

MARS 2022

# Utilisation en conscience:

L'autorégulation favorise le bien-être des jeunes dans un monde numérique

SUPPORTED BY



internet  
matters.org

# Avant-propos

---



**Carolyn Bunting MBE**  
*CEO, Internet Matters*

**Si l'on évoque souvent les risques de l'activité en ligne chez les jeunes, il est important d'en rappeler les avantages. Notre programme de travail sur le bien-être révèle que le temps passé en ligne a des effets positifs notables sur le bien-être des jeunes, pas seulement des effets négatifs. C'est pourquoi il est important de les aider à profiter des avantages des technologies numériques.**

L'autorégulation joue un rôle important sur le bien-être. Plutôt que de compter le temps passé devant un écran, il est préférable pour les jeunes, comme pour les adultes, de réfléchir à l'activité en ligne et aux sensations qu'elle génère. Les jeunes ont besoin d'aide pour apprendre à s'autoréguler. Ils ont besoin du soutien de leurs parents et de leur entourage. Le législateur et les acteurs de l'industrie doivent eux aussi tenir compte de l'apprentissage de l'autorégulation dans la conception des services numériques.

Nous allons poursuivre notre programme de travail sur le bien-être et nous sommes impatients d'en partager les enseignements.





**Alexandra Evans**

*Director of Safety  
Public Policy (Europe),  
TikTok*

**La plupart des familles cherchent à définir un temps d'écran approprié pour réguler l'utilisation du numérique. Il n'existe pas de formule standard, car le « bon » temps d'écran dépend de nombreux facteurs – nous ne pourrions pas avoir la même approche entre un après-midi pluvieux pendant les vacances et une après-midi de veille d'examen par exemple.**

En partenariat avec Internet Matters, nous avons décidé d'interroger les parents et adolescents pour mieux comprendre leur vision de l'exposition aux écrans, la façon dont ils gèrent ce temps et l'aide dont ils ont besoin. Les recherches montrent qu'en termes d'exposition aux écrans, la durée n'est pas le seul élément à prendre en compte et que l'autorégulation est également très importante. Ces informations sont précieuses pour les plateformes en ligne comme la nôtre et nous espérons également que les nouvelles « Questions de réflexion sur les habitudes numériques » développées par Internet Matters aideront les parents et les adolescents, ainsi que le reste de notre communauté, à réfléchir plus largement à la relation aux appareils numériques.

TikTok est fière de présenter les [nouveaux outils de bien-être](#) à l'attention des utilisateurs pour les aider à mieux gérer le temps passé sur l'application. Cette initiative s'inscrit dans le cadre de notre travail visant à offrir à notre communauté les moyens d'établir une relation positive avec TikTok. Notre objectif est de faire en sorte que les utilisateurs apprennent à mieux maîtriser leur usage de TikTok afin d'en profiter pleinement, qu'il s'agisse de découvrir des contenus divertissants ou de créer des relations enrichissantes avec leur communauté.

Nous sommes impatients d'en apprendre davantage grâce à notre partenariat avec Internet Matters et de poursuivre notre travail avec les différents acteurs du domaine pour aider les familles à s'épanouir en ligne.



# 1. Bien-être et autorégulation dans un monde numérique

---

**Le numérique prend de plus en plus de place dans notre quotidien et son influence sur notre bien-être ne cesse de croître. La population utilise le numérique de plus en plus jeune, et dans des domaines de plus en plus nombreux, chez les jeunes, comme chez les adultes. Plus de la moitié des 5-15 ans possèdent désormais un téléphone portable<sup>1</sup> et les 5-16 ans passent en moyenne plus de trois heures par jour sur du contenu en ligne<sup>2</sup>, sans parler des autres activités en ligne comme les messages et les jeux vidéo. Pour s'épanouir dans la vie, les jeunes doivent s'épanouir en ligne.**

L'accès aux technologies numériques présente de nombreux avantages significatifs pour les jeunes et les familles. C'est particulièrement le cas pour les jeunes vulnérables. Les recherches menées dans le cadre du programme sur la vulnérabilité par Internet Matters ont révélé que 86 % des adolescents autistes estimaient qu'Internet leur ouvrait des possibilités (contre 62 % pour les adolescents non vulnérables) et que 42 % des jeunes aidants estimaient que le numérique était source de liberté pour ces adolescents (contre 30 % pour les adolescents non vulnérables).<sup>3</sup> Par ailleurs, la pandémie de Covid-19 a clairement montré que la fracture numérique (manque de moyens financiers ou de compétences requises pour l'accès aux technologies numériques) constitue un frein important, privant les jeunes d'opportunités d'apprentissage, de socialisation et de divertissement.

Dans notre volonté d'encadrer le développement rapide des technologies dans notre quotidien, nous avons toujours cherché à protéger les jeunes. À l'école, on met généralement l'accent sur la *sécurité* en ligne. Les parents inquiets cherchent de l'aide pour identifier les meilleurs moyens de *protéger* leurs enfants. Les acteurs de l'industrie s'efforcent de plus en plus d'intégrer la *sécurité* dans la conception de leurs produits et de nouvelles réglementations sur la sécurité sont en préparation au niveau européen. Si la sécurité des jeunes est un aspect essentiel, nous pouvons aspirer à bien davantage. Il ne faut pas se contenter d'assurer leur sécurité en ligne, mais aussi leur permettre de s'épanouir.

Quand nous sommes conscients de nos émotions et de nos comportements, et que nous savons les gérer, nous sommes capables de nous autoréguler. L'autorégulation permet de contrôler sa vie. Quel que soit l'âge, il est important de savoir s'autoréguler et cet apprentissage constitue une phase particulièrement délicate, surtout chez les jeunes. Comme beaucoup d'autres compétences qui s'acquièrent pendant l'enfance, l'autorégulation s'apprend en combinant l'apprentissage par tâtonnement (essais et erreurs) et l'aide des adultes. Disposer d'informations personnalisées et d'outils permettant d'apprendre à s'autoréguler peut être très utile pour aider les jeunes à se comprendre et à gérer leurs expériences.

Pour mieux comprendre l'influence positive et négative du numérique sur la vie des jeunes, Internet Matters a lancé un nouveau programme de travail destiné à définir leur bien-être dans un monde numérique. Dirigé par le Dr Diane Levine

---

1. Enfants et parents : rapport sur l'utilisation des médias et les comportements associés 2020/2021. OFCOM: [https://www.ofcom.org.uk/\\_data/assets/pdf\\_file/0025/217825/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2020-21.pdf](https://www.ofcom.org.uk/_data/assets/pdf_file/0025/217825/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2020-21.pdf)

2. Données CHILDWISE basées sur un travail de terrain réalisé entre septembre et novembre 2020, sur un panel de 1976 enfants âgés de 5 à 16 ans. CHILDWISE: <http://www.childwise.co.uk/>

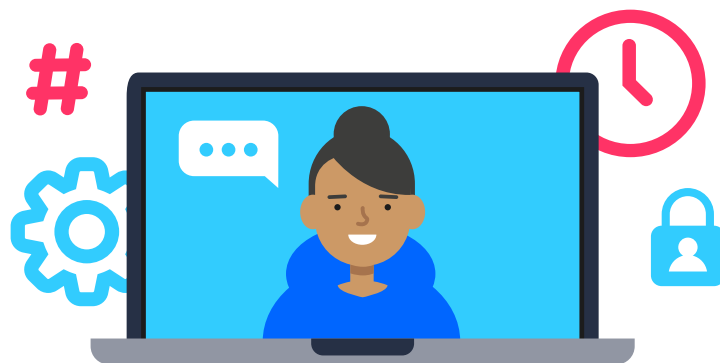
3. Refuge et risque : la vie en ligne pour les jeunes gens vulnérables. INTERNET MATTERS: <https://www.internetmatters.org/wp-content/uploads/2021/01/Internet-Matters-Refuge-And-Risk-Report.pdf>

et son équipe de l'université de Leicester, et avec le concours d'experts en technologie numérique, ainsi que celui de jeunes et de leurs familles, le programme définit quatre dimensions du bien-être dans un monde numérique : *développementale, émotionnelle, physique et sociale*.<sup>4</sup>

La dimension *développementale* souligne l'importance de la capacité des jeunes à s'autoréguler. Selon les experts et les familles, les jeunes doivent être capables de contrôler leur utilisation des technologies numériques pour se développer harmonieusement dans un monde numérique. Bénéficier d'un soutien pour apprendre à se contrôler, à gérer ses émotions, ses croyances et ses comportements, et à s'améliorer, le cas échéant, aide les jeunes à développer leur capacité d'autorégulation. Cela peut impliquer le temps passé en ligne, mais cela ne s'y limite pas. L'autorégulation dépasse le simple contrôle de la durée d'exposition aux écrans. Il s'agit également de réfléchir à ce que l'on fait de ce temps et quelles émotions sont en jeu. Les jeunes peuvent apprendre à agir et à améliorer leur bien-être en utilisant des outils et en réfléchissant à la façon dont ils passent leur temps en ligne.

Internet Matters a non seulement entrepris de définir le bien-être dans un monde numérique, mais travaille également à le mesurer. Notre premier Rapport Index annuel<sup>5</sup> (en collaboration avec Revealing Reality) présente les résultats d'une enquête menée auprès de 1 000 foyers. Selon ces recherches, une partie des jeunes éprouve des difficultés à s'autoréguler et à faire preuve de maîtrise dans le cadre de leurs activités en ligne : ceux ayant déclaré passer le plus de temps à jouer à des jeux vidéo ont obtenu des scores significativement plus négatifs en termes de dimension développementale de bien-être. Cela est dû en partie à leur sensation de manque de contrôle, associée à l'argent dépensé ou au temps passé à jouer à des jeux vidéo au détriment d'autres activités ou divers engagements. Les résultats indiquent que les garçons sont bien plus impactés que les filles.

Internet Matters souhaitait explorer plus en détail l'importance de la capacité d'autorégulation sur le bien-être des jeunes. Notre dernière étude, présentée ci-dessous, présente comment les adolescents et leurs parents peuvent bénéficier du soutien de l'industrie par le biais d'outils et d'informations pour réfléchir à leur activité et à son impact afin d'améliorer leur bien-être.



4. Bien-être des enfants et des familles dans un monde numérique : un modèle quadridimensionnel. INTERNET MATTERS: <https://www.internetmatters.org/about-us-3/children-and-families-wellbeing-in-a-digital-world-report/>

5. Bien-être des enfants dans un monde numérique : Rapport Index 2022 INTERNET MATTERS: <https://www.internetmatters.org/resources/childrens-wellbeing-in-a-digital-world-index-report-2022/>

## 2. Éclairage sur la recherche : l'autorégulation dans la vie en ligne des adolescents

---

**Le Family Panels est un programme de recherche sur deux ans, mené au Royaume-Uni et en Europe et coordonné par Internet Matters et TikTok, destiné à recueillir des informations détaillées sur la perception qu'ont les adolescents et leurs parents des différents aspects de leur vie en ligne.**

Le programme s'est récemment penché sur l'autorégulation dans l'activité en ligne des adolescents, en étudiant en particulier le temps d'écran. Des adolescents et leurs familles provenant de milieux différents ont été choisis dans cinq pays (Royaume-Uni, Irlande, France, Allemagne et Italie). Les jeunes adolescents (principalement âgés de 13 ans) et les grands adolescents (principalement âgés de 16 ans) ont partagé, dans le cadre de groupes de discussion en ligne, leurs impressions sur le contrôle, leur façon de gérer leur temps d'écran et l'impact de celui-ci sur leur vie quotidienne.

### L'autorégulation dans la vie des adolescents

Les recherches ont confirmé que l'autorégulation, c'est-à-dire la sensation de contrôler son comportement et ses habitudes en ligne, peut avoir un impact positif direct sur le bien-être d'un adolescent et, à l'inverse, qu'une absence de maîtrise peut avoir un impact négatif. Les jeunes que nous avons interrogés sont en recherche constante d'autorégulation, en particulier lorsqu'il s'agit de répartir leur temps entre études, amis, famille et loisirs.

Nous avons demandé aux adolescents de nous fournir des exemples de situations dans lesquelles ils estiment qu'ils sont en contrôle et la sensation que cela leur procure. Ils nous ont répondu que l'autorégulation leur permettait de se sentir rassurés, calmes et détendus, leur donnant une meilleure estime d'eux-mêmes et une sensation d'autonomie.

*« [Grâce à l'autorégulation,] je sens que je suis capable de faire ce que je dois faire... J'aime cette sensation de contrôle. » (adolescente de 13 ans, Royaume-Uni)*

*« Je me sens plus calme lorsque j'organise ma journée, je suis plus heureux, je suis sûr de faire des choses. Lorsque je ne m'organise pas, je perds mon temps. » (adolescent de 14 ans, Italie)*

Selon eux, le manque d'autorégulation peut en revanche générer stress et mauvaise conscience.

*« [Cela] m'ennuie lorsque je ne fais pas ce que j'ai à faire. » (adolescente de 13 ans, Irlande)*

*« Je suis arrivé 20 minutes en retard à l'école parce que j'étais sur mon téléphone... J'ai vraiment [dû] me presser et lorsque je suis pressé, je suis stressé. » (adolescent de 13 ans, Royaume-Uni)*

### Autorégulation et contrôle du temps d'écran chez les adolescents

Les adolescents avaient souvent la sensation de ne pas parvenir à s'autoréguler quant à l'usage de leur téléphone, d'où un sentiment d'anxiété, de frustration, de culpabilité, d'impuissance ou de faiblesse. Lorsque nous leur avons demandé de quelle façon ils géraient leur temps d'écran et avec quel résultat, leur réponse était en général qu'ils comptaient sur leur autodiscipline, sans mettre en œuvre d'approche spécifique.

*« Je mets parfois une alarme de rappel, mais après je l'éteins et je l'oublie. Ça ne fonctionne pas pour moi. » (adolescente de 16 ans, France)*

Il convient de noter que le contrôle du temps d'écran ne concerne pas que les adolescents : les parents ont aussi admis qu'ils utilisaient trop leur téléphone et qu'ils n'avaient pas adopté de mesure particulière.

La plupart des adolescents souhaitaient gérer eux-mêmes leur temps d'écran de manière responsable,



sans intervention de leurs parents. Il n'y a qu'en Italie et en Allemagne qu'un petit groupe d'adolescents a suggéré que cette décision pourrait être prise de manière concertée, entre parents et adolescents, en particulier pour les plus jeunes.

*« C'est à moi de contrôler ça, c'est moi qui dois décider combien de temps je m'autorise à passer sur mon téléphone chaque jour. Je sais si j'ai des devoirs à faire ou quand je dois étudier. »*  
(adolescente de 13 ans, Irlande)

*« Pour les jeunes adolescents, ce sont les parents [qui devraient avoir le contrôle], absolument. [Et l'adolescent], pour ceux de mon âge. »*  
(adolescent de 16 ans, Italie)

## Solutions de gestion du temps d'écran pour aider les adolescents

Nous avons demandé aux adolescents s'ils utilisaient des outils ou des fonctionnalités pour gérer le temps passé sur leur téléphone. Ce n'était pas le cas pour la plupart d'entre eux. Pour certains parce qu'ils ignoraient l'existence de tels outils et, pour d'autres, parce que les conséquences négatives ne les poussaient pas à chercher une solution.

Ceux qui ont déclaré utiliser ce genre d'outils et de fonctionnalités ont décrit un ensemble de dispositifs allant des alarmes aux rapports de temps d'écran, en passant par l'aide des parents et l'instauration d'un propre système de récompense (comme s'autoriser à utiliser le téléphone une fois les devoirs terminés).

*« [Les outils de gestion de temps d'écran] peuvent aider les gens à ne pas se laisser emporter et perdre le contrôle, et à avoir une meilleure perception de leur emploi du temps au quotidien. »*  
(adolescente de 16 ans, Royaume-Uni)

Les adolescents ont généralement admis avoir besoin d'aide pour contrôler leur temps d'écran. Lorsque nous leur avons demandé quelles solutions pourraient les aider, les adolescents des cinq pays ont identifié trois domaines :

**1. Information :** l'accès à davantage de données liées à leur activité numérique pousserait certains à agir et permettrait à d'autres d'avoir une vue plus précise de leurs habitudes en termes de temps d'écran.

*« Avoir une vue d'ensemble du temps d'utilisation me paraît très intéressant. En particulier... savoir combien de fois on ouvre l'application [chaque] jour. »* (adolescent de 16 ans, Allemagne)

**2. Conception permettant flexibilité et variation :** pour les adolescents, il est important que la conception s'adapte aux habitudes d'utilisation sans nuire à l'expérience. Généralement, les jeunes aiment passer du temps sur leur écran et, s'ils souhaitent qu'on les aide à le gérer, ils veulent aussi garder le contrôle et une certaine flexibilité en fonction du contexte (comme un temps d'écran plus important pendant les vacances et réduit en cas d'impératifs).

*« Ainsi, on peut terminer... ce qu'on est en train de regarder et éprouver de la satisfaction plutôt que de la frustration. »* (adolescente de 14 ans, Royaume-Uni)

**3. Alertes actives :** les adolescents se sont montrés ouverts à différentes solutions notamment des alertes, des messages contextuels, des modes silencieux et des messages enregistrés par des célébrités ou des créateurs.

*« Je sais que je peux passer des heures [en ligne] sans même m'en rendre compte. »*  
(adolescente de 13 ans, Irlande)

Les adolescents aiment passer du temps sur les plateformes numériques pour communiquer avec leurs amis, se divertir, découvrir de nouvelles activités ou apprendre de nouvelles compétences, mais ils reconnaissent qu'elles ont un rôle à jouer dans la mise en place d'outils pour les aider à dépasser les expériences négatives liées à leur manque d'autorégulation.

## 3. Ce qu'il faut faire maintenant

**Compte tenu des commentaires des adolescents et de leurs parents, il apparaît clairement que les jeunes qui réfléchissent à leur activité en ligne et qui adoptent des mesures pour améliorer leurs habitudes font preuve d'une plus grande autorégulation, ce qui accroît leur sensation de bien-être. Mais cela ne signifie pas qu'ils peuvent y arriver sans aide.**

Le législateur a un rôle à jouer dans la définition des normes numériques et pour favoriser l'éducation numérique. Les acteurs de l'industrie doivent intégrer les problématiques de sécurité et d'autorégulation dans la conception de leurs produits. Les parents et l'entourage doivent apporter aux jeunes l'aide et les conseils nécessaires en cas de besoin. Nous avons tous un rôle à jouer pour aider les jeunes et les familles à maîtriser et à gérer les activités en ligne.

**Les pouvoirs publics et les organismes de réglementation** peuvent favoriser l'autorégulation et le bien-être, et aider à améliorer la sécurité et à réduire les risques. Au Royaume-Uni (projet de loi sur la sécurité en ligne) et en Europe (Loi sur les services numériques, NetzDG), un effort est fait pour introduire plus de réglementation en ligne mais, jusqu'ici, l'accent a davantage été mis sur la sécurité et la réduction des risques que sur le bien-être (même s'il existe certaines exceptions notables, telles que le Code de conception adapté à l'âge, plus communément appelé Code des enfants, au Royaume-Uni). Si la protection des jeunes est un objectif important, il est capital d'établir un équilibre entre protection et maintien des avantages de l'activité numérique, comme le souligne l'observation générale n° 25 (2021) sur les droits de l'enfant en relation avec l'environnement numérique.<sup>6</sup> En termes de bien-être, les pouvoirs publics et les organismes de réglementation peuvent prendre des mesures pour améliorer l'éducation aux médias dans les

écoles. Ils peuvent s'engager avec les plateformes sur les outils à offrir et sur leur conception afin d'aider les jeunes à développer leur capacité d'autorégulation et à améliorer leur bien-être.

**L'industrie** peut s'inspirer du Code de conception adapté à l'âge et favoriser l'autorégulation des utilisateurs au niveau de la conception des services, en consultant les familles pour l'élaboration de solutions et en proposant de nouveaux outils clairement expliqués et simples d'utilisation. Dans le cadre du *Family Panels*, la fourniture de données, de statistiques et d'informations sur l'utilisation des appareils a été particulièrement bien accueillie par tous les intervenants : par les adolescents, car cela leur permet de contrôler leurs actions, et par les parents, car cela leur permet de mieux comprendre et d'en discuter avec leurs enfants.

**Les parents** et l'entourage peuvent utiliser les ressources disponibles pour aider les jeunes à gérer les technologies numériques, plutôt que de se contenter d'en restreindre l'accès. La sécurité en ligne est un aspect essentiel, mais elle requiert l'acquisition de compétences numériques et un accompagnement afin d'apprendre à identifier, à gérer et à surmonter les risques.



6. Observation générale n° 25 (2021) sur les droits de l'enfant en relation avec l'environnement numérique. COMITÉ DES DROITS DE L'ENFANT DES NATIONS UNIES : <https://www.ohchr.org/EN/HRBodies/CRC/Pages/GCChildrensRightsRelationDigitalEnvironment.aspx>



# Article : 7 questions pour réfléchir à nos habitudes numériques

Que vous soyez un jeune qui commence à apprendre à gérer son temps d'écran, un parent qui cherche de nouvelles façons de gérer l'utilisation de ses appareils ou une famille souhaitant améliorer l'approche commune du temps passé en ligne, nous pouvons tous améliorer notre bien-être en apprenant à mieux maîtriser le temps passé en ligne.

Les questions suivantes peuvent nous aider à mieux contrôler et à mieux choisir comment nous utilisons notre temps numérique. Ces questions peuvent nous aider à prendre conscience de ce que nous faisons, de pourquoi nous le faisons, de ce que nous voulons conserver et ce que nous voulons changer.

## Avant de commencer

### *Qu'est-ce que je veux retirer de ce temps passé en ligne ?*

Communiquer avec des amis ? Me détendre ? M'amuser ? En réfléchissant à ce que vous espérez obtenir avant de commencer, il sera plus facile de réfléchir à ce qui influence votre comportement et de déterminer si l'expérience a produit les résultats escomptés.

### *Y a-t-il d'autres choses que je devrais faire ?*

Qu'est-ce que je dois faire en priorité ? Quel est le meilleur ordre pour faire les choses ? Nous devons tous trouver un équilibre entre ce que nous voulons faire et ce que nous devons faire. Parfois, nous avons

de la chance et ce sont les mêmes choses ! Cette vérification rapide avant de commencer une activité peut vous aider à vous assurer que cela n'affecte pas négativement une autre partie de votre journée.

### *Cette activité améliorera-t-elle le reste de ma journée ?*

Pourriez-vous préparer une recette vue en ligne pour un repas avec des amis ? Pourriez-vous créer du contenu basé sur vos compétences, vos expériences ou vos centres d'intérêt ? Un ami ou un membre de la famille voudrait-il participer à vos activités ? C'est en réfléchissant à comment organiser au mieux les différentes activités de la journée que nous sommes vraiment efficaces.

## Pendant l'utilisation

### *Qu'est-ce que je ressens : au début, pendant et à la fin ?*

Est-ce que je ressens la même chose ? Est-ce que je me sens mieux ou moins bien ? Ce que je ressens est-il ce que j'avais prévu de ressentir ? Quels éléments ont influé sur ce que je ressens ? Prendre un moment pour réfléchir à ce que l'on ressent avant, pendant et après une activité est une excellente habitude qui peut nous aider à prendre conscience de son influence sur notre bien-être, tant positivement que négativement.

---

## Après utilisation

### *À quoi ai-je consacré mon temps ?*

Avez-vous appris quelque chose ? Avez-vous regardé une chose faite par quelqu'un d'autre ? Avez-vous créé quelque chose ? Réfléchir à ce que l'on a fait, et pas seulement au temps passé à le faire, peut nous aider à comprendre nos motivations et à prendre davantage conscience de nos actions.

### *Ai-je fait ce que j'avais décidé de faire ?*

Aviez-vous un plan que vous avez suivi ? Si vous n'aviez pas de plan, où cela vous a-t-il mené ? Avez-

vous fait ce que vous vous étiez fixé ? Qu'est-ce qui a guidé vos actions ? Cette façon de réfléchir peut nous aider à comprendre notre comportement et ce qui peut nous affecter.

### *Mon expérience aurait-elle pu être meilleure ?*

Qu'est-ce qui s'est bien passé ? Qu'est-ce qui s'est mal passé ? Pourquoi ? Penser à ce qui pourrait être fait différemment la prochaine fois ou à ce qui vous a procuré le plus de plaisir dans une activité peut vous aider à mieux profiter de votre prochaine expérience !

# Ressources connexes d'Internet Matters

---

## Boîte à outils numériques

Conseils personnalisés à l'attention des familles, allant des réponses à des questions simples aux actions à mener en fonction du temps dont elles disposent.

## Démarreurs de conversation

Conseils pour aider les parents et l'entourage à avoir des discussions régulières avec leurs enfants pour leur permettre de s'exprimer et d'apprendre à gérer leur vie numérique.

## Guide pour un régime numérique équilibré

Astuces simples destinées aux parents et à l'entourage pour aider les enfants à maintenir de bonnes habitudes en ligne et un équilibre dans un monde numérique.





Guides de temps d'écran en fonction de l'âge

- [0 à 5 ans](#)
- [5 à 7 ans](#)
- [7 à 11 ans](#)
- [11 à 14 ans](#)
- [14 ans et plus](#)

## Avis d'expert : gestion du temps d'écran

Conseils de différents experts destinés aux parents et à l'entourage pour leur permettre d'identifier les moments où le temps d'écran peut affecter le bien-être des jeunes et comment les aider à développer de bonnes habitudes numériques.



-  InternetMatters
-  internetmatters
-  @im\_org
-  internet-matters-ltd

