leurs messages. Si vous ne vous sentez pas prêt(e) à bloquer quelqu'un ou à vous en désabonner, vous pouvez commencer par essayer « Restreindre ».

TUTORIEL : Vous pouvez restreindre une personne en balayant l'écran vers la gauche sur un commentaire, via l'onglet Confidentialité dans Paramètres ou directement sur le profil du compte que vous souhaitez restreindre. Cliquez sur « Restreindre » pour ajouter le compte à votre liste des personnes restreintes.

6. Bloquez si nécessaire

Si un certain type de comportement vous affecte négativement et que la mise en sourdine ne suffit pas, bloquez l'intéressé. C'est la meilleure façon de couper court et d'éviter les tensions. Il ne pourra plus voir vos publications et vous n'apparaîtrez plus dans ses recherches. Et il ne saura pas que vous l'avez bloqué.

TUTORIEL : Appuyez sur « ··· » dans son profil, puis appuyez sur « Bloquer ».

7. Oui à la communication, non aux comparaisons

Vous voulez trouver une source d'inspiration pour évoluer et explorer de nouveaux horizons, mais sans entrer dans une logique de compétition qui vous rabaisse parce que vous avez l'impression de ne pas jouer avec les mêmes avantages. N'oubliez pas que ce n'est qu'une tranche de vie qui est exposée, après l'avoir mise en scène et en avoir limé les aspérités.

8. Choisissez votre audience

Sur Instagram, un compte public l'est dans le vrai sens du terme. Tout le monde peut voir vos publications, et une fois sur la toile, il est presque impossible de les retirer. Peut-être préféreriez-vous un compte privé, grâce auquel les personnes qui ont accès à vos publications sont celles choisies par vos soins.

TUTORIEL : Appuyez sur « bouton du profil » en bas à droite puis sur « bouton d'options » (pour iOS) ou « ··· » (pour Android). Faites défiler jusqu'à « Compte privé » et déplacez le curseur vers la droite. Lorsque le compte est passé en mode privé, le curseur devient bleu. Les comptes abonnés au vôtre continueront à vous suivre. Les nouveaux abonnés devront vous demander l'accès. Si vous souhaitez exclure quelqu'un qui suit votre compte privé, accédez à la liste de vos abonnés et appuyez à droite de son adresse pour le supprimer.

9. Signalement d'une intimidation

Si une personne fait preuve d'agressivité à votre égard en ligne, réfléchissez à la possibilité de répondre et à la manière de le faire. Vous pouvez mettre en sourdine, bloquez l'intéressé ou vous désabonner de son compte en utilisant les outils de cette Page, ou faire passer votre compte en mode privé. Vous pouvez également signaler les publications et profils dont le comportement relève de l'intimidation ou du harcèlement. Si cette mauvaise attitude affecte votre bien-être, parlez-en à un ami ou à un membre de votre famille.

TUTORIEL : Appuyez sur « ≡ » en haut de la publication ou en haut à droite du profil. Appuyez sur « Signaler » et suivez les instructions. Le signalement est anonyme.

10. Fuyez les fans extrémistes

Bien sûr, quelle satisfaction de tisser des liens avec d'autres fans. De nombreuses grandes amitiés sont nées de cette façon. Mais il vaut sûrement mieux éviter le côté toxique de l'univers des fans, parfois prêts à se liguer les uns contre les autres, à s'intimider et à se harceler. Qui aurait envie de participer à ça ?

11. Affinez le partage de vos stories

N'oubliez pas que même en ayant un compte privé, il existe plusieurs degrés de confidentialité selon le mode de publication. Vous pouvez utiliser le paramètre « Amis proches » dans les stories pour que votre story ne soit visible que par certaines personnes. Les personnes non autorisées à voir la story ne sauront pas qu'elles ont raté quelque chose.

TUTORIEL : Créez une liste « Amis proches » en appuyant « ≡ » sur votre profil, puis en appuyant sur « Amis proches ». Puis au moment de créer une story, choisissez « Amis proches » en bas de l'écran au lieu de « Publier sur votre profil ». Vous pouvez également créer une liste particulière pour chaque story.

12. Soyez direct

Parfois, vous souhaitez juste partager votre publication avec quelques personnes triées sur le volet. Quoi de plus intelligent ! Quand il s'agit de choses personnelles, il est normal de ressentir une certaine vulnérabilité. Instagram Direct constitue la manière la plus confidentielle de partager sur Instagram. Pensez-y dans ce genre de situation.

TUTORIEL : Pour envoyer un message (texte, image ou vidéo), cliquez sur l'icône en haut à droite de votre fil d'actualité et choisissez la/les personnes avec laquelle/lesquelles le partager (maximum 15 personnes). Vous pouvez également envoyer un message à quelqu'un en cliquant sur la même icône sur son profil.

13. Contrôlez les commentaires

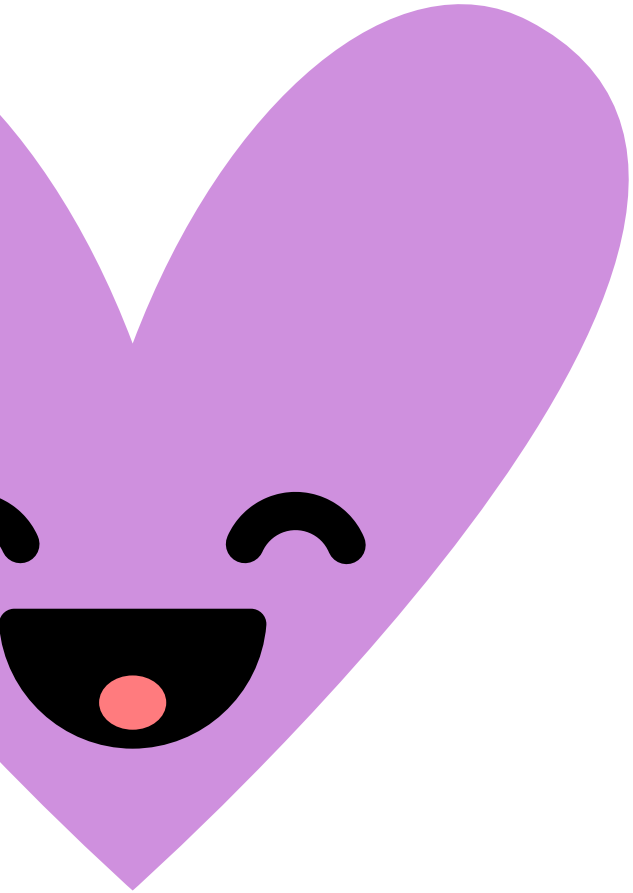
Votre section Commentaires est l'espace idéal pour l'interaction et la conversation, et pour que le public réagisse à vos publications. S'agissant de votre section Commentaires, vous pouvez prendre les devants et la configurer selon vos préférences. Certains sont disposés à y laisser régner une totale liberté. D'autres ne lisent jamais leurs commentaires. Il est également possible de n'autoriser que certaines personnes à laisser des commentaires. Ça peut être le compromis idéal si vous voulez garder un compte public sans que le monde entier puisse donner son avis sur ce que vous faites.

TUTORIEL : Accédez aux paramètres et choisissez « Options des commentaires ». Vous pouvez choisir d'autoriser exclusivement les commentaires de vos abonnés, ou des personnes que vous suivez, ou de désactiver totalement les commentaires. Vous pouvez également filtrer les commentaires en utilisant certains mots spécifiques habituellement employés dans des expressions qui ne vous plaisent pas ou que vous préférez ne pas voir.

14. Calmez les conflits

Les commentaires sur une publication peuvent parfois dégénérer et atteindre des sommets qui n'ont plus rien avoir avec le thème de départ. Si vous êtes mal à l'aise face à une conversation qui déroule dans vos commentaires, vous pouvez en informer ses auteurs en indiquant seulement « Ça suffit, je crois qu'on a fait le tour. Passons à autre chose. ». Si ça ne marche pas, vous pouvez aussi supprimer des commentaires ou modifier les paramètres de vos commentaires. (Voir ci-dessus.) C'est une bonne idée d'informer les gens de cette initiative, pour qu'ils n'aient pas l'impression qu'une main invisible intervient de façon arbitraire. Vous pouvez publier une note du style « Je vais mettre ces commentaires en pause » ou envoyer un message à quelqu'un « Bonjour, j'ai supprimé ton commentaire parce que... » Misez sur une bonne communication pour éviter de blesser les autres.

TUTORIEL : Pour supprimer un commentaire, faites glisser à gauche et appuyez sur « Supprimer ». Pour désactiver les commentaires d'une publication, appuyez sur « ••• » en haut à droite, puis choisissez « Désactiver les commentaires ».



Temps passé sur Instagram : une question d'équilibre !

La qualité du temps que vous passez en ligne revêt une grande importance pour votre bien-être. Et il en va de même pour la quantité : trop de temps d'écran peut vouloir dire que vous négligez d'autres facettes importantes de votre vie. Utilisez cette fiche pour définir la durée d'utilisation d'Instagram qui vous convient le mieux, et découvrez des outils pour vous aider à établir des limites. Il s'agit de tirer au mieux parti de votre temps en général, que ce soit en ligne ou hors ligne.

1. Consultez vos indicateurs

Il existe une manière facile de voir combien de temps vous consacrez à Instagram. Allez sur votre page des paramètres et appuyez sur « Votre activité ». Vous verrez un tableau de bord indiquant le temps moyen que vous passez sur Instagram. Appuyez sur les barres pour afficher la durée à une date particulière. Vous êtes surpris ? Peut-être serait-il bon de réduire votre utilisation.

2. Créez un rappel pour vous déconnecter

Si vous voulez réduire votre temps d'écran, vous pouvez créer un rappel quotidien qui vous alertera au bout d'un certain temps d'utilisation. Bonus : en limitant le temps que vous consacrez à Instagram, vous serez sûrement amené à mieux sélectionner ce que vous faites sur cette plate-forme. Pour créer un rappel, accédez à votre profil et appuyez sur « ☰ » . Puis appuyez sur Votre activité > Définir un rappel quotidien. Choisissez la durée d'utilisation et appuyez sur Définir un rappel.

3. Soyez présent

Le fait d'avoir votre téléphone à portée de main peut parfois vous empêcher de vivre et profiter pleinement de ce qui se passe autour de vous. N'oubliez pas, ce n'est pas la peine de publier en temps réel. Essayez de prendre quelques photos puis de ranger votre téléphone de sorte à vivre vraiment l'instant. Vous pourrez les partager plus tard, en rédigeant vos impressions. Bonus : vous risquez de moins faire de fautes d'orthographe.

4. Désactivez les notifications pour mieux vous concentrer

Si vous avez du mal à ignorer les notifications, désactivez-les. Essayez de le faire lorsque vous passez du temps sans Internet. Il peut également être judicieux de ranger votre téléphone dans un tiroir ou dans une autre pièce pendant les repas, sorties entre amis ou lorsque vous étudiez. Pour désactiver les notifications, accédez à votre profil et appuyez sur « ☰ » , puis appuyez sur Votre activité. Appuyez sur Paramètres de notification et appuyez sur Tout mettre en pause, puis sélectionnez la durée correspondante. Vous pouvez également désactiver certains types de notifications.

5. Offrez une bonne nuit de sommeil à votre téléphone...

Si vous avez du mal à vous endormir, peut-être utilisez-vous votre téléphone trop tard le soir. Votre cerveau a besoin de repos. Essayez de ne plus utilisez aucun dispositif technologique environ une heure avant de tomber dans les bras de Morphée.

...et ne le réveillez pas trop tôt

Il n’est pas forcément mauvais de consulter son téléphone au saut du lit, mais le matin, il vaut mieux accorder un peu de temps à vous chouchouter. Essayez de mettre en place quelques rituels (douche, petit-déjeuner, brossage de dents) avant de vous connecter à Internet. Vous serez mieux réveillé(e) et disposé(e) à interagir avec le reste du monde, et vous arriverez même à l’heure au lycée !

Reconnaître et soutenir dans des situations difficiles

Tel que le souligne cette boîte à outils, il est essentiel d'être agréable et bienveillant envers les autres et de les traiter comme vous voudriez être traité(e) vous-même. Peut-être rencontrerez-vous parfois sur Instagram quelqu'un de triste ou en colère. Cela peut être difficile de savoir quoi faire ou quoi dire dans ces circonstances. Voici quelques idées.

1. Prenez avant tout soin de vous

C'est vous qui vous sentez triste, en colère ou harcelé ? Parlez-en à quelqu'un. Si vous ne comptez pas sur un adulte ou un ami de confiance, les pompiers et le SAMU sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, de manière totalement anonyme sauf dans le cas de devoir contacter les services d'urgence pour votre propre sécurité ou celle d'autrui. COMPOSEZ LE 18, le 15 ou le 112.

2. Reconnaître les signes chez les autres

Tout le monde n'exprime pas ses sentiments de la même façon, mais il existe certains éléments qui vous donneront des pistes sur leur état émotionnel :

- Comportement inhabituel
- Prise de risque plus importante que d'ordinaire
- Expression d'un sentiment de désespoir
- Augmentation de la consommation de drogue ou d'alcool
- Auto-mutilation
- Tendance à passer moins de temps entre amis
- Tendance à avoir l'air absent
- Incapacité à se détendre à cause de l'anxiété
- Nouvelle attitude négative face à la vie

Quoi de plus normal que d'être parfois mal luné ? Mais si vous constatez que les comportements ci-dessus deviennent habituels, les conseils ci-dessous peuvent vous aider à gérer la situation.

3. Parlez-lui

Un coup de téléphone ou un message direct pour dire à l'intéressé qu'il compte pour vous a déjà une grande importance . Il ne s'agit pas de trouver une solution à tout, mais simplement de le réconforter en lui faisant savoir qu'il n'est pas seul et qu'il peut compter sur vous.

4. Ce qu'il faut dire

Mieux vaut faire simple. Par exemple un message du type « J'ai remarqué que dernièrement tu publies beaucoup de mèmes tristes, est-ce que tout va bien ? » ou « Je prends de tes nouvelles, tu avais l'air vraiment contrarié(e) l'autre jour. Ça va ? »

5. Ne partez pas du principe que quelqu'un d'autre va s'en charger

Peut-être pensez-vous que l'intéressé a de nombreux autres amis et que vous n'êtes pas suffisamment proche pour vous impliquer de cette manière... Mais vous ne connaissez pas toute l'histoire. Mieux vaut s'assurer que tout va bien plutôt que d'ignorer des symptômes inquiétants.

6. Si votre ami s'ouvre à vous, écoutez-le

Évitez de lui donner des conseils ou de parler de vous. Concentrez-vous sur l'autre et ses sentiments. Les questions comme « Tu en as parlé à quelqu'un d'autre ? » peuvent être une façon de vérifier s'il est suffisamment entouré. Les recommandations de #SeizeTheAwkward sont particulièrement pertinentes à ce sujet.

7. Encouragez-le à demander de l'aide

Il arrive parfois d'être prisonnier de ses sentiments au point de ne plus savoir comment aller de l'avant. Vous pouvez suggérer à votre ami de parler à ses parents ou à un autre adulte responsable, ou partager avec lui des ressources.

8. Signalez les commentaires inquiétants

Si vous craignez que quelqu'un coure le risque de se faire du mal, signalez-le de manière à pouvoir lui fournir des informations et des ressources. Des équipes du monde entier travaillent 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour examiner ces signalements. L'auteur de la publication inquiétante ne saura pas qui a réalisé le signalement mais il recevra de l'aide la prochaine fois qu'il ouvrira l'app. Pour faire un signalement, appuyez « ··· » au-dessus de la publication, puis appuyez sur Signaler. Sélectionnez « C'est inapproprié > Automutilation ».

9. Quand en parler à quelqu'un

Si la personne que vous avez contactée n'a pas l'air de se sentir mieux, si vous n'êtes pas à l'aise avec ce qu'elle vous a demandé de ne pas répéter ou si son comportement devient plus extrême, parlez-en à un adulte ou à un ami de confiance pour savoir comment réagir.

REMARQUES :

REMARQUES :

REMARQUES :