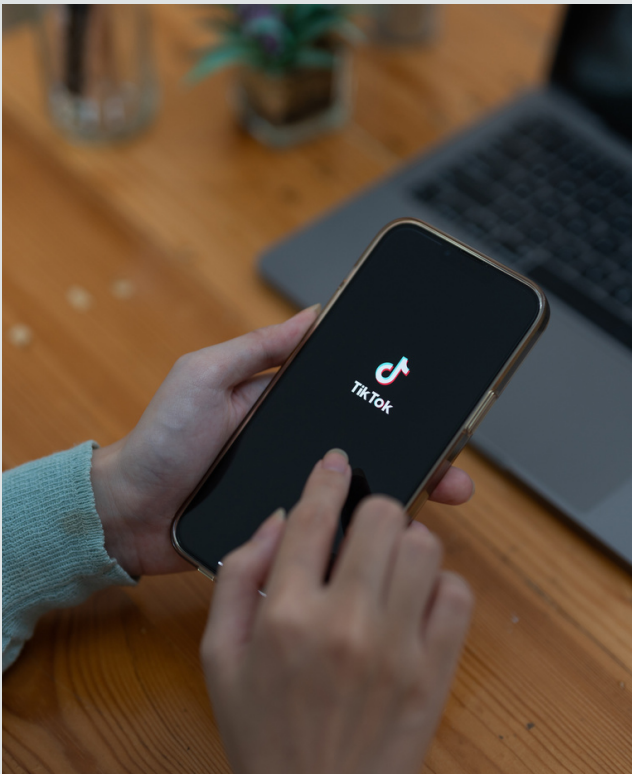


POURQUOI EST-ON ADDICT À TIKTOK ?

TikTok est un réseau social/plateforme de contenu vidéo lancé en 2016 et qui a connu une ascension record. Au premier mars 2023, on comptait 1,7 milliard d'utilisateurs quotidiens de TikTok, avec un temps moyen d'un peu moins de deux heures passées sur l'application chaque jour. Mais alors, qu'est-ce qui nous rend addicts à TikTok ?

L'addiction à TikTok découle de deux particularités de l'application : **son algorithme et son ergonomie.**



Vous l'avez peut-être remarqué, au début de l'utilisation de TikTok, l'application nous montre un peu tout et n'importe quoi, et plus le temps passe, plus les vidéos nous plaisent... Plus le temps que l'on passe sur l'appli augmente sans que l'on ne s'en rende compte... Pour nous connaître, l'algorithme de TikTok analyse notre localisation, nos contacts, notre historique de navigation, mais aussi chaque geste que nous faisons sur l'écran (les likes et les commentaires bien sûr, mais aussi le swipe !) et le temps que l'on passe sur chaque vidéo.

POURQUOI EST-ON ADDICT À TIKTOK ?



Comparées à d'autres plateformes comme YouTube, les vidéos sur TikTok sont beaucoup plus courtes donc nous en regardons beaucoup plus dans un temps donné. Nous interagissons donc énormément avec l'application ce qui permet à TikTok de collecter beaucoup plus de données que les autres réseaux. **Chaque instant que l'on passe sur TikTok est un instant passé à entraîner l'algorithme.** TikTok apprend donc très vite et très bien à nous connaître !

Un autre élément important à prendre en compte est l'ergonomie de l'application.

Sur une plateforme comme **YouTube**, l'interface est **complexe**. Lorsque nous ouvrons l'application, nous devons choisir une vidéo dans une liste de propositions. Lorsqu'elle est terminée, nous pouvons choisir la prochaine vidéo que nous voulons voir. Nous devons donc faire des choix réfléchis.

L'interface de **TikTok** est à l'opposé, elle est la plus **simple** qu'il soit. Lorsque nous ouvrons l'application, une vidéo se lance immédiatement sans avoir à faire de choix. Lorsqu'elle est terminée, le seul choix que nous pouvons faire est de swiper pour passer à la vidéo suivante que nous ne pouvons pas choisir. Il n'y a donc aucun choix conscient à faire, **la consommation de contenu est automatique.**

C'est justement ce swipe combiné au puissant algorithme de TikTok qui nous rend addicts !



POURQUOI EST-ON ADDICT À TIKTOK ?

Chaque swipe agit sur nous comme une récompense. Plusieurs études ont montré qu'**à chaque fois que nous changeons de vidéo, le cerveau libère de la dopamine**, un neurotransmetteur associé au plaisir, et ceci que la vidéo nous plaise ou non ! Dans le cas où nous tomberions sur un contenu sur lequel nous n'aurions jamais cliqué, mais que celui-ci nous plaît quand même, la dose de dopamine libérée est encore plus grande car, une récompense imprévisible provoque une activité plus intense du système de récompense.

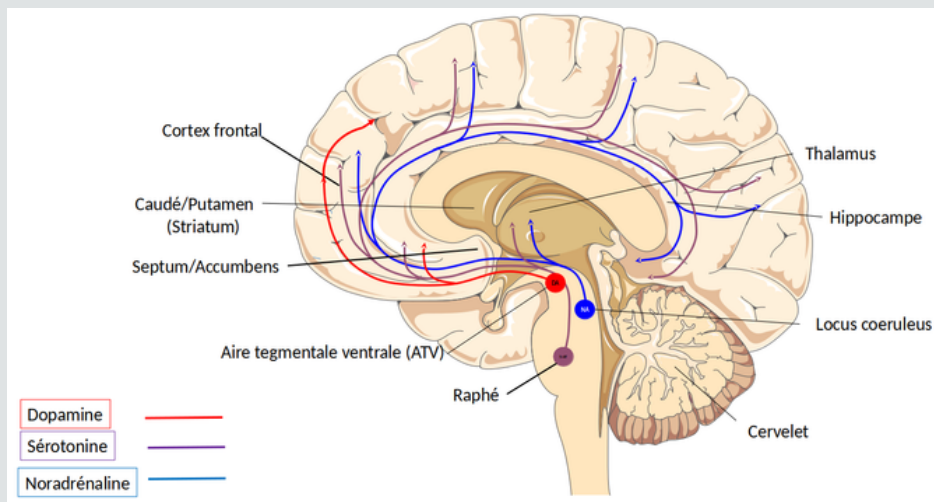
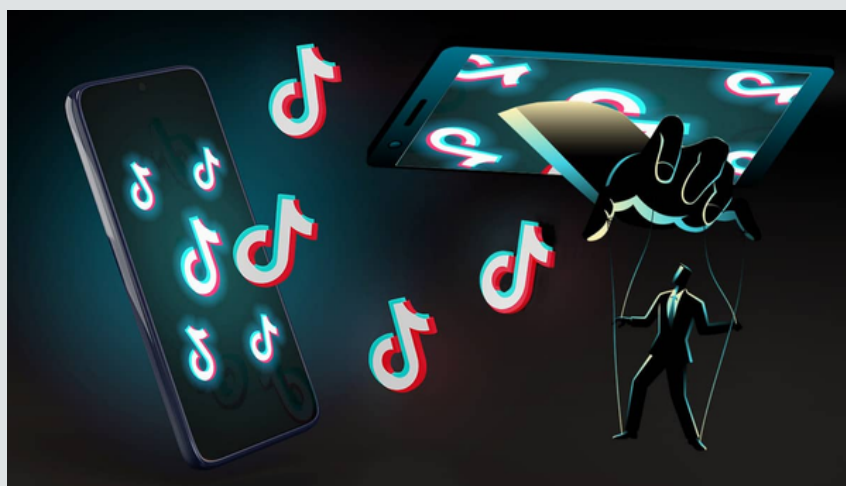


Schéma du système cérébral de récompense

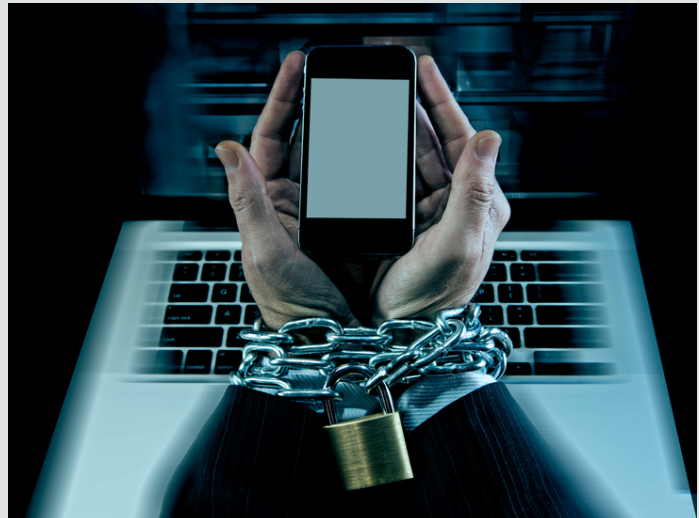
Les structures cérébrales mises en jeu dans le système de récompense sont : l'aire tegmentale ventrale, le pallidum ventral, l'hypothalamus latéral, le noyau accumbens, l'amygdale, le septum et le cortex préfrontal.

Ce sont exactement **les mêmes structures** et les mêmes mécanismes qui sont mis en jeu dans l'addiction à TikTok et dans l'addiction à l'alcool ou à de nombreuses drogues comme les opiacés.



POURQUOI EST-ON ADDICT À TIKTOK ?

Plus nous regardons de vidéos TikTok, plus le cerveau s'habitue aux pics de dopamine qui deviennent alors de **moins en moins efficaces**. Toute autre activité qui ne libère pas aussi souvent et aussi rapidement de la dopamine nous paraît donc moins intéressante.



Petit à petit, nous perdons la concentration nécessaire pour travailler, voir un film, l'intérêt de passer du temps en famille... Bref, nous perdons l'envie de faire tout ce qui n'entraînent pas une récompense immédiate pour le cerveau. **TikTok devient alors la seule activité capable de combler notre besoin en dopamine.**

De plus, TikTok nous propose du contenu qui nous paraît captivant.

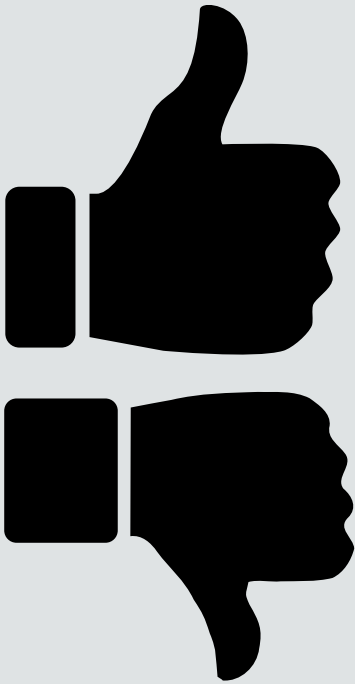
TikTok combine **l'envie de voir la prochaine vidéo** qui est si facile d'accès (aucun choix conscient n'est nécessaire) et **l'envie inconsciente de recevoir une dose de dopamine**. On swipe sans même s'en rendre compte ! C'est pour ça que lorsque l'on se dit « Allez, dans 5 minutes j'arrête » ou « Après cette vidéo, je révise » on ne s'arrête pas et quand on regarde l'heure en pensant qu'il s'est écoulé 5 minutes, il s'est en réalité passé 1h !

Nous pouvons penser aux célèbres expériences où des souris ont à leur disposition un bouton qui, lorsqu'il est activé, libère de la dopamine ou une substance similaire dans leur corps. Au bout d'un moment, les souris ne pensent plus qu'à appuyer sur le bouton et en oublient leurs besoins vitaux...

TikTok est donc un peu comme un bouton à dopamine que l'on aurait dans notre poche !

POURQUOI EST-ON ADDICT À TIKTOK ?

Comment fonctionne le système de récompense ?



Le système de récompense, aussi appelé système hédonique, est ce qu'on appelle un système fonctionnel. Ce système est essentiel, car c'est lui qui régule les besoins vitaux tels que la faim et l'évitement des dangers (instinct de survie). Mais son rôle ne s'arrête pas là. **Il régule aussi le plaisir engendré par une récompense ou, à l'inverse, le déplaisir provoqué par ce que l'on n'aime pas.**

Le système de récompense ne représente qu'une toute petite partie de notre cerveau (100 000 neurones sur 86 milliards) et est pourtant très complexe et très dur à étudier.

Un message dans le circuit de récompense, issu d'une stimulation positive comme un swipe sur TikTok, activerait : le **cortex préfrontal** impliqué dans la motivation, **l'amygdale** qui est le centre des émotions, ainsi que **l'hippocampe** qui régule la mémoire. Les différents messages générés seraient ensuite envoyés, en passant par le septum, à **l'hypothalamus** qui régule les fonctions neuro-végétatives (les fonctions vitales et métaboliques ainsi que la reproduction).

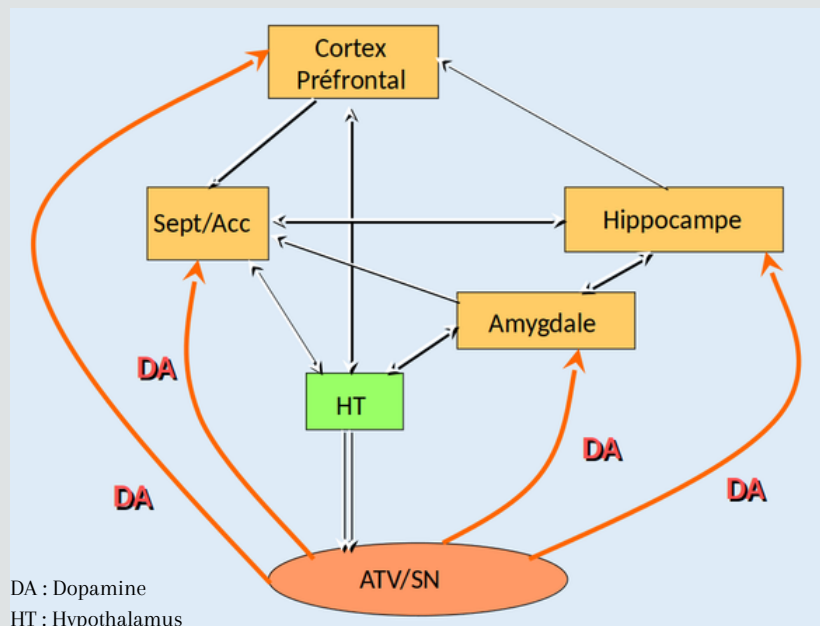


Schéma du circuit de la récompense

L'hypothalamus enverrait ensuite un message à l'aire tegmentale ventrale qui libérerait **la dopamine**.

POURQUOI EST-ON ADDICT À TIKTOK ?

La dopamine réactiverait ensuite le cortex préfrontal, l'amygdale, l'hippocampe et l'hypothalamus qui activerait à leur tour le noyau accumbens. **Celui-ci permet quant à lui de lier les émotions aux systèmes moteurs.**

Le dérèglement de ce système peut avoir des **effets psychologiques** (mauvaise gestion des émotions, perte de concentration, affects dépressifs) mais aussi des **effets physiques** : dérèglement de la sécrétion de certains neurotransmetteurs, hormones... qui peuvent entraîner un dérèglement de certaines fonctions comme la faim, la fatigue ou encore le stress.



Nous pouvons en conclure que même si TikTok peut paraître un bon moyen de se détendre, il ne faut pas oublier que son usage n'est pas sans conséquence !

Il faut donc faire attention et modérer son utilisation.

Sources :

<https://www.youtube.com/watch?v=FALDuZ5pPxc&t=416s>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Syst%C3%A8me_de_r%C3%A9compense

<https://en.wikipedia.org/wiki/TikTok>

<https://wexperience.fr/blog/pourquoi-lapplication-tiktok-est-elle-si-addictive-lexplication-ux/>

https://www.bfmtv.com/tech/tiktok/tik-tok-pourquoi-son-algorithme-inquiete-autant_AV-202303200284.html

<https://planet-vie.ens.fr/thematiques/animaux/systeme-nerveux-et-systeme-hormonal/le-circuit-de-la-recompense>

Pour plus d'infos, je vous conseille la vidéo : "*Comment TikTok a ba*sé le cerveau d'une génération de Léo Duff.*"

