

TikTok nous rend toqués ?

Une enquête sur l'addiction algorithmique, l'hypocrisie politique et le mirage de la nouveauté

Il est des questions qui agitent les parlements européens et les dîners en famille avec la même intensité frénétique : TikTok est-il en train de liquider nos cerveaux, un *short* à la fois ? La commission d'enquête parlementaire française, créée en mars 2025, a rendu son verdict sans appel : l'application serait « *l'un des pires réseaux sociaux à l'assaut de notre jeunesse* ». Motif : son algorithme « pousse au pire, isole, enferme, détruit ». Derrière ces mots tremblotants d'indignation vertueuse, une question plus dérangeante pointe : sommes-nous en train de condamner l'outil ou l'usage ? Et surtout, sommes-nous, adultes, si différents de ces adolescents que nous prétendons protéger ?

Le laboratoire de la dopamine

Pour comprendre TikTok, il faut d'abord saisir son génie malin. L'application a perfectionné ce que ses aînées avaient seulement effleuré : l'économie de l'attention poussée à son paroxysme. En France, sur 27 millions d'utilisateurs mensuels en 2025, 72% des 16-18 ans et 64% des 12-15 ans consultent la plateforme quotidiennement.

Focus Belgique

En Belgique (11,7 millions d'habitants), 3,71 millions de personnes utilisent TikTok. L'addiction se mesure à l'usage quotidien : près des trois quarts des utilisateurs y consacrent du temps chaque jour — plus précisément 76,3% des 12-17 ans et 71,5% des 16-24 ans. La plateforme n'est pas seulement présente : elle est devenue un rituel quotidien pour la majorité des jeunes Belges.

Le mécanisme est d'une simplicité désespérante : l'utilisateur devient passif, réduit au geste réflexe du défilement. Plus besoin de choisir, de s'abonner, de construire quoi que ce soit. Le système de recommandation, cette *curation algorithmique* bienveillante et vorace, décide pour vous.

Les études s'accumulent, inquiètes. Une recension académique récente montre que TikTok peut effectivement servir l'éducation — notamment pour l'apprentissage des langues et l'enseignement physique — mais souligne un

déséquilibre structurel : 65 à 75% des vidéos recommandées relèvent du divertissement pur, créant un « bruit algorithmique » qui relègue les contenus pédagogiques en arrière-plan. L'application capte l'attention, certes, mais à quel prix ?.

L'hypocrisie, en Absurdie, le 28ème pays de l'Union européenne

L'[Absurdie](#) n'est pas un pays que l'on trouve sur une carte, pas de capitale, pas de drapeau, pas de frontière : c'est cette zone grise où l'on condamne secrètement ce que l'on utilise publiquement.

C'est ici que l'absurde nous rattrape. Le même Parlement qui dénonce TikTok en commission d'enquête regorge de députés qui maintiennent activement des comptes sur la plateforme. La Commission européenne, qui ouvre des procédures formelles contre ByteDance au titre du Digital Services Act, héberge dans ses couloirs des communicants qui filment des *shorts* pour « toucher la jeunesse » — mettant en avant des élus souriants et dynamiques, parfaitement conscients que leurs discours de condamnation atteindront moins de monde que leurs shorts improvisés.

Cette posture n'est pas nouvelle. Elle rappelle ces parents qui interdisent les écrans à leurs enfants tout en consultant compulsivement leurs notifications au petit-déjeuner. La différence, c'est que les politiques ont le pouvoir de légiférer sur leurs propres tentations — ce qui les rend d'autant plus suspects lorsqu'ils le font avec tant de zèle.

Facebook, ce vieux démon familial

Pour évaluer TikTok avec un minimum de lucidité, il faut remonter le fil de l'histoire numérique. En 2008, Facebook débarquait dans les universités américaines avec la même promesse de connexion sociale et le même potentiel addictif.

Les « as du poke » d'hier sont devenus les parents inquiets d'aujourd'hui. Eux qui passaient des heures à comparer leurs statuts, à collectionner les amis virtuels, à rafraîchir leur mur dans l'espoir d'une interaction, « *osent* » aujourd'hui s'offusquer des défis TikTok et des danses chorégraphiées — qui ont, il faut le reconnaître, le mérite de faire bouger les popotins, chose que Facebook ne faisait guère ([lol](#)).

La mémoire sélective est une drogue douce : elle nous épargne le souvenir de nos propres excès en nous permettant de condamner ceux des générations suivantes.

Mais il y a pire. Ces anciens « pokes addicts » n'ont pas quitté les réseaux sociaux : ils ont migré leur addiction. De Facebook, ils sont passés à Twitter (l'obsession du micro-commentaire), puis à Instagram (même maison, mêmes vices, plus de photos), et aujourd'hui à X (le même besoin de validation, condensé en 280 caractères). Ils s'indignent de la désinformation sur les réseaux tout en alimentant la machine par leurs partages émotionnels. L'addiction n'a pas disparu : elle a juste changé de costume.

X, le grand réducteur

Si TikTok est accusé de réduire la complexité du monde à des vidéos de 60 secondes, que dire de l'emprise de X (ex-Twitter) sur le journalisme traditionnel ? Une thèse de doctorat récente analyse comment les rédactions françaises et espagnoles ont intégré le microblogging dans leurs routines : Twitter est devenu « source primaire de dernière minute », outil de veille, et surtout, inspiration pour les sujets du jour.

Le résultat est une uniformisation désespérante. À 20 heures, les chaînes d'info grand public déversent le même fait divers, la même déclaration politique, le même tweet de 280 caractères — espaces et ponctuation compris. L'information se réduit à l'alerte, la réflexion à la réaction immédiate. Les journalistes, ces gardiens du temple de la vérification, citent des « twitt-informateurs » avec un sérieux qui frise le comique. Le gris terne de l'info se fait monochrome.

On ne fait plus d'analyse, on se contente de commenter une actualité, le fait du jour, passant d'un sujet à l'autre sans même voir que la ligne éditoriale est parfois contradictoire.

TikTok n'a pas inventé cette réduction cognitive : il l'a simplement industrialisée — façon mondialisation, où tout le monde est pareil. Ce phénomène rappelle ces enseignes de magasins belges que l'on retrouve en vacances dans plusieurs capitales européennes, au point de ne plus voir de spécificité locale. TikTok, c'est un lien virtuel mondial, un fil qui relie tout le monde, et on ne voit même plus les spécificités particulières de chacun. N'est-ce pas symptomatique de cette mondialisation galopante ? (Révolutionnaires

du dimanche, bonjour !)

Le filtre, ce miroir déformant

L'algorithme de TikTok est souvent décrit comme une boîte noire inquiétante. En réalité, il est d'une transparence cynique : il vous montre ce que vous regardez. L'expérience de Marc Faddoul, chercheur à UC Berkeley, l'a démontré avec élégance : suivre un compte d'homme asiatique aux cheveux teints génère des recommandations d'hommes asiatiques aux cheveux teints. L'application ne crée pas le biais: elle le cristallise, le segmente, le rend hypervisible.

Ce « filtre bulle » (filter bubble) n'est pas propre à TikTok — Eli Pariser (cybermilitantiste) l'avait théorisé bien avant la naissance de l'application — mais sa version TikTok est particulièrement enfermante. Contrairement à Facebook ou Twitter où l'on choisit ses abonnements, TikTok décide pour vous. Et il est « difficile de le corriger, de le forcer à s'ouvrir à d'autres centres d'intérêt ».

□ L'anecdote vécue : Je me souviens de cette conversation avec un ami, convaincu que TikTok n'était que « débilite ». « Dans mon fil, il n'y a que des filles dénudées, des challenges idiots, manger des piments, s'attacher les jambes autour d'un poteau », pestait-il. Je suis allé vérifier. J'ai ouvert l'application, j'ai cherché ce que je cherche toujours sur mon YouTube, c'est mon addiction à moi ! — information, actualité, physique quantique, sciences, vélo. J'ai regardé dans mon fil d'actu TikTok, j'ai

retrouvé mes chaînes comme j'aime : information, actualité, physique quantique, sciences et vélo. Il y avait des filles, ce serait mentir que de ne pas le dire, mais cachées entre une vidéo de Fabrizio Bucella, Albert Moukheiber et Begaudeau que je me suis demandé ce qu'il foutait là.

J'ai alors posé la question : « Dis-moi, qu'est-ce que tu regardes pour mériter ce fil-là ? »

Car TikTok, comme son grand frère YouTube, récompense l'engagement. Si vous cliquez, si vous restez, si vous revenez, l'algorithme en déduit que vous aimez — et il vous en donne davantage.

Mais restons humbles, rien de ce que j'ai cherché ne me rend meilleur qu'un autre et j'ai un peu romancé l'histoire.

La physique quantique contre Brigitte la Bimbo

C'est ici que l'histoire prend une tournure intéressante. Le même TikTok qui enferme dans des spirales de contenus néfastes peut aussi ouvrir des portes. Des créateurs de vulgarisation scientifique y trouvent un public immense. Des enseignants y expérimentent de nouvelles pédagogies, particulièrement pour capter l'attention et rendre les contenus interactifs.

Le problème n'est pas l'absence de contenu de qualité : c'est sa minorité statistique face à l'océan du divertissement immédiat. Comme le note un

étudiant en génie civil : « Pour trouver une vidéo éducative sur l'ingénierie, je dois scroller pendant 10 minutes parmi des clips musicaux et des mèmes ». Le contenant existe, mais le contenu peine à émerger du bruit.

Reste la question pertinente et dérangeante : est-ce que regarder un short de physique quantique nous rend meilleur que regarder « la physique de Brigitte la Bimbo » ? La réponse est moins évidente qu'il n'y paraît. Le format court, par essence, réduit la complexité. Même la meilleure vulgarisation scientifique sur TikTok reste un amuse-bouche intellectuel, une promesse de savoir plus que du savoir lui-même. Elle peut susciter la curiosité — ou remplacer l'approfondissement par l'illusion de la connaissance.

TikTok, mise à jour des défaillances d'antan

TikTok n'est pas une rupture, c'est une itération. Il a pris ce qui fonctionnait dans les réseaux sociaux précédents; la gratification instantanée, la comparaison sociale, la personnalisation addictive, et l'a optimisé pour une génération dont l'attention a été formatée par ces mêmes prédécesseurs. Les « pokes » de 2008 ont laissé des traces neurologiques qui prédisposent aux « scrolls » de 2026.

La différence générationnelle n'est pas dans la nature de l'addiction, mais dans sa vitesse. Facebook prenait des heures pour vous montrer que votre vie était moins excitante que celle des autres. TikTok le fait en 15 secondes. L'ancien modèle demandait une participation active — choisir ses amis, écrire des statuts, construire une identité numérique. Le nouveau modèle exige seulement une passivité consentie. L'utilisateur est « passif et n'opère plus

aucun choix mis à part celui de passer au contenu suivant ».

Vers une éthique de l'usage

Alors, que faire ? Interdire TikTok serait aussi futile que d'avoir interdit Facebook en 2010. Cela déplacerait simplement l'addiction vers d'autres plateformes, d'autres formats, d'autres noms. Et il est fort à parier qu'une autre application remporterait le marché de la concurrence, car il ne faut pas oublier que derrière tout cela, ce sont des firmes qui sont là pour « gratter un billet » — des bénéfices immenses, chiffrés en milliards de dollars. Ici, ce sont les Chinois qui ont gagné, mais nous pouvons être certains que d'autres firmes travaillent déjà sur une nouvelle app qui continuera sur le même thème pour s'accaparer les milliards en jeu.

□ La loi du marché attentionnel : Si une application pouvait gagner ne serait-ce pas des milliards, mais même des millions, sur des sujets tels que l'étude de la mycologie, l'anthropologie, la sociologie, les mathématiques ou l'étude linguistique, cette application serait développée. À regret, ce n'est pas le cas. Donc un jour, TikTok sera *has-been*, tout comme Facebook chez les jeunes d'aujourd'hui.

- Les jeunes d'aujourd'hui grandiront avec TikTok
- Un jour ils seront les *has-been* de TikTok
- Qui cédera la place à la nouvelle app au nom aussi commercial que ClipPop, Loopzy, FlipBeat ou Pulse

Faisons confiance aux commerciaux, ces épiciers de la communication, pour trouver le nom de la future app raboteuse de ciboulot.

On n'arrivera pas à réguler tout cela sans réguler ce marché commercial, mais cela s'appelle censure. D'ailleurs, en Chine, TikTok (Douyin) est effectivement censuré sur certains points — la plateforme y est soumise à une régulation stricte concernant le temps d'écran des mineurs (limité à 40 minutes par jour pour les moins de 14 ans) et l'accès à certains contenus jugés inappropriés. L'ironie n'est pas perdue : l'application que l'Occident accuse de détruire sa jeunesse fait l'objet d'une protection bien plus stricte dans son pays d'origine.

La vraie question est celle de l'éducation aux usages — pas celle des jeunes seuls, mais celle de toute la société. Car si TikTok est un miroir, il reflète nos propres contradictions. Nous voulons l'information instantanée sans en payer le prix cognitif. Nous voulons toucher la jeunesse sans parler son langage. Nous voulons dénoncer l'addiction tout en cultivant nos propres dépendances — au *scroll* infini, à la notification, à l'approbation sociale numérique.

La commission d'enquête parlementaire a raison d'une chose : « chaque mois qui passe sans régulation, des jeunes sont sacrifiés ». Mais la régulation ne suffira pas si elle ne s'accompagne pas d'une prise de conscience collective. Les algorithmes ne sont pas des démons : ce sont des outils qui exploitent nos faiblesses humaines. Combattre TikTok sans combattre notre propre rapport distordu aux écrans, c'est soigner le symptôme en ignorant la maladie.

TikTok ne nous rend pas toqués. Il révèle combien nous le sommes déjà.

Peut-être est-il temps d'admettre que nous sommes tous, à des degrés divers, un peu « toqués ». Que la différence entre le député qui tweete sa condamnation de TikTok depuis son smartphone et l'adolescent qui danse dans sa chambre est plus mince qu'il n'y paraît.

Sources et références

Données statistiques et rapports officiels

- Statista (2025) : « TikTok: number of users in Belgium 2025 » — 3,71 millions d'utilisateurs actifs en Belgique, avec 71% d'usage quotidien parmi les utilisateurs actifs.
- DataReportal (2025) : « Digital 2025: Belgium » — données sur la pénétration de TikTok en Belgique (76,3% des 12-17 ans, 71,5% des

16-24 ans en usage quotidien).

- Centre d'Information sur les Médias (CIM) : Études d'audience sur les réseaux sociaux en Belgique (2024-2025).
- Commission d'enquête parlementaire française (2025) : Rapport sur l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes.

Études académiques et recherche scientifique

- Bailenson, J. et al. (Stanford University, 2022) : Étude quasi-expérimentale sur l'impact de Facebook sur la santé mentale aux États-Unis (2008-2019) — corrélation entre l'expansion de Facebook et 24% de la dégradation de la santé mentale.
- Bhat, S. et al. (2025) : « TikTok for Teaching and Learning: A Systematic Review and Thematic Analysis » — analyse de 32 articles sur l'utilisation éducative de TikTok.
- Utami, D. et al. (2024) : Étude indonésienne sur TikTok comme outil d'apprentissage — 79,2% des étudiants trouvent la plateforme utile pour l'apprentissage.
- Faddoul, M. (UC Berkeley) : Recherche sur les biais algorithmiques de TikTok et la formation des « filter bubbles ».

Analyses médiatiques et journalistiques

- Le Monde (2025) : « TikTok, réseau social le plus utilisé par les jeunes, dans le collimateur de la commission d'enquête ».
- Le Vif/L'Express (2025) : « Les Belges passent en moyenne 1h50 par

jour sur les réseaux sociaux ».

- France 24 (2025) : « Les députés français tirent la sonnette d'alarme sur l'impact de TikTok sur la santé mentale des jeunes ».

Thèses et travaux universitaires

- Hidalgo, A. (2024) : Thèse de doctorat — « L'intégration de Twitter dans les routines des rédactions journalistiques françaises et espagnoles ».

Sources complémentaires

- Pariser, E. (2011) : *The Filter Bubble* — théorie originale sur les bulles algorithmiques.
- Digital Services Act (UE) : Réglementation européenne et procédures contre ByteDance/TikTok.
- Douyin (TikTok chinois) : Réglementations chinoises sur le temps d'écran des mineurs (40 minutes/jour pour les moins de 14 ans).

Xavier

Rédaction & Contenu