MODE PARENT : ON
LA COLLECTION DES PARENTS QUI GÈRENT

N°15 · GUIDE PRATIQUE POUR LES PARENTS

Réseaux sociaux : accompagner son ado

Instagram, TikTok, Snapchat : les âges, les réglages qui protègent vraiment, les risques à connaître et les mots pour en parler. De 11 à 17 ans.

AU PROGRAMME

Âges et lois · Instagram · TikTok · Snapchat · Sextorsion

INCLUS

Check-lists des réglages · Contrat familial · 12 fiches



Collection Mode Parent : ON · Édition 2026 · France · Suisse · Belgique · Fondé sur les informations officielles d'Instagram, TikTok et Snapchat, sur les repères de Jeunes et médias, de l'OMS, de l'Arcom et sur les études JAMES et HBSC, avec fiches à imprimer

SOMMAIRE

Au programme

1	Ce que les ados font vraiment en ligne	4
2	À quel âge ? Ce que disent les règles et les lois	5
3	Avant le premier compte	7
4	Instagram : les comptes ado	8
5	TikTok : les protections et Family Pairing	9
6	Snapchat : amis, Snap Map et Family Center	10
7	YouTube, WhatsApp et les autres	11
8	Les risques à connaître, sans panique	12
9	Images intimes et sextorsion	13
10	Réseaux sociaux et bien-être : ce que dit la recherche	14
11	Parler plutôt que surveiller	15
12	Les règles de la maison	16
13	Quand ça se passe mal : qui appeler	17
14	Quatre cas pratiques et la FAQ	18
15	Le plan en 4 semaines	20
✎	Les 12 fiches à imprimer	21
§	Sources	33

LE MOT DE L'AUTEUR

Les réseaux sociaux font partie du monde de nos ados. Leurs amitiés, leurs fous rires et parfois leurs chagrins passent par là. Tout interdire, c'est souvent les pousser à y aller en cachette.

Mieux vaut les accompagner : créer le premier compte avec eux, régler ensemble les protections, s'intéresser à ce qu'ils regardent sans les juger.

Le jour où quelque chose tournera mal, et cela arrive, ce qui comptera le plus, c'est qu'ils osent venir nous en parler. Cette confiance-là se construit bien avant.

Thanh, papa de 2 enfants

Le principe du guide en une phrase

Des **réglages protecteurs** activés ensemble, des **règles claires** décidées en famille, et un **adulte de confiance** à qui l'ado peut tout raconter sans avoir peur d'être puni.

CHAPITRE 1

Ce que les ados font vraiment en ligne

Avant de poser des règles, il faut savoir de quoi on parle. Les chiffres des trois pays montrent un usage massif, souvent précoce, et des expériences qui ne sont pas toutes positives.

44 %

des enfants en France utilisent les réseaux sociaux avant 13 ans. L'âge moyen de la première utilisation est de 12 ans (Arcom, 2025).

3 h 07

d'internet par jour en semaine chez les 12–19 ans en Suisse, et 4 h 30 le week-end (JAMES, 2024).

77 %

des 11–17 ans en France disent avoir déjà vu des contenus choquants en ligne (Arcom, 2025).

Les applications qui comptent

En Suisse, l'étude JAMES parle des « quatre grands » : **WhatsApp, Snapchat, Instagram et TikTok**. Chez les plus jeunes, en France, les applications utilisées chaque jour sont surtout **YouTube (67 %)**, **WhatsApp (42 %)** et **Snapchat (36 %)** (Born Social, 2025, enquête auprès d'enfants de moins de 13 ans). Ces applications ne servent pas toutes à la même chose : on discute sur WhatsApp et Snapchat, on regarde et on publie sur TikTok, Instagram et YouTube.

Pourquoi ils y tiennent autant

- **Rester en lien :** 36 % des jeunes de 11 à 15 ans en Europe disent être en contact presque permanent avec leurs amis en ligne, et 44 % des filles de 15 ans (OMS Europe, enquête HBSC 2022).
- **S'informer et se divertir :** en Suisse, 57 % des 12–19 ans utilisent les réseaux sociaux comme source d'information (JAMES, 2024).
- **Ne pas être mis à l'écart :** quand toute la classe organise les sorties sur un groupe, celui qui n'y est pas l'apprend après coup.

Les mauvaises expériences

L'étude JAMES 2024 montre que les mauvaises expériences sont fréquentes chez les 12–19 ans en Suisse : **36 %** ont reçu au moins une fois des remarques sur leur physique en deux ans, environ **un tiers** ont été abordés par des inconnus avec des intentions sexuelles, et près d'**une adolescente sur deux** a reçu une sollicitation à caractère sexuel. Les garçons, eux, sont plus souvent insultés en ligne (28 %).

Ce que ces chiffres veulent dire

La plupart des ados utilisent les réseaux sans drame. Mais une mauvaise expérience arrivera probablement un jour. L'objectif n'est pas de l'empêcher à tout prix : c'est que votre ado sache **comment réagir** et **à qui en parler**.

💬 À dire à votre ado

« Montre-moi ce que tu aimes regarder en ce moment. Je ne vais pas juger, j'ai envie de comprendre. »

👨‍👩‍👧 À faire en famille

Chacun note pendant une semaine ses applications et son temps passé (fiche 9), parents compris. On compare sans reproches à la fin de la semaine.

CHAPITRE 4

Instagram : les comptes ado

Depuis septembre 2024, Instagram place automatiquement tous les utilisateurs de moins de 18 ans dans un « compte ado » avec des protections activées d'office. Encore faut-il que la date de naissance soit la bonne.

Ce qui est activé par défaut

Protection	Ce qu'elle fait
Compte privé	L'ado doit accepter chaque nouvel abonné. Les autres ne voient pas ses publications.
Messages limités	Seules les personnes qu'il suit, ou avec qui il est déjà en lien, peuvent lui écrire.
Contenus « 13+ »	Le fil, les Reels et l'onglet Explorer filtrent les contenus non adaptés à un public de 13 ans, sur le modèle de la classification américaine des films PG-13. Réglage étendu au monde entier en avril 2026.
Identifications	Seules les personnes qu'il suit peuvent l'identifier ou le mentionner.
Mots masqués	Les commentaires et demandes de messages contenant des mots offensants sont filtrés.
Rappel de temps	Une notification l'invite à quitter l'appli après 60 minutes par jour.
Mode sommeil	De 22 h à 7 h, les notifications sont coupées et les messages reçoivent une réponse automatique.

Sources : Instagram, « Introducing Instagram Teen Accounts » (septembre 2024, mis à jour) ; Blog du Modérateur (9 avril 2026).

Ce qui demande l'accord d'un parent avant 16 ans

Un ado de moins de 16 ans ne peut pas assouplir ces réglages seul : il lui faut l'accord d'un parent relié à son compte. C'est aussi le cas pour **lancer un direct (Live)** et pour **désactiver le floutage** des images de nudité reçues en message (Meta, avril 2025). Le réglage « 13+ » ne peut être désactivé qu'avec une autorisation parentale. Un mode encore plus strict, « Contenu limité », filtre davantage de contenus et bloque aussi les commentaires.

Ce que la supervision permet aux parents

- Voir **avec qui** l'ado a échangé des messages ces sept derniers jours, **sans lire** les messages.
- Fixer une **limite de temps quotidienne** : une fois atteinte, l'appli se bloque.
- Bloquer Instagram **la nuit** ou à certains moments.
- Accepter ou refuser les demandes de changement de réglages. Selon Meta, 97 % des 13–15 ans gardent d'ailleurs les réglages par défaut (avril 2025).

FICHE 7 · À AFFICHER · POUR L'ADO

Les signaux qui doivent t'alerter

Si quelqu'un en ligne fait l'une de ces choses, ce n'est pas un ami. Bloque, garde les preuves et parles-en à un adulte de confiance.



Il te demande de garder un secret

« Ne le dis pas à tes parents »



Il demande des photos de toi

Surtout en tenue légère ou sans vêtements



Il veut changer d'appli

« Viens sur une autre messagerie, c'est plus privé »



Il t'offre des cadeaux

Crédits de jeu, argent, abonnements



Il te menace ou demande de l'argent

Ne paie jamais. Garde les preuves.



Il veut savoir où tu es

Ton adresse, ton école, si tu es seul

Ce n'est jamais ta faute

Même si tu as envoyé une photo, même si tu as accepté une demande d'ami. Tu peux toujours en parler. Tu ne seras pas puni pour avoir parlé.

EXTRAIT GRATUIT · GUIDE N°15

Vous avez lu 5 pages. Le guide en compte 33.

La version complète de « Réseaux sociaux : accompagner son ado » vous accompagne pas à pas, avec des repères vérifiés pour la Suisse, la France et la Belgique.

Au programme du guide complet

- Ce que les ados font vraiment en ligne
- À quel âge ? Ce que disent les règles et les lois
- Avant le premier compte
- Instagram : les comptes ado
- TikTok : les protections et Family Pairing
- Snapchat : amis, Snap Map et Family Center
- YouTube, WhatsApp et les autres
- Les risques à connaître, sans panique
- Images intimes et sextorsion
- **et 6 autres chapitres**, jusqu'aux fiches à imprimer

Découvrir le guide complet

www.modeparenton.com · téléchargement immédiat