le dossier

À détacher

QUE SE PASSE-T-IL DANS TON CERVEAU QUAND TU ES SUR TIK TOK?

Cette appli cartonne chez les jeunes, qui sont nombreux à s'y connecter, parfois plusieurs heures par jour. Et cela commence à alerter les scientifiques... Mais que se passe-t-il dans nos cerveaux quand on devient accro ?

Texte : Olivia Villamy. Illustrations : Mouk

Ce dossier t'est offert par le magazine *Okapi* n°1186, 15 octobre 2023



le dossier

Le succès d'une MACHINE IMPLACABLE

La force de frappe de TikTok ne laisse rien au hasard. On te démonte le mécanisme.

TikTok en 5 infos

- C'est une appli de partage de vidéos courtes.
- Les chorés, playbacks et sketchs y sont très populaires.
- Elle a été lancée en 2016 par l'entreprise chinoise ByteDance (sa version chinoise s'appelle Douyin).
- Elle compte 1,7 milliard d'utilisateurs actifs dans le monde, dont 15 millions en France (*Okapi* est aussi sur TikTok).
- Près d'un utilisateur sur 4 a moins de 20 ans.





Un ALGORITHME tout puissant

Jalousement gardé secret par ses créateurs, l'algorithme qui définit les règles de fonctionnement de TikTok et configure ses préférences se montre particulièrement autoritaire. Impossible de cliquer à droite, à gauche, ou de flâner au gré de ses envies. **Lui, et lui seul, décide de tout ce qui s'affiche sur le fil principal "Pour toi".** Il impose des "batchs" – des lots de 30 vidéos – pour mieux tester l'utilisateur en analysant notamment le temps passé sur chacune, les créateurs suivis, les likes. Et si une vidéo ne plaît pas? La seule solution est de vite swiper vers le bas pour éviter de se voir proposer un contenu similaire.

Des interdictions dans certains pays

Aux États-Unis, au Canada et en Europe, les fonctionnaires (qui travaillent pour des organismes publics) n'ont plus le droit de télécharger l'appli. Nombre de pays, dont la France, soupçonnent le Parti communiste chinois, parti unique et dictatorial qui siège au conseil d'administration de TikTok, de se livrer à des activités d'espionnage. Objectif? Accroître l'influence chinoise en récoltant les données secrètes de ses utilisateurs à travers le monde.

Des VIDÉOS ultra courtes

Pour nous rendre accros, **la durée idéale d'une vidéo sur TikTok varie de 21 à 34 secondes.** Ce format très rapide marche si bien auprès des usagers qu'il a été copié par YouTube Shorts et Facebook Watch.



Une COLLECTE massive de données

Les chercheurs estiment qu'il faut moins d'une heure à TikTok pour établir le profil psychologique d'un utilisateur. Toute interaction avec l'appli est collectée, scrutée et analysée afin d'anticiper ses préférences. Autant de précieuses indications qui s'appellent... des points d'entraînements. TikTok en collecte beaucoup. Et ce n'est pas tout ! **Les informations personnelles récoltées lors de chaque inscription sont revendues à prix d'or** à d'autres entreprises privées qui les utiliseront pour de la publicité ciblée.

Un CONTRÔLE très laxiste

Sur TikTok comme ailleurs, **aucun contrôle n'est mis en place pour vérifier l'âge des nouveaux inscrits,** censés avoir au moins 13 ans. Une nouvelle loi contraindra bientôt les réseaux à refuser l'inscription des moins de 15 ans, sauf en cas d'accord parental. Et contrairement à ce que laissent penser certains messages à l'attention des parents, TikTok est laxiste sur ses contenus. Influenceurs dénudés, challenges dangereux, fausses infos... Une ancienne modératrice chargée de surveiller les publications raconte qu'elle devait visionner jusqu'à 1000 vidéos par jour, soit une centaine par heure, en accéléré. On comprend mieux les ratés !



le dossier

Un manège à SENSATIONS FORTES

En haut ! En bas ! Difficile de garder la tête froide sur les montagnes russes de TikTok, qui sait activer dans ton cerveau un "circuit de la récompense", synonyme de plaisir.

Vidéos hypnotiques

Depuis des millénaires, le cerveau humain est programmé pour repérer ce qui bouge. Pratique, quand il fallait chasser pour se nourrir ! Moins vital aujourd'hui, sauf pour TikTok qui en profite pour nous piéger avec ses vidéos de danse. Elles captent l'attention réflexe. Le cerveau se focalise naturellement sur le mouvement, la lumière et le son. Pour se concentrer sur une seule tâche, il doit écarter les informations inutiles, ce qui lui demande un gros effort !

Musique obsédante

Les extraits musicaux, qui tournent en boucle sur TikTok, tournent aussi dans ta tête ? C'est normal ! L'appli utilise la musique pour te rendre accro. L'écoute d'un morceau que tu aimes active une petite zone du cerveau, appelée noyau accumbens, qui sécrète de la dopamine. Ce neurotransmetteur voyage de neurone en neurone en provoquant une sensation de plaisir. Il active aussi la production d'endorphines, des hormones qui procurent une sensation de bien-être.

Jackpot imprévisible

Pour retenir les utilisateurs le plus longtemps possible, TikTok introduit une dose d'incertitude. L'appli n'affiche pas tout le temps les vidéos que l'on préfère. C'est un peu comme… jouer avec une machine à sous : quand on n'est pas sûr de gagner, on insiste ! Et lorsqu'enfin on tombe sur une vidéo que l'on adore, le cerveau libère… encore plus de dopamine.

Challenges irrésistibles

Le cerveau a tendance à préférer ce qui est familier : on appelle ça l'effet de "simple exposition". Plus tu es exposé à quelque chose et plus tu l'apprécies. La publicité utilise ce mécanisme. Pareil pour TikTok, avec ses trends et ses chorés ! Les neurones miroirs sont des cellules du cerveau qui permettent d'apprendre en imitant. Ils s'activent lorsqu'on exécute une action ou qu'on observe quelqu'un faire quelque chose. Ils nous poussent alors à répéter les mouvements. Avec pour conséquence, une énorme envie de poster !

Motivation court-circuitée

Les shots de dopamine successifs ont tendance à laminer la motivation. Car, à la base, le cerveau est conçu pour libérer la dopamine après une activité bénéfique comme le travail ou le sport. Oui, mais… dur, dur de faire des efforts quand il suffit de swiper pour recevoir la récompense d'un plaisir immédiat.

Impulsivité incontrôlée

Le cerveau n'arrive à maturité que vers 25 ans : les régions qui permettent de gérer les émotions et de contrôler les impulsions sont parmi les dernières à y parvenir. Voilà pourquoi résister à TikTok relève presque de la mission impossible ! Et son utilisation régulière peut perturber le développement du cerveau, en particulier augmenter le risque d'impulsivité et de difficultés de concentration à l'âge adulte.

Concentration envolée

TikTok empêche la concentration qui permet d'apprendre, de créer des souvenirs et de les retenir. Pour se concentrer sur une tâche, le cerveau doit filtrer le flux d'informations qui nous entoure et le fil de nos pensées. Cela demande des efforts, mais permet d'accomplir des missions qui comptent vraiment sur le long terme (réussir son année, s'entraîner…).

Repères perdus

Sur l'app, les minutes s'écoulent à une vitesse vertigineuse. Pourquoi ? Dans le tourbillon de TikTok, la mémoire n'a pas le temps de retenir les informations. Or, quand on ne se crée aucun souvenir, l'espace et le temps nous échappent : on ne sait plus où l'on est, ni quand.

En Chine, un contrôle plus strict

La Chine a demandé à TikTok d'être stricte avec les moins de 14 ans. Ils ne peuvent y passer plus de 40 min par jour, pas après 22 heures, et les contenus éducatifs y sont bien plus valorisés. Certains voient dans cette différence une volonté de Pékin de protéger sa jeunesse et, à l'inverse, de manipuler la jeunesse occidentale. Sous le feu des critiques, TikTok a fixé une limite de 60 min par jour pour les moins de 18 ans partout dans le monde.

Tactique pour ne pas devenir TOC-TOC

Sabine Duflo, psychologue et spécialiste des écrans, répond à vos questions et inquiétudes liées à vos usages de TikTok.



"J'ai une très bonne mémoire visuelle, mais depuis que j'ai TikTok, j'ai des trous... J'ai peur de devenir bête." **Awa,** 14 ans.

Chère Awa, TikTok chamboule le processus de mémorisation. À terme, cela peut affecter l'intelligence, car celle-ci dépend de la capacité à faire des liens entre des informations que l'on mémorise, justement. Je te rassure, le problème ne vient pas de toi, mais bien de l'application. Pour préserver ta mémoire, protège ton sommeil. Car pendant que tu dors, ton cerveau consolide tes connaissances !

"J'ai désinstallé l'appli car quand je voulais dormir, les chansons repassaient en boucle dans ma tête !" **Angela,** 15 ans.

Chère Angela, nos cerveaux sont paresseux : ils aiment ce qui est simple et se retient facilement. Une petite mélodie bien ficelée et lancinante, plutôt qu'un long morceau complexe. L'application favorise ce côté uniforme et homogène !

"J'ai essayé de me fixer une limite d'une heure par jour. J'ai programmé une alerte, mais il suffit de la fermer pour continuer à scroller. Comment y passer moins de temps ?" **Tili,** 15 ans.

Cher Tili, la meilleure solution serait de désinstaller l'application ! Quitte à craquer et à répéter le processus plusieurs fois. Tu peux y aller progressivement. D'abord, pas d'appli dès le réveil. Attends d'être dehors ! Ensuite, tente de reculer progressivement l'heure où tu commences à te connecter. Le mieux est de commencer à te connecter l'après-midi. Enfin, évite de la regarder quand tu es à table et, le soir, fixe-toi une heure à laquelle tu arrêtes de consulter ton téléphone, de préférence deux heures avant de te coucher. La lumière bleue empêche la sécrétion de mélatonine qui favorise l'endormissement.



"Quand je regarde des vidéos « normales » qui durent 20 minutes ou plus, ça me semble trop long ! Je n'arrive plus à me concentrer." **Anonyme,** 14 ans.

Cher Anonyme, c'est normal car plus on stimule l'attention réflexe *(lire page 26)* et moins on est capable de regarder un film ou de lire un livre. Pour reprendre le contrôle, essaye de sortir, d'aller voir tes amis, de faire du sport ou de te balader pour casser le cercle vicieux des shots successifs de dopamine. Cela permet aussi à ton cerveau de passer en mode "off". Dans ces moments, il va créer du lien entre tes différentes connaissances, c'est comme cela que nait la pensée. Tu peux aussi demander de l'aide à tes parents, ou en parler avec un adulte en qui tu as confiance.





"Je n'arrive pas à me passer de TikTok. Il n'y a pas un jour sans que je me connecte. Parfois, je laisse même mon téléphone tourner en boucle pendant que je fais mes devoirs... Ça me rassure !" **Léa,** 14 ans

Chère Léa, TikTok te rend accro à ton écran. Pourquoi ? Parce qu'il simule une présence. Les écrans nous rassurent en imitant le bruit de la vie. C'est dommage car le silence favorise la réflexion... Et ton attention n'est pas multitâche. Tu ne peux pas espérer faire correctement tes devoirs en consultant TikTok. Alors, place ton téléphone dans une autre pièce ou confie-le à tes parents ! Tu tiendras peut-être 15 minutes, au début, mais tu augmenteras peu à peu ta durée de concentration.

"Si je regarde Tiktok au réveil, j'ai l'impression d'avoir le cerveau engourdi tout le reste de la journée." **Anonyme,** 15 ans

Les capacités attentionnelles sont plus fortes le matin. Au collège, tu as peut-être remarqué que les apprentissages se font plutôt en début de journée. TikTok, comme la plupart des écrans, ne donne pas à ton cerveau ce dont il a besoin. Pour se construire, il a besoin d'expérience, pour analyser et se fixer des limites. Derrière l'écran, tu n'expérimentes pas grand-chose. Ce qui peut déclencher cette sensation d'engourdissement, de vide, voire, pour les plus sensibles, de dépression à cause des contenus publiés sur l'application.



Remerciements à Sabine Duflo, psychologue et autrice de *Il ne décroche pas des écrans*, éd. Marabout Poche, à Servane Mouton, neurologue et co-autrice de *Humanité et numérique : les liaisons dangereuses* (éd. Apogée) et à Océane Herrero, autrice du livre *Le système TikTok* (éd. du Rocher).

le dossier

Petit guide de survie sur TikTok

Tu adores déjà aller sur TikTok ? Pour ne pas tomber dans les pièges de l'appli, *Okapi* te propose ces sept règles d'or.

1. Protège ta vie privée
Si tu as moins de 15 ans*, ton compte sera automatiquement configuré en mode privé. Mieux vaut ne pas mentir sur ton âge, car sinon, ce ne sera peut-être pas le cas. Assure-toi bien de ça dans les réglages pour que tes vidéos ne puissent pas être reprises par d'autres utilisateurs. Tu peux aussi restreindre et filtrer les commentaires.

* En dessous de cet âge, la nouvelle loi sur la majorité numérique imposera désormais de demander l'accord des parents pour s'inscrire.

2. Tourne le dos aux challenges
Labello Challenge, Blackout Challenge... Une seule règle : fuir tous ces défis plus dangereux les uns que les autres. Certains internautes ont été gravement blessés – ou sont morts – en essayant de les reproduire.

3. Ne poste pas à tout-va
Beaucoup d'ados regrettent d'avoir posté des vidéos d'eux-mêmes lorsqu'ils étaient plus jeunes. Une vidéo qui te paraît "cool" aujourd'hui te semblera peut-être ridicule demain. Si tu en as quand même envie, tu peux les passer en mode brouillon et ne les montrer qu'à tes amis proches !

4. Ne swipe jamais le matin
Ton cerveau est frais et disposé à apprendre et mémoriser. Scroller dès le matin réduit tes performances.

5. Fixe-toi un temps d'écran
Tu peux fixer une limite de temps sur l'appli (par exemple 15 min ?) pour qu'un message d'alerte s'affiche. Il est automatique à partir d'une heure d'utilisation pour les mineurs. Pour plus d'efficacité, parles-en avec tes parents. Demande-leur de te fixer cette limite si tu n'y arrives pas !

6. Protège ton sommeil
Achète-toi un réveil et éloigne ton téléphone de ton lit. Surtout, n'ouvre pas l'appli la nuit, même si tu n'arrives pas à dormir. Ça ne fera qu'aggraver le problème.

7. Sors de ton antre
Lève la tête de ton écran et va voir tes amis. Partagez des activités. Ce sont ces souvenirs-là que vous garderez, plus tard. Pas ceux des heures passées sur TikTok.



Quiz
À quel point connais-tu TikTok ?

1 Quelle était la durée maximale des vidéos sur TikTok avant que la plateforme n'autorise les vidéos plus longues ?
1. 15 secondes
2. 30 secondes
3. 60 secondes

2 Quel pays a décidé d'interdire complètement TikTok, en juin 2020, à cause de tensions militaires avec la Chine ?
1. L'Inde
2. Les États-Unis
3. La Russie

3 Combien d'abonnés le compte de l'américaine Charli D'Amelio cumule-t-il ?
1. 52 millions
2. 312 millions
3. 152 millions

4 Quelle star de la musique est devenue célèbre avec un tube devenu viral ?
1. Beyoncé
2. Doja Cat
3. Rihanna

5 En quelle année a été lancée l'appli TikTok ?
1. 2013
2. 2016
3. 2019

Réponses
1. 60 secondes
2. L'Inde
3. 152 millions
4. Doja Cat
5. 2016