



Instagram : le guide des paramètres indispensables



Pourquoi faut-il paramétrer Instagram ?

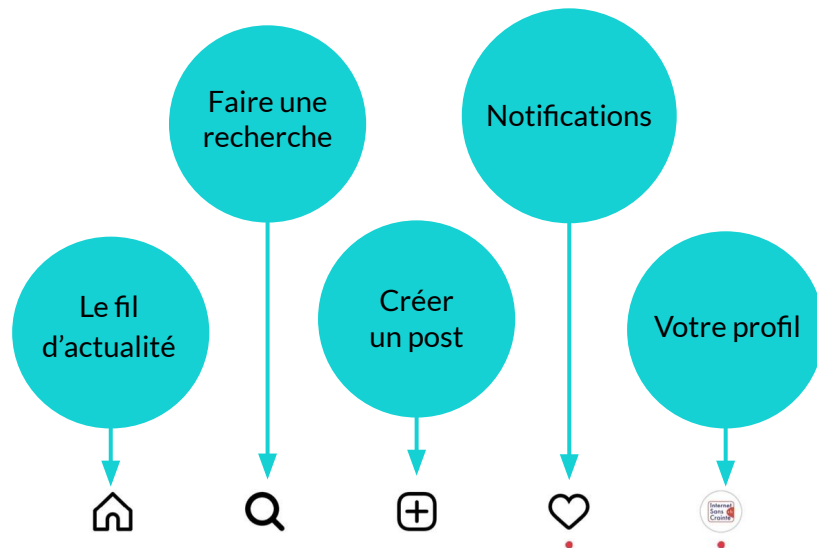
Instagram est l'application des belles images. Son algorithme pousse en alternance des contenus d'utilisateurs et des publicités qui **font rêver** et il est important d'évaluer son impact en termes de **santé** et de **bien-être des jeunes** sans compter les enjeux de **gestion du temps d'écran**, de **désinformation** et de **recul critique**. Instagram n'échappe pas non plus au **cyberharcèlement** et à la **sextorsion** qui s'y manifestent sous différentes formes. Les jeunes y sont également confrontés à de nombreux contenus haineux, sexistes et sexuels et les DM sont des lieux d'approche par des **profils douteux** et des **mécaniques d'arnaques payantes**.

Les ados vulnérables sur Instagram

En France, **85% des 15-18 ans** et **23.6% des 11-12 ans** utilisent Instagram mais peu connaissent et utilisent des comptes paramétrés faits pour mieux les protéger.



Présentation de l'application





Gérer son temps d'écran

Le temps d'écran est l'une des préoccupations principales des parents. Voici ce que propose Instagram pour aider votre ado à mieux le gérer :

Paramétrages pas à pas



Temps d'écran sur l'application
Instagram propose de définir sa propre limite de temps d'écran. Dans la même rubrique, d'autres fonctionnalités pour limiter le temps passer sur l'application.

Temps d'écran sur l'application

The image shows three screenshots from the Instagram app illustrating screen time settings:

- Left Screenshot:** The 'Paramètres et confidentialité' (Settings and Privacy) menu. A red box highlights 'Votre activité' (Your Activity), and a red arrow points to the menu icon in the top right corner.
- Middle Screenshot:** The 'Un seul et même endroit pour gérer votre activité' (One place to manage your activity) screen. A red box highlights the 'Temps passé' (Time Spent) section, and a red arrow points to the 'Photos et vidéos' (Photos and Videos) section.
- Right Screenshot:** The 'Temps passé sur Instagram' (Time Spent on Instagram) screen. A red box highlights the 'Définir une limite quotidienne de temps' (Set a daily time limit) option, and a red arrow points to the 'Paramètres des notifications' (Notification Settings) section.





Prévenir le cyberharcèlement 1/2

Le cyberharcèlement étant très présent sur Instagram, voici les paramètres à connaître pour votre ado :

☑ Restreindre une personne

Si une personne suivie ou abonnée au compte de votre ado s'avère nuisible, il est possible de restreindre les interactions. Ses messages n'apparaîtront plus pour les autres - ce qui évite l'effet de groupe - ils seront filtrés par défaut et la personne restreinte n'aura pas moyen de savoir si ses messages ont été lus ou non.

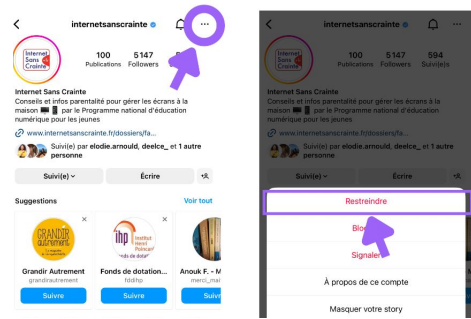
☑ Filtrer les commentaires

Si les commentaires sont bloqués, personne - y compris les amis les plus proches - n'aura la possibilité de poster un commentaire.

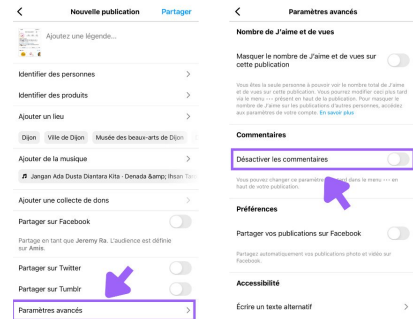
Paramétrages pas à pas



🕒 1min Restreindre une personne



🕒 1min Filtrer les commentaires





Prévenir le cyberharcèlement 2/2

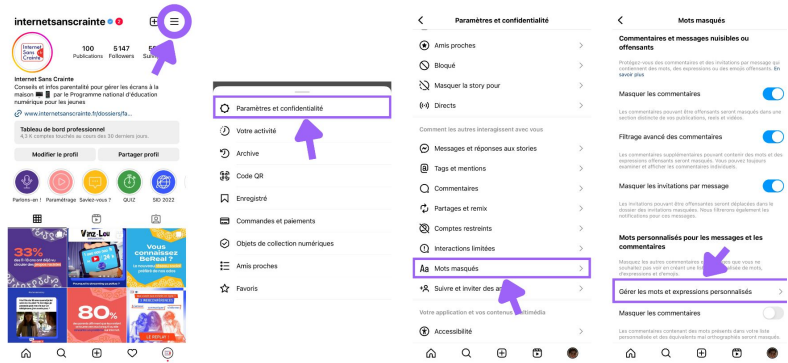
Le cyberharcèlement étant très présent sur Instagram, voici les paramètres à connaître pour votre ado :

- Filter des mots ou expressions**
il est possible de filtrer des mots ou expressions qu'on ne souhaite pas voir en commentaire ou recevoir par message.
- Signaler un contenu**
Cette fonctionnalité permet de signaler les comptes, les commentaires et les messages offensants reçus.

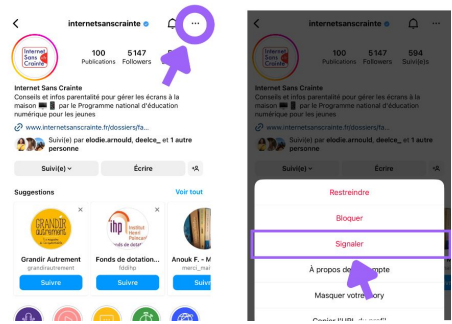
Paramétrages pas à pas

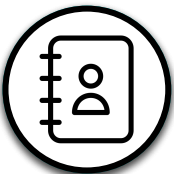


Filter des mots ou expressions



Signaler un contenu





Gérer ses contacts

Sur Snapchat, les ados reçoivent de très nombreuses demandes d'amis inconnus. Voici les paramètres à connaître pour mieux apprendre à gérer ses contacts :

✓ Garder son profil privé

Par défaut, les comptes des utilisateurs de moins de 16 ans sont automatiquement en mode privé : seules les personnes abonnées ont donc accès à leurs publications. Le mode privé protège également des inconnus.

✓ Définir un cercle d'amis proches

il est possible de ne partager certains contenus (stories) qu'avec son cercle défini d'"amis proches".

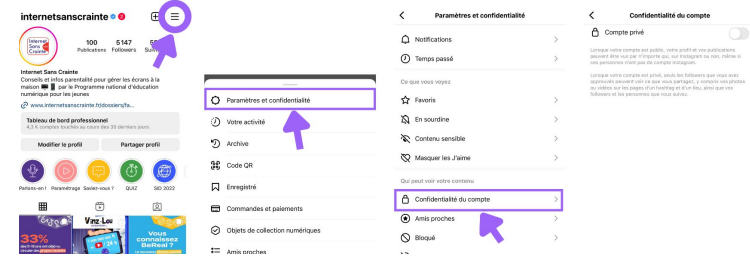
Choisir ses abonnés

Sur Instagram, il est important de bien choisir quels comptes on suit.

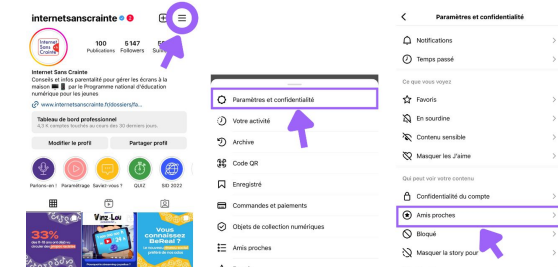
Paramétrages pas à pas



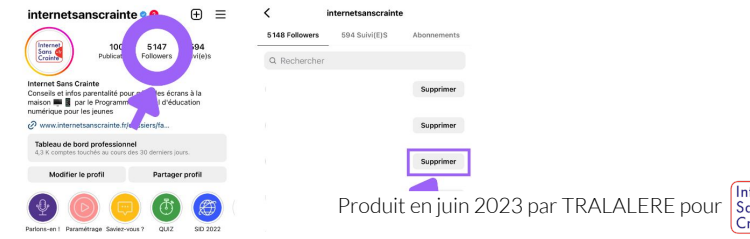
1min Garder son profil privé

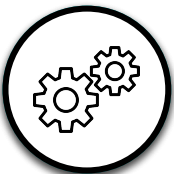


1min Définir un cercle d'amis proches



1min Choisir ses abonnés





Autres fonctionnalités utiles 1/2

Retrouvez d'autres paramètres pour aider votre ado à mieux gérer son compte Instagram.

✓ Cacher le nombre de likes

Instagram permet de masquer le nombre de personnes qui aiment ("likent") une publication.

✓ Supprimer un commentaire

Une manière de filtrer ce qui est dit à la suite d'une publication.

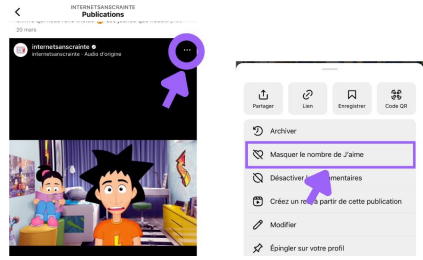
✓ Refuser un "Direct Message"

Lorsqu'une personne ne fait pas partie de ses amis et qu'elle lui a envoyé un message, il aura la possibilité de voir le message et de choisir s'il veut y donner suite ou non.

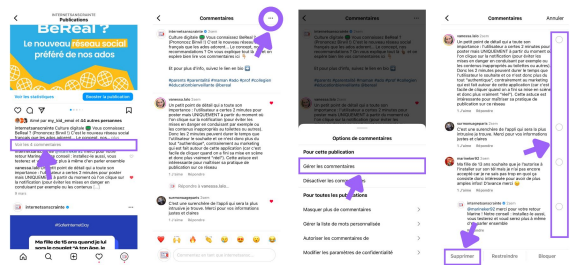
Paramétrages pas à pas



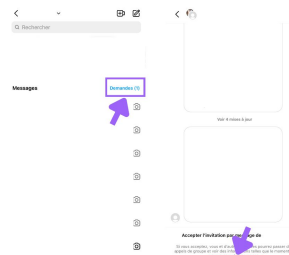
1min Cacher le nombre de like

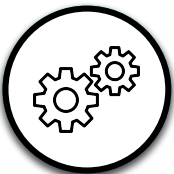


1min Supprimer un commentaire



1min Refuser un "Direct Message"





Autres fonctionnalités utiles 2/2

Retrouvez d'autres paramètres pour aider votre ado à mieux gérer son compte Instagram.

Masquer sa story

Votre ado peut aussi choisir qui peut voir sa story.

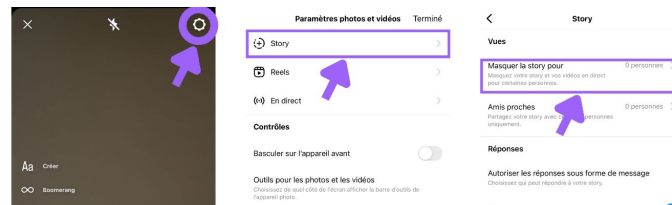
Publier un statut

Dans la partie DM, il est maintenant possible d'afficher un statut sous la forme d'une courte phrase, visible par tous vos amis.

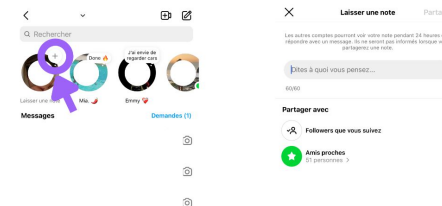
Paramétrages pas à pas



Masquer sa story



Publier un statut





Grâce à vous, votre ado est maintenant plus en sécurité sur



N'oubliez pas que les paramètres techniques ne remplacent pas le dialogue avec vos enfants !
Retrouvez tous nos guides d'aide au paramétrages des réseaux sociaux et plein d'autres conseils sur notre site :

www.internetsanscrainte.fr