

# COMMENT PARLER D'INSTAGRAM À VOS ADOS : UN GUIDE POUR LES PARENTS



# LETTRE DES PARENTS D'INSTAGRAM

Si vous lisez ceci, c'est que vous avez des enfants. Nos recherches ont démontré que de nombreux parents s'inquiètent pour la sécurité de leurs ados en ligne, et en tant que parents travaillant pour Instagram, nous avons à cœur de répondre à ces préoccupations. Nous allons travailler chaque jour en pensant à nos ados. Avoir des enfants, c'est à la fois une grande responsabilité et une merveilleuse opportunité. Mais pour les parents, toutes les opportunités s'accompagnent de défis ; nous élevons la première génération de natifs numériques, pour qui le monde virtuel est tout aussi important que le monde réel.

Nous sommes conscients qu'il peut parfois être difficile pour les parents de comprendre ce que leurs ados font en ligne et pourquoi ils passent autant de temps sur leur téléphone. Bien que pour certains ados, la publication de photos et de vidéos soit une seconde nature, nombre d'entre eux réfléchissent beaucoup à ce qu'ils partagent en ligne. Il est difficile de savoir comment avoir une conversation ouverte avec nos ados et comment les protéger alors que nous apprenons nous-mêmes à naviguer dans cet environnement. Nous avons les mêmes préoccupations que vous, comme tout le monde chez Instagram.

Et c'est pour cela que nous avons créé ce guide. Nous savons à quel point il peut être intimidant d'avoir ce genre de conversations avec des ados. Nous voulons donc nous assurer que vous vous sentez équipés des bons outils pour lancer le dialogue, et nous espérons que ce guide rendra les choses un peu plus faciles.

Nous avons la responsabilité de faire d'Instagram une communauté de soutien permettant aux ados de se connecter et de partager, et nous voulons nous assurer que vous vous sentez suffisamment informés pour pouvoir les guider. Nous estimons que la première étape consiste à comprendre pourquoi ils utilisent Instagram et quels outils sont disponibles pour faire de leur expérience une expérience positive, intentionnelle et sécurisée.

Pour plus d'informations et pour consulter une vidéo dans laquelle nous vous expliquons le fonctionnement de ces outils, accédez à [parents.instagram.com](https://parents.instagram.com).

# TABLE DES MATIÈRES



QU'EST-CE QU'INSTAGRAM ? ..... 7

## GÉRER LA CONFIDENTIALITÉ

Confidentialité ..... 13

Bloquer les interactions indésirables ..... 15

## GÉRER LES INTERACTIONS

Gérer les commentaires ..... 21

Bloquer des commentaires et des comptes... 23

Filtrer les commentaires .....27

## GÉRER LE TEMPS

Voir votre activité..... 33

Définir un rappel quotidien..... 35

Désactiver les notifications push .....37

« Vous êtes à jour » ..... 39

## 10 QUESTIONS POUR VOUS AIDER

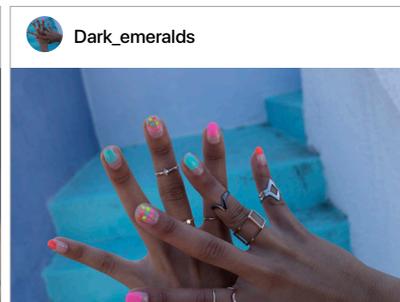
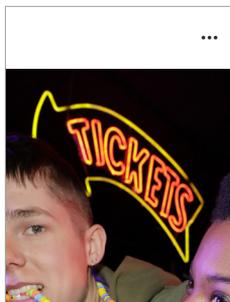
À PARLER AVEC VOS ADOS ..... 43

GLOSSAIRE ..... 45

# QU'EST-CE QU'INSTAGRAM ?

Instagram est une application et un réseau social utilisé pour partager des photos, des vidéos et des messages. Que ce soit à travers les stories, le fil d'actualité, les directs, l'IGTV ou Instagram Direct, notre mission est de rapprocher les personnes entre elles et de les rapprocher de ce qui les passionne. Pour cela, nous estimons qu'il est essentiel qu'Instagram soit endroit sécurisé et ouvert permettant aux personnes de s'exprimer. Pour avoir un compte Instagram, il faut être âgé d'au moins 13 ans. Les ados utilisent Instagram pour célébrer des événements marquants, partager des moments de leur quotidien, rester en contact avec leurs amis et leur famille, créer des communautés de soutien et rencontrer des personnes qui partagent leurs passions et leurs intérêts.

Pour en savoir plus sur les façons dont les ados utilisent l'application Instagram, consultez le glossaire en fin de guide.



« QUAND J'UTILISE  
INSTAGRAM, JE N'AI  
PAS L'IMPRESSION  
D'ÊTRE SUR  
MON TÉLÉPHONE ;  
C'EST COMME SI  
C'ÉTAIT UNE  
DEUXIÈME VOIX. »

MALICK MERCIER, ADO JOURNALISTE,  
@CLASSYMALICK



# GÉRER LA CONFIDENTIALITÉ



Il existe plusieurs outils que vous pouvez partager avec vos ados et qui vous donneront plus de contrôle sur leur identité et leur empreinte numériques. L'un des premiers sujets à aborder avec vos ados est le caractère public ou privé de leur compte. Expliquez-leur qu'ils ont la possibilité de contrôler qui voit et interagit avec leurs publications afin de leur faire comprendre qu'ils peuvent être eux-mêmes sur Instagram.

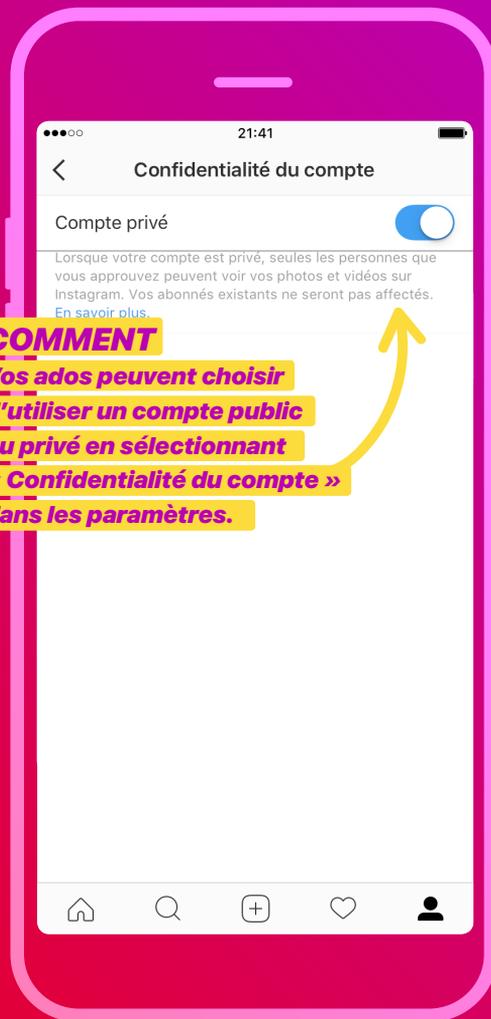


# GÉRER LA CONFIDENTIALITÉ

## CONFIDENTIALITÉ DU COMPTE

Le premier choix à faire avec vos ados est celui du caractère public ou privé de leur compte. Si leur compte est privé, ils pourront choisir d'accepter ou non les personnes qui souhaitent les suivre et pourront supprimer des abonnés à tout moment. Avec un compte privé, le contenu de vos ados ne peut pas être vu par des personnes n'ayant pas été acceptées. Avec un compte public, tout le monde peut voir le contenu que vos ados publient dans les stories, le fil d'actualité ou en direct, et il n'est pas nécessaire d'avoir leur consentement pour les suivre. Si vos ados ont déjà un compte public, ils peuvent passer en mode privé à tout moment, et inversement, de privé à public. Il est possible de supprimer des abonnés, de choisir qui peut commenter et plus encore. Vos ados peuvent également désactiver l'option « Afficher le statut en ligne » afin que leurs amis ne puissent pas voir qu'ils sont en ligne.

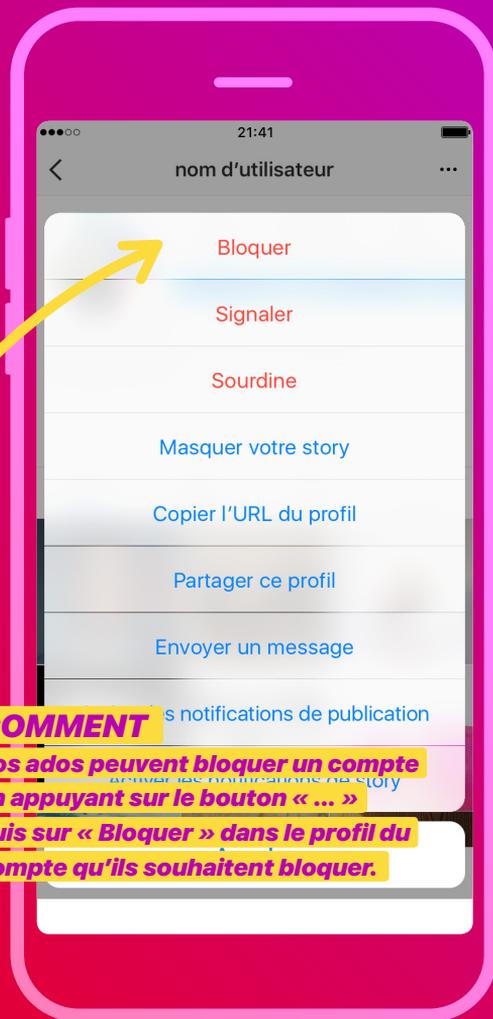
**COMMENT**  
**Vos ados peuvent choisir**  
**d'utiliser un compte public**  
**ou privé en sélectionnant**  
**« Confidentialité du compte »**  
**dans les paramètres.**



# GÉRER LA CONFIDENTIALITÉ

## BLOQUER LES INTERACTIONS INDÉSIRABLES

Vos ados peuvent bloquer les comptes avec lesquels ils ne veulent pas interagir. Les personnes bloquées ne pourront pas voir ni commenter leurs publications, stories et diffusions en direct. Lorsque vous bloquez un compte, la personne concernée n'est pas notifiée. Vous pouvez débloquer un compte à tout moment.



**COMMENT** s notifications de publication  
**Vos ados peuvent bloquer un compte en appuyant sur le bouton « ... » puis sur « Bloquer » dans le profil du compte qu'ils souhaitent bloquer.**

« MA MÈRE S'ASSURE  
QUE PERSONNE NE LAISSE  
DE COMMENTAIRES  
NÉGATIFS SUR MES  
PUBLICATIONS. SI  
C'EST LE CAS, NOUS  
LES IGNORONS OU  
NOUS LES  
BLOQUONS. »

LEXI P., AUTEURE,  
@CURLANISTAS



# GÉRER LES INTERACTIONS



Instagram ne laisse pas de place à l'intimidation et au harcèlement. 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 vos ados que s'ils voient un compte, une photo, une vidéo, un commentaire, un message ou une story visant à intimider ou à harceler quelqu'un, ils peuvent signaler le contenu 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 restant appuyés sur le message et en appuyant sur « Signaler ».

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

# GÉRER LES INTERACTIONS

## GÉRER LES COMMENTAIRES

Vos ados contrôlent qui peut commenter leurs photos et leurs vidéos. Dans la section « Options des commentaires » des paramètres de l'application, ils peuvent choisir d'autoriser les commentaires de tout le monde, des personnes auxquelles ils sont abonnés et de leurs abonnés, des personnes auxquelles ils sont abonnés uniquement ou de leurs abonnés uniquement. Ils peuvent également supprimer des commentaires de leurs publications.



# GÉRER LES INTERACTIONS



## COMMENT

**Vos ados peuvent bloquer des commentaires en sélectionnant**

**« Bloquer les commentaires » dans la section « Options des commentaires ».**

## BLOQUER LES COMMENTAIRES

Les ados peuvent bloquer les comptes avec lesquels ils ne veulent pas interagir. Les commentaires d'un compte bloqué n'apparaîtront plus. Vos ados peuvent désactiver les commentaires de toutes les publications ou de certaines publications en particulier.



« MON COMPTE  
INSTAGRAM A CHANGÉ  
MA VIE. J'AI VÉCU DE  
NOMBREUSES  
EXPÉRIENCES  
ET J'AI RENCONTRÉ  
DES PERSONNES QUE  
JE N'AURAIS JAMAIS  
PENSÉ RENCONTRER. »

LIZZY HOWELL, DANCEUSE,  
@LIZZY.DANCES

# GÉRER LES INTERACTIONS

## FILTRES LES COMMENTAIRES

Il existe des options pour vous aider à gérer le contenu que vous voyez et à déterminer si les commentaires sont offensants ou visent à intimider ou à harceler. Nous avons développé des filtres pour supprimer automatiquement les mots et les phrases offensants ainsi que les commentaires intimidants. Vos ados peuvent également créer leur propre liste de mots ou d'emojis qu'ils ne veulent pas voir apparaître dans les commentaires de leurs publications dans la partie « Filtres » de la section « Options des commentaires ».



« LES RÉSEAUX  
SOCIAUX PEUVENT  
ÊTRE EXTRÊMEMENT  
UTILES ET PERCUTANTS.  
ILS VOUS OFFRENT  
UNE COMMUNAUTÉ  
À LAQUELLE VOUS  
N'AVEZ PAS ACCÈS  
AILLEURS. »

ELEANOR WHEELER, ACTIVISTE,  
@ELLIEWHEELS



# GÉRER LE TEMPS

En ce qui concerne le temps passé sur Instagram, il n'existe aucune règle définissant une durée idéale ou maximale. Différents outils peuvent aider votre famille à comprendre et à contrôler le temps que vos ados passent sur l'application. Vous pouvez décider d'un équilibre ensemble.



# GÉRER LE TEMPS

## VOIR VOTRE ACTIVITÉ

Le tableau de bord de l'activité montre à vos ados le temps qu'ils ont 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 restant appuyés sur les barres bleues, vos ados peuvent voir combien de temps ils ont passé sur Instagram un jour donné.



# GÉRER LE TEMPS

## DÉFINIR UN RAPPEL QUOTIDIEN

Vos ados peuvent utiliser un rappel quotidien pour définir une limite de temps à passer sur Instagram. Demandez à vos ados comment ils se sentent lorsqu'ils utilisent l'application. Y a-t-il un moment où ils commencent à s'ennuyer ? Définir un rappel quotidien ensemble peut être un bon moyen de parler de la façon dont vos ados utilisent Instagram tout au long de la journée.



### COMMENT

**Vos ados peuvent désactiver ou modifier leur rappel quotidien à tout moment.**

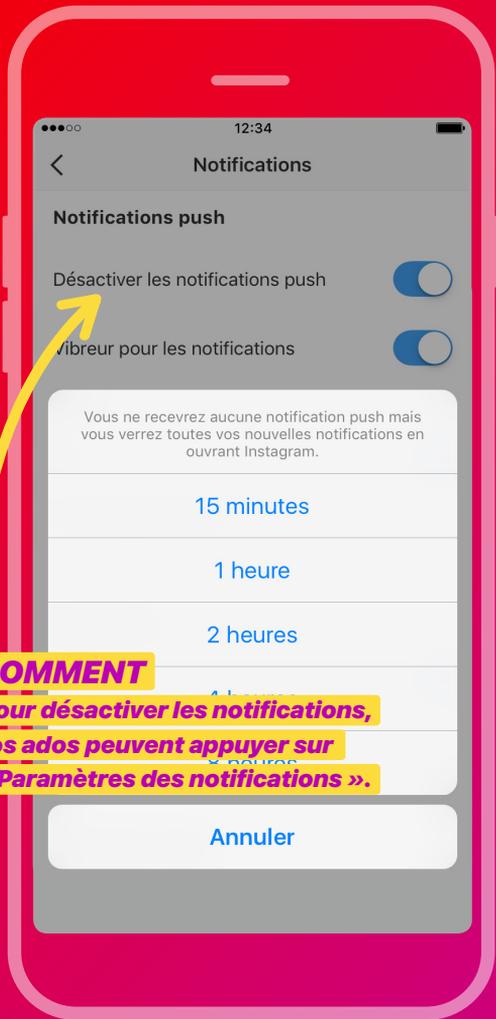
# GÉRER LE TEMPS

## DÉSACTIVER LES NOTIFICATIONS PUSH

Vos ados peuvent 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.

### COMMENT

Pour désactiver les notifications, vos ados peuvent appuyer sur « Paramètres des notifications ».



# GÉRER LE TEMPS



## COMMENT

La fonctionnalité « Vous êtes à jour » est activée automatiquement.

## « VOUS ÊTES À JOUR »

Les ados peuvent parfois se sentir obligés de voir et d'interagir avec toutes les publications de leurs amis. Lorsqu'ils font défiler les publications de leur fil d'actualité depuis leur dernière connexion, ils verront s'afficher le message « Vous êtes à jour ».

De cette manière, ils sauront qu'ils ont vu toutes les actualités de leurs amis et de leurs communautés.



« MON FILS CONSIDÈRE  
QUE L'APPLICATION  
[INSTAGRAM] EST  
ESSENTIELLE POUR  
COMMUNIQUER  
AVEC LES JEUNES  
DE SON ÂGE. »

RUDDY ROYE, PHOTOGRAPHE ET PAPA,  
@RUDDYROYEK

# 10 QUESTIONS POUR VOUS AIDER À LANCER LA CONVERSATION

Nous avons travaillé en collaboration avec Ana Homayoun, experte en réseaux sociaux et en éducation, titulaire d'un Master et auteure de *Social Media Wellness*, pour concevoir 10 questions que vous pouvez utiliser pour orienter votre conversation au sujet d'Instagram avec vos ados. Notre intention est que vous utilisiez ces questions pour en savoir plus sur la façon dont vos ados utilisent Instagram et pour vous assurer qu'ils utilisent l'application de manière positive.

- 01 Qu'est-ce qui te plaît le plus sur Instagram ?
- 02 Qu'est-ce que tu aimerais que je sache au sujet d'Instagram ?
- 03 Quels sont tes cinq comptes Instagram préférés ?
- 04 À quoi penses-tu avant de publier quelque chose sur Instagram ?



- 05 Si tu as plusieurs comptes Instagram, qu'est-ce que tu publies sur chacun de ces comptes ?
- 06 En quoi les mentions J'aime et les commentaires sur tes publications ont-ils une influence sur la façon dont tu te sens ?
- 07 Est-ce que tu connais tes abonnés ? (Si vos ados ont un compte privé, demandez-leur sur quoi ils se basent pour accepter ou non les demandes.) Que fais-tu quand quelqu'un essaie de te contacter par message direct ?
- 08 Que penses-tu de la quantité de temps que tu passes en ligne ?
- 09 Est-ce que tu t'es déjà senti(e) mal à l'aise à cause de quelque chose que tu as vu ou expérimenté en ligne ?
- 10 Que ferais-tu si tu voyais un cas d'intimidation ou de harcèlement sur Instagram ? (Est-ce que tu sais qu'il existe des outils de signalement et un filtre pour les commentaires offensants sur Instagram ?)

# GLOSSAIRE DE TERMES INSTAGRAM



## BLOQUER

Vos ados peuvent utiliser l'outil Bloquer si quelqu'un les dérange sur Instagram. Si vos ados bloquent quelqu'un, cette personne ne sera pas notifiée mais ne sera plus en mesure d'interagir avec eux.

## 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 vos ados. 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 incitant à la haine. La transgression de ces règles peut entraîner la suppression de contenu, la désactivation de comptes ou d'autres restrictions.

## INSTAGRAM DIRECT

Instagram Direct permet à vos ados de s'envoyer des messages individuels ou de groupe. Ils peuvent également partager des photos et des vidéos uniquement avec les personnes avec lesquelles ils discutent.

# GLOSSAIRE DE TERMES INSTAGRAM

## EXPLORER

L'onglet Explorer est l'endroit où vos ados voient les photos et les vidéos de comptes et hashtags susceptibles de les intéresser. L'onglet Explorer diffère selon la personne ; le contenu change en fonction des comptes et des hashtags auxquels vos ados sont abonnés.

## FIL D'ACTUALITÉ

Le fil d'actualité est l'endroit où vos ados voient les publications des comptes auxquels ils sont abonnés. Les ados considèrent généralement les publications dans le fil d'actualité comme plus spéciales. Les publications du fil d'actualité peuvent être des photos ou des vidéos.

## IGTV

IGTV permet de publier des vidéos verticales pouvant durer jusqu'à une heure. Vos ados peuvent y trouver des vidéos de leurs créateurs favoris et créer leur propre chaîne. IGTV est une application à la fois autonome et dans Instagram.

## DIFFUSION EN DIRECT ET DISCUSSION VIDÉO

Vos ados peuvent diffuser des vidéos en direct. Ils peuvent inviter des amis à les rejoindre, co-organiser une session en direct ou laisser des commentaires et envoyer des cœurs. Ils peuvent également lancer une discussion vidéo avec jusqu'à quatre personnes dans Instagram Direct.

## PUBLICATION

Une publication est un média que vos ados partagent dans le fil d'actualité ou dans les stories. Il peut s'agir de photos ou de vidéos.

## PROFIL

Le profil Instagram de vos ados est l'endroit où leurs amis et abonnés trouveront leurs publications et pourront accéder à leurs stories. Il comprend également une courte bio. Si le profil de vos ados est privé, seules leur photo de profil principale et leur bio sont visibles.

## SIGNALER

Le signalement permet à vos ados de faire savoir à Instagram qu'une publication, un compte ou un commentaire est inapproprié(e). Vos ados peuvent signaler les publications et les commentaires qui selon eux vont à l'encontre de nos règles de la communauté.

## STORIES

Les stories disparaissent de l'application après 24 heures, à moins que vos ados aient activé l'archivage, qui leur permet de récupérer leurs stories expirées. Vos ados peuvent les partager dans leurs stories à la une. Les personnes qui voient les stories de vos ados peuvent prendre des captures d'écran.

Pour plus d'outils et de ressources  
pour vous aider à comprendre  
les habitudes de vos ados sur les  
réseaux sociaux, consultez  
[parents.instagram.com](https://parents.instagram.com)

 Instagram

