



IFAC

CHU de Nantes

Institut
Fédératif des
**Addictions
Comportementales**



GUIDE PRATIQUE D'OCTOBRE 2025 - Réseau social TikTok, comment se protéger d'un usage excessif ?

“Encore une vidéo et j'éteins !”, répète votre ado. Une heure plus tard, il est toujours connecté. Cette situation, de nombreux parents et grands-parents la vivent au quotidien. TikTok, application très populaire avec ses 1,6 milliard d'utilisateurs dans le monde en 2025, attire les jeunes grâce à des vidéos courtes, amusantes et variées. Mais son fonctionnement peut rendre difficile l'arrêt de l'application, et son utilisation excessive peut engendrer des préjudices. Une commission d'enquête en France a récemment tiré la sonnette d'alarme après avoir recueilli le témoignage de 31 000 personnes (dont 19 000 lycéens), sur les effets de TikTok. Les résultats sont préoccupants : perte de sommeil, anxiété, baisse de motivation scolaire, isolement...

Ce guide pratique vous propose des repères clairs et des conseils concrets pour mieux comprendre et accompagner vos enfants et petits-enfants.

Comment TikTok capte l'attention des utilisateurs pour les retenir plus longtemps

TikTok ne se contente pas de divertir : l'application s'appuie sur des mécanismes psychologiques bien connus pour maximiser le temps passé à l'écran. Grâce à un algorithme particulièrement efficace, elle combine plusieurs leviers puissants.

- Le défilement infini empêche l'arrêt naturel de l'usage. Ce principe, connu sous le nom d'infinite scroll, supprime toute « fin » de session, maintenant l'utilisateur dans un flux continu de contenus. Le terme anglais doomscrolling — le fait de faire défiler de manière compulsive des informations souvent anxiogènes — illustre cette dynamique, même si sur TikTok, le contenu est majoritairement divertissant.
- Les vidéos très courtes et rythmées sollicitent sans cesse l'attention du cerveau. Chaque clip est conçu pour offrir un stimulus immédiat — humour, émotion,

surprise — activant ainsi les circuits de la récompense et encourageant la recherche constante de nouveauté.

- L'algorithme de recommandation apprend rapidement les préférences de l'utilisateur. Plus une personne regarde un type de vidéo (danse, animaux, humour, etc.), plus TikTok lui en proposera. Cette personnalisation crée une boucle de renforcement où l'utilisateur reste captivé, parfois pendant des heures, sans voir le temps passer.
- Les interactions sociales (likes, commentaires, partages) renforcent le comportement d'usage. Chaque notification agit comme une microrécompense, libérant de la dopamine et incitant à revenir sur la plateforme. Ce mécanisme de gratification immédiate est au cœur du succès du "snack content" — ces micro-vidéos rapides, rythmées et émotionnellement engageantes qui se consomment comme des « en-cas numériques ».
- À long terme, cette exposition répétée à des stimuli courts et intenses peut favoriser une forme d'attention fragmentée : le cerveau s'habitue à des récompenses instantanées et peine davantage à se concentrer sur des tâches prolongées. Ce phénomène, parfois surnommé le « TikTok brain », n'a pas de validité scientifique, mais traduit une tendance observée : une impulsivité accrue, un besoin de stimulation permanente et une difficulté croissante à « décrocher ».

Les effets préjudiciables sur la santé de l'utilisation intensive de Tik Tok

Une récente enquête parlementaire française menée sur les effets psychologiques de TikTok chez les mineurs (Assemblée nationale, 2024) met en évidence plusieurs risques liés à un usage intensif de la plateforme. Les chercheurs s'accordent largement sur le constat qu'une utilisation excessive peut avoir de lourdes conséquences :

- Sommeil écourté : de nombreux jeunes consultent TikTok jusque tard dans la nuit, retardant l'endormissement et réduisant la qualité du sommeil.
- Usage problématique : certains adolescents ont du mal à se déconnecter, même lorsqu'ils sont conscients des effets négatifs.
- Sédentarité accrue : le temps passé devant l'écran se substitue souvent à l'activité physique.
- Isolement social : les interactions « hors écran » tendent à diminuer au profit de relations virtuelles.
- Santé mentale fragilisée : anxiété, peur de manquer quelque chose (FOMO, pour « Fear of Missing Out »), sentiment d'insatisfaction ou comparaison sociale accrue, notamment chez les jeunes filles exposées à des tendances comme "SkinnyTok" ou le culte de la minceur particulièrement visible sur la plateforme à l'été 2025.
- Les jeunes eux-mêmes en sont conscients. Selon cette enquête, 72% des 16–18 ans et 64 % des 12–15 ans utilisent TikTok chaque jour ; plus de la moitié y

passent plus de trois heures quotidiennes, et 60% jugent la modération insuffisante. Une majorité se dit même favorable à une restriction d'accès selon l'âge, signe d'une prise de conscience croissante des risques.

Aborder le sujet et accompagner sans conflit

Il existe un écart important entre les préconisations émises dans rapport parlementaire sur TikTok pour protéger les mineurs — et la réalité du terrain. Parmi ces mesures figurent : l'interdiction d'accès aux réseaux sociaux avant 15 ans, l'instauration d'un couvre-feu numérique entre 22h et 8h pour les 15–18 ans, la formation des enseignants et des parents aux effets des réseaux sociaux, ainsi que le soutien aux activités “sans écran” dans les associations et centres de loisirs. En attendant la mise en œuvre éventuelle de ces recommandations, les proches se sentent souvent désarmés, ne constatant pas d'amélioration notable. Parler de TikTok avec un adolescent peut d'ailleurs être délicat, car il s'agit souvent d'un espace qu'il considère comme le sien, intime.

Pour ouvrir la discussion, il est essentiel de montrer de l'intérêt plutôt que de la méfiance :

- Commencez par être curieux vis-à-vis de l'usage de l'application par votre enfant : demandez-lui quelles vidéos il préfère, quels créateurs il suit, pourquoi cela lui plaît.
- Valorisez son univers : montrez que vous respectez ses goûts, même si vous ne comprenez pas toujours les codes.
- Parlez de vos propres expériences : expliquez que vous aussi, il vous arrive de perdre du temps sur des vidéos ou des séries. Cela évite la position “donneur de leçons”.
- Soulevez les questions de santé plutôt que de jugement : “Est-ce que tu n'es pas trop fatigué après avoir regardé TikTok tard le soir ?”
- Posez des règles simples : pas de téléphone la nuit (par exemple, à partir de 22h, plus de téléphone), ni pendant les repas.
- Proposez des compromis : par exemple, incitez à une limite de temps le soir en échange de plus de liberté le week-end. TikTok propose des options de contrôle parental (limite de temps d'écran par les parents appelée « connexion famille », tout comme « Family link » de Google, qui permet de couvrir davantage d'applications. L'idée ici n'est pas d'imposer mais de co-construire des règles, pour que l'adolescent se sente entendu et impliqué dans les décisions, acteur et non puni : “Je comprends que tu veuilles suivre les tendances, mais ton sommeil et ta santé passent avant. On peut trouver un équilibre.” L'interdiction brutale étant rarement efficace, le tout est de maintenir la communication avec votre ado. D'autant plus que les adultes sont de plus en plus eux-mêmes accros à leur téléphone portable, et votre enfant pourrait trouver injuste d'être limité en temps alors que vous non. Montrez l'exemple : posez vous-même le téléphone à table ou en soirée. Il est par exemple tout à fait possible d'installer une boîte à

téléphones pour toute la famille, pour que le rituel soit « partagé » et non plus unilatéral.

- Et surtout, encouragez d'autres activités : sport, lecture, jeux de société, sorties entre amis. Partager du temps de qualité en famille, hors écran, peut être bénéfique pour tous.

Osez demander de l'aide

N'hésitez pas à consulter un professionnel si :

- Votre ado ne parvient pas à s'arrêter malgré les règles.
- Son sommeil, sa scolarité ou sa santé se détériorent.
- Votre ado présente de l'anxiété, de la tristesse ou un isolement croissant.

Les centres spécialisés en addictions comportementales, les psychologues et les médecins sont là pour vous aider. Vous trouverez [ici](#) un annuaire de centres de soin en addictologie.

TikTok n'est pas "mauvais" en soi. Beaucoup de jeunes y trouvent du plaisir, de la créativité et du lien social. Mais un usage excessif peut avoir des conséquences dommageables. Votre rôle, en tant que parent ou grand-parent, est essentiel : instaurer le dialogue, montrer l'exemple, fixer des limites rassurantes et encourager d'autres sources de plaisir. Avec patience et bienveillance, il est possible d'apprendre aux jeunes à utiliser TikTok de manière plus équilibrée et à préserver leur santé mentale et leur avenir.

Liens utiles :

- Effets psychologiques de Tik Tok sur les mineurs : [présentation du rapport d'enquête](#)
- Guide pratique « [Mon enfant est accro à son téléphone portable](#) »