



# TikTok : le guide des paramètres indispensables



## Pourquoi faut-il paramétrer TikTok ?

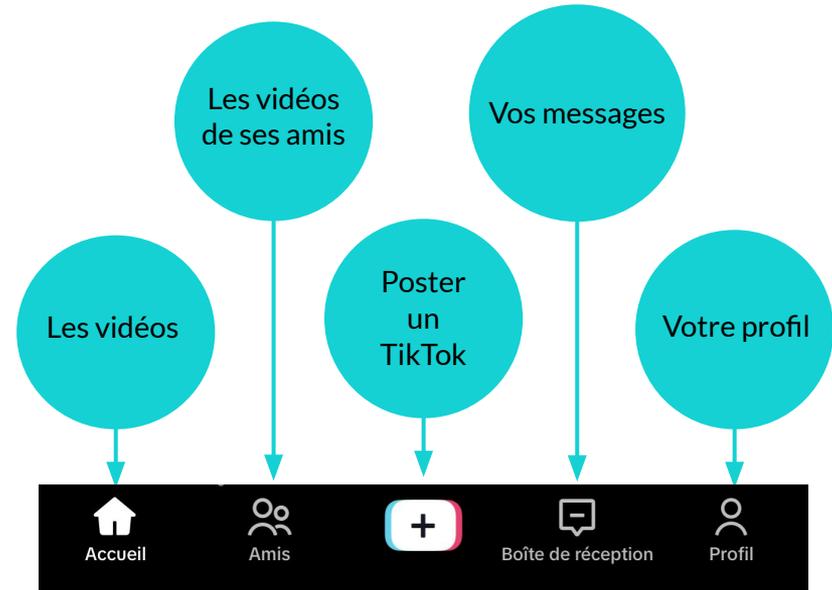
Avec ses vidéos très courtes qu'on peut zapper à l'infini, TikTok demande de la vigilance : l'algorithme sans limites pousse des contenus aléatoires faits pour plaire - **souvent sexualisés** - et **capter l'attention**. Il y est extrêmement difficile de **gérer son temps d'écran**, mais aussi de **protéger sa vie privée** ainsi que d'éviter les **contenus inappropriés, choquants ou pornographiques**. Enfin, le succès de TikTok repose sur une **forte dimension sociale** (notifications, commentaires...) et la **quête de popularité** peut également devenir un enjeu.

## Les ados vulnérables sur TikTok

En France, **47% des 13-24 ans** et **44% des 11-12 ans** utilisent TikTok mais peu utilisent des comptes paramétrés. Les **4-18 ans** y passent en moyenne **107 min par jour**.



## Présentation de l'application





# Gérer son temps d'écran

L'infinite scroll que propose l'application incite nos ados à y passer toujours plus de temps. Voici ce que propose TikTok pour y remédier :



## Temps d'écran sur l'application

Lorsque la limite de temps d'écran fixée est atteinte, un code est nécessaire pour pouvoir continuer. Si vous avez défini un code secret via le contrôle parental de l'application, votre ado sera bloqué.e jusqu'au lendemain.



## Pause de temps d'écran

L'application envoie une notification selon le temps que vous aurez choisi pour dire à votre ado qu'il est temps de faire une pause et de quitter l'application.

# Paramétrages pas à pas



## Temps d'écran sur l'application

The sequence shows four screenshots of the TikTok app settings:

- Screenshot 1:** The 'Paramètres et confidentialité' menu with 'Temps d'écran' highlighted.
- Screenshot 2:** The 'Temps d'écran' settings page with 'Temps d'écran quotidien' and 'Pauses de temps d'écran' highlighted.
- Screenshot 3:** The 'Temps d'écran quotidien' configuration screen with a 'Définir le temps d'écran quotidien' button highlighted.
- Screenshot 4:** A confirmation dialog box with the same button highlighted.



## Pause de temps d'écran

The sequence shows four screenshots of the TikTok app settings:

- Screenshot 1:** The 'Paramètres et confidentialité' menu with 'Temps d'écran' highlighted.
- Screenshot 2:** The 'Temps d'écran' settings page with 'Pauses de temps d'écran' highlighted.
- Screenshot 3:** The 'Pauses de temps d'écran' configuration screen with a 'Programmer une pause' button highlighted.
- Screenshot 4:** A dialog box for setting a pause duration with a scrollable list of options (10, 20, 30 minutes) highlighted.





# Outil de contrôle parental

Le contrôle parental est un outil nécessaire sur les écrans et forfaits de vos ados. Certaines plateformes proposent leur propre outil, tout comme TikTok.



## TikTok famille

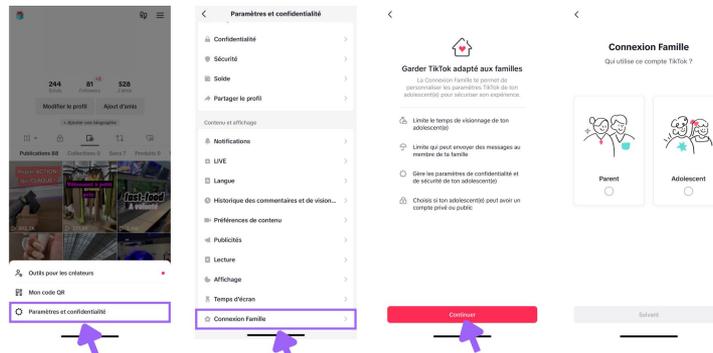
Grâce à cette fonctionnalité, vous pourrez :

- Limiter le temps de visionnage de votre ado
- Limiter qui peut envoyer des messages aux membres de la famille
- Gérer les paramètres de confidentialité et de sécurité de votre ado
- Choisir si votre ado peut avoir un compte privé ou public

Paramétrages pas à pas



## TikTok famille





# Prévenir le cyberharcèlement 1/2

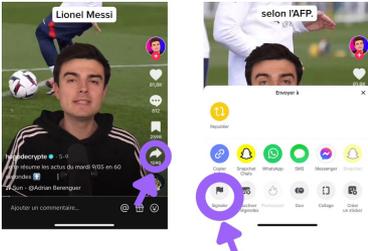
En France, le cyberharcèlement est très présent sur la plateforme. Voici les paramètres à connaître pour votre ado :

- Signaler du contenu**  
Pour signaler un contenu inapproprié ou choquant.
- Signaler un profil**  
Pour signaler un compte qui publie du contenu inapproprié.
- Bloquer un compte**  
Pour stopper toutes interactions entre deux comptes.

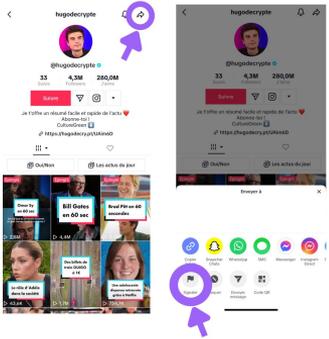
## Paramétrages pas à pas



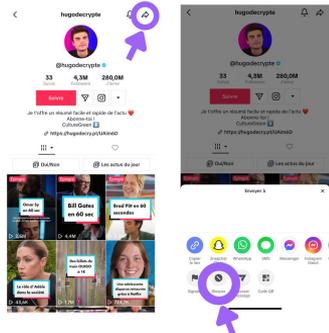
### 1min Signaler du contenu



### 1min Signaler un profil



### 1min Bloquer un compte





# Prévenir le cyberharcèlement 2/2

En France, le cyberharcèlement est très présent sur la plateforme. Voici les paramètres à connaître pour votre ado :

## Paramétrages pas à pas



### Filtrer les commentaires

Ne pas activer les commentaires sur une sa vidéo.



### Filtrer les types de commentaires

N'afficher que certains commentaires en fonction des filtres proposés.

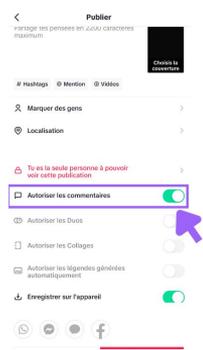


### Mode restreint

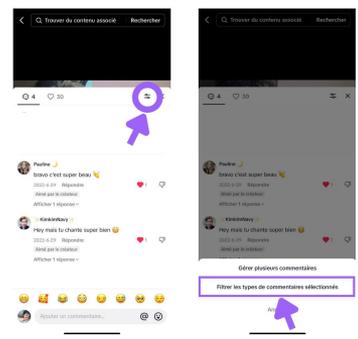
Lorsque le mode restreint est activé, les vidéos qui ont un contenu jugé inapproprié ne s'afficheront pas dans les "Pour toi" de votre ado.



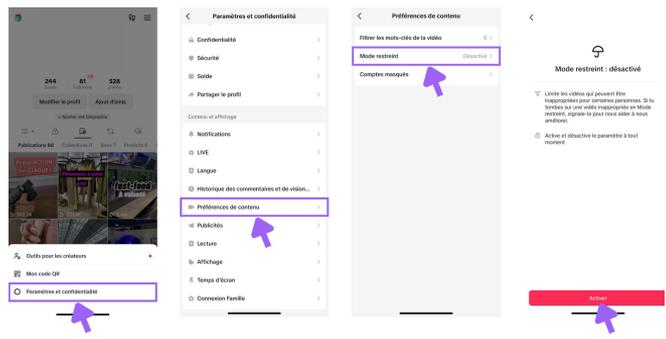
### Filtrer les commentaires

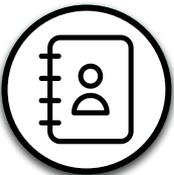


### Types de commentaires



### Bloquer un compte





# Gérer ses contacts

La majorité des comptes TikTok sont publics. Voici les paramètres à connaître pour apprendre à gérer ses contacts :



## Garder son profil privé

Cette fonctionnalité permet de masquer le contenu de son compte aux personnes qui ne le suivent pas. Une approbation sera nécessaire pour pouvoir faire partie de ses followers.



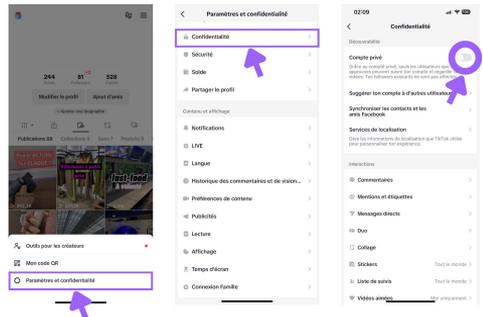
## Se désabonner

Votre ado peut se désabonner d'un de ses amis ou d'une célébrité qu'il suit, si le contenu ne lui convient plus.

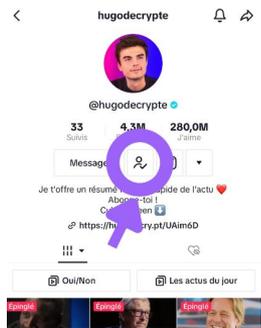
# Paramétrages pas à pas



## Garder son profil privé



## Se désabonner





# Autres fonctionnalités utiles

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

## Paramétrages pas à pas



### Qui peut voir une publication

Ce paramètre permet de choisir auprès de qui votre ado souhaite partager sa publication.

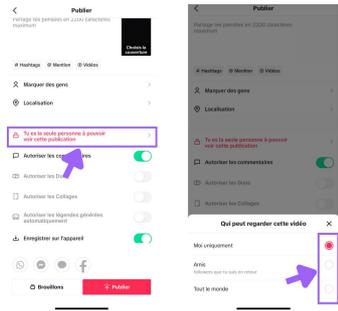


### Supprimer un commentaire

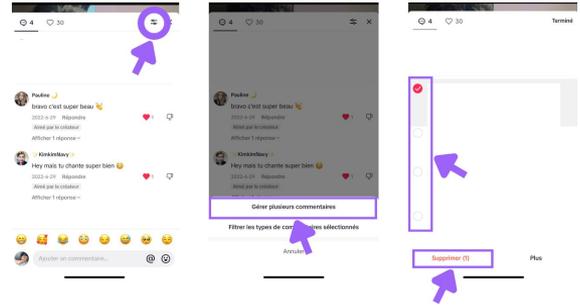
Cette fonctionnalité permet aussi de filtrer les commentaires, une fois le contenu publié.



### Qui peut voir une publication



### Supprimer un commentaire





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](http://www.internetsanscrainte.fr)