

FUTURA

TikTok : une clinique suisse soigne les jeunes accros aux réseaux sociaux

Podcast écrit et lu par Adèle Ndjaki

[Générique d'intro, une musique énergique et vitaminée.]

Une clinique qui vient à la rescousse de jeunes addicts aux réseaux sociaux, c'est l'actu de la semaine, dans Vitamine Tech.

[Fin du générique.]

Un like, un partage, un commentaire. Des milliards de personnes ont intégré l'utilisation des réseaux sociaux dans leur routine quotidienne ; une utilisation qui peut vite devenir addictive si l'on ne fait pas attention au temps que l'on passe à scroller nos écrans. Ce problème, de nombreux médecins l'auraient constaté chez les jeunes internautes qui seraient de plus en plus nombreux à devenir accros aux plateformes sociales. À tel point que, pour remédier à cette tendance, une clinique suisse a décidé d'ouvrir ses portes aux jeunes adultes souffrant de dépendance aux réseaux sociaux et notamment à TikTok, l'une des appli les plus populaires chez les jeunes.

[Une musique électronique calme.]

Facebook, Youtube, WhatsApp, Instagram. Voici le top 4 des réseaux sociaux qui seraient les plus utilisés à travers le monde. Des réseaux sociaux créés il y a une quinzaine d'années et utilisés en masse par les internautes. Selon les chiffres donnés par l'agence We are social et l'entreprise Meltwater, environ 60 % de la population mondiale serait composée d'utilisateurs actifs de ces réseaux. Et parmi ses usagers se trouvent de jeunes utilisateurs. De jeunes utilisateurs qui passeraient énormément de temps sur ces plateformes sociales. C'est ce que relève également We are social et Meltwater qui montrent dans leur étude qu'environ 45 % des internautes âgés de 16 à 25 ans passeraient entre 3 et 5 heures par jour sur ces plateformes. Une utilisation excessive qui leur servirait avant tout à se divertir : 78 % d'entre eux utiliseraient ces plateformes pour discuter avec leurs amis, 61 % pour passer le temps, 51 % pour se détendre, et 10 % pour jouer. Cependant, depuis quelques années, plusieurs médecins alertent sur le rôle addictif qu'aurait une utilisation excessive des réseaux sociaux, surtout pour les jeunes consommateurs qui en deviendraient plus facilement accros. Cette dépendance semble s'intensifier avec le temps, surtout avec l'arrivée du réseau social chinois Tik Tok. Conçu pour visionner, réaliser et partager des clips vidéo, TikTok serait l'application la plus téléchargée au monde durant l'ensemble de l'année 2023 et l'une des applications les plus populaires chez les 12-19 ans. L'application, lancée en 2016, se distingue de ses concurrents par une interface très dynamique, où des vidéos

généralement de courtes durées sont jouées à la suite les unes des autres en suivant vos goûts. Un fonctionnement qui nécessite au final très peu d'effort de la part de l'utilisateur, et qui devient rapidement addictif. Cependant, une étude publiée dans la revue *Psychiatry Research* révèle les effets dévastateurs (dépression, anxiété et stress) que pourrait avoir cette application, en particulier sur la santé mentale des jeunes utilisateurs, ainsi que son côté addictif. Les usagers accros à la plateforme chinoise connaîtraient une situation plus défavorable que les autres en ce qui concerne la santé mentale, la famille et les conditions scolaires. Devant l'urgence de la situation, la clinique privée de Meiringen, située en Suisse, a décidé d'agir. Qualifiant l'application TikTok d'« *aspirateur à attention* », les médecins suisses viennent désormais en aide aux jeunes adultes, âgés de 18 à 25 ans, addicts aux réseaux sociaux. Chargée à la base des soins psychiatriques dans le canton de Berne, la clinique a ouvert un nouveau site, spécialement dédié dans ces troubles, à Thoun, une commune voisine. Anxiété, dépression et surtout stress : Stephan, médecin-chef et directeur du centre, explique que ce seraient ces troubles qui apparaîtraient le plus souvent chez les personnes accros à ces réseaux. Ainsi, pour désintoxiquer ces tout nouveaux patients, la clinique miserait sur une thérapie comportementale dite « dialectique ». Une thérapie composée de modules individuels et en groupe, qui consiste à organiser des activités sportives et artistiques. Elle permettrait aux patients de trouver des alternatives saines à l'utilisation des réseaux sociaux, sans pour autant interdire leur utilisation, étant donné l'énorme présence de ces plateformes dans la société.

[*Virgule sonore, une cassette que l'on accélère puis rembobine.*]

[*Une musique de hip-hop expérimental calme.*]

Alors, comment un réseau social peut-il devenir addictif ? D'après certains médecins, ces médias sociaux généreraient des poussées de dopamine poussant les consommateurs à y revenir. Clic, like et interaction, le circuit de la récompense dans le cerveau serait activé de la même façon que lorsqu'une personne joue ou consomme de la drogue. Et le concept du contenu court de Tik Tok aurait tendance à accentuer cette addiction. Trends, mêmes et challenges à la mode, les utilisateurs ont désormais la possibilité de visionner une grande quantité de vidéos en un temps record. Des créations censées répondre à leurs goûts grâce au jeu des algorithmes. L'application développée par la société chinoise ByteDance avoue d'ailleurs s'adapter à l'évolution des attirances de ses utilisateurs, en prêtant attention au contenu qu'ils suivent dans le temps, aux vidéos qu'ils regardent, aux musiques qui y seraient présentes, etc. Et la recette Tik Tok fonctionnerait extrêmement bien puisque le réseau social enregistrerait en moyenne 34 heures d'utilisation mensuelle, devant YouTube avec 28 heures et Facebook avec plus de 19 heures, d'après We are social et Meltwater. Un succès qui aurait poussé Instagram et YouTube à lancer à leur tour des « reels » et des « shorts », des fonctionnalités permettant de créer des vidéos courtes d'une quinzaine de secondes et qui, elles aussi, s'enchaînent rapidement sans besoin d'interaction de la part de l'utilisateur·ice.

Soupçonnant les algorithmes de Tik Tok de créer une dépendance, notamment chez les mineurs, l'Union européenne a récemment ouvert une procédure contre la plateforme au 1,1 milliard d'utilisateur·ice·s pour protéger les jeunes publics. En réponse à cette accusation, la société chinoise a répondu avoir déjà mis en place plusieurs mesures, comme la création d'un avertissement au bout de soixante minutes d'utilisation pour tou·te·s ses utilisateur·ice·s ayant déclaré avoir moins de 18 ans. Cependant, l'option reste contournable, tout utilisateur ou utilisatrice pouvant la désactiver ou mentir sur son âge.

D'après certains spécialistes, les jeunes seraient les plus enclins à tomber dans une addiction aux réseaux sociaux. D'une part, parce qu'ils y passeraient plus de temps et d'autre part qu'ils y seraient rendus plus sensibles par leur cerveau, toujours en développement. Concernant la clinique privée de Meiringen, les chambres individuelles seraient déjà toutes occupées. Au total, 30 places de thérapie seraient prévues d'ici fin avril. Donc si vous pensez y faire un tour, il faudra vous y prendre bien à l'avance.

[Virgule sonore, un grésillement électronique.]

C'est tout pour cet épisode de Vitamine Tech. Pour ne pas manquer nos futurs épisodes, abonnez-vous dès à présent à ce podcast. Et si vous le pouvez, laissez-nous une note et un commentaire. Cette semaine, je vous invite à découvrir notre dernier épisode de Bêtes de Science, dans lequel Gaby Fabresse vous fait remonter le temps pour partir à la rencontre du mammoth. Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée et je vous dis à la prochaine dans Vitamine Tech.

[Un glitch électronique ferme l'épisode.]