



Guide d'Instagram à l'usage des parents



En partenariat avec



TABLE DES MATIÈRES

01 / Introduction

Edito de l'UNAF	05
Edito de l'Association e-Enfance/3018.....	07
Conseils aux parents d'adolescents	09

02 / Qu'est-ce qu'Instagram

11

03 / Gérer la confidentialité

13

Confidentialité du compte	15
Partager des Stories avec des amis proches	16
Paramètres des messages.....	18
Limiter le ciblage publicitaire.....	22

04 / Gérer les interactions

23

Signaler des interactions	24
Demandes d'assistance.....	26
Gérer l'affichage des Likes.....	27
Bloquer les interactions indésirables.....	29



TABLE DES MATIÈRES

04 / Gérer les interactions (suite)

Mettre un compte en sourdine	31
Restreindre un compte	32

05 / Gérer les commentaires

Paramètres des commentaires	34
Filtrer les commentaires offensants	35
Filtrer les messages offensants.....	36
Avertissements concernant les commentaires.....	38
Gestion multiple des commentaires.....	39
Bloquer des commentaires	41
Épingler des commentaires positifs	42
Contrôler les identifications et mentions.....	44

06 / Gérer le temps d'écran

Les conseils de Tralalere.....	47
Les conseils d'Internet Sans Crainte	49
Visualiser son temps passé	49
Définir un rappel quotidien.....	50

Désactiver les notifications push.....	51
--	----

07 / Gérer la sécurité

Authentification à deux facteurs	54
E-mails d'Instagram	55
Activité de connexion.....	56
Codes de sauvegarde.....	57

08 / Soutenir ceux qui ont besoin d'aide

Troubles du comportement alimentaire	59
Idées noires et désirs d'automutilation	61

09 / Astuces bien-être

Quelques pistes pour engager la conversation.....	63
Prendre du recul.....	64

10 / Glossaire.....

11 / Ressources

01 /

INTRODUCTION



EDITO DE L'UNAF



Bonjour et bienvenue dans ce Guide d'Instagram à l'usage des parents et tuteurs légaux.

Le présent guide est une boîte à outils qui vise à aider les parents et adolescents à mieux comprendre et utiliser Instagram.

“

Les écrans sont désormais omniprésents au sein des familles. Pour les parents, en tant que premiers éducateurs, la situation n'est pas simple : rares sont ceux qui peuvent s'appuyer sur leur vécu personnel, sur une expérience de la relation parent-enfant-média. En outre, au sein des foyers, le rapport au numérique est très diversifié. Si les parents sont de plus en plus souvent eux-mêmes utilisateurs du numérique, bon nombre d'entre eux s'estiment en revanche en grande difficulté pour gérer ces écrans ; d'autres parents vont initier ou laisser leurs enfants démultiplier leurs pratiques numériques sans, pour autant, prendre la mesure des enjeux. En dépit de ces situations diverses, la plupart des parents s'interrogent sur l'attitude à adopter. Comment accompagner son enfant dans ce nouvel environnement et l'aider à bien grandir ? Comment veiller à ce que les enfants accèdent à des usages adaptés à leur âge, premier enjeu pour les parents. Comment favoriser une pratique ludique, positive, créative ? Comment éviter certaines dérives ?

Pour l'Unaf, dans une société numérique en évolution permanente, l'implication, le dialogue et l'observation des pratiques numériques de l'enfant sont au cœur de l'activité parentale, parce qu'elles permettent de créer les conditions de confiance pour accompagner son enfant vers l'autonomie. C'est pour les parents le moyen de mieux connaître et comprendre ce que fait son enfant en ligne, de comprendre ses motivations, de repérer les signes précurseurs de difficultés liées à ses usages et de prévenir les violences numériques en l'aidant à développer ses propres mécanismes de protection. A l'entrée dans l'adolescence, il s'agit de permettre aux parents de disposer de ressources pour gérer les revendications voire les surenchères de leurs enfants, y compris dans leurs relations au numérique.

Un autre enjeu pour les parents est aussi de positiver l'expérience numérique des enfants. Par cette attitude, les parents pourront ainsi plus facilement encourager et accompagner l'enfant à une distanciation et un regard critique de ses pratiques numériques. Mais cela aussi pour les parents de s'interroger sur leurs propres pratiques, sur ce qu'ils laissent à voir à leurs enfants.

Enfin, les parents peuvent aussi faire du numérique et des écrans un levier pour l'exercice de leur rôle au quotidien : les règles relatives aux pratiques numériques peuvent être élargies à d'autres champs de la vie de l'enfant. Enfin s'intéresser à ce que fait l'enfant, partager sur ses expériences, ses ressentis, c'est aussi mieux comprendre le plaisir éprouvé par le jeune mais aussi ses difficultés, ses motivations, sa fierté à réussir telle ou telle activité ... C'est également l'opportunité et la certitude pour les enfants d'être écoutés en cas d'expérience négative.

Afin de soutenir les parents dans cette tâche complexe et exigeante, l'Union nationale des associations familiales (Unaf) propose de multiples ressources, astuces et conseils sur son site www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr pour leur permettre d'accompagner leurs enfants à bien grandir et à acquérir la capacité à s'insérer et devenir citoyen dans une société numérique.

Pour autant, si les parents ont un rôle majeur à jouer, le bien-être et la sécurité en ligne des jeunes afin de leur permettre de profiter pleinement des opportunités est l'affaire de toutes les parties prenantes et notamment des acteurs de l'écosystème numérique. Il s'agit donc à la fois de proposer des dispositifs et outils technologiques qui doivent permettre de sécuriser la navigation des jeunes tout en limitant l'accès à ces espaces avant un certain âge, mais aussi de compléter la démarche éducative parentale en permettant aux parents de mieux comprendre les outils et comment limiter les risques. Ce Guide s'inscrit pleinement dans cette démarche.

”

Marie-Andrée Blanc
Présidente de l'UNAF



L'Unaf, institution engagée avec et pour les familles depuis 1945, est l'expert des réalités de vie des familles. Reconnue d'intérêt général, elle est le porte-parole officiel des familles auprès des pouvoirs publics. Elle représente et soutient les 18 millions de familles vivant sur le territoire français et défend leurs intérêts. Pluraliste, elle regroupe 70 mouvements familiaux et 6 500 associations familiales d'une grande diversité. Elle anime le réseau des Udaf et Uraf qui mènent dans chaque département et chaque région des missions de représentation et de services aux familles.

EDITO DE L'ASSOCIATION E-ENFANCE/3018



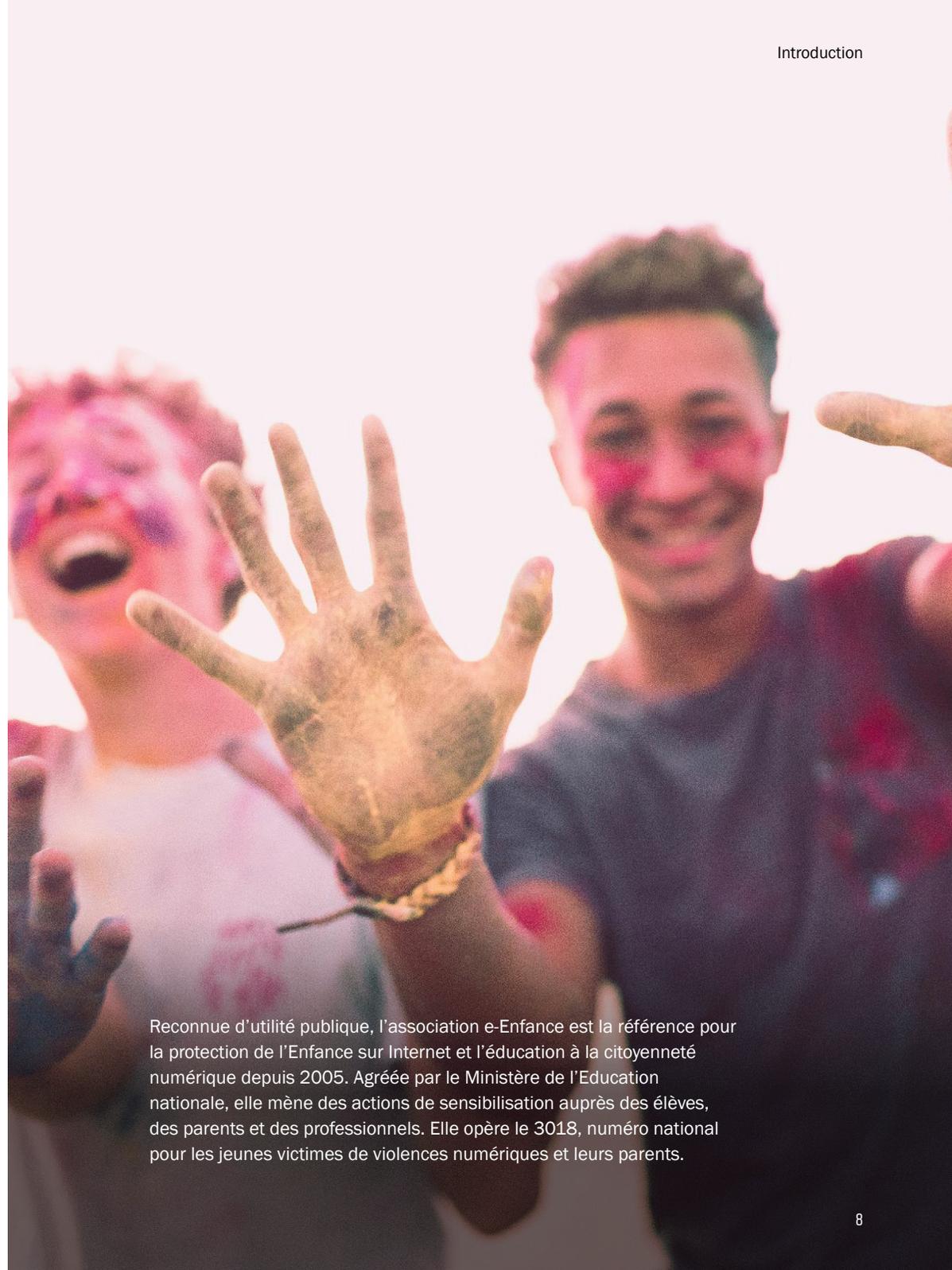
“ Notre vie numérique fait partie intégrante de notre vie quotidienne. Les jeunes sont connectés de plus en plus tôt et leur temps d'écran ne cesse de croître. Si le numérique offre de formidables opportunités pour développer les connaissances et les relations sociales, c'est aussi un espace qui les expose à des risques et des dangers potentiels. Notre rôle au sein de l'Association e-Enfance/3018 est de les protéger dans leur vie numérique, de développer des usages responsables et d'accompagner les parents dans leur rôle d'éducation pour les aider à protéger leurs enfants.

Ce Guide s'inscrit dans cette démarche. Il est conçu pour aider les parents qui se sentent souvent dépassés par les usages numériques de leurs adolescents à mieux appréhender ce réseau social et son fonctionnement. Ils seront ainsi plus à même de (re)nouer le dialogue avec leurs adolescents, afin de partager leur expérience, mieux comprendre ce qu'ils viennent y chercher et ainsi mieux les accompagner dans leur pratique quotidienne. Une communication ouverte et régulière est essentielle pour garder le contrôle sur la vie numérique de son enfant tout en veillant à lui donner un maximum d'autonomie.

La prévention est la première brique pour renforcer la sécurité en ligne de vos adolescents. Il est du devoir de chaque parent de veiller au respect des règles d'accès et d'utilisation du réseau social par son enfant. Il est de la responsabilité du réseau social de fournir ces informations aux familles. Car nous sommes tous les acteurs d'une société connectée et responsable ! ”

Justine Atlan

Directrice de l'Association e-Enfance/3018



Reconnue d'utilité publique, l'association e-Enfance est la référence pour la protection de l'Enfance sur Internet et l'éducation à la citoyenneté numérique depuis 2005. Agréée par le Ministère de l'Education nationale, elle mène des actions de sensibilisation auprès des élèves, des parents et des professionnels. Elle opère le 3018, numéro national pour les jeunes victimes de violences numériques et leurs parents.

LES CONSEILS DE L'ASSOCIATION E-ENFANCE/3018 AUX PARENTS



- 1 LES PARAMÈTRES DE SÉCURITÉ ONT UN OBJECTIF**
Apprenez à connaître les fonctionnalités et les paramètres pour mieux guider votre adolescent dans la maîtrise de son compte.
- 2 LES INFORMATIONS PERSONNELLES SONT PERSONNELLES !**
Rappelez à vos adolescents de ne pas les publier pour protéger leur vie privée.
- 3 LA COMMUNICATION EST ESSENTIELLE**
Intéressez-vous aux activités en ligne de vos adolescents.

4

LA BIENVEILLANCE EST UN ATOUT

Donnez l'exemple de l'empathie et de la bienveillance afin que votre adolescent comprenne l'importance de ces qualités dans la communication.

5

LA PROTECTION EST LA CLÉ DE LA RÉSILIENCE

Guidez votre adolescent afin qu'il sache comment se protéger en ligne et qu'il puisse prendre de la distance avec les contenus agressifs, bloquer ou signaler tout problème si nécessaire.



02 /

QU'EST-CE QU'INSTAGRAM ?



Instagram est une application permettant de partager des photos, des vidéos et des messages avec une communauté d'individus qui s'y retrouvent autour de passions et de centres d'intérêt communs. Ce réseau social est particulièrement populaire chez les adolescents, qui s'en servent pour célébrer des événements marquants, pour faire la rencontre de personnes qui leur ressemblent et pour échanger sur un ton léger, par le biais de photos, de vidéos, de filtres, de commentaires, de légendes de photos, d'émojis et de hashtags.

Instagram est disponible sur les appareils Apple iOS et Android et sur le web. Les utilisateurs d'Instagram doivent être âgés d'au moins 13 ans, et nous demandons depuis longtemps aux nouveaux membres d'indiquer leur âge lorsqu'ils s'inscrivent. Si de nombreux internautes font preuve d'honnêteté, nous savons que certains peuvent mentir au sujet de leur date de naissance. Nous souhaitons prendre plus de mesures pour éviter ce problème, mais vérifier l'âge des gens en ligne est un défi complexe auquel de nombreux acteurs de notre secteur se heurtent encore aujourd'hui. Pour répondre à ces enjeux, nous développons de nouvelles technologies d'intelligence artificielle et de machine learning afin de nous permettre de mieux protéger les adolescents via le développement de nouvelles fonctionnalités appropriées à l'âge des utilisateurs, comme celles décrites dans le présent guide.

Que ce soit à travers le fil d'actualité, les directs, les Stories, les Reels, Instagram Direct ou Instagram Video, notre mission est de rapprocher les personnes entre elles et de les rapprocher de ce qui les passionne. Instagram a mis en place des Règles de la communauté, qui font office de règlement interne. Nous exigeons de tout utilisateur qu'il adhère à ces standards, et nous nous réservons le droit d'intervenir quand des contenus ou des comptes les enfreignent. Pour que chacun des membres de notre communauté puisse s'exprimer librement, il est essentiel qu'Instagram soit un environnement sécurisé et ouvert.

Pour en savoir plus sur la sécurité sur Instagram, rendez-vous sur :

<https://about.instagram.com/fr-fr/safety>



**UNE
COMMUNAUTÉ
D'INDIVIDUS
QUI SE
RETROUVENT
AUTOUR DES
MÊMES CHOSES**



**CÉLÉBRER ET
PARTAGER
DES
ÉVÈNEMENTS
MARQUANTS**



**RAPPROCHER
LES ÊTRES**



**PROMOUVOIR
LA
CULTURE**



**UN ESPACE
SÉCURISÉ
ET OUVERT**

03 /

GÉRER LA CONFIDENTIALITÉ



La protection de la vie privée est importante. Il existe plusieurs outils dont vous pouvez parler à votre ado et qui lui permettront de mieux contrôler son identité et son empreinte numérique.

Le premier choix à faire avec votre ado est celui du caractère public ou privé de leur compte. Nous recommandons à tous les adolescents d'opter pour un compte privé, raison pour laquelle tout internaute de moins de 18 ans qui s'inscrit à Instagram a par défaut un compte privé, quand bien même il a la possibilité de le passer en mode public.

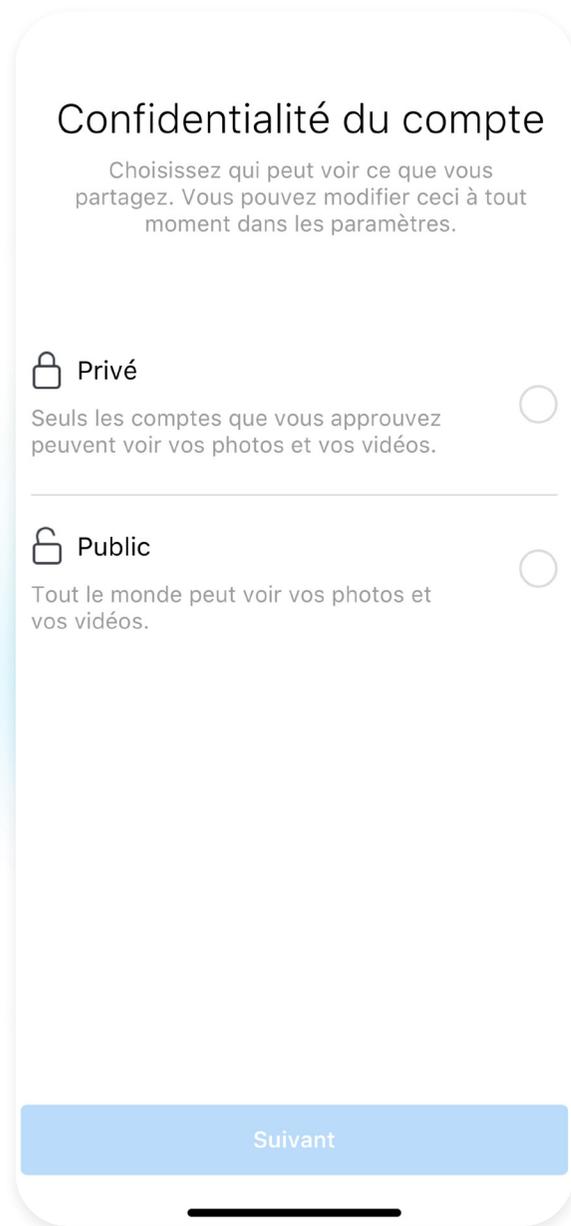
Expliquez-lui qu'il a la possibilité de contrôler qui voit et interagit avec ses publications afin de lui permettre d'être lui-même sur Instagram tout en restant en sécurité.

CONFIDENTIALITÉ DU COMPTE

Nous voulons parvenir à la bonne formule entre notre désir de donner accès aux jeunes à tout ce qu'ils aiment sur Instagram et la nécessité d'assurer leur sécurité. Nous ne voulons pas que nos jeunes utilisateurs soient contactés par des adultes qui leur sont inconnus ou avec qui ils ne souhaitent pas communiquer, et nous pensons qu'avoir un compte privé reste la meilleure façon d'éviter ce genre de situations.

Avoir un compte privé permettra à votre ado de contrôler qui peut voir ses contenus ou y répondre. S'il possède un compte privé, les utilisateurs devront le suivre afin de pouvoir voir ses publications, ses Stories et ses Reels. Dans ce cas précis, toutes les demandes d'abonnement doivent être approuvées par l'utilisateur lui-même au préalable. Ainsi, les personnes qu'il n'a pas accepté ne pourront pas commenter les contenus qu'il publie sur son compte, et ils n'apparaîtront pas non plus dans la section Explorer ou dans les hashtags.

C'est la raison pour laquelle tout internaute mineur qui s'inscrit sur Instagram en France a la possibilité de choisir entre un compte public et un compte privé, ce dernier étant activé par défaut.



PAR DÉFAUT, LE COMPTE EST DÉFINI COMME PRIVÉ QUAND UN MINEUR S'INSCRIT SUR LA PLATEFORME

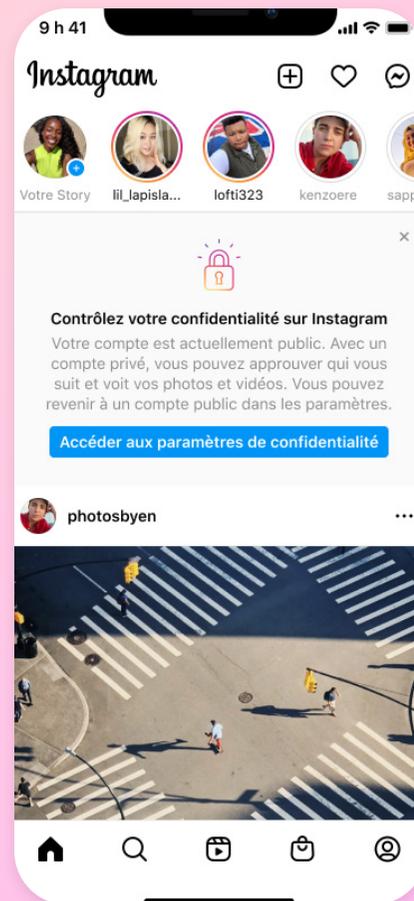
CONFIDENTIALITÉ DU COMPTE

Pour les jeunes membres de la communauté qui ont déjà un compte public sur Instagram, nous affichons une notification leur rappelant le caractère public de leur compte et expliquant comment procéder pour basculer vers un compte privé.

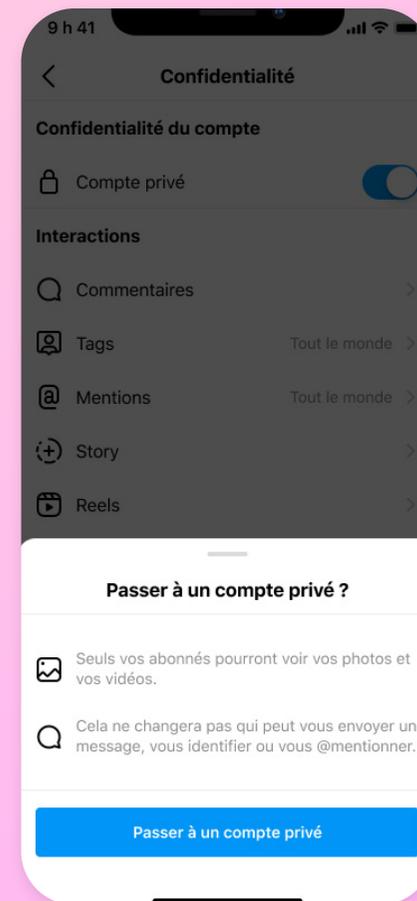
Même s'il a un compte public, votre ado peut supprimer des abonnés, choisir qui peut commenter ses publications, et désactiver l'option « Afficher le statut en ligne » afin que les membres de sa communauté ne sachent pas quand il est connecté.

Si votre ado a un compte public, n'importe qui – inscrit sur Instagram ou non – peut voir le contenu qu'il publie dans les Stories, le fil d'actualité ou en direct, mais aussi le suivre sans qu'il soit nécessaire d'avoir son consentement.

Nous savons qu'il y aura toujours des jeunes utilisateurs qui préféreront avoir un compte public, comme les jeunes créateurs de contenu désireux d'attirer de gagner en visibilité. C'est la raison pour laquelle nous continuerons de laisser le choix aux jeunes membres de notre communauté, tout en faisant le nécessaire pour mettre en lumière les avantages d'un compte privé. Si votre ado a déjà un compte public, il peut passer en mode privé à tout moment en se rendant dans les paramètres de confidentialité de l'application.



NOTIFICATION INVITANT À PASSER EN MODE PRIVÉ



PARAMÈTRES → CONFIDENTIALITÉ → PASSER À UN COMPTE PRIVÉ

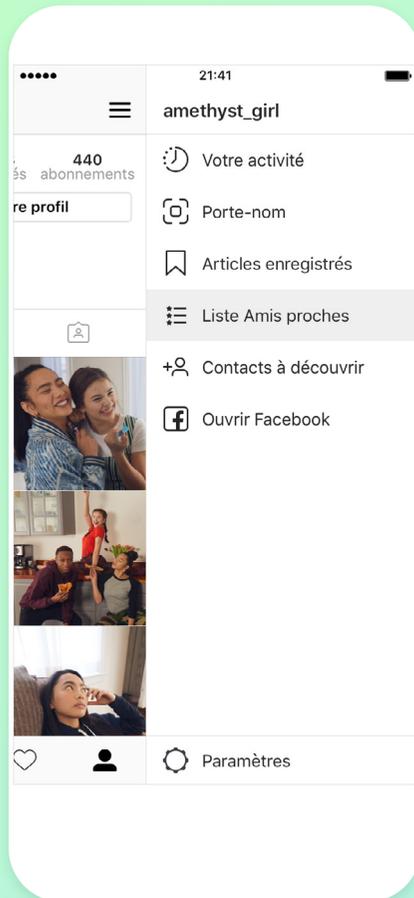


PARTAGER DES STORIES AVEC DES AMIS PROCHES

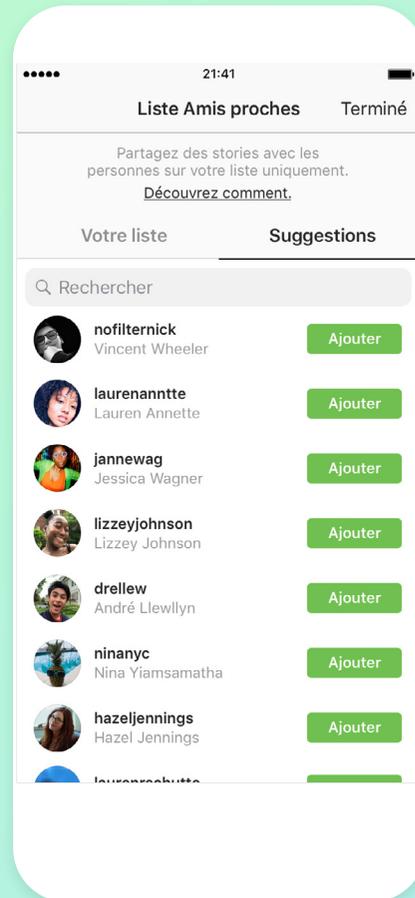
Votre ado peut créer une liste d'amis proches dans ses Stories afin de les partager uniquement avec les personnes qu'il y a ajoutées.

Il peut ajouter des amis à cette liste ou en retirer quand bon lui semble, sans que les personnes ajoutées ou retirées n'en soient averties.

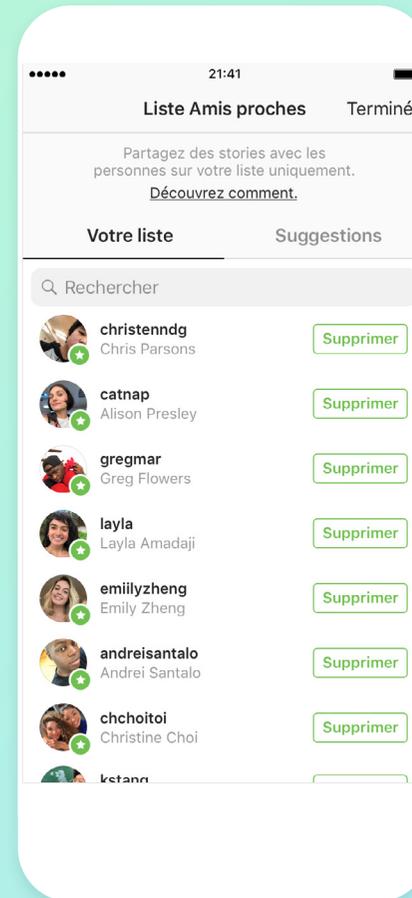
Partager des Stories avec des amis proches



PARAMÈTRES → COMPTE
→ AMIS PROCHES



AJOUTER / RETIRER DES PERSONNES
DE LA LISTE DES ABONNÉS



LES STORIES PARTAGÉES AVEC
DES AMIS PROCHES SONT
ESTAMPILLÉES D'UN CERCLE VERT



LES STORIES PARTAGÉES AVEC DES
AMIS PROCHES ONT UN BADGE VERT



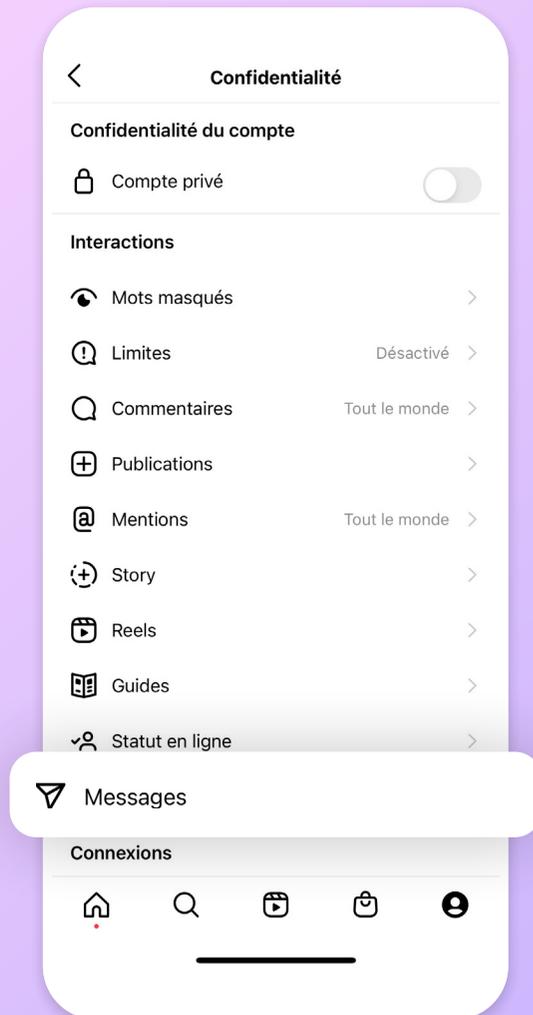
PARAMÈTRES DES MESSAGES

Nous voulons que tous les utilisateurs d'Instagram, et particulièrement les plus jeunes, puissent décider qui peut leur envoyer des messages, et nous ne souhaitons pas qu'ils reçoivent des messages indésirables venant d'utilisateurs inconnus, a fortiori s'il s'agit d'adultes.

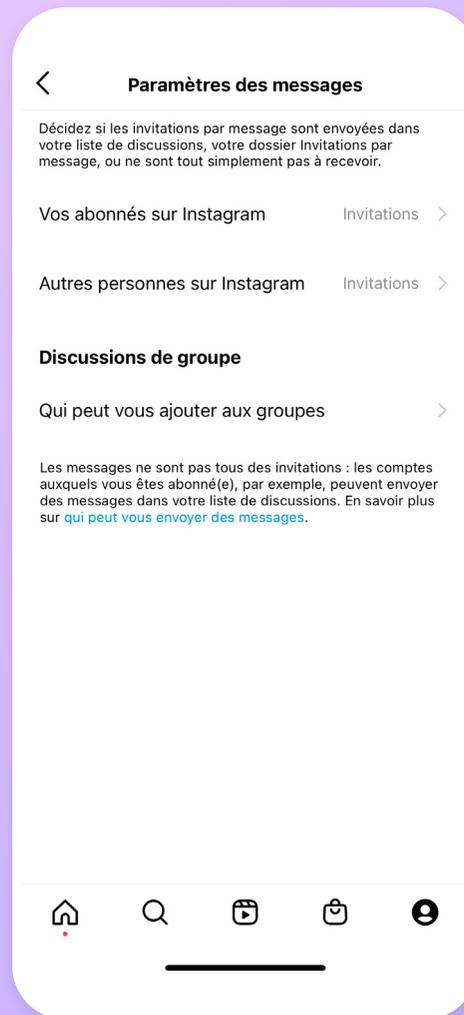
C'est la raison pour laquelle nous avons lancé une série de fonctionnalités visant à offrir une expérience plus positive et à protéger les jeunes utilisateurs dans la Messagerie Direct.

Tout utilisateur d'Instagram peut contrôler qui peut lui envoyer des messages directs et qui peut l'ajouter à des chats de groupe. En d'autres termes, votre ado peut choisir de recevoir exclusivement des messages émanant des personnes qui sont abonnées à son compte.

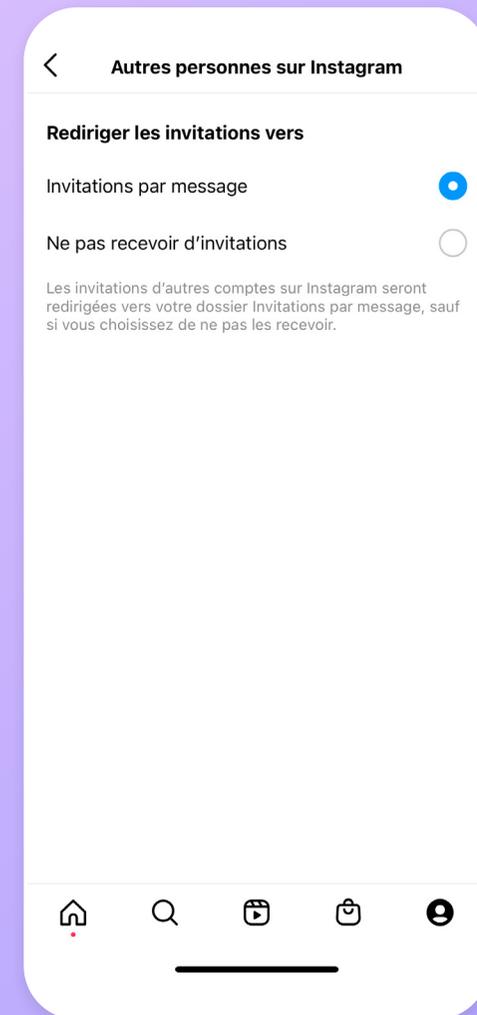
Paramètres des messages



PARAMÈTRES → CONFIDENTIALITÉ
→ MESSAGES



PARAMÈTRES DES MESSAGES

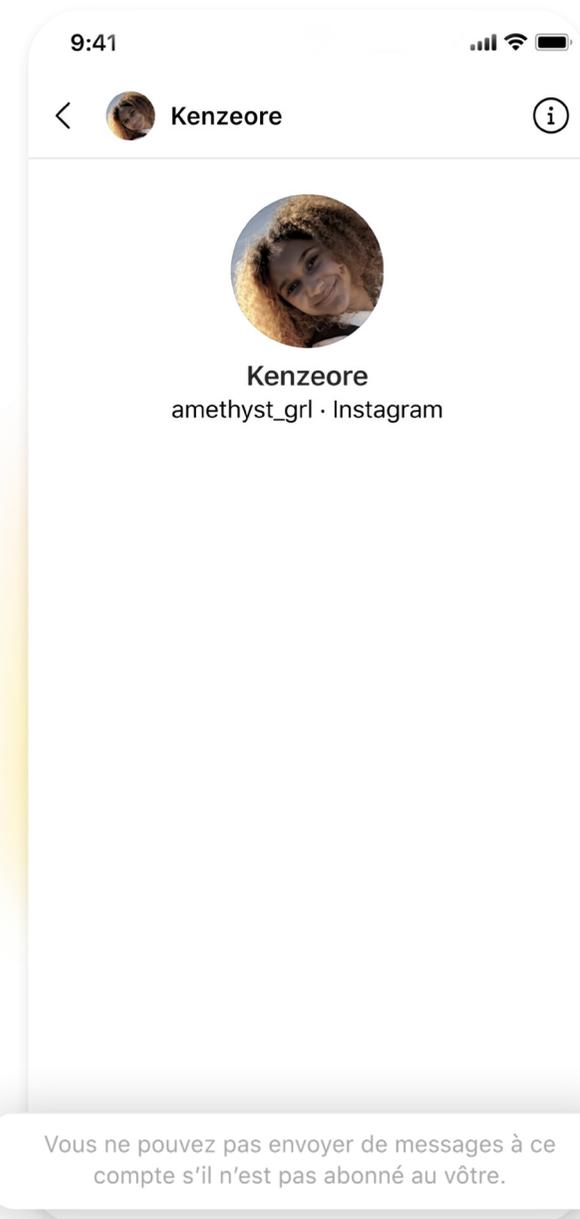


PERSONNALISER LES PARAMÈTRES
DE RÉCEPTION DES MESSAGES

PARAMÈTRES DES MESSAGES

En parallèle, nous avons pris plusieurs mesures pour préserver nos jeunes utilisateurs des messages indésirables émanant d'adultes. Cette année, nous avons introduit une nouvelle fonctionnalité qui empêche tout adulte d'envoyer des messages à des personnes de moins de 18 ans qui ne seraient pas abonnées à son compte.

En d'autres termes, quand un adulte essaie de contacter par message un adolescent qui n'est pas abonné à son compte, il reçoit une notification lui indiquant qu'il n'en a pas la possibilité. Cette fonctionnalité repose à la fois sur l'âge que les internautes indiquent lors de leur inscription et sur notre travail de prédiction de l'âge réel des utilisateurs à l'aide de technologies de machine learning.



EMPÊCHER LES ADULTES D'ENVOYER DES MESSAGES À DES PERSONNES MINEURS QUI NE SONT PAS ABONNÉS À LEUR COMPTE

PARAMÈTRES DES MESSAGES

Nous avons aussi mis au point une nouvelle technologie qui nous permet de repérer les comptes au comportement suspect, c'est-à-dire ceux appartenant à des adultes qui peuvent, par exemple, avoir été bloqués à plusieurs reprises ou bien signalés par un jeune utilisateur. Cette nouvelle technologie les empêche de rechercher les comptes des jeunes utilisateurs et d'interagir avec ces derniers.

Grâce à cette technologie d'ores et déjà déployée au Royaume-Uni et en France, les comptes des jeunes n'apparaissent plus dans l'onglet Explorer, dans les Reels ou dans les suggestions de comptes de ces adultes. D'autre part, ces derniers ne peuvent ni voir les commentaires écrits par des jeunes sur les publications d'autres internautes, ni en laisser sur les publications de jeunes membres de la communauté. S'ils trouvent un compte appartenant à un mineur en effectuant une recherche avec son nom d'utilisateur, ils n'auront pas la possibilité de s'abonner à son compte.

Nous souhaitons poursuivre nos efforts en ce sens en appliquant cette technologie afin de lutter contre ce type de comportement.





LIMITER LE CIBLAGE PUBLICITAIRE

Nous avons également apporté à l'échelle internationale des modifications à la manière dont les annonceurs peuvent toucher les jeunes avec leurs publicités. Dorénavant, ceux-ci ne peuvent plus cibler les jeunes de moins de 18 ans (voire plus dans certains pays) qu'en fonction de leur âge, de leur genre et de leur lieu de résidence.

Nous avons déjà limité les critères de ciblage à ces trois catégories pour certains jeunes au Royaume-Uni et en Europe, mais le seuil d'âge variait d'un pays à l'autre en fonction de plusieurs facteurs, dont les dispositions légales liées au RGPD. Nous avons donc décidé de durcir notre politique en rehaussant cet âge à 18 ans, en supprimant la possibilité d'activer la personnalisation poussée des publicités, et en appliquant ces restrictions de ciblage à tous les jeunes présents sur Instagram dans le monde.

Nous offrons déjà aux internautes des moyens de nous indiquer s'ils souhaitent ou non voir des publicités en fonction de leurs centres d'intérêt ou de leur activité sur d'autres sites web et applications, notamment via les options de contrôle de nos paramètres publicitaires. Mais les représentants de la jeunesse nous ont fait remarquer que les jeunes n'ont peut-être pas toutes les clés en main pour prendre ces décisions. Nous partageons cette analyse et avons donc adopté une approche plus préventive de la manière dont les annonceurs peuvent toucher les jeunes avec leurs publicités.

À leurs 18 ans, nous informerons les jeunes des options de ciblage que les annonceurs peuvent utiliser pour les toucher et des outils que nous mettons à leur disposition pour leur permettre de contrôler leur expérience publicitaire.

04 /

GÉRER LES INTERACTIONS

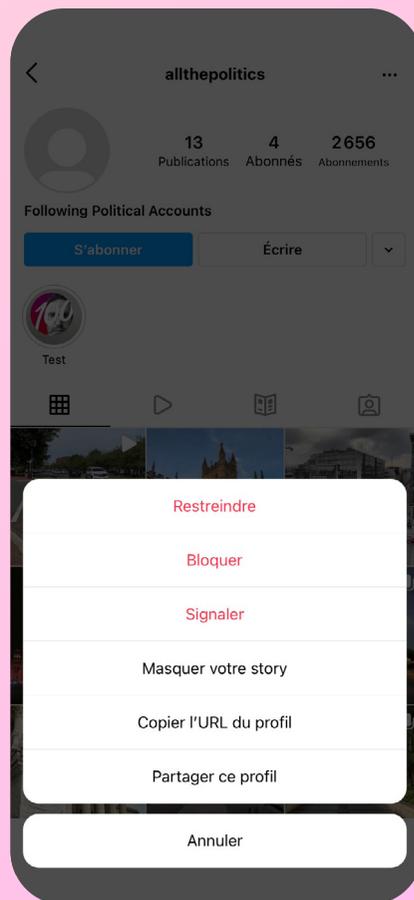


L'intimidation et le harcèlement n'ont pas leur place sur Instagram. Il est interdit de créer un compte, de publier des photos ou de faire des commentaires visant à intimider ou à harceler quelqu'un d'autre. Expliquez à votre ado que s'il voit un compte, une photo, une vidéo, un commentaire, un message ou une Story visant à intimider ou à harceler quelqu'un, il a la possibilité de signaler le contenu en question depuis l'application en appuyant sur le bouton «...» en haut à droite de la publication ou du profil, en faisant glisser le commentaire vers la gauche ou en maintenant le doigt sur le message et en appuyant sur «Signaler».

Le signalement est entièrement anonyme ; nous ne partageons pas les informations de votre ado avec la personne concernée.

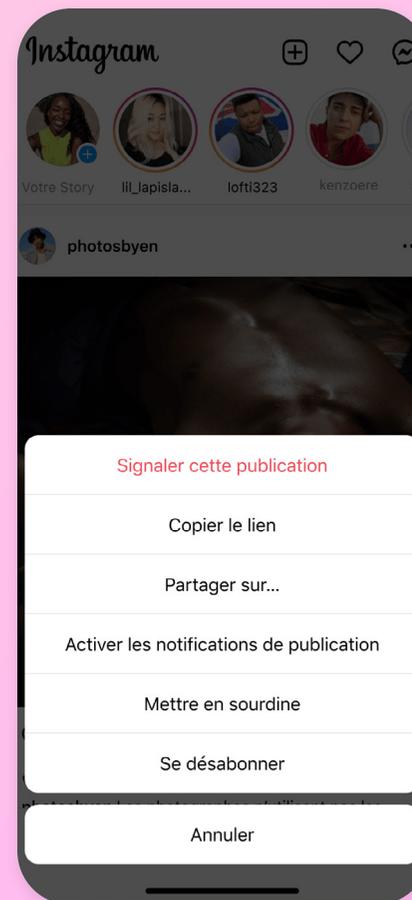
Signaler des interactions

qu'il se trouve sur des profils/ comptes, des publications, des commentaires, des messages directs, des diffusions en direct, des Stories, sur Instagram Video, ou encore dans les Reels.



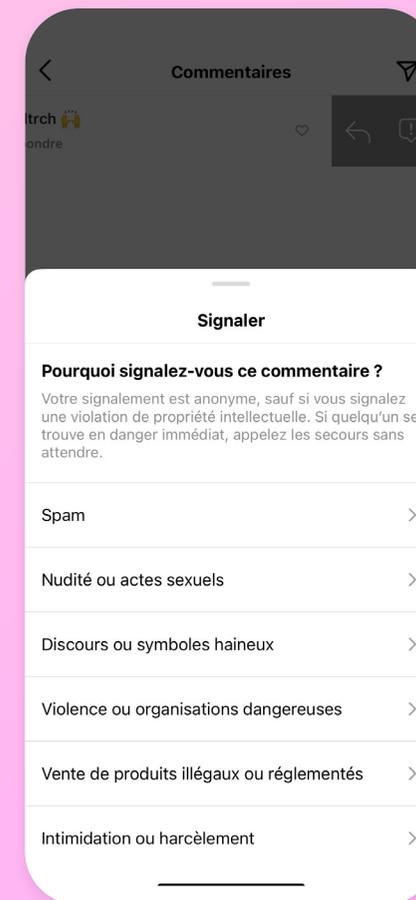
PROFILS :

Appuyer sur «...» en haut à droite du profil → Signaler



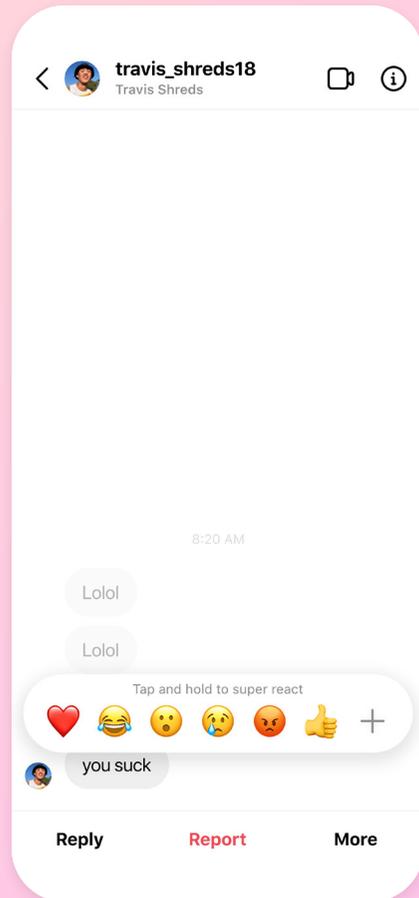
PUBLICATIONS :

Appuyer sur «...» en haut à droite de la publication → Signaler



COMMENTAIRES :

Swiper à gauche pour commenter → Appuyer sur [icône] → Signaler ce commentaire



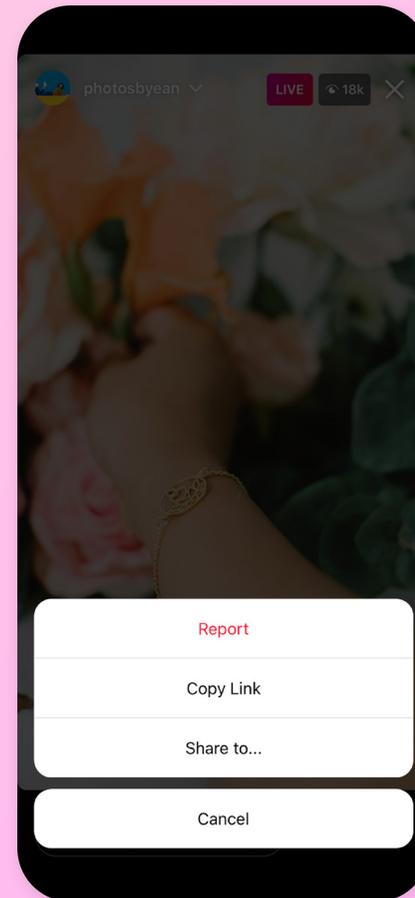
DMS :

Maintenir le doigt appuyé sur le message concerné → Signaler



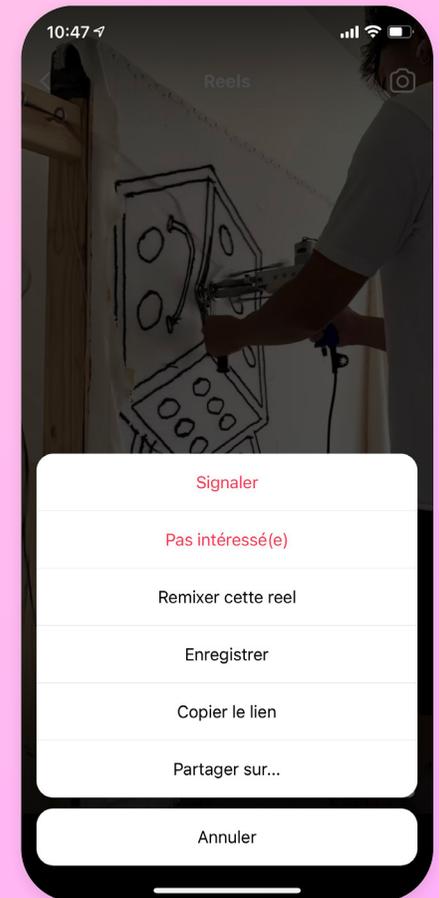
STORIES :

Appuyer sur «...» en haut à droite de l'onglet Stories → Signaler



DIFFUSION EN DIRECT :

Appuyer sur «...» à côté de « Commentaire » en bas du Direct → Signaler



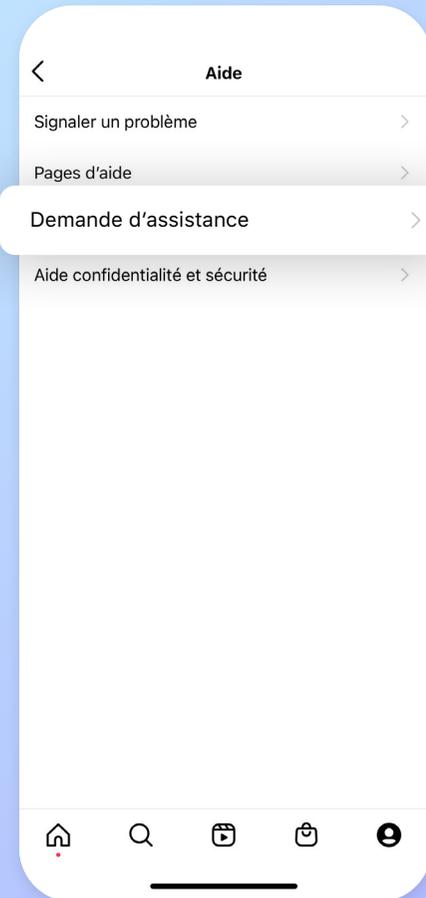
REELS :

Appuyer sur «...» en bas à droite de la Reel → Signaler

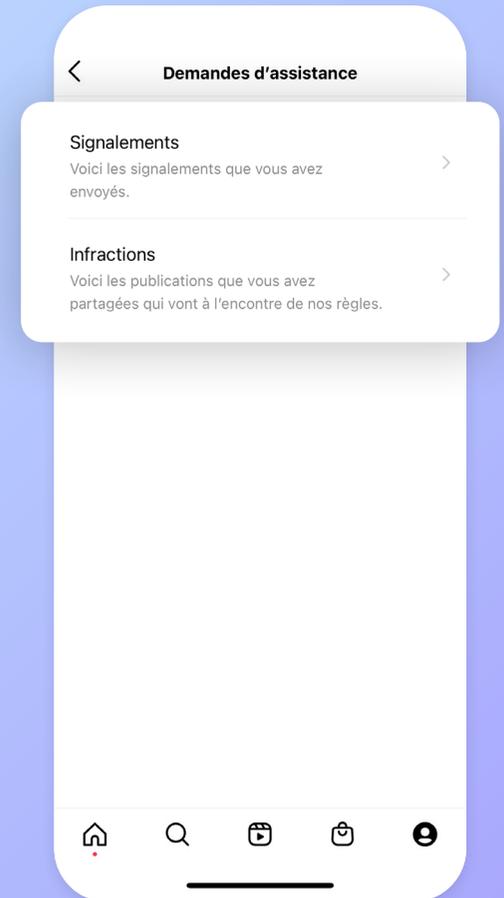
DEMANDES D'ASSISTANCE

Notre communauté a désormais accès aux Demandes d'assistance, un espace où votre adolescent et vous pouvez vous tenir au courant des signalements effectués et suivre le traitement des éventuelles infractions associées au compte de votre ado. Sa création répond à une volonté de renforcer la transparence sur nos processus en veillant à ce que tout le monde puisse visionner ses signalements et infractions.

Dans cet espace, les utilisateurs ont également la possibilité de contester les décisions qu'ils estiment injustes et ainsi de s'assurer que les procédures que nous avons mises en place sont justes.



PARAMÈTRES → AIDE
→ DEMANDES D'ASSISTANCE



VOIR TOUS LES SIGNALEMENTS
ET INFRACTIONS



GÉRER L’AFFICHAGE DES LIKES

Nous voulons que les utilisateurs puissent se focaliser sur les photos et vidéos partagées sur Instagram, et pas seulement sur le nombre de « Likes » que leurs publications génèrent. Nous souhaitons par ailleurs donner aux membres de notre communauté la possibilité de contrôler leur propre expérience sur Instagram.

C’est pour cette raison que nous donnons dorénavant à chacun la possibilité de masquer le nombre de « Likes » sur les publications qui apparaissent dans leur fil d’actualité. Pour ce faire, il suffit de se rendre dans la nouvelle section « Publications », accessible depuis le menu Paramètres > Confidentialité. Vous aurez aussi la possibilité de masquer le nombre de « Likes » de vos propres publications de sorte que les autres ne puissent pas voir combien elles en récoltent. Ce paramètre peut s’appliquer au cas par cas.

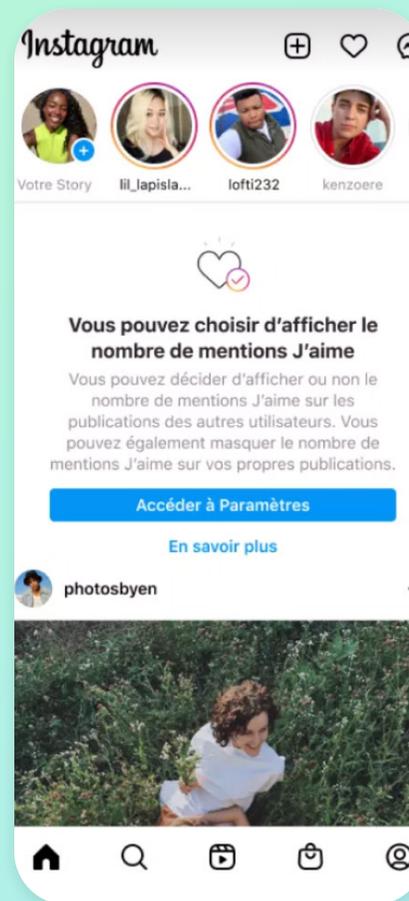
Gérer l'affichage des likes



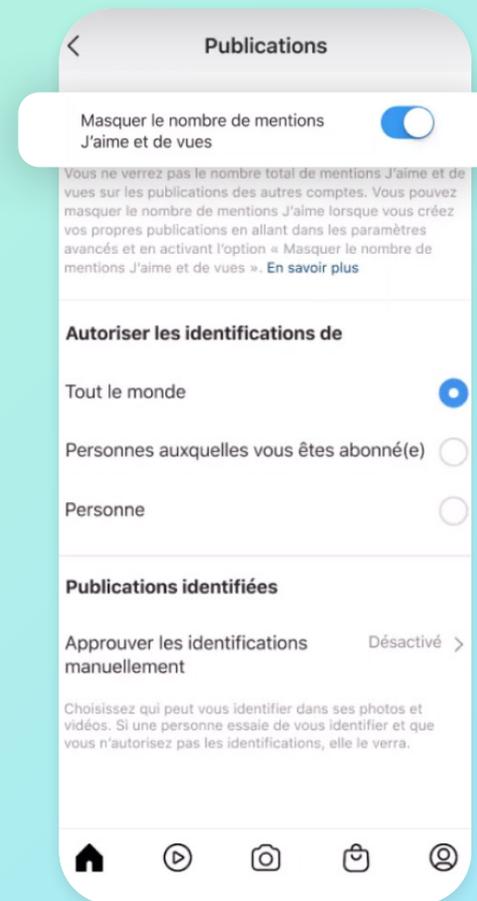
MASQUER LE NOMBRE DE MENTIONS J'AIME DE VOTRE PUBLICATION



VOTRE PUBLICATION SANS COMPTEUR DE MENTIONS J'AIME



ALLER DANS LES PARAMÈTRES POUR MASQUER LE NOMBRE DE MENTIONS J'AIME SUR LES PUBLICATIONS DES AUTRES



PARAMÈTRES → CONFIDENTIALITÉ → PUBLICATIONS → MASQUER LE NOMBRE DE MENTIONS J'AIME ET DE VUES



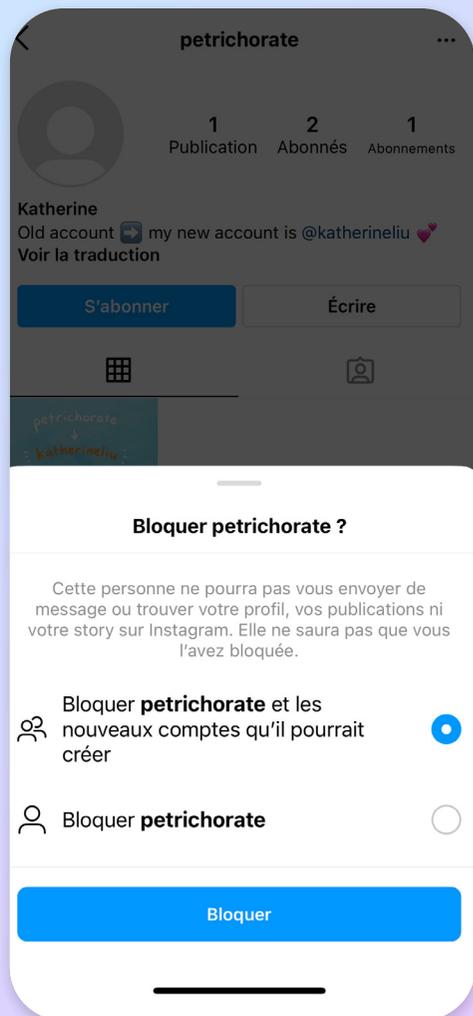
BLOQUER LES INTERACTIONS INDÉSIRABLES

Votre ado peut bloquer les comptes avec lesquels il ne veut pas interagir. Les personnes bloquées ne pourront ni voir ni commenter ses publications, ses Stories, ses Reels ou ses diffusions en direct. Nous savons qu'il arrive que des adolescents ne souhaitent pas bloquer d'autres personnes de peur de représailles. En l'occurrence, sur Instagram, ce n'est pas le cas. Quand votre ado bloque un compte, il a l'assurance que la personne concernée n'en sera pas notifiée. En outre, il a la possibilité de débloquer un compte à tout moment.

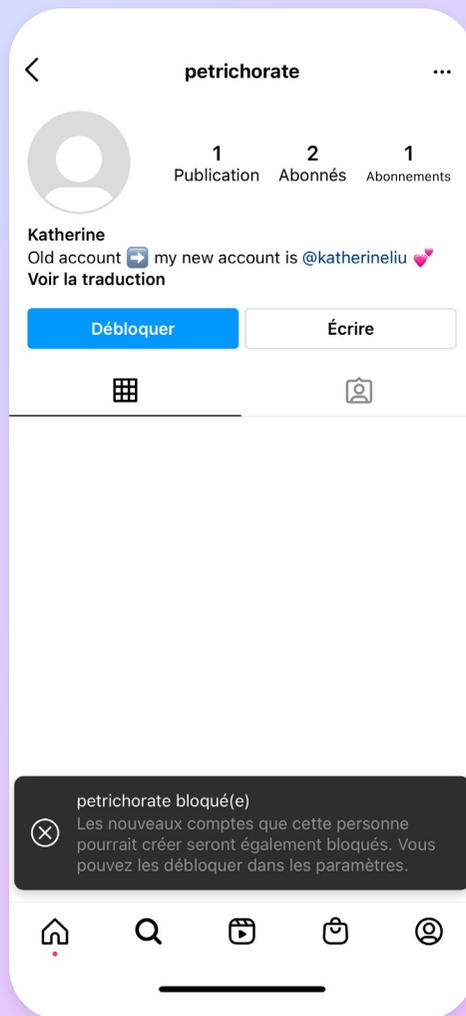
Comme nous l'annoncions récemment, nous avons mis à jour notre système de blocage pour y intégrer une fonctionnalité qui permet d'empêcher un internaute que vous avez bloqué de vous contacter depuis un nouveau compte. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://about.instagram.com/fr-fr/blog/annoncements/introducing-new-tools-to-protect-our-community-from-abuse>

Grâce à cette fonctionnalité, chaque fois que vous bloquez un compte sur Instagram, vous avez la possibilité de bloquer également les autres comptes que cet utilisateur pourrait être amené à créer.

Bloquer les interactions indésirables



PROFIL → APPUYER SUR "... " EN HAUT
À DROITE → BLOQUER



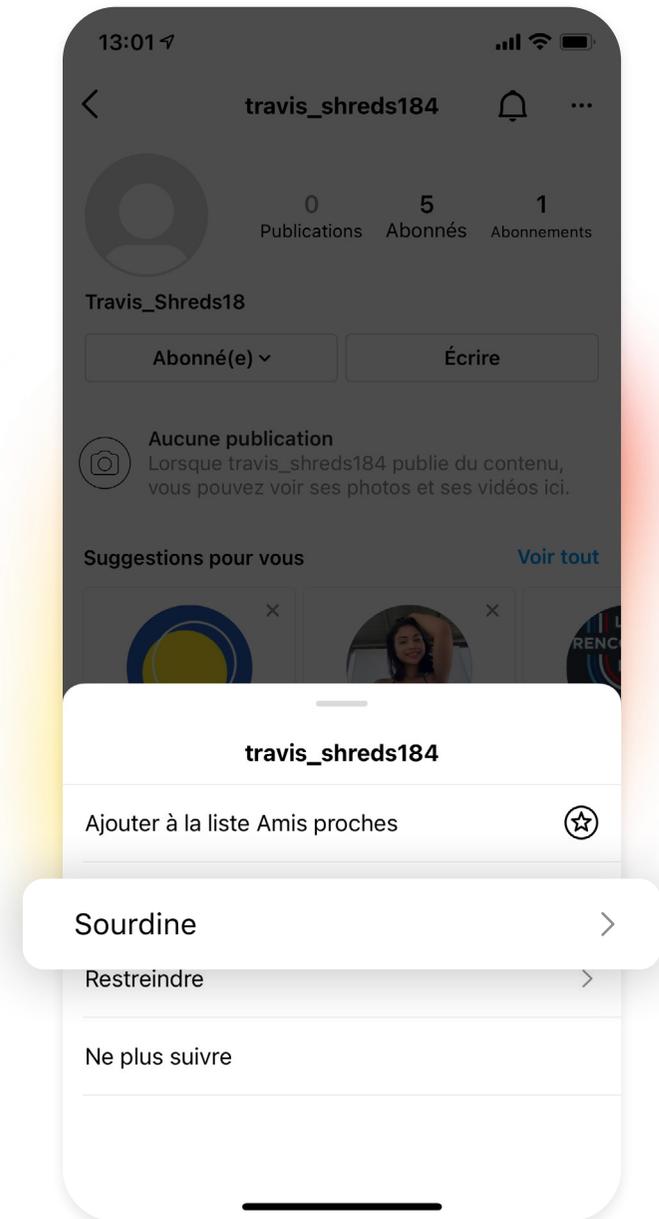
COMPTE BLOQUÉ



PARAMÈTRES → CONFIDENTIALITÉ
→ COMPTES

METTRE UN COMPTE EN SOURDINE

Il se peut que votre adolescent ne soit pas intéressé par certains comptes qu'il suit, mais qu'il hésite à s'en désabonner. En les mettant en sourdine, il ne verra plus les publications ou les Stories venant de ces comptes dans son fil. L'autre personne ne saura pas que ce compte a été mis en sourdine, et votre ado pourra faire machine arrière à tout moment.



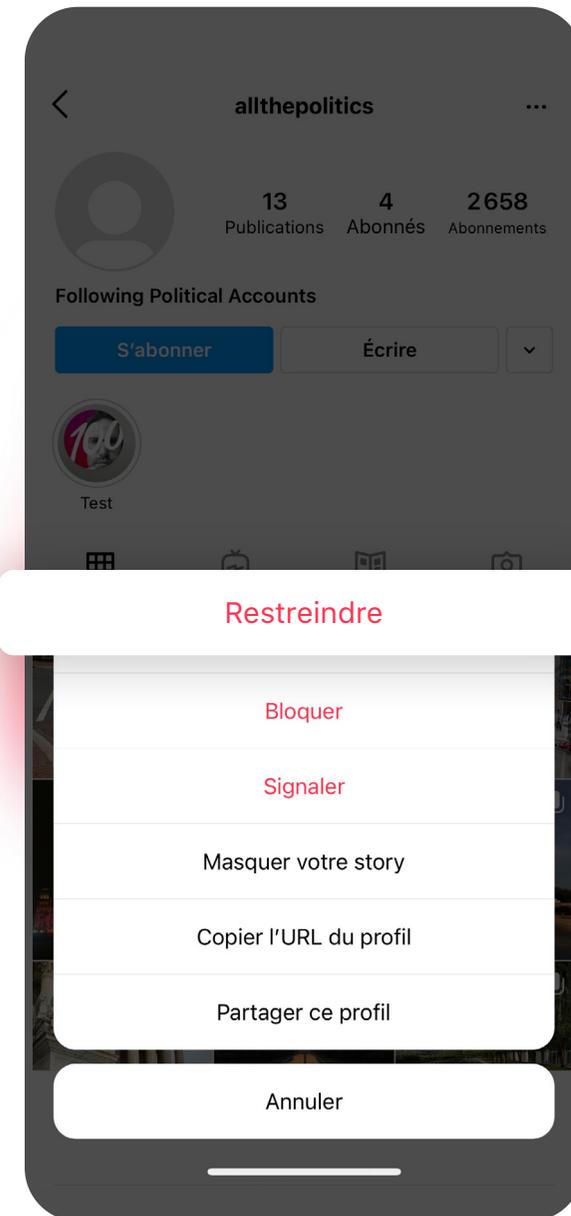
PROFIL → ABONNEMENTS → SOURDINE

RESTREINDRE UN COMPTE

Parfois, les jeunes ne se sentent pas suffisamment à l'aise pour bloquer un compte ou s'en désabonner par crainte qu'un tel acte donne lieu à des situations gênantes ou mette le feu aux poudres.

Pour remédier à ce problème, nous avons mis au point le mode Limiter, qui permet à votre adolescent de se prémunir des interactions indésirables sans que la personne qu'il cherche à éviter n'en ait connaissance.

Une fois qu'un compte a été limité, les commentaires émanant de son propriétaire n'apparaîtront que sur l'écran de l'auteur. Les personnes restreintes ne peuvent pas voir quand votre ado est actif sur Instagram ou quand il a lu leurs Messages Directs. Votre adolescent peut lever cette restriction à tout moment.



PROFIL → APPUYER SUR "..."
EN HAUT À DROITE → LIMITER

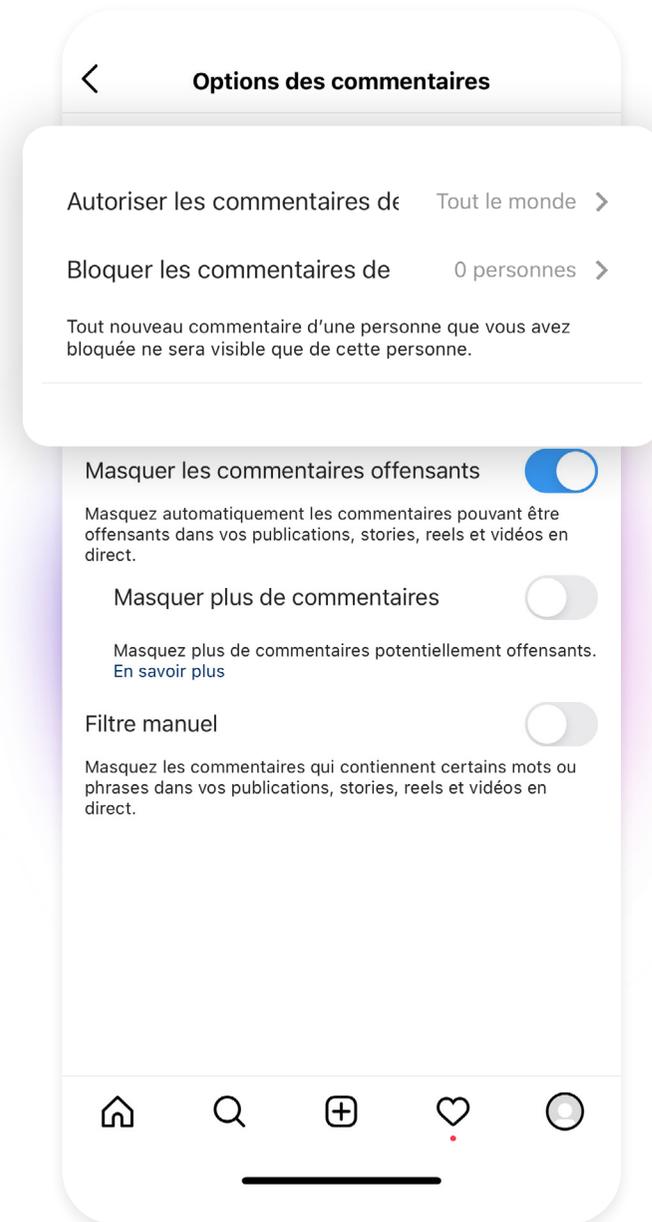
05 /

GÉRER LES COMMENTAIRES



PARAMÈTRES DES COMMENTAIRES

Votre ado peut contrôler qui a la possibilité de commenter ses photos et vidéos. Dans la section « Commentaires » des paramètres de confidentialité de l'application, il peut choisir d'autoriser les commentaires de tout le monde, des personnes auxquelles il est abonné et de leurs abonnés, des personnes auxquelles il est abonné uniquement ou de leurs abonnés uniquement. Il peut également supprimer des commentaires de ses publications.



PARAMÈTRES → CONFIDENTIALITÉ → COMMENTAIRES



FILTRE LES COMMENTAIRES OFFENSANTS

Outre la possibilité de désactiver totalement les commentaires, il existe des options pour aider votre ado à gérer les commentaires qui apparaissent sous ses publications ou pour masquer les commentaires qui sont offensants ou visent à intimider ou à harceler. Nous avons développé des filtres pour supprimer automatiquement les commentaires offensants ou susceptibles de l'être. Enfin, nous avons récemment introduit une nouvelle option pour « Masquer plus de commentaires » qui peuvent s'avérer blessants même s'ils respectent nos règles.

Votre ado peut également créer sa propre liste de mots, de phrases ou d'emojis qu'il juge blessants. Tout commentaire qui emploie ces items sera masqué de ses publications, de sorte que lui et ses abonnés ne puissent pas le voir. Nous encourageons vivement tous les adolescents présents sur la plateforme à activer cette fonctionnalité afin de se prémunir contre des propos blessants.

FILTRE LES MESSAGES OFFENSANTS

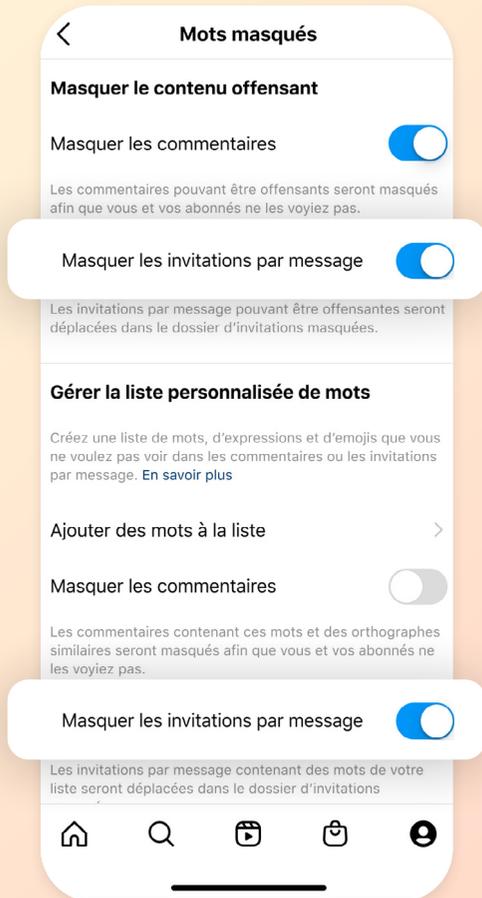
Nous ne voulons pas que quiconque reçoive des propos intimidants, insultants ou blessants dans les messages directs. Dans la mesure où les DMs sont des conversations privées, nous n'y recherchons pas de manière proactive des signes de discours haineux ou de harcèlement comme nous le faisons ailleurs sur Instagram. Cela ne signifie pas pour autant que nous ne sommes pas en mesure de protéger notre communauté des messages blessants. En complément des paramètres de messagerie qui permettent à chaque utilisateur de contrôler qui a le droit de lui envoyer des messages, nous avons mis au point un nouvel outil qui, lorsqu'il est activé, filtre automatiquement les demandes de messages directs contenant des mots, des expressions et des emojis offensants, de sorte qu'il n'ait jamais à les voir.

Quand votre ado active cette fonctionnalité, il peut soit utiliser notre liste prédéfinie de termes offensants, développée en collaboration avec des organisations britanniques, françaises et allemandes de référence dans la lutte contre la discrimination et le harcèlement, soit créer sa propre liste comprenant les mots, expressions et emojis qu'il estime insultants. Nous encourageons tous les jeunes à le faire, car nous comprenons que des mots qui semblent anodins à certains peuvent s'avérer très blessants pour d'autres. Toutes les demandes de messages directs contenant ces mots, expressions et emojis offensants seront automatiquement filtrées et placées à part dans un dossier masqué, et l'utilisateur ne sera pas averti de leur réception. S'il décide d'ouvrir ce dossier, le contenu des messages sera masqué pour lui éviter d'avoir à subir un langage offensant, sauf s'il choisit expressément d'appuyer dessus pour le voir. Il aura ensuite la possibilité d'accepter la demande de message, de supprimer le message ou de le signaler.

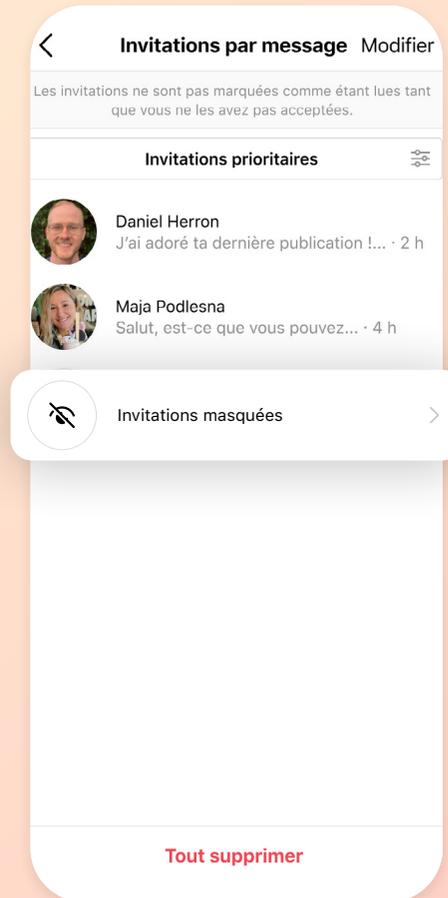
Tout utilisateur peut activer ou désactiver simultanément les filtres des Messages Directs dans la nouvelle section Mots masqués accessible depuis les paramètres de confidentialité de l'application.



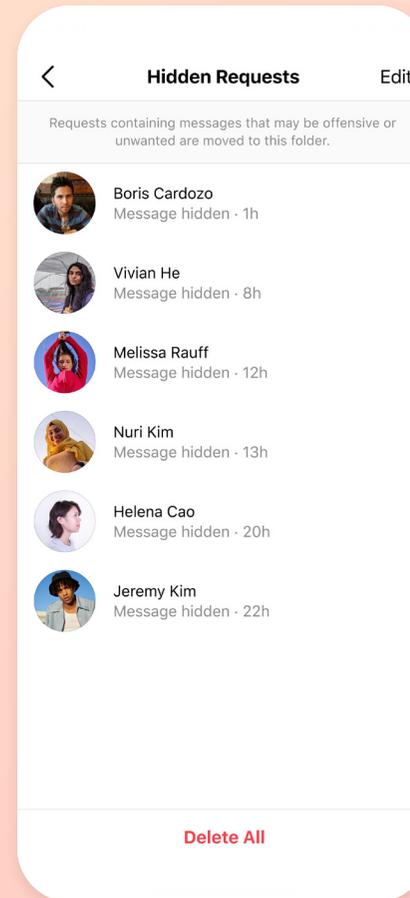
Filtrer les messages offensants



PARAMÈTRES → CONFIDENTIALITÉ
→ MOTS MASQUÉS



MESSAGES → INVITATIONS PAR MESSAGE
→ INVITATIONS PAR MESSAGE MASQUÉES



BOÎTE DE RÉCEPTION DES
INVITATIONS MASQUÉES



MESSAGES DIRECTS MASQUÉS

AVERTISSEMENTS CONCERNANT LES COMMENTAIRES

Nous nous appuyons sur l'intelligence artificielle pour détecter si quelqu'un essaie de poster un commentaire susceptible d'être nuisible ou insultant, et nous lui envoyons un avertissement pour lui donner la possibilité de se raviser. En cas de récurrence, nous lui envoyons un avertissement plus ferme qui lui rappelle l'existence de nos Règles de la communauté, et l'informe qu'il est possible que nous supprimions ou masquions son commentaire dans le cas où il viendrait tout de même à le publier.

Depuis le lancement de ces avertissements, nous avons pu constater que de rappeler aux utilisateurs les conséquences de l'intimidation sur Instagram et de réagir en temps réel, c'est-à-dire pendant qu'ils rédigent leur commentaire, était le meilleur moyen de changer leurs comportements.

Depuis peu, au lieu d'attendre le deuxième ou le troisième commentaire potentiellement blessant, nous affichons la version la plus ferme de notre avertissement dès la première tentative de publication.



AVERTISSEMENT PRÉALABLE À LA PUBLICATION DE COMMENTAIRES INSULTANTS



RAPPEL DES RÈGLES DE LA COMMUNAUTÉ



GESTION MULTIPLE DES COMMENTAIRES

Étant conscients qu'il peut être extrêmement fastidieux de gérer un flot de commentaires, nous avons mis en place des fonctionnalités permettant de supprimer des commentaires de manière groupée, ainsi que de bloquer ou de limiter plusieurs comptes qui publient des commentaires négatifs en une seule fois.

Pour activer cette fonctionnalité sur iOS, appuyez sur un commentaire ou sur « Voir tous les commentaires », puis appuyez sur l'icône « ... » en haut à droite. Sélectionnez « Gérer les commentaires », et choisissez jusqu'à 25 commentaires à supprimer en une fois. Depuis ce menu, vous pourrez également choisir de limiter ou de bloquer plusieurs comptes à la fois.

Sur Android, appuyez sur un commentaire ou sur « Voir tous les commentaires », puis sélectionnez les commentaires que vous souhaitez gérer. Appuyez sur l'icône corbeille en haut à droite pour supprimer plusieurs commentaires en une fois. Si vous souhaitez limiter ou bloquer plusieurs comptes, vous pouvez le faire en appuyant sur les autres icônes situées en haut à droite.

Gestion multiple des commentaires



APPUYER SUR « ... »
EN HAUT À DROITE



APPUYER SUR
« GÉRER LES COMMENTAIRES »



APPUYER SUR « SUPPRIMER LES
COMMENTAIRES »

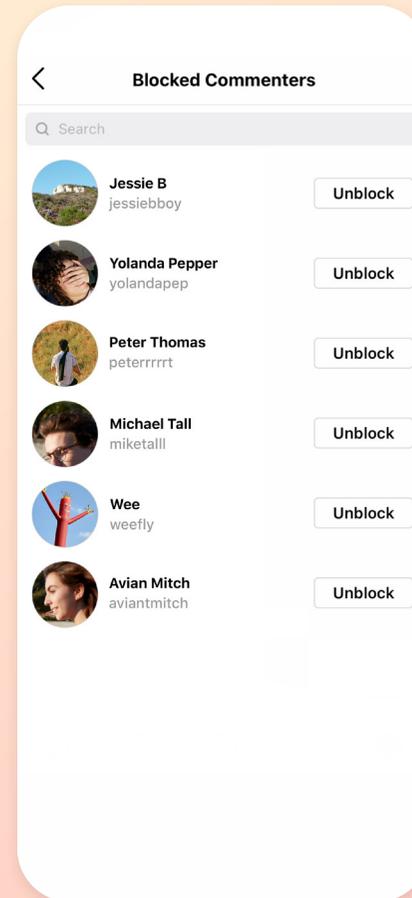


SÉLECTIONNER LES
COMMENTAIRES À SUPPRIMER →
APPUYER SUR « SUPPRIMER »

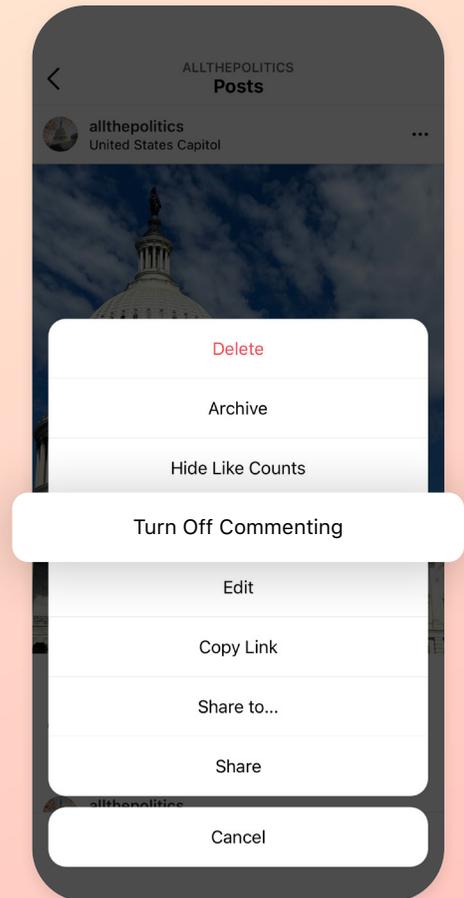
BLOQUER DES COMMENTAIRES

Votre ado peut bloquer les comptes avec lesquels il ne souhaite pas interagir. Ainsi, il ne verra plus les commentaires provenant du compte bloqué.

Votre ado peut également désactiver les commentaires sur toutes ses publications ou seulement sur celles de son choix



PARAMÈTRES → CONFIDENTIALITÉ
→ COMMENTAIRES → BLOQUER LES
COMMENTAIRES DE



APPUYER SUR "..." EN HAUT À
DROITE DE LA PUBLICATION →
DÉSACTIVER LES COMMENTAIRES



ÉPILER LES COMMENTAIRES POSITIFS

Si nous donnons à nos utilisateurs la possibilité de supprimer des commentaires négatifs, nous souhaitons aussi leur permettre de donner de l'écho aux interactions positives et de les promouvoir. Grâce aux commentaires épinglés, votre ado peut donner la tonalité de son choix à son compte et nouer le dialogue avec sa communauté en épinglant un nombre limité de commentaires en haut de sa liste de commentaires.

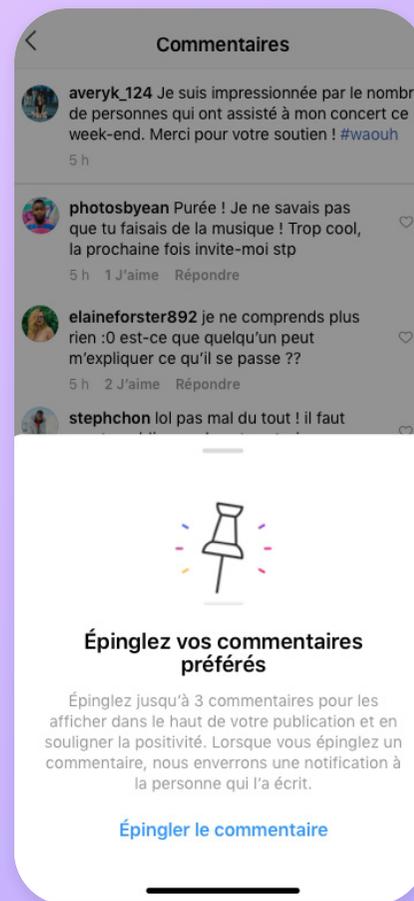
Épingler les commentaires positifs



ALLER DANS LES COMMENTAIRES



SWIPER VERS LA GAUCHE
→ APPUYER SUR ↶



APPUYER SUR « ÉPINGLER LE
COMMENTAIRE »



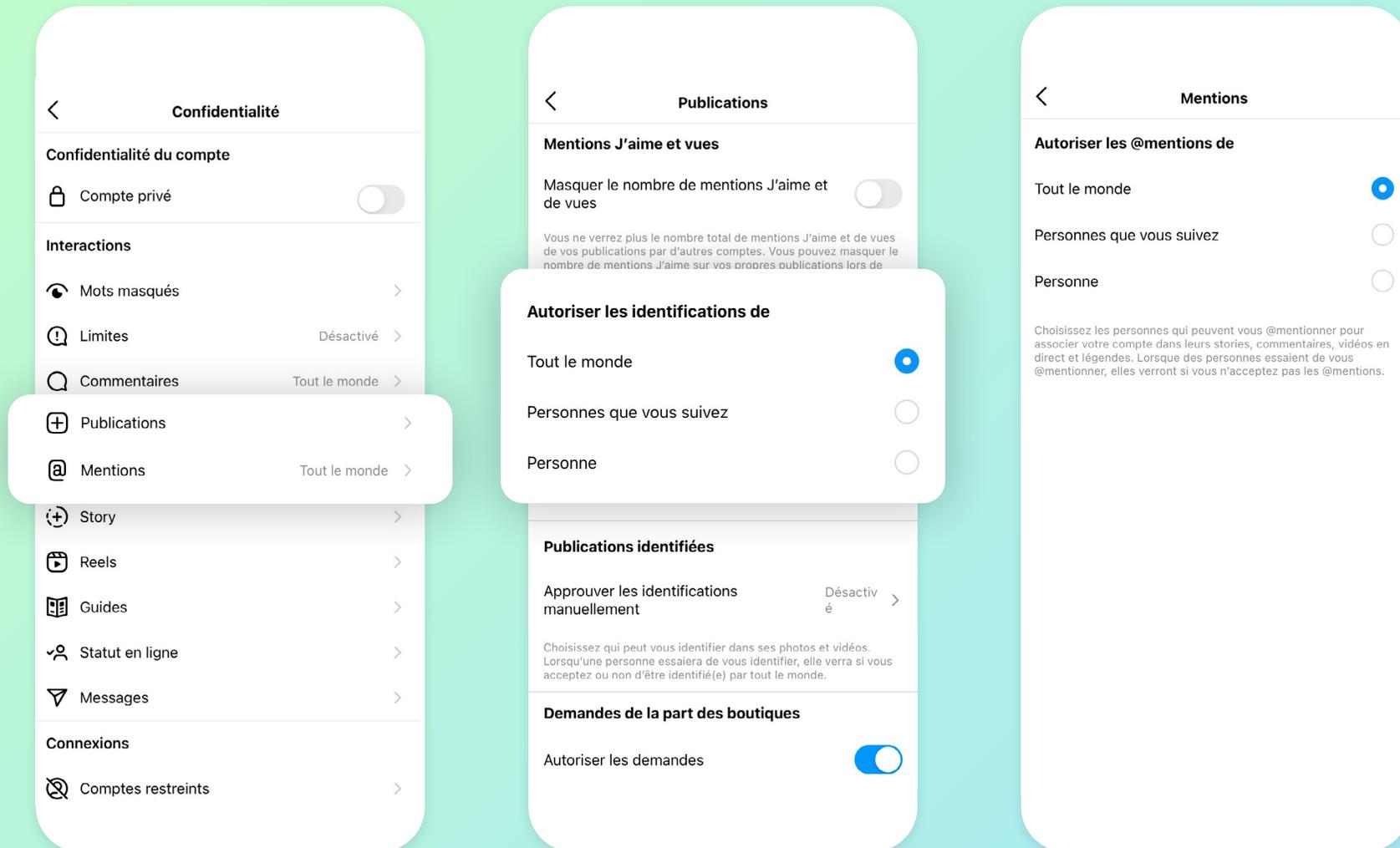
LES COMMENTAIRES ÉPINGLÉS
APPARAISSENT EN HAUT DE LA
LISTE DES COMMENTAIRES



CONTRÔLER LES IDENTIFICATIONS ET LES MENTIONS

Nous avons créé de nouveaux paramètres pour permettre à chaque utilisateur de définir qui peut l'identifier ou le mentionner sur Instagram. Votre ado a la possibilité d'autoriser tout le monde à l'identifier et à le mentionner dans un commentaire, une légende ou une Story, de réserver ce droit à ses abonnés, ou encore de n'y autoriser personne.

Contrôler les identifications et les mentions



PARAMÈTRES → CONFIDENTIALITÉ
→ PUBLICATIONS/MENTIONS

PUBLICATIONS →
AUTORISER LES IDENTIFICATIONS DE

MENTIONS →
AUTORISER LES @MENTIONS DE

06 /

GÉRER LE TEMPS D'ÉCRAN



Concernant le temps passé sur Instagram, il est important d'en discuter ouvertement avec votre ado et de vous concerter pour définir en bonne intelligence un temps maximal à passer sur la plateforme par jour ou par semaine.

Il importe également de déconnecter à intervalles réguliers, a fortiori durant les périodes stressantes. Différents outils peuvent aider votre famille et vous à analyser la situation et à contrôler le temps que votre ado passe sur l'application. À vous de définir ensemble le bon équilibre.



LES CONSEILS DE TRALALERE

Accompagner leurs enfants dans leur vie numérique, de façon responsable et sécurisée, sans avoir été eux-mêmes éduqués à ces usages. C'est la première génération de parents confrontés à cet enjeu d'éducation dans une société où le numérique est devenu rapidement omniprésent.

Il est bien normal que beaucoup de parents se sentent démunis, parfois incompetents, pour conseiller leurs enfants sur des réseaux sociaux qu'ils ne connaissent pas. Mais accompagner son enfant dans sa vie numérique est essentiel et bien plus accessible qu'ils ne le pensent.

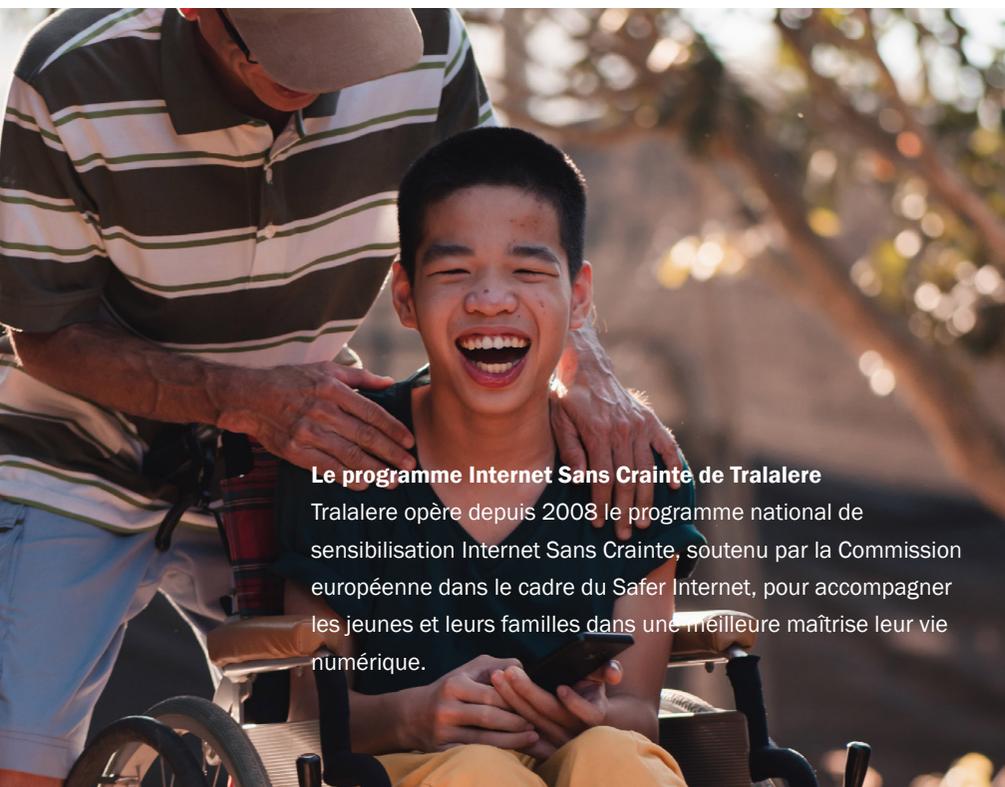
Chez Tralalere, avec notre programme de sensibilisation Internet Sans Crainte, nous accompagnons la parentalité numérique, nous rassurons les parents et leur montrons que l'éducation au numérique de leurs enfants est à leur portée. Car cette éducation repose essentiellement sur du bon sens et des règles de vivre ensemble de la vie quotidienne. Même s'ils ne sont pas utilisateurs des réseaux sociaux, les parents ont toutes les clés pour aider leurs enfants à avoir une utilisation positive et sûre du numérique.

Accompagner son enfant dans le numérique c'est discuter de ce qu'il aime faire sur les écrans, explorer avec lui les différents réseaux sociaux pour trouver celui qui est adapté à sa personnalité. C'est observer ensemble les différents profils pour discuter des photos, des informations, que l'on peut publier ou non. C'est informer de l'âge autorisé pour être sur un réseau social et de l'importance de le respecter pour la sécurité de ses données et pour son bien-être. C'est s'asseoir à côté de son enfant pour paramétrer son compte avec lui : choisir ses contacts et ce qu'on leur partage, et activer des filtres de protection. C'est aussi lui rappeler que les règles d'échanges en ligne sont les mêmes que de visu : respect, bienveillance, empathie.

Sur notre site www.internetsanscrainte.fr des dossiers dédiés à la Parentalité numérique et aux Réseaux sociaux proposent des articles conseils très concrets pour accompagner son enfant dans sa vie numérique : les paramétrages à connaître pour un usage sécurisé des réseaux, les arguments pour bien gérer son identité numérique, les bons réflexes à adopter pour éviter les situations problématiques. De nombreux guides, vidéos, activités gratuits sont également disponibles pour s'informer et échanger avec ses enfants sur leurs activités numériques.



5 CONSEILS D'INTERNET SANS CRAINTE POUR BIEN ACCOMPAGNER SON ENFANT SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Le programme Internet Sans Crainte de Tralalere

Tralalere opère depuis 2008 le programme national de sensibilisation Internet Sans Crainte, soutenu par la Commission européenne dans le cadre du Safer Internet, pour accompagner les jeunes et leurs familles dans une meilleure maîtrise leur vie numérique.

- 1 EXPLORER LES RÉSEAUX ENSEMBLE**
 Avant que votre enfant crée un compte, explorez différents profils avec lui : c'est un bon moyen d'échanger sur ses centres d'intérêts et de faire le point sur ce qu'on peut partager ou non.
- 2 AIDER SON ENFANT À PARAMÉTRER SES RÉSEAUX**
 C'est essentiel pour maîtriser ses données personnelles mais aussi découvrir tous les filtres et outils mis à disposition pour se protéger.
- 3 DÉVELOPPER SON EMPATHIE**
 Rappelez à votre enfant qu'il y a une vraie personne derrière un profil et que les mots blessent tout autant, de visu ou derrière un écran.
- 4 NE PAS BANALISER LA MALVEILLANCE**
 Expliquez à vos enfants qu'il n'est pas normal de se faire insulter ou embêter sur les réseaux. Des solutions existent pour bloquer et signaler les comportements malveillants et vous êtes là pour les protéger, même dans leur vie numérique.
- 5 PARTAGER VOTRE VIE NUMÉRIQUE**
 Profitez de moments ensemble, à table, en voiture pour échanger sur vos découvertes numériques : les vidéos que vous aimez, les comptes que vous suivez... pour en faire un sujet de discussion et non de tension.

VISUALISER SON ACTIVITÉ

Le tableau de bord d'activité montre à votre ado le temps qu'il a passé sur Instagram dans les dernières 24 heures et au cours de la dernière semaine, ainsi que le temps moyen passé sur l'application. En appuyant de manière prolongée sur les barres bleues, votre ado peut voir combien de temps il a passé sur Instagram un jour donné.



APPUYER SUR "☰" EN HAUT À DROITE DE VOTRE PROFIL → VOTRE ACTIVITÉ → TIME

DÉFINIR UN RAPPEL QUOTIDIEN

Votre ado peut utiliser un rappel quotidien pour définir une limite de temps à passer sur Instagram.

Parlez-lui de la façon dont il se sent lorsqu'il utilise l'application. Y a-t-il un moment où il a le sentiment de ne plus en retirer grand-chose? Définir un rappel quotidien ensemble peut être un bon moyen de parler de la façon dont votre ado utilise Instagram tout au long de la journée.

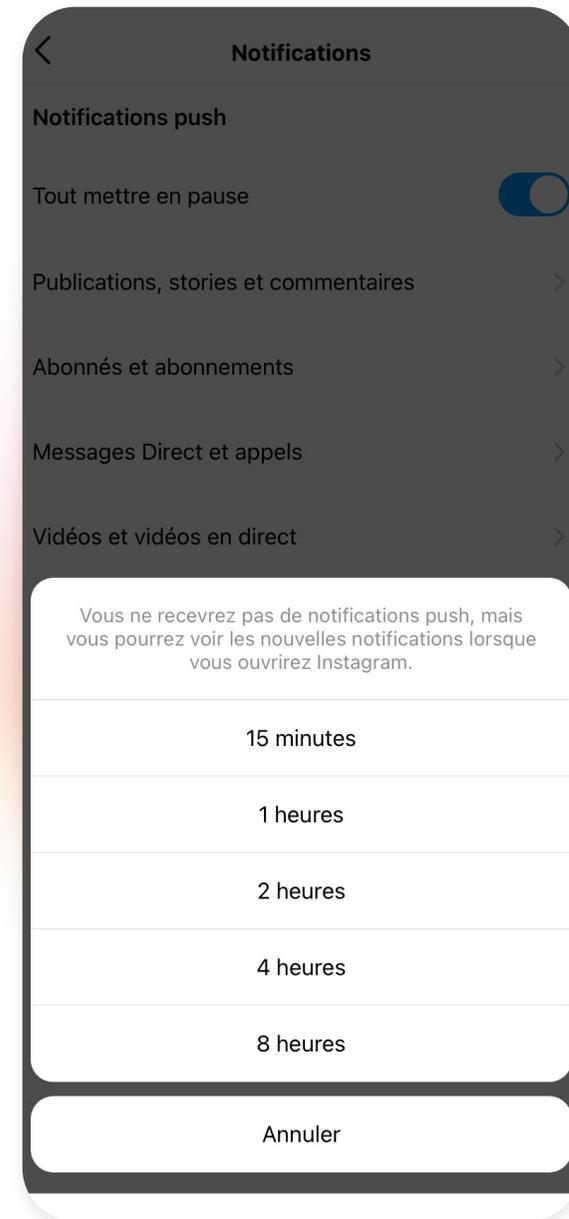


VOTRE ACTIVITÉ → TEMPS → DÉFINIR UN RAPPEL QUOTIDIEN

DÉSACTIVER LES NOTIFICATIONS PUSH

Votre ado peut utiliser la fonctionnalité « Désactiver les notifications push » pour désactiver les notifications d'Instagram pendant une période donnée.

Lorsque la période prédéfinie est écoulée, les paramètres des notifications sont automatiquement réinitialisés.



PARAMÈTRES → NOTIFICATIONS
→ TOUT METTRE EN PAUSE



La façon dont votre ado se sert des réseaux sociaux peut s'avérer tout aussi importante que le temps qu'il y passe. De même, son usage d'Instagram influe fortement sur le contenu qu'il y voit et n'y voit pas.

Les adolescents nous aident à améliorer l'expérience utilisateur en interagissant avec les profils et publications qu'ils apprécient. Toutefois, il existe des astuces pour influencer sur le contenu mis en avant sur leur application :

- **Choisir ses amis proches.** Les adolescents peuvent sélectionner leurs amis proches quand ils publient des Stories. Cette fonction a été conçue pour leur permettre de partager des contenus auprès d'un cercle fermé, mais nous donnons aussi la priorité à ces amis proches dans le fil d'actualité comme dans les Stories.
- **Mettre en sourdine les personnes qui ne les intéressent pas.** Les ados ont la possibilité de mettre en sourdine un compte quand ils ne veulent plus voir le contenu qui en provient, mais hésitent néanmoins à s'en désabonner purement et simplement. Les propriétaires des comptes concernés n'en sauront rien.
- **Marquer les publications recommandées avec la mention « Pas intéressé(e) ».** Si votre ado voit une recommandation, que ce soit dans la fonctionnalité Explorer ou dans le fil d'actualité, il peut indiquer qu'il n'est « pas intéressé » par celle-ci. Nous ferons de notre mieux pour ne plus lui montrer de contenus similaires à l'avenir.

Fournir davantage de détails sur notre mode de classement, d'affichage et de modération du contenu sur Instagram est un bon début. Cependant, nous pouvons en faire encore plus pour aider les adolescents à façonner leur propre expérience d'Instagram en fonction des contenus qui les intéressent. Nous devons également continuer à améliorer notre technologie de classement, et bien entendu, nous efforcer de commettre moins d'erreurs. À l'avenir, nous souhaitons nous montrer plus proactifs pour expliquer à la communauté Instagram notre mode de fonctionnement dans ces trois domaines. Affaire à suivre.

07 /

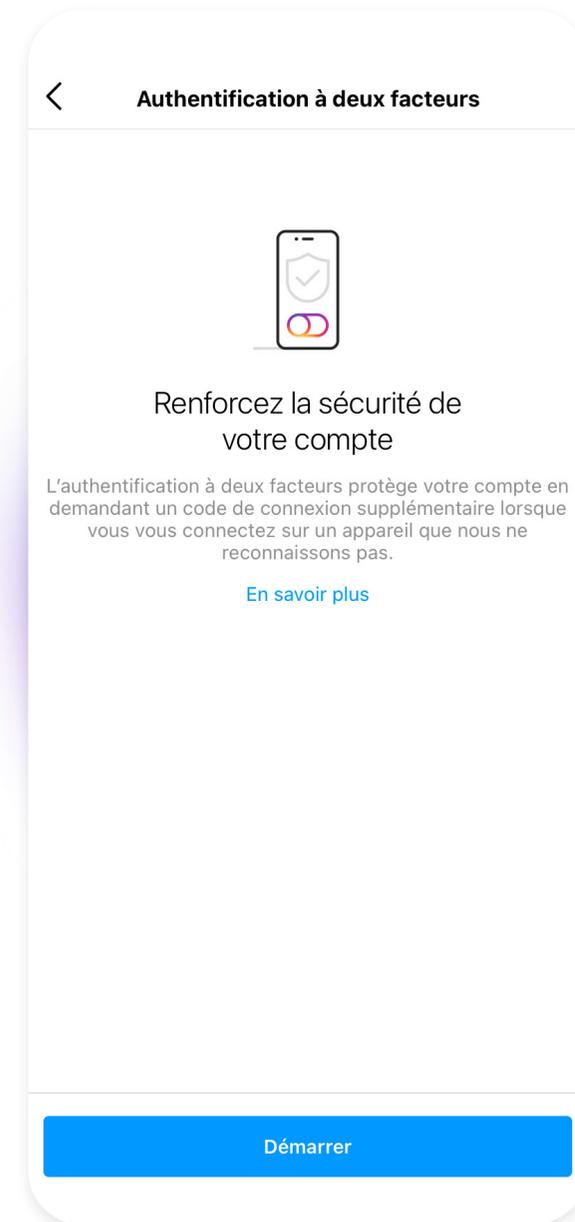
GÉRER LA SÉCURITÉ



AUTHENTIFICATION À DEUX FACTEURS

Il est essentiel de sécuriser le compte de votre ado et de protéger la confidentialité de ses informations de connexion, particulièrement quand il se sert de plusieurs appareils. L'authentification à deux facteurs, qui s'active depuis les paramètres de l'application, est une couche de sécurité supplémentaire qui aide à protéger un compte des usages non autorisés du mot de passe.

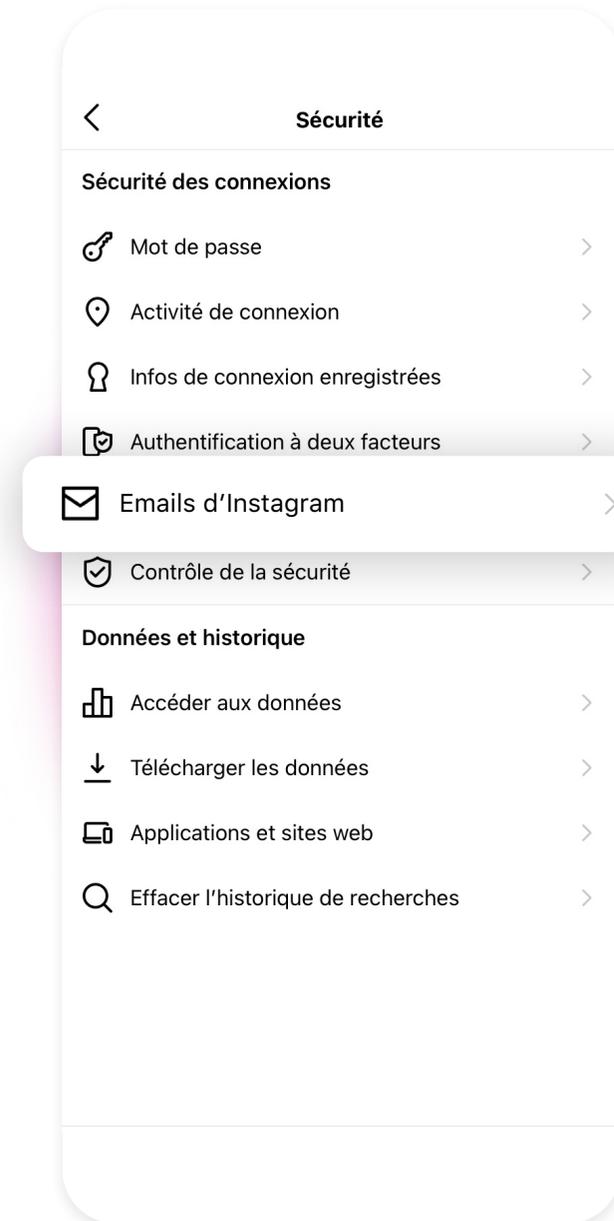
Une fois cette option activée, l'utilisateur qui veut se connecter à Instagram devra renseigner un mot de passe, mais aussi un code de sécurité transmis via une application d'authentification ou par SMS.



PARAMÈTRES → SÉCURITÉ →
AUTHENTIFICATION À DEUX FACTEURS

E-MAILS D'INSTAGRAM

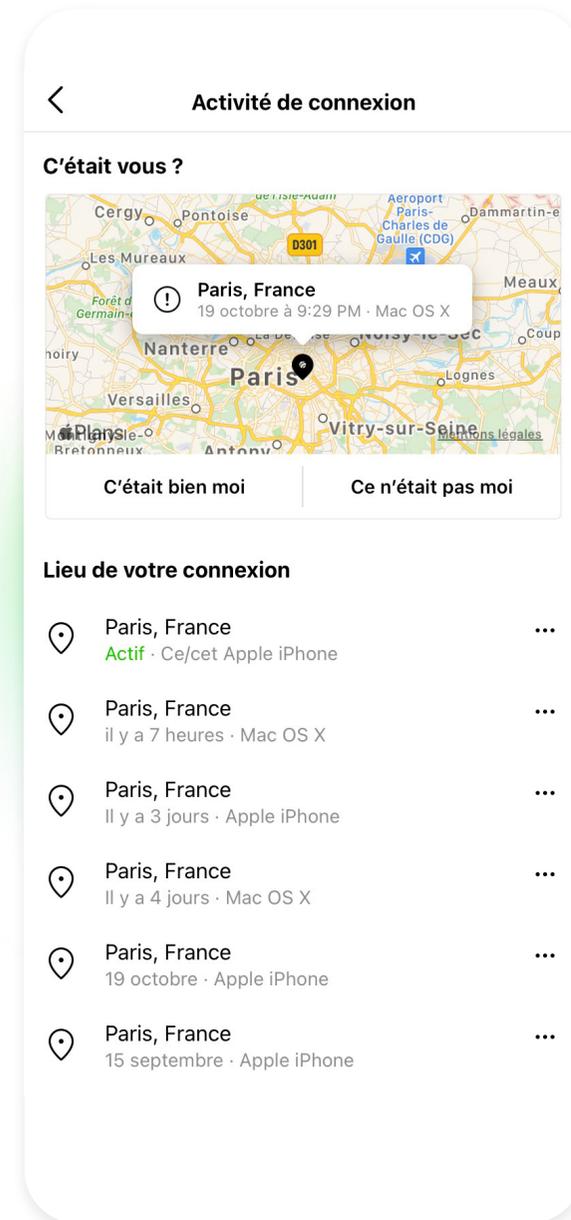
Contrôlez les paramètres de sécurité du compte de votre ado et assurez-vous que ni votre ado ni vous ne puissiez passer à côté d'e-mails d'Instagram au sujet du compte de votre ado. Si nous souhaitons vous contacter à propos de votre compte, nous le ferons via l'onglet « E-mails d'Instagram » de vos paramètres. Il s'agit du seul endroit sur l'application où vous trouverez des communications directes et authentiques de notre part.



PARAMÈTRES → SÉCURITÉ
→ E-MAILS D'INSTAGRAM

ACTIVITÉ DE CONNEXION

Vous pouvez vous connecter à un seul compte Instagram à la fois, mais votre appareil peut stocker les informations de connexion de plusieurs comptes Instagram. Vous pouvez ajouter ou supprimer des informations de connexion à partir des paramètres de votre application Instagram



PARAMÈTRES → SÉCURITÉ
→ ACTIVITÉ DE CONNEXION

CODES DE SAUVEGARDE

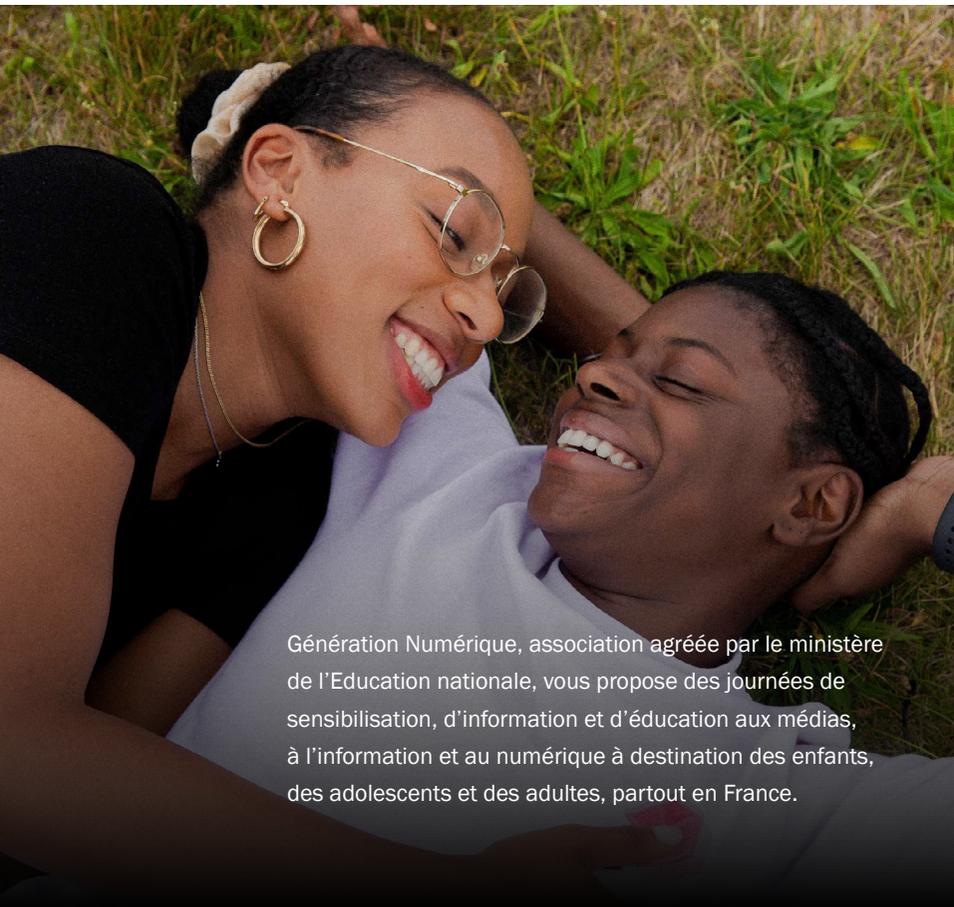
Une fois l'Authentification à deux facteurs configurée, vous aurez accès à des codes de secours qui vous permettront de vous connecter à l'application si vous ne parvenez pas à recevoir votre code d'authentification à deux facteurs via une application d'authentification ou par SMS.



PARAMÈTRES → SÉCURITÉ → AUTHENTIFICATION À DEUX FACTEURS
→ MÉTHODES SUPPLÉMENTAIRES → CODES DE SECOURS



SOUTENIR CEUX QUI ONT BESOIN D'AIDE



Génération Numérique, association agréée par le ministère de l'Éducation nationale, vous propose des journées de sensibilisation, d'information et d'éducation aux médias, à l'information et au numérique à destination des enfants, des adolescents et des adultes, partout en France.

Nous autres, adultes, n'avons pas été préparés à être parents à l'ère du tout numérique. Nous n'avons pas bénéficié d'une quelconque formation alors que nos ados passent le plus clair de leur temps sur leurs smartphones.

Cette période est, quoi que vous en pensiez, une chance pour créer de nouveaux échanges familiaux. Si nous nous demandons ce que cherchent nos ados sur les réseaux, l'intérêt qu'ils y portent ou les raisons pour lesquelles ils y passent tant de temps, il faut accepter qu'il ne s'agit pas d'une vie virtuelle mais de leur vie, la vraie. Ils s'y divertissent, communiquent, s'informent, créent des contenus,... bref, vivent leur vie.

Les réseaux sont un nouveau contexte dans lequel ils évoluent et dans lequel nous, parents, avons tous notre rôle à jouer : profitons de cette opportunité pour discuter, avec eux, de ce qu'ils y regardent, des comptes qu'ils suivent, de leurs passions ou de leurs centres d'intérêts. Aidons-les à prendre du recul vis-à-vis de l'esthétisme parfait qui semble y régner et à préserver leur confiance et leur estime d'eux-mêmes; guidons-les dans cet espace où tout semble facile et accessible ; accompagnons-les dans leurs expériences sur les réseaux de la même manière que nous les accompagnons dans tous les autres secteurs de leur vie.

Nous n'hésitons pas à savoir où ils vont, qui ils rencontrent, combien de temps ils pensent sortir lorsqu'ils demandent à se promener. En quoi, les réseaux numériques seraient-ils différents ? Les questions que nous devons nous poser et que nous pouvons leur poser sont identiques car seul le contexte varie !



Vous estimez que cette discussion serait plus aisée si, vous-même, disposiez d'un compte sur les mêmes réseaux qu'eux. En réalité, ça ne l'est guère car les expériences de votre ado sont souvent, et heureusement, différentes des vôtres. Votre ado surfera avec facilité et naviguera de manière instinctive. De votre côté, vous avez toute votre expérience, toute votre sagesse et votre recul pour l'aider et le guider dans ses choix, dans ses décisions et dans sa jeune vie numérique.

<https://3114.fr/>

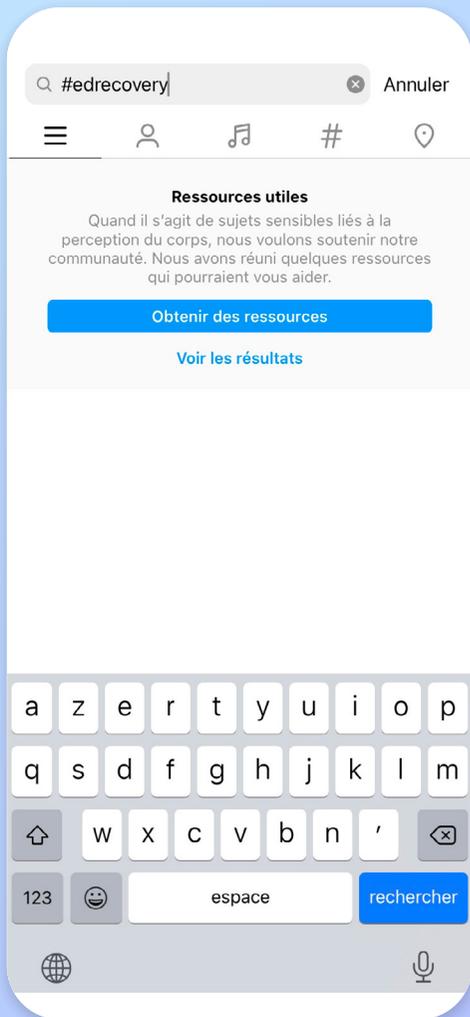
<https://papageno-suicide.com/>

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

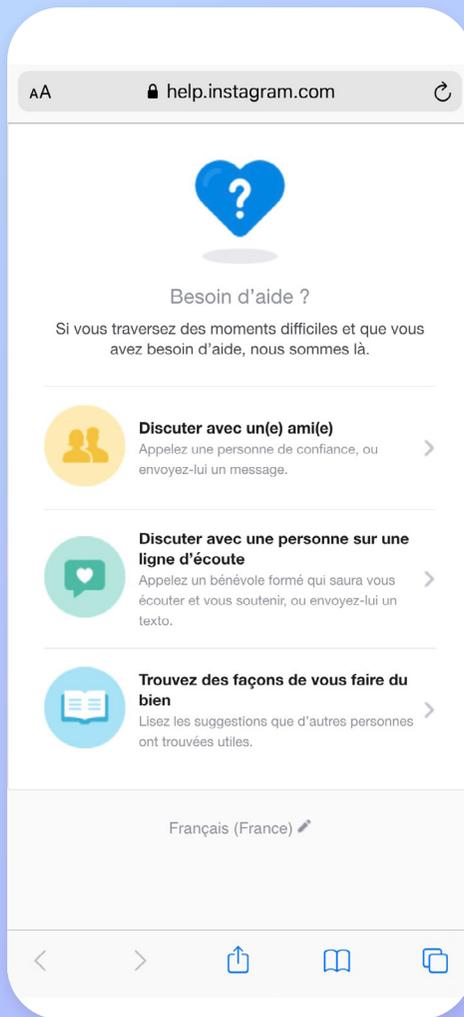
Si votre adolescent a une mauvaise image de lui-même ou souffre d'un trouble du comportement alimentaire, Instagram est là pour vous aider en vous aiguillant vers des organismes de soutien spécialisés, à l'image de l'organisation gouvernementale <https://www.ghu-paris.fr/fr/annuaire-des-structures-medicales/clinique-des-maladies-mentales-et-de-lencephale-pole-cmme> ou Anorexie, boulimie, info écoute - <https://www.ffab.fr/trouver-de-l-aide/permanence-telephonique>, et en vous donnant accès à des ressources documentaires vérifiées par des experts.

Nous collaborons également avec des experts pour formuler nos politiques, ainsi qu'avec des dirigeants locaux pour les aider à façonner et relayer des contenus positifs et inspirants concernant le rapport au corps.

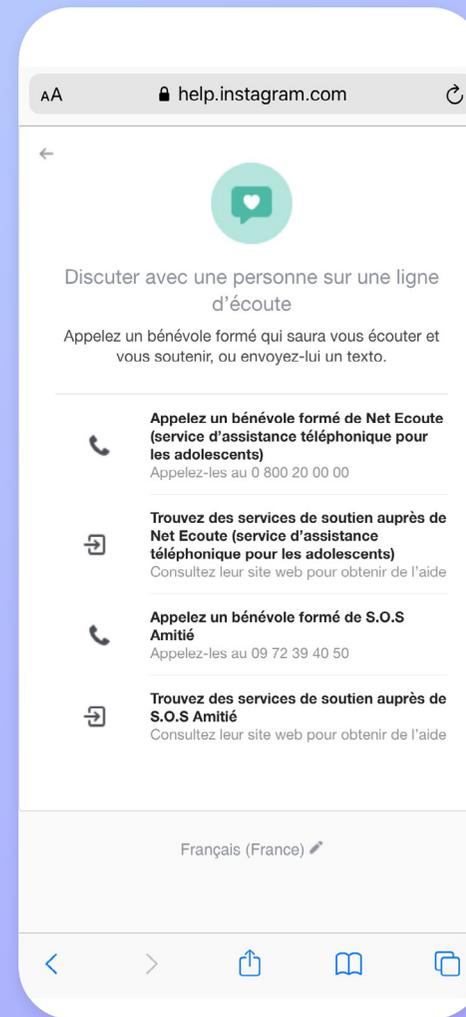
Trouver de l'aide via Instagram



RESSOURCES SUGGÉRÉES LORS D'UNE RECHERCHE SUR INSTAGRAM



RESSOURCES INTERNES À INSTAGRAM



PARLER À UN BÉNÉVOLE D'UNE PLATEFORME D'ÉCOUTE

IDÉES NOIRES ET DÉSIRS D'AUTOMUTILATION

“ Apprendre qu'une personne que l'on aime et dont on a la charge songe à mettre fin à ses jours ou à s'infliger des blessures est une situation particulièrement éprouvante pour le parent ou tuteur que vous êtes. Elle peut éveiller en vous toutes sortes d'émotions, et il importe non seulement d'en prendre conscience, mais aussi de laisser ces sentiments s'exprimer.

Les pensées suicidaires et les désirs d'automutilation doivent être pris très au sérieux, et nous savons combien il est essentiel de proposer un environnement sûr au parent à l'écoute que vous êtes et à la personne qui s'ouvre à vous. La chose la plus importante et la plus réconfortante que vous puissiez faire dans un tel cas de figure est de vous asseoir avec la jeune personne concernée et de lui assurer qu'elle pourra livrer ce qu'elle a sur le cœur sans s'exposer à la critique, de lui présenter les différentes options d'accompagnement qui s'offrent à elle, et de réfléchir à ce qu'elle peut faire pour veiller à ne pas se mettre en danger.

Si une personne que vous connaissez est en danger immédiat, si vous redoutez qu'elle s'inflige des blessures ou attente à ses jours, ou si vous avez besoin d'une aide médicale spécialisée dans la prise en charge des cas d'automutilation, vous pouvez contacter le 3018, le numéro national pour les jeunes victimes de violences numériques et leurs parents, ou emmener la jeune personne concernée aux urgences ou au dispensaire le plus proche.

”

09 /

ASTUCES BIEN-ÊTRE



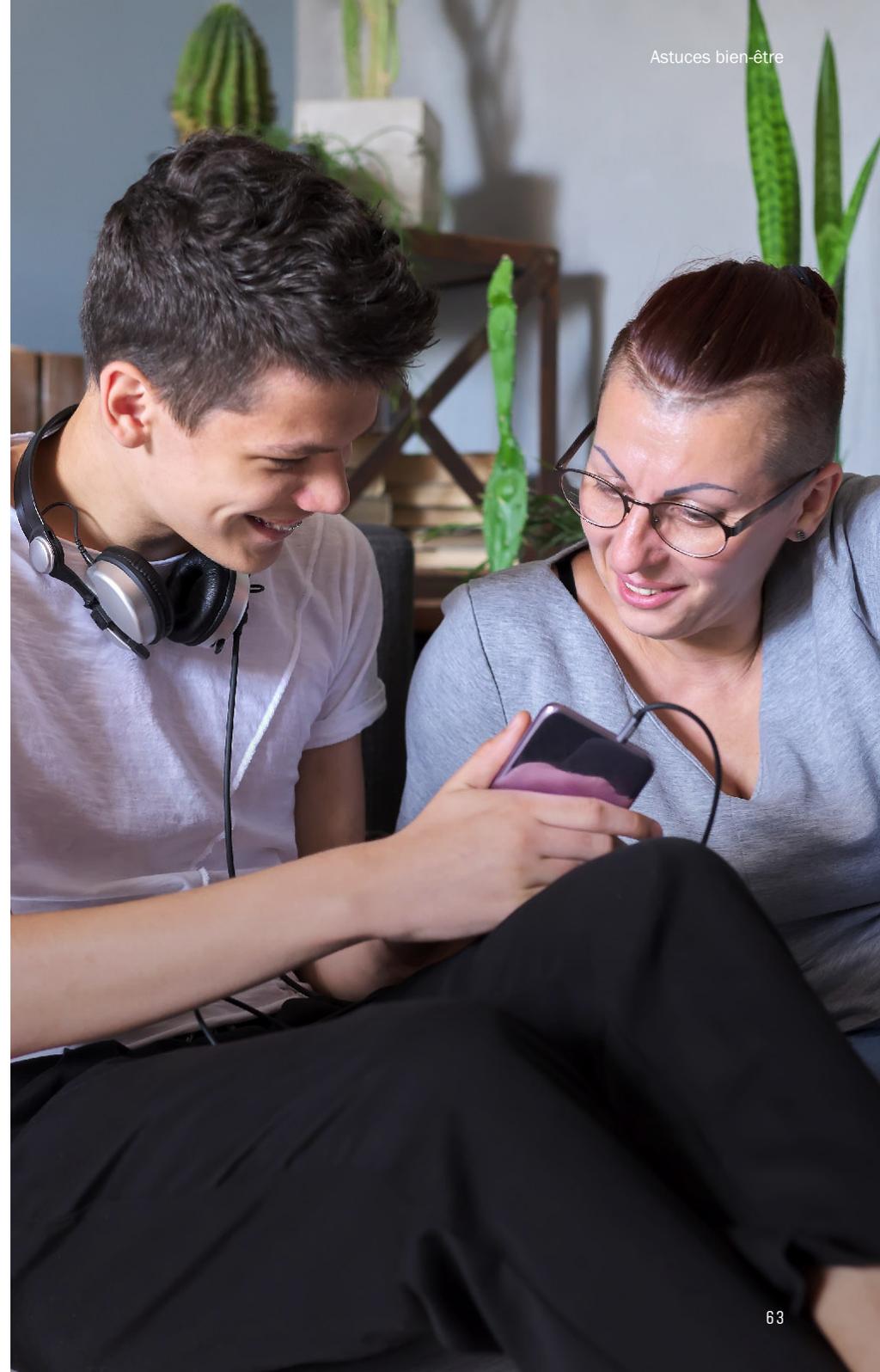
“ L'un de nos objectifs au sein de l'Association e-Enfance/3018 est de permettre aux enfants et à leurs familles d'utiliser Internet de manière responsable et en toute sécurité. Protéger les plus jeunes sur internet relève d'une responsabilité collective qui s'impose à tous à l'aune de la pandémie.

Ce guide permet notamment aux parents de mieux appréhender les principales fonctionnalités du réseau social et d'amorcer le dialogue avec son adolescent autour des enjeux de sécurité en ligne et de comportement numérique responsable.

Si vous avez besoin d'aide ou de conseils personnalisés, vous pouvez contacter le 3018, le numéro national pour les jeunes victimes de violences numériques et l'aide à la parentalité numérique. Le service est disponible par téléphone, Tchat en direct sur 3018.fr, Messenger et WhatsApp, du lundi au samedi de 9h00 à 20h00. ”

QUELQUES PISTES POUR INITIER LE DIALOGUE

- Choisissez un moment calme et détendu en dehors de tout conflit relatif à ses activités numériques.
- Intéressez-vous à ce que votre adolescent fait en ligne en exprimant de la curiosité et un véritable intérêt pour la question, plutôt que de privilégier votre besoin de le protéger.
- Donnez l'exemple en respectant vous-mêmes les règles que vous avez fixées avec vos adolescents sur les moments en famille sans écrans.
- Donnez la possibilité à votre adolescent d'exprimer un regard critique sur les activités en ligne.
- Ne sous-estimez pas les relations que les adolescents ont noué en ligne : certaines peuvent avoir beaucoup de valeur à leurs yeux.
- Trouvez un juste équilibre entre le respect de son autonomie d'adolescent et le besoin de l'accompagner, comme vous le feriez dans d'autres domaines de la vie.
- N'hésitez pas à partager vos expériences avec d'autres parents ou adultes encadrants qui se heurtent aux mêmes difficultés.





APPRENDRE À PRENDRE DU RECUL

Lorsque votre ado voit un contenu publié par une autre personne, il est important qu'il comprenne qu'il ne voit là qu'une des facettes de sa personnalité : un simple texte ou une vidéo ne représente pas fidèlement l'envers du décor. Cette prise de conscience peut nous permettre de nous détacher des normes qui semblent dicter notre conduite en ligne et dans la vie.

Quand des jeunes se donnent la peine de réfléchir aux sentiments qui les habitent quand ils voient et partagent du contenu sur Instagram, ils sont plus à même d'apprendre à peser les conséquences de leurs actions en ligne. En partenariat avec Tralalere, Génération Numérique et l'Association e-Enfance/3018, nous avons mis au point un premier guide pour sensibiliser les adolescents aux implications de leurs actes, et un second guide à l'attention des parents qui les aidera à orienter ces conversations.

10 /

GLOSSAIRE DE TERMES D'INSTAGRAM

BLOQUER

Votre ado peut utiliser l'outil Bloquer si quelqu'un le dérange sur Instagram. S'il bloque quelqu'un, cette personne n'en sera pas prévenue, mais ne sera plus en mesure d'interagir avec lui de quelque manière que soit

COMMENTAIRE

Un commentaire est une réaction à un contenu que quelqu'un publie sur Instagram. Les commentaires s'affichent en dessous des publications dans le fil d'actualité de votre ado. Les commentaires peuvent contenir des mots et des emojis.

RÈGLES DE LA COMMUNAUTÉ

Nous souhaitons encourager une communauté positive et diversifiée. Les utilisateurs d'Instagram doivent respecter nos Règles de la communauté, qui ont été conçues pour créer un environnement ouvert et sécurisé pour tous. Il s'agit notamment d'interdire la nudité ou les discours haineux. La transgression de ces règles peut entraîner la suppression de contenus, la désactivation de comptes ou d'autres restrictions.

MESSAGES DIRECT (DM)

La messagerie Direct d'Instagram permet aux jeunes de s'envoyer des messages individuels ou groupés. Ils peuvent également partager des photos et des vidéos uniquement avec les personnes avec lesquelles ils discutent.

EXPLORER

L'onglet Explorer est l'endroit où votre ado voit les photos et les vidéos des comptes et hashtags susceptibles de l'intéresser. L'onglet Explorer diffère selon la personne. Le contenu change en fonction des comptes et des hashtags auxquels votre ado est abonné.

FIL D'ACTUALITÉ

Le fil d'actualité est l'endroit où les jeunes voient les publications des comptes auxquels ils sont abonnés. Les ados tendent à considérer les publications dans le fil d'actualité comme plus festives et spéciales. Les publications du fil d'actualité peuvent être des photos ou des vidéos.

INSTAGRAM VIDÉO (EX-IGTV)

Instagram Vidéo est un espace où les utilisateurs publient des vidéos pouvant durer jusqu'à une heure. Votre ado y trouvera des vidéos de ses créateurs favoris et pourra y créer ses propres contenus de format long.

DIFFUSION EN DIRECT ET DISCUSSION VIDÉO

Votre ado peut diffuser des vidéos en direct. Il peut inviter des amis à le rejoindre, co-organiser une session en direct ou laisser des commentaires et envoyer des cœurs. Il peut également lancer une discussion vidéo avec une à quatre personnes sur Instagram Direct.

PUBLICATION

Une publication est un média que votre ado partage dans son fil d'actualité ou dans ses Stories. Il peut s'agir de photos ou de vidéos.

PROFIL

Le profil Instagram de votre ado est l'endroit où ses amis et abonnés peuvent visionner ses publications et accéder à ses Stories. Il comprend également une courte bio. Si le profil de votre ado est privé, seule sa photo de profil principale et sa bio sont visibles aux non-abonnés.

REELS

Les Reels permettent aux utilisateurs d'enregistrer et de modifier des vidéos allant jusqu'à 30 secondes depuis l'appareil photo Instagram. On peut y ajouter des effets et de la musique, ou bien utiliser la bande-son originale.

SIGNALEMENT

Le signalement permet à votre ado de faire savoir à Instagram qu'une publication, un compte ou un commentaire est inapproprié(e). Votre ado peut signaler tout contenu vu sur Instagram qui, selon lui, va à l'encontre de nos Règles de la communauté.

LIMITE

La fonction Limiter est un outil qui permet à votre adolescent de se prémunir des interactions indésirables sans que le propriétaire du compte limité n'en ait connaissance. Lorsque vous appliquez la limitation à une personne, ses commentaires sur vos publications ne seront visibles que pour cette personne. Le propriétaire d'un compte limité ne pourra ni voir quand votre adolescent est actif sur Instagram ni l'heure à laquelle il a lu ses messages directs.

STORIES

Les Stories disparaissent de l'application après 24 heures, à moins que votre ado ait activé l'archivage, auquel cas il sera le seul à pouvoir accéder à ses Stories expirées. Votre ado peut par la suite les partager dans ses Stories à la une qui, elles, ne disparaissent pas. Les personnes qui voient les Stories de votre ado peuvent prendre des captures d'écran.

11 /

RESSOURCES



Pour découvrir d'autres outils et ressources qui vous aideront à adopter les bons réflexes pour votre ado et vous sur les réseaux sociaux, rendez-vous sur <https://about.instagram.com/fr-fr/community/parents>.

