

TikTok, quand le divertissement devient nocif.

Amaro Nuno, Cappai Gabriel, Demont Cindy, Dieye Djibril & Glassey Matteo

Etudiant-e-s en ingénierie des médias, 1^{ère} année, HEIG-VD

Face aux nombreuses polémiques et sous la pression croissante de régulations européennes (notamment le Digital Services Act), TikTok a progressivement mis en place des mesures visant à promouvoir le bien-être numérique. Parmi elles : rappels de pause, limites de temps d'écran, contrôle parental, signalement des contenus sensibles, et partenariats avec des institutions comme l'OMS. Mais dans un environnement où les réseaux sociaux sont également une porte d'entrée vers des contenus sexualisés, violents ou déformant la réalité, notamment à travers des standards de beauté idéalisés du quotidien, ces initiatives sont-elles réellement efficaces pour protéger les jeunes et si non, quelles mesures pourraient être mise en place ?

I. L'IMPACT DE TIKTOK SUR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

Avec plus d'un milliard d'utilisateurs actifs dans le monde, TikTok s'impose comme l'un des réseaux sociaux les plus influents de la génération Z et Alpha. Mais derrière les danses et les vidéos à but humoristique, la plateforme est de plus en plus critiquée pour son impact sur la santé mentale : troubles du sommeil, anxiété, isolation, etc... Dans un contexte où les jeunes passent plusieurs heures par jour devant leurs écrans, les effets du contenu qu'ils consomment et la manière dont il leur est présenté, deviennent un enjeu pour les utilisateurs.

A. Sous surveillance

TikTok a récemment multiplié les annonces en matière de régulation. Sous la pression des gouvernements et de l'article 40 alinéa huit du Digital Services Act européen (DSA), l'entreprise a publié un rapport de transparence dès l'entrée en vigueur de la législation [1]. Cette initiative fait suite à une série de polémiques liées à des contenus extrêmes (challenges dangereux, troubles alimentaires, hypersexualisation) dénoncés notamment par des professionnels de santé comme le médiatisé Dr Gérald Kierzek. [2]

B. Efficacité limitée

Désactiver les notifications la nuit, imposer une limite d'écran de 60 minutes pour les ados, proposer des vidéos éducatives (#LearnOnTikTok). Sur le papier, TikTok semble vouloir le bien de ses utilisateurs. En pratique, ces fonctionnalités semblent davantage symboliques qu'opérationnelles. Il suffit de quelques clics pour contourner les alertes ou prolonger son scroll nocturne sous la couette.[3] Instagram et Snapchat ont adopté des approches similaires [4][5], d'une efficacité également discutable. Le support TikTok [3] montre qu'il est possible d'activer des restrictions, toutefois, ces dispositifs sont facilement éditables et

désactivables. En outre, ces restrictions reposent en définitive sur la seule vigilance des parents ainsi que la volonté des utilisateurs à les respecter. À quoi bon mettre à disposition des outils de protection si l'on en confie la responsabilité à des enfants ? Ce n'est pas de la vigilance individuelle que les jeunes ont besoin, mais bien une vigilance externe.

C. Sensibles mais accessibles

Malgré l'interdiction officielle de contenus violents ou sexualisés, ceux-ci continuent de circuler via des biais algorithmiques ou à cause des limites des filtres automatiques. Instagram, Snapchat et TikTok appliquent des règles similaires [5], mais les experts dénoncent un filtrage peu proactif, notamment concernant les vidéos incitant à l'automutilation ou à des troubles du comportement. Avec l'aide de l'OMS, TikTok affirme intégrer des messages d'aide quand certains mots-clés sont détectés, mais ces actions sont jugées trop passives [6].

D. Fait pour capter l'attention

Au-delà des contenus, c'est le design même de TikTok qui soulève des critiques. Le scroll infini, les recommandations personnalisées et la fluidité de l'interface sont autant de leviers UX destinés à maximiser le temps passé. Tristan Harris, dans The Social Dilemma, qualifie cette stratégie de « structurellement addictive », car elle exploite les circuits neurologiques liés à la dopamine. Le bien-être numérique reste ainsi secondaire face à la logique d'engagement. Car au final, qu'est-ce qui est le plus rentable pour TikTok : le bien-être de leurs utilisateurs ou les nombreuses heures passées sur leur plateforme ?

E. Sondage auprès de 80 jeunes en Suisse-romande [7]

À la suite d'un sondage effectué auprès de 80 jeunes, nous avons pu constater que la génération Z était soucieuse et consciente des risques des réseaux sociaux sur leur santé mentale. La déception, la culpabilité et même la baisse de confiance en soi, sont quelques ressentis que nous avons pu recenser. Malgré ces sentiments négatifs éprouvés en utilisant ces plateformes, plus de 40% d'entre eux passent plus de 6 heures par jour sur les réseaux sociaux et plus 4 heures consacrés uniquement à TikTok. Ce paradoxe met en avant le fait que même en étant bien conscient des effets néfastes, il est difficile de se défaire de l'aspect captivant et addictif des réseaux.

Le sondage s'est également intéressé aux répercussions des réseaux sociaux sur la génération Alpha, qui on grandit avec une version des réseaux certes plus censurée, mais bien plus addictive. Des changements de comportement tels que l'agressivité et une baisse de l'attention ont aussi été mentionnés par les grands frères et sœurs de ces jeunes.

F. Mesures prises à l'étranger

Certains pays, comme l'Inde [8] et l'Australie [9][10], ont adopté des mesures plus strictes face aux réseaux sociaux. En Australie, par exemple, les plateformes ont été interdites au moins de 16 ans. Toutefois, les autorités se questionnent : comment les applications peuvent-elles vérifier l'âge réel de leurs utilisateurs ? En Inde, l'interdiction de TikTok provient d'une tout autre préoccupation : la protection des données personnelles. Cette interdiction est intervenue dans un contexte de tensions avec la Chine. Ces cas illustrent que les motivations derrière les restrictions oscillent entre protection des citoyens et enjeux politiques.

En France une commission d'enquête a été mise en place le 13 mars 2025 afin d'examiner les dangers liés à l'utilisation de TikTok [11][12]. Dans ce processus d'investigation des personnages publics, considérés comme problématiques, présents sur la plateforme TikTok ont été interrogés, comme AD Laurent (*acteur de film pour adultes*), Julien et Manon Tanti (*anciens participants de télé-réalité*), Hugo Décrypte (*Journaliste*) et Alex Hitchen (*influenceur coach de vie*) [13]. Dans ce processus d'investigation des personnages publics, considérés comme problématiques, présents sur la plateforme TikTok ont été interrogés, comme AD Laurent (*acteur de film pour adultes*), Julien et Manon Tanti (*anciens participants de télé-réalité*), Hugo Décrypte (*journaliste*) et Alex Hitchen (*influenceur coach de vie*) [13][14]. À ce jour (*samedi 14 Juin 2025*), l'enquête est toujours en cours.

II. CONCLUSION

Les efforts des plateformes comme Tiktok pour améliorer le bien-être numérique existent, mais leur portée reste limitée face à la logique même de ces outils, conçus pour capter l'attention à tout prix. TikTok est une entreprise qui veut générer et maximiser ses revenus. Quel serait leur intérêt de réellement restreindre l'utilisation de leur plateforme ? Tant que la rentabilité sera liée au temps passé, les dispositifs de protection resteront secondaires. Il est essentiel de renforcer l'éducation numérique, tant auprès des jeunes que de leurs parents, afin de les sensibiliser aux différents risques liés à l'usage des réseaux sociaux. En effet, les seules restrictions réellement contraignantes et fermes seront celles imposées par le gouvernement. Toutefois, ces mesures n'ont pas toujours pour but de protéger la population des dérives de TikTok, mais visent à exercer une pression dans le cadre de conflits financiers.

RÉFÉRENCES

[1] TikTok Transparency Center page 4 (2024). DSA Transparency Reports.
<https://www.tiktok.com/transparency/en/dsa-transparency>

[2] France Bleu (2023). Les défis dangereux sur TikTok – Dr. Kierzek. <https://www.francebleu.fr/...>

[3] TikTok Support. Screen Time.
<https://support.tiktok.com/...>

[4] Snapchat. Fonctionnalités de bien-être.
<https://help.snapchat.com/...>

[5] Instagram. Sécurité et bien-être.
<https://about.instagram.com/fr-fr/safety>

[6] Pavlova, M. et al. (2024). TikTok and the mental health of young users: a systemic challenge. Humanities and Social Sciences Communications.
<https://www.nature.com/articles/s41599-024-03984-5>

[7] Sondage "Consommation des réseaux sociaux"
<https://docs.google.com/spreadsheets/...>

[8] TikTok : interdit en Inde
<https://www.bbc.com/future/article/...>

[9] Social media reforms to protect our kids online pass Parliament
<https://minister.infrastructure.gov.au/...>

[10] Online Safety Amendment (Social Media Minimum Age)
<https://perma.cc/QZK8-MSN9>

[11] Effets psychologiques de TikTok sur les mineurs : auditions de représentants de TikTok et TikTok France
<https://www.assemblee-nationale.fr/...>

[12] Commission d'enquête sur les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs.
<https://www.assemblee-nationale.fr/...>

[13] TikTok : Audition d'AD Laurent, M et J Tanti, Nasdas | La séance est ouverte.
<https://www.youtube.com/...>

[14] Tiktok : Audition de Miloude Baraka et Hugo Décrypte | La séance est ouverte.
<https://www.youtube.com/...>