CONTRÔLE PARENTAL TIKTOK

Connexion Famille · Un contrôle intégré à TikTok pour les adolescents de 13 à 17 ans.

Deux comptes à associer : celui du parent et celui de l'adolescent. Les protections liées à l'âge existent déjà, mais **Connexion Famille** permet au parent d'ajouter ses propres règles.

1 Préparer les comptes

- **Parent :** ouvrez TikTok avec votre propre compte. Votre adolescent utilise le sien.
- Vérifiez sa **date de naissance réelle**. TikTok annonce un âge minimum de **13 ans**.
- De **13 à 15 ans**, son compte est privé par défaut et les messages privés ne sont pas disponibles.

☐ **Nos deux comptes TikTok sont prêts.**

2 Activer « Connexion Famille »

- **Sur le compte du parent :** appuyez sur **Profil** (en bas), puis sur ☰ (en haut).
- Ouvrez **Paramètres et confidentialité → Connexion Famille**, puis choisissez **Parent**.
- **Sur le compte de votre ado :** même chemin, puis **Adolescent**. Suivez les indications (QR code, si proposé) et confirmez le lien.

☐ **Le compte de mon ado apparaît dans Connexion Famille.**

3 Fixer une durée quotidienne

- Dans **Connexion Famille** sur votre compte, sélectionnez votre adolescent, puis **Temps d'écran**.
- Choisissez une durée maximale par jour, éventuellement différente en semaine et le week-end.
- **À savoir :** la limite de **60 minutes** prévue par défaut pour les moins de 18 ans n'est pas équivalente à une limite parentale protégée par code.

☐ **J'ai défini une durée adaptée à mon adolescent.**

À RETENIR

Une limite fixée par le parent peut nécessiter **un code parental** pour prolonger l'utilisation. Les réglages portent sur **TikTok**, pas sur tout le téléphone.

RÉGLER ET VÉRIFIER

Tout se règle dans TikTok → Profil → ☰ → Paramètres et confidentialité → Connexion Famille.

4 Prévoir des pauses et protéger le sommeil

- Depuis **Connexion Famille** sur le compte du parent, choisissez votre ado, puis **Temps hors écran**.
- Programmez des pauses (ex. repas, devoirs, nuit) et, si proposé, répétez-les chaque semaine.
- Réglez les **notifications en sourdine** le soir. Attention : couper les notifications ne bloque pas TikTok.

☐ **J'ai programmé les moments sans TikTok.**

5 Réduire les contenus inadaptés

- Dans **Connexion Famille**, cherchez **Mode restreint** pour limiter les vidéos potentiellement sensibles.
- Dans les options de contenu, ajoutez si besoin des **mots-clés à filtrer** (sujets ou hashtags).
- Si disponible, **bloquez un compte** inapproprié : il ne pourra plus interagir directement avec votre ado.

☐ **J'ai vérifié les filtres et les comptes gênants.**

6 Protéger les échanges et vérifier

- Examinez le **compte privé**, les commentaires et la visibilité des abonnements avec votre ado.
- **Messages privés :** impossibles pour les 13-15 ans ; à 16-17 ans, le parent peut les restreindre, mais **pas les lire**.
- Testez une limite et montrez comment **signaler ou bloquer** un contact gênant.

☐ **Les protections ont été testées ensemble.**

CE QUE TIKTOK NE PEUT PAS GARANTIR

Les parents ne lisent pas les messages privés. Les filtres n'arrêtent pas tout contenu sensible. Un **autre compte** non associé n'est pas supervisé.

POUR ALLER PLUS LOIN

Retrouvez nos conseils et fiches pour accompagner les usages numériques des enfants et adolescents.

medecingeek.com