

# TikTok & Snapchat : les réglages qui comptent

La checklist des réglages à faire ensemble — et le scan de 20 secondes avant de publier.

## LES 5 RÉGLAGES

1

### L'âge du compte, d'abord

Les protections mineurs (compte privé, 60 min/jour TikTok) dépendent de la date de naissance déclarée. Fausse = réglages adultes.

2

### TikTok verrouillé

Compte privé · messages « Amis » · « Suggérer ton compte à d'autres » désactivé · vidéos aimées visibles par moi seul.

3

### Snapchat verrouillé

Contact et story « Mes amis » · Mode Fantôme sur Snap Map · Quick Add désactivé. Tout snap est enregistrable malgré la notification.

4

### Notifications push coupées

Le changement au meilleur rendement : on consulte l'application quand on le choisit, pas quand elle appelle.

5

### Temps d'écran négocié ensemble

60 min/jour TikTok comme ancrage (Paramètres → Temps d'écran) ; Snapchat via le téléphone. Cadre discuté = cadre tenu.

## Le scan de 20 secondes avant de publier

1. Arrière-plan : rue, numéro, repère reconnaissable, uniforme scolaire ?
2. Tag de lieu ou légende qui révèle école, quartier, routine ?
3. Regardé avec les yeux d'un inconnu : que peut-il déduire ?

**Un doute sur un des trois → on recadre, on floute, ou on ne publie pas.**

## Les outils famille officiels — avec l'accord du jeune

TikTok Mode Connexion Famille : temps d'écran, messagerie et contenu gérés ensemble.

Snapchat Centre Familial : voir avec qui il échange (jamais le contenu) + signalements.

**Situation préoccupante : messages conservés, adulte prévenu · 3018 (gratuit, 7 j/7)**