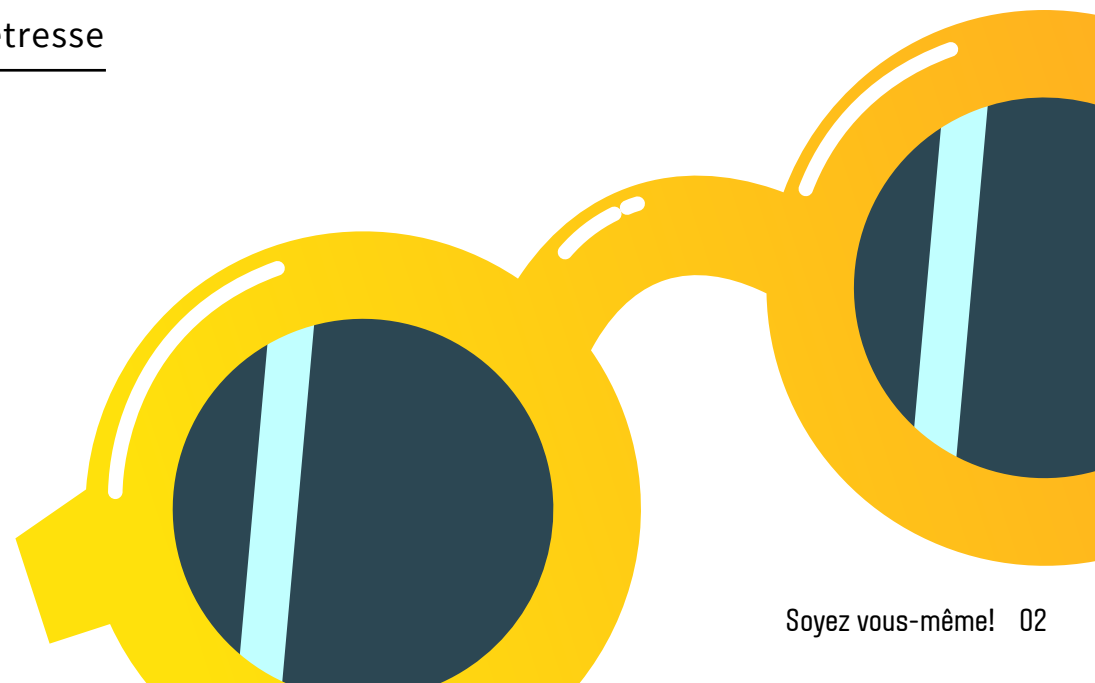


# SOYEZ VOUS-MÊME !

UN GUIDE POUR ACCOMPAGNER LES  
PARENTS ET LES JEUNES SUR INSTAGRAM



- 03 Introduction
- 05 Tirer le meilleur parti d'Instagram
- 08 C'est personnel : des conseils pour une expérience sécurisée sur Instagram
- 14 Accompagner votre enfant dans l'adolescence : les conseils d'une psychologue
- 21 Une question d'équilibre
- 25 Faire face à une situation de détresse



# La boîte à outil « Soyez vous-même ! » est une collaboration entre Instagram, Tralalère pour Internet sans crainte, e-enfance et Génération Numérique

Elle a pour mission d'aider les adultes (principalement les parents, mais également les éducateurs et autres personnes en contact avec les jeunes) à alimenter des conversations sur l'utilisation des réseaux sociaux et d'Instagram en particulier, dans le but de veiller à ce que le temps que les jeunes passent sur Instagram soit positif, équilibré, et constitue une source d'inspiration. Cette initiative inclut des outils d'accompagnement pour les jeunes. Nous vous suggérons de les télécharger et de les consulter, puis de les partager avec les jeunes de votre entourage qui utilisent Instagram.

Vous verrez que **la boîte à outils « Soyez vous-même ! »** parle ouvertement de la manière dont le temps passé en ligne a un impact sur notre bien-être émotionnel. En étant mieux sensibilisés, les jeunes sont capables de prendre des décisions éclairées sur leur manière d'utiliser Instagram. En répondant avec votre adolescent aux quizz de ce guide et en discutant des résultats obtenus, vous parviendrez à ouvrir un précieux canal de communication entre vous !

# Ce guide présente de nombreuses fonctionnalités d'Instagram pour garantir une expérience sécurisée au jeune utilisateur, tout en donnant des clés de communication parentale et éducative pour une utilisation responsable de la plateforme.

Ce guide revient ainsi sur les outils existants pour vivre une expérience sécurisée sur Instagram tels que la possibilité de limiter les audiences de certains contenus à un petit groupe d'amis proches, désactiver les commentaires pour exercer un contrôle précis sur qui voit quoi, ou encore se fixer des limites quant au temps passé en ligne.

Il partage également des clés de dialogue parental pour aborder sereinement un grand nombre de sujets liés à une utilisation responsable des réseaux sociaux par le jeune. Il participe pour cela à éclairer les adultes sur certains enjeux émotionnels, ce qui anime le jeune qui utilise des réseaux sociaux et motive son engagement auprès des personnes avec lesquelles il interagit.

Enfin, ce guide explique également comment venir en aide aux autres, pour que les adolescents qui sentent qu'un ami a besoin d'un soutien émotionnel connaissent la meilleure façon de réagir.



# Tirer le meilleur parti d'Instagram

En tant qu'adulte, parent ou tuteur, il peut être difficile de comprendre la meilleure façon d'aider les adolescents à utiliser au mieux Instagram. Dans le cadre de nos recherches, nous avons identifié trois compétences clés qui s'avèrent utiles :

- savoir quoi et quand partager,
- garder une attitude constructive face à « la vie en ligne »,
- comprendre comment aider les personnes en détresse.

La version pour les jeunes du guide « **Soyez vous-même !** » inclut un quizz portant sur chacune de ces compétences. Vous pouvez répondre ensemble au quizz et utiliser les résultats pour échanger avec votre enfant sur son utilisation d'Instagram. En abordant ouvertement ces sujets avec lui, vous aurez un aperçu de son utilisation d'Instagram et de ce qu'il ressent quand il doit prendre une décision. Ainsi vous pourrez élaborer ensemble des propositions d'utilisation positives.

## 1. Réfléchir avant de partager !

Il est important pour les jeunes et tous les utilisateurs de savoir quels contenus publier. Partager trop d'informations sur sa vie privée, ses émotions, peut avoir des conséquences négatives, tout particulièrement pour les adolescents qui peinent à distinguer ce qui doit rester privé et ce qui peut être rendu public. Il peut être utile pour eux que vous puissiez échanger ensemble sur les outils fournis dans ce guide, en exposant votre point de vue sur ce qui peut être partagé sans risque et en leur rappelant que tout ce qui est publié publiquement court le risque de rester très longtemps sur la toile.

Cette conversation leur permettra de prendre conscience des conséquences de mauvaises décisions et de la nécessité de réfléchir avant de publier.

Quizz Partager en faisant preuve de sensibilité

## 2. Garder une distance

Bien sûr, les jeunes ont tendance à se comparer aussi hors ligne, mais ils y sont beaucoup plus sensibles sur les réseaux sociaux, avec des conséquences parfois négatives.

- Si vous constatez un changement d'humeur ou de comportement de votre ado, demandez-vous s'ils ne sont pas liés à ses publications en ligne.
- Si vous constatez qu'une trop grande importance est accordée aux commentaires et aux mentions « J'aime », abordez le sujet.
- Rappelez que les images de personnalités peuvent être retouchées de façon générale, pour renvoyer à un certain modèle de perfection.

Il est nécessaire d'accompagner les jeunes dans cette éducation à l'image et leur expliquer que **beaucoup d'énergie et de moyens sont dépensés pour atteindre ces images parfaites, mais qu'elles ne sont pas la réalité. Leur vie a plein de facettes positives et bien réelles qu'ils peuvent valoriser, parlez-en avec eux !**

Quizz Garder une distance

### 3. Répondre avec bienveillance

Instagram souhaite être une communauté agréable et bienveillante, dont les membres s'expriment parfois sur des sujets difficiles pour sensibiliser les autres ou trouver un soutien. Dans la plupart des cas, ces conversations sont positives et constructives. Mais parfois, un membre de la communauté peut vraiment être en détresse et le jeune ne savent pas comment y faire face. Nous avons créé un outil dans l'application Instagram pour que tout le monde puisse signaler de manière anonyme un comportement inquiétant, ou même une situation de harcèlement.

- Assurez-vous que votre enfant connaisse cet outil de signalement pour qu'il sache comment réagir s'il voit quelqu'un en difficulté ou s'il est témoin de comportements inappropriés.

Des informations plus détaillées à ce sujet figurent dans la section « Assistance de la boîte à outils ». Par exemple pour signaler du contenu en lien avec l'automutilation, appuyez « ... » en haut de la publication, puis appuyez sur Signaler. Sélectionnez « C'est inapproprié > Automutilation »

Quizz Répondre avec bienveillance



# Des conseils pour une expérience sécurisée sur Instagram

Instagram propose différents outils permettant aux utilisateurs de contrôler leurs niveaux de confidentialité et de personnaliser leur expérience. Ces outils s'avèrent particulièrement pertinents pour les jeunes, car ils les aident à créer un espace de communication sûr.

Les outils et conseils fournis ci-dessous permettent d'affiner les paramètres de son compte Instagram. **Parler de ces outils et paramétrer son compte Instagram avec votre jeune sera une bonne occasion d'aborder avec lui ses usages de l'application et s'assurer qu'il adopte les bons réflexes pour protéger sa vie privée et son bien-être.**

N'oubliez pas de lire également les explications relatives à ces outils dans la version pour les jeunes du guide "Soyez vous-même !



## 1. Créer la confidentialité de son compte

Nous encourageons les parents à parler avec leur enfant du meilleur type de compte à utiliser. Un compte Instagram peut être public ou privé. **Nous recommandons de privilégier un compte privé pour les mineurs.**

- Si le compte est privé, l'utilisateur peut choisir d'accepter ou non les personnes qui souhaitent le suivre et il peut supprimer des abonnés à tout moment. Le contenu ne peut être vu que par les abonnés qui ont été acceptés.
- Si le compte est public, tout le monde peut voir le contenu publié dans les « stories », le fil d'actualité ou en direct. Il n'est pas nécessaire d'avoir leur consentement pour les suivre.

Enfin, nous recommandons de rappeler régulièrement :

- de vérifier les « paramètres de compte » en cas de mise à jour. Si votre jeune a déjà un compte public, il peut passer en mode privé à tout moment, et inversement.
- qu'il est possible de supprimer des abonnés, de choisir qui peut commenter et plus encore. Le jeune peut également désactiver l'option « Afficher le statut en ligne » afin que ses amis ne puissent pas voir qu'il est en ligne.

**TUTORIEL :** Choisissez un compte public ou privé en sélectionnant « Confidentialité du compte » dans les paramètres.

## 2. Bloquer les comptes indésirables

Bloquer un compte est la meilleure manière d'arrêter immédiatement les messages ou commentaires négatifs que pourraient recevoir votre jeune.

- Les personnes bloquées ne peuvent plus voir ou commenter les publications.
- Lorsque vous bloquez un compte, la personne concernée n'en est pas informée.
- Vous pouvez débloquent un compte à tout moment.

**TUTORIEL :** Bloquez le compte en appuyant sur le bouton « ... » dans le profil du compte, puis appuyez sur « Bloquer ».

## 3. Gérer les commentaires

Votre jeune peut contrôler qui peut commenter ses publications. Si son compte est public, il peut choisir :

- d'autoriser les commentaires de tout le monde,
- des personnes auxquelles il est abonné et de ses abonnés,
- des personnes auxquelles il est abonné ou de ses abonnés uniquement.

Il peut également configurer la modération de manière à pouvoir approuver les commentaires avant leur publication, ou directement supprimer la possibilité de commenter. Si le compte est privé, il peut choisir de bloquer les commentaires de certains de ses abonnés

**TUTORIEL :** Dans les paramètres, sélectionnez « Options des commentaires ». Appuyez sur « Autoriser les commentaires de » pour contrôler qui peut commenter les publications. Pour bloquer entièrement les commentaires, appuyez sur « Bloquer les commentaires ».

## 4. Signaler l'intimidation ou le harcèlement

L'intimidation et le harcèlement vont à l'encontre des règles de la communauté Instagram. Il est interdit de créer un compte, de publier des photos ou d'écrire des commentaires visant à intimider ou à harceler quelqu'un. Informez votre ado que dans le cas où il détecte un compte, une photo, un commentaire, un message ou une story dont le but est d'intimider ou de harceler, il peut et doit le signaler. Le signalement est totalement anonyme.

**TUTORIEL :** Appuyez sur « ... » dans le coin en haut à droite d'une publication ou d'un profil, faites glisser un commentaire à gauche ou appuyez de manière prolongée sur un message, puis appuyez sur « Signaler ». Le signalement est totalement anonyme.

## 5. Oser se désabonner

Même quand un compte a un mauvais impact sur eux, certains jeunes peuvent continuer à le suivre, faute d'y avoir réfléchi et d'avoir pu identifier le problème.

- Discutez-en avec eux en les encourageant à revoir régulièrement leur liste d'abonnements et d'abonnés.
- Invitez-les à prendre de la distance si ces abonnés ne leur apportent pas satisfaction.

**TUTORIEL :** Cliquez sur « Abonné(e) ». Faites défiler et appuyez sur le bouton « Abonné(e) » 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 ».

## 6. Filtrer pour se protéger

Instagram possède des filtres permettant de supprimer automatiquement les mots et les phrases offensants, ainsi que les commentaires intimidants. Le jeune peut également créer sa propre liste avec les mots ou emojis qu'il ne veut pas voir apparaître dans les commentaires de ses publications, en accédant à la partie « Filtres » de la section « Options des commentaires ».

**TUTORIEL :** Appuyez sur « Filtre manuel » pour saisir des mots, des phrases ou des emojis qu'ils ne veulent pas voir sur leurs publications.

## 7. Mettre un compte en sourdine

Il existe peut-être des comptes avec lesquels votre adolescent ne souhaite pas interagir, tout en hésitant à s'en désabonner. La mise en sourdine permet d'empêcher les publications de ces comptes d'être affichées dans son fil d'actualité. La personne concernée ne saura pas qu'elle a été mise en sourdine.

**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.

## 8. Utiliser « Restreindre » pour contrôler l'accès

La fonctionnalité « Restreindre » représente une nouvelle façon de réduire les interactions indésirables. Les commentaires des personnes classées comme restreintes n'apparaissent publiquement que si vous les approuvez. Les personnes restreintes ne peuvent pas voir quand vous êtes en ligne ni quand vous avez lu leurs messages. Les jeunes ont tendance à préférer l'utilisation de « Restreindre » dans un premier temps, quitte à bloquer ou à se désabonner si le problème persiste.

**TUTORIEL :** Pour accéder à Restreindre, faites glisser le commentaire à gauche, allez dans l'onglet Confidentialité de Paramètres, ou directement dans le profil du compte que vous souhaitez restreindre. Cliquez sur « Restreindre » pour ajouter le compte à votre liste des personnes restreintes.

## 9. Communiquer sans se comparer !

Nous nous attachons à ce que les jeunes trouvent l'inspiration sur Instagram, et qu'ils se sentent pousser des ailes pour explorer de nouveaux horizons et changer leur vie (ou le monde !). **Mais il est important de vous assurer que votre ado ne se compare pas trop aux autres et ne se sente pas découragé, convaincu de ne pas être à la hauteur d'un idéal inatteignable. Il peut être très utile de clarifier que l'aura de perfection qui se dégage de certains comptes ou de la vie de certaines personnes sur Instagram n'est qu'une illusion.** Encouragez votre adolescent à ne suivre que des personnes qui l'inspirent tout autant, mais dans lesquelles il se reconnaît davantage.

## 10. Créer une liste d'« Amis proches »

Même en ayant un compte privé, il existe plusieurs degrés de confidentialité selon le mode de publication. La fonctionnalité « Amis proches » offerte sur les stories empêche les personnes n'étant pas sur la liste correspondante de voir votre story. 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 « ≡ » de votre écran d'accueil, puis en appuyant sur « Amis proches ». Puis après avoir créé une story, choisissez « Amis proches » en bas de l'écran au lieu de « Publier ».

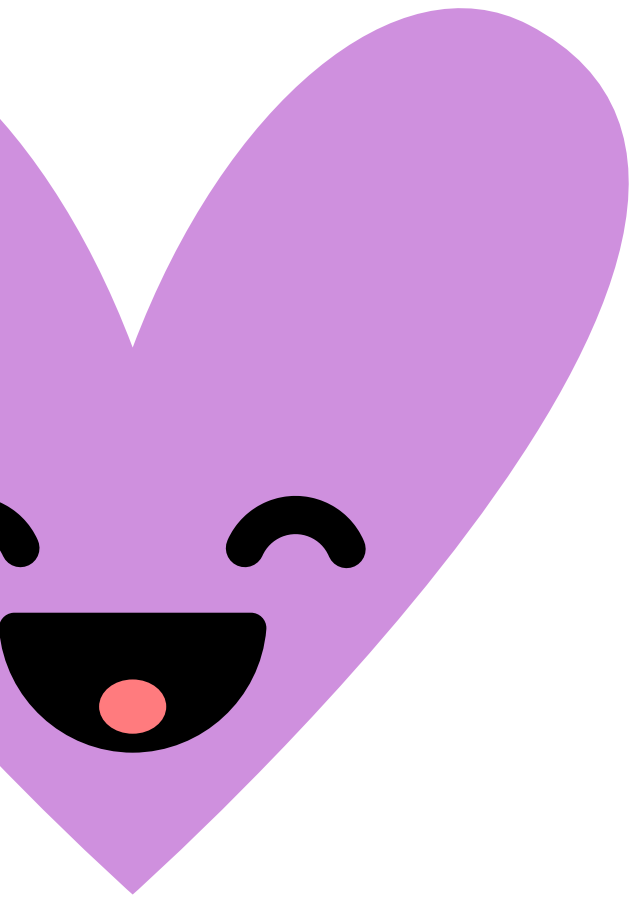
## 11. Envoyer des messages directement et confidentiellement"

Instagram Direct est la modalité la plus confidentielle de partage sur Instagram. Nous suggérons de l'utiliser lorsqu'il s'agit de quelque chose de vraiment très personnel, après avoir bien réfléchi à la possibilité de ne pas partager du tout le contenu en question.

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

### Service de protection des mineurs

Pour accompagner au mieux vos enfants sur leurs usages du numérique et de leurs réseaux sociaux en particulier, il existe des organismes spécialisés. Vous pouvez retrouver de nombreux conseils et ressources sur le site d'Internet sans crainte ([www.internetsanscrainte.fr](http://www.internetsanscrainte.fr)) le programme national de sensibilisation pour accompagner les jeunes dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique. Pour obtenir de l'aide et des conseils, vous pouvez appeler le service de protection des mineurs sur internet Net Ecoute au 0800 200 000."



# Accompagner votre enfant dans l'adolescence : les conseils d'une psychologue

Par Janis Whitlock

*Parce qu'accompagner le jeune dans son utilisation des réseaux sociaux, c'est également comprendre les enjeux propres à ceux de l'adolescence, le Dr Janis Whitlock, psychologue du développement et directrice du programme de recherche de Cornell sur l'automutilation et sa guérison, partage dans cette section quelques clés de lecture précieuses.*

*Elle est l'auteur de publications sur l'automutilation non suicidaire chez les adolescents et jeunes, sur les médias sociaux et la santé mentale, et sur les liens qui se tissent entre les jeunes et leurs écoles et communautés.*

« En tant que psychologue spécialisée dans les adolescents et les jeunes (et en tant que mère !), je sais à quel point les adultes qui s'occupent d'adolescents souhaitent leur épanouissement. »

Mais ce que cela signifie à notre époque peut parfois s'avérer déconcertant. Pas facile de savoir comment aider les jeunes à faire face aux exigences du quotidien, au vu de leur sens croissant de l'autonomie et de l'indépendance, et notamment lorsque la technologie moderne leur offre en apparence la possibilité de réaliser autant de choses à la fois ! Certes, la plupart des parents tentent de garder un œil sur ce que font leurs enfants, en ligne et hors ligne, mais il peut aussi être utile d'avoir une compréhension globale des domaines dans lesquels des signes de maturité doivent peu à peu être constatés chez les jeunes.

Chez les adolescents et les jeunes qui vont bien, un développement constant et une expérience positive sont habituellement observés dans certains domaines. Bien qu'il s'agisse d'un processus subtil et lent, les progrès sont généralement visibles au moins à certains niveaux. Dans le cadre de mon travail auprès des parents, je leur suggère d'examiner régulièrement s'ils constatent des progrès dans ces quatre domaines :



## 1. Accompagner l'indépendance

Le passage à l'âge adulte implique différentes formes d'indépendance à plusieurs niveaux. Par exemple, il faut bâtir et maintenir des relations positives, gérer ses émotions, et finalement subvenir à ses propres besoins sur le plan économique. Au fur et à mesure que les jeunes s'affirment comme adultes, vous pouvez vous attendre à voir une évolution en ce sens.

### **Quelques pistes à surveiller :**

- Y a-t-il des domaines de leur vie dans lesquels ils ont la capacité de prendre des décisions importantes de manière autonome ?
- S'ils font des erreurs, sont-ils capables de le reconnaître et d'en tirer des leçons ?
- Ont-ils des opportunités de tester de nouvelles compétences dans des domaines liés aux relations, à la maturité émotionnelle ou à l'acquisition de compétences ? (le travail scolaire en est un signe évident, mais il existe également d'autres manières d'acquérir des compétences qui préparent le terrain pour une indépendance complète)

Les modèles sociaux positifs (vous ou d'autres personnes) sont extrêmement bénéfiques pour les jeunes, tout comme les opportunités de prendre des risques de plus en plus importants. Il est utile que les adultes de leur entourage les aident à se lancer des défis positifs et à les relever (que ce soit publier une photo ou passer une audition pour une pièce de théâtre). Il est également intéressant que les adultes servent de modèle pour exprimer les résultats positifs et négatifs des risques pris, comme à travers certains événements significatifs, mais sans jugements omniscients sur la valeur de l'adolescent en tant que personne.

## 2. Renforcer la confiance

Qui n'a pas envie de ressentir la satisfaction d'exceller dans un domaine, au moins un. Les enfants travaillent souvent sans relâche sur plusieurs projets à la fois juste pour commencer à acquérir et mettre en œuvre les compétences dont ils auront besoin plus tard. La confiance naît de la découverte et du développement de leurs talents naturels et du travail sur des compétences moins naturelles à acquérir.

### **Quelques pistes à surveiller :**

- Ont-ils eu accès et ont-ils pu saisir des opportunités de développer une maîtrise ou un savoir-faire dans un ou plusieurs domaines (ex : musique, art, résultats scolaires, athlétisme, relations sociales) ?
- Sont-ils disposés à tester de nouvelles choses ?
- Savent-ils reconnaître et apprécier leurs réussites ?

Les adolescents gagnent en confiance lorsqu'ils sont disposés à se tromper ou ne pas obtenir de bons résultats en apprenant quelque chose et lorsqu'ils cessent de se comparer aux autres et sont capables de se concentrer sur leur propre vie et leur propre identité. Ce qui est formidable c'est qu'en développant la confiance dans un domaine, ils peuvent avoir envie de l'étendre à d'autres facettes de leur vie ! Plus ce qu'ils apprennent leur semble difficile, plus ils gagneront en confiance lorsqu'ils parviendront à le maîtriser. C'est pourquoi il est important de les encourager à se surpasser.

### 3. Être bien entouré

Être bien entouré, c'est se sentir aimé et aimer les autres en retour. Nous le définissons souvent par un sentiment d'appartenance ou une sensation de bienveillance et d'affection liant un individu à au moins une autre personne. Ce lien peut être établi avec des individus et des groupes de gens ou des institutions comme l'école. En effet, les adolescents bien dans leur peau en font l'expérience dans différents domaines de leur vie : avec leur famille ou certains de ses membres, un ou plusieurs amis, à l'école, dans des clubs ou associations, et même dans leur quartier ou ville. Malgré les apparences, les personnes qui ne sont pas bien entourées sont rarement épanouies.

#### **Quelques pistes à surveiller :**

- Ont-ils des amis (au moins un) ou des groupes avec lesquels ils interagissent et dont ils apprécient vraiment la compagnie ?
- Ont-ils au moins un confident, quelqu'un avec lequel ils peuvent être eux-mêmes ?
- Est-ce que ses relations avec ses principaux amis offrent à votre adolescent une certaine stabilité émotionnelle ou améliorent même son humeur ? (Se sentir ou avoir l'air constamment déprimé ou découragé après avoir vu un ami ou certains amis en particulier n'est habituellement pas bon signe.)

Le désir d'entrer en contact avec les autres est l'une des premières impulsions présentes chez l'être humain. Les adolescents, qui se préparent à entrer dans l'âge adulte aux côtés de leurs camarades, accordent en général une grande importance aux relations avec ces derniers. N'oublions pas que beaucoup de jeunes ressentent une certaine solitude sous des dehors socialement actifs. Ils sont également nombreux à penser que leur système de soutien est précaire et qu'il peut s'effondrer à tout moment, ce qui les inquiète. L'obsession pour le nombre d'abonnés ou de mentions J'aime peut être révélateur de l'absence de relations offrant la sensation d'être bien entouré. Faut de qualité, ils privilégient la quantité. Pourquoi ne pas leur suggérer de passer à un compte privé, qui leur permettrait d'être plus en phase avec un groupe de confiance et de créer des liens plus forts ? Mais il est également décisif de développer des sources d'affection et de soutien hors ligne.

## 4. Se sentir utile

C'est la sensation ressentie en contribuant à quelque chose dans un domaine qui compte à ses propres yeux (personnes, groupes ou causes). Cela peut être une initiative aussi simple (en apparence) qu'aider un ami dans quelque chose d'important ou plus complexe comme l'appartenance à un groupe en assumant des tâches et responsabilités. En se sentant utile, l'adolescent a l'impression d'être plus entouré, et sa confiance, ainsi que souvent son autonomie, s'en trouvent renforcées.

### **Quelques pistes à surveiller :**

- Ont-ils l'opportunité de soutenir et d'aider les autres (personnes, plantes, animaux, ou toute autre chose leur donnant l'impression de contribuer et d'apporter du sens) ?
- Éprouvent-ils de la satisfaction (ou au moins ne se plaignent-ils pas trop) en aidant les autres personnes/groupes avec lesquels ils sont en contact ?

Pour être bien dans sa peau, il faut éprouver un sentiment d'appartenance et l'impression d'avoir un rôle important à jouer dans le monde. Les adolescents qui ne se sentent pas socialement utiles peuvent sembler passifs : prise de décision influencée par les autres, impossibilité de se fixer des objectifs, rejet des situations dans lesquelles ils seraient le centre d'attention. La reconnaissance et la valorisation des actions positives d'un adolescent au sein de son établissement scolaire, sa famille ou sa communauté permettent de lui faire acquérir ces qualités et de l'encourager à les apprécier à leur juste valeur. S'ils n'ont pas d'opportunités de se sentir utiles, aidez-les à en trouver. Même donner un coup de main dans les tâches domestiques, mais d'une manière faisant une véritable différence dans la qualité de vie de toute la famille, peut être utile (attendez-vous à quelques geignements et plaintes au cours du processus 😊).



# Une question d'équilibre

Consultez ici la version de cette page destinée aux adolescents.

En lien avec **ce guide et l'ambition d'être soi-même**, il serait bon de discuter avec votre adolescent du temps qu'il passe sur Instagram. La plateforme offre en effet la possibilité de relever le temps passé en ligne depuis son téléphone ou ordinateur. Vous pourrez ainsi évaluer ensemble si ce temps est bénéfique ou s'il doit être modifié.”

## Les conversations sur le temps passé en ligne ont toutes les chances de mettre les jeunes sur la défensive, tout spécialement si c'est un adulte qui lance le sujet.

Les conversations sur le temps passé en ligne peuvent mettre les jeunes sur la défensive, tout spécialement si c'est un parent qui lance le sujet.

Pour commencer, essayez de poser des questions en faisant preuve d'intérêt et de respect, de manière ouverte, afin de mieux comprendre leur expérience et le rôle joué par les réseaux sociaux dans leur bien-être et dans leur vie en général. Ensuite, vous pouvez essayer d'identifier s'ils ont des expériences plus négatives, par exemple : Y a-t-il des apps qui te font sentir plus renfermé(e) ou seul(e) si tu y passes beaucoup de temps ? As-tu l'impression d'être plus facilement irritable ou plus anxieux/anxieuse ? Après avoir exploré toutes ces émotions, vous déciderez ensemble des paramètres à appliquer pour l'utilisation des réseaux sociaux. Instagram propose tout un ensemble d'outils pour aider à définir ces paramètres. Voici quelques conseils pour équilibrer le temps passé en ligne et hors ligne.”

## Les outils

**1. SUIVRE LE TEMPS :** vous pouvez visualiser le temps passé sur Instagram, en allant dans Votre profil, puis en cliquant sur le [bouton Menu] puis en allant dans Votre activité. Le tableau de bord de l'activité montre le temps que vous avez passé sur Instagram au cours des dernières 24 heures et de la dernière semaine, ainsi que le temps moyen passé sur l'application. Appuyez de manière prolongée sur les barres bleues pour voir combien de temps vous avez passé sur Instagram un jour donné. Cet outil de suivi permet d'engager une discussion autour du temps passé en ligne et de la possibilité de le réduire.

**2. FIXER DES LIMITES :** dans Votre activité, un rappel quotidien peut être activé pour limiter la durée passée sur Instagram. Demandez à votre ados comment il se sent lorsqu'il utilise l'application. Y a-t-il un moment où ils commencent à s'ennuyer ? Aidez-le à imaginer ce qu'il pourrait faire à la place s'il réduisait son temps d'écran. Définir ensemble un rappel quotidien peut être un bon moyen de parler avec votre ado de la manière dont il utilise Instagram au quotidien et peut les aider à se réguler.

**3. IMPOSER UN PEU DE TRANQUILLITÉ :** la fonctionnalité Désactiver les notifications push peut être utilisée pour mettre les notifications d'Instagram en sourdine pendant une période donnée. Lorsque la période prédéfinie est écoulée, les paramètres des notifications sont automatiquement réinitialisés et remis au mode par défaut. En désactivant les notifications, il peut être plus facile de se concentrer sur autre chose sans aucune interruption. Le paramétrage des notifications peut également être affiné de manière à être alerté des messages d'un groupe d'étude, mais pas des publications relatives à des fêtes et soirées, par exemple.

**4. APPUYER SUR PAUSE :** les ados peuvent parfois se sentir obligés de voir toutes les publications de leurs amis et d'interagir avec chacune d'entre elles. Lorsqu'ils font défiler les publications de leur fil d'actualité depuis leur dernière connexion, ils verront s'afficher le message « Vous avez terminé ». De cette manière, ils sauront qu'ils ont vu toutes les actualités de leurs amis et de leurs communautés. La fonctionnalité « Vous avez terminé » est activée automatiquement.

## Les conseils

### **1. VOUS VOULEZ QUE VOTRE ADO ADOPTE CERTAINES HABITUDES ? DONNEZ-LUI L'EXEMPLE :**

Pour que votre ado adopte de bonnes habitudes, donnez-lui l'exemple ! Ce guide vous montre comment on peut suivre et gérer le temps passé sur Instagram. Mais si vous voulez que votre ado prenne un peu de distance et modifie ses habitudes, interrogez-vous sur votre propre rapport aux écrans et aux réseaux sociaux et au modèle que vous renvoyez à votre enfant. Discutez-en ensemble, si votre enfant se rend compte que vous aussi vous êtes dans cette dynamique de changement et que ce n'est pas si facile, il sera plus à l'écoute et prêt à changer.

**2. TENEZ COMPTE DE LEUR ÂGE :** Instagram est interdit aux utilisateurs avant 13 ans. Lorsque les ados les plus jeunes rejoignent Instagram, vous pouvez explorer l'application avec eux, recommander de créer un compte privé, de ne suivre que des personnes qu'ils connaissent et bien définir les paramètres ensemble. Lorsqu'ils grandissent, il est important de comprendre leur besoin d'autonomie et d'un espace dans lequel explorer et interagir. Il est alors essentiel pour eux d'avoir une bonne connaissance des règles de publication, de droit à l'image et de respect pour prendre les bonnes décisions ou savoir demander de l'aide en cas de besoin.

**3. ENCOURAGEZ LES ACTIVITÉS SANS ÉCRAN :** du temps bien employé dans la vie réelle aide à prendre de la distance avec ce qui se passe en ligne. Vous pouvez instaurer une routine familiale au fil de la semaine qui rassemble tout le monde pour faire des choses ensemble : jeux de société, sport, soirée ciné pendant laquelle les téléphones restent dans une autre pièce.

**4. DES CONSEILS POUR ACCOMPAGNER VOS ADOS SUR LES RESEAUX SOCIAUX :** Sur le site d'Internet sans crainte ([www.internetsanscrainte.fr](http://www.internetsanscrainte.fr)), le programme national de sensibilisation des mineurs à une meilleure maîtrise de leur vie numérique, vous trouverez des conseils concrets et des outils pour aborder avec vos enfants leurs usages numérique : apprendre à gérer son temps d'écran, agir contre cyber harcèlement, apprendre à s'informer et à décrypter les fake news...

Le numéro vert Net Écoute protège les mineurs sur internet et répond aux questions des parents concernant les usages numériques des jeunes. Accessible de 9h à 20h du lundi au vendredi (Jusque 18h00 le samedi), le service est gratuit, anonyme et confidentiel en composant le 0 800 200 000 et par Messenger. Net Écoute est opéré par e-Enfance ([www.e-enfance.org](http://www.e-enfance.org)) , Association française de protection de l'enfance sur internet. Créée en 2005, e-Enfance est reconnue d'utilité publique et agréée par le Ministère de l'Éducation nationale."





# Faire face à une situation de détresse

Vos ados peuvent être confrontés à des situations de détresse d'autres utilisateurs d'Instagram. Il est important que les jeunes sachent repérer ces signes et quoi faire en cas d'inquiétude concernant le bien-être d'un autre utilisateur. Peut-être avez-vous déjà abordé ensemble ce sujet et les situations auxquelles ils pourraient être confrontés. Si ce n'est pas le cas, essayez de parler des différentes situations possibles : menace ou tentative de suicide, automutilation, harcèlement... et des façons d'aider les autres avec bienveillance et sans les juger. Instagram offre différents outils pour signaler les comportements inquiétants, qui seront présentés plus bas. Nous détaillerons également les signes de détresse auxquels être attentif. N'oubliez pas de lire en plus la version destinée aux adolescents du guide **“Soyez vous-même !”**, pour découvrir des conseils.

## 1. Si quelqu'un est en danger immédiat

Si quelqu'un est en danger immédiat, composez le 15 ou 112 pour demander de l'aide. Ou appelez les pompiers au 18.

## 2. Apprenez les signes à surveiller chez les autres

Certains signes peuvent alerter :

- 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
- Automutilation
- Tendance à passer moins de temps entre amis
- Tendance à avoir l'air absent
- Incapacité à se détendre à cause de l'anxiété

Si quelqu'un présente un ou certains de ces comportements, nous vous suggérons de le contacter pour le réconforter et lui montrer qu'il n'est pas seul, l'encourager à s'adresser à un adulte de confiance et d'utiliser l'outil de signalement d'Instagram.

### 3. Aider une personne en détresse

Pour aider une autre personne, vous pouvez dans un premier temps lui envoyer un message direct ou un texto. Il s'agit simplement de la réconforter en lui faisant savoir qu'elle n'est pas seule et qu'elle compte pour vous. Essayez de vérifier si elle va bien en lui envoyant un petit message du type « J'ai remarqué que dernièrement tu publies beaucoup d'émojis tristes. Tout va bien ? »

Les questions comme « Tu en as parlé à quelqu'un ? » peuvent être une façon de vérifier si elle est suffisamment entourée. Si ce n'est pas le cas, il s'agira de l'encourager à se confier à un adulte de confiance ou de se tourner vers des structures spécialisées comme Net Écoute au 0800 200 000.

Si la personne est victime de cyberharcèlement, le site [Internet sans crainte](#) propose un dossier complet avec des conseils concrets pour repérer et aider les auteurs, victimes ou témoins de harcèlement. Le serious game [Stop la violence](#) permet d'aborder avec les adolescents des situations de cyberharcèlement et la série [Parents Parlons-en !](#) a été spécialement conçue pour accompagner les parents dans la prévention du cyberharcèlement.

### 4. Signaler

Nous encourageons les jeunes inquiets pour quelqu'un qui risque de se faire du mal à nous en informer, 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'application.

**TUTORIEL :** Appuyez sur « ... » au-dessus de la publication, puis appuyez sur Signaler. Sélectionnez « C'est inapproprié > Automutilation ».

REMARQUES :

REMARQUES :

REMARQUES :