



TIK-TOK : UNE INFLUENCE INQUIÉTANTE ?

En quoi l'application Tik-Tok influence-t-elle le comportement alimentaire des adolescents ?



1. CONTEXTE

- L'adolescence est une période de **vulnérabilité** : forte influence des pairs, volonté d'appartenir au groupe, complexes de l'image corporelle, recherche d'indépendance
- Les jeunes qui utilisent le plus les **réseaux sociaux** ont un risque environ *2,5 fois plus élevé* d'être concernés par les troubles alimentaires
- Place très importante des réseaux sociaux dans notre société notamment chez les jeunes, ils sont plus facilement dépendants, les parents ont de la peine à suivre et limiter le rapport au téléphone
- Augmentation de l'exposition des utilisateurs aux contenus prônant les **TCA** ainsi qu'à la **normalisation de la santé mentale**
- Les professionnels de la santé n'ont pas tous **connaissance** de l'importance des réseaux sociaux et de leur impact sur les jeunes
- 56 hashtags Tik-Tok venant de vidéos sur les troubles de l'alimentation avec plus de 13,2 milliards de vues : réseau qui touche un grand nombre de personnes (66% des ados questionnés utilisent cette application)
- Nous sommes les premiers témoins de l'impact des réseaux sociaux sur l'**image corporelle** des adolescents et nous voulions explorer une possible corrélation avec les TCA

HYPOTHÈSE
TikTok pourrait avoir un impact sur le développement des TCA

2. MÉTHODE

- Interview avec une jeune fille qui a souffert de TCA**
 - Important pour nous de légitimer notre travail avec l'appui d'une personne directement concernée par notre question de recherche
 - Avantages** : possibilité de développer certaines réponses contrairement aux questionnaires, possibilité d'établir un lien de confiance afin que l'adolescente puisse se confier
 - Inconvénients** : l'histoire de cette adolescente ne peut pas être généralisée et doit être replacée dans son contexte, il n'est pas possible de s'appuyer uniquement sur son témoignage pour répondre à notre question de recherche
- Questionnaire anonyme diffusé sur WhatsApp avec 400 réponses obtenues, triées et analysées**
 - Nous a permis d'avoir une estimation de l'impact que peut avoir Tik-Tok sur l'alimentation / l'image corporelle sur une population d'adolescents et de jeunes adultes
 - Avantages** : facile à diffuser, obtention de beaucoup de réponses rapidement, anonymat favorisant les réponses "honnêtes"
 - Inconvénients** : l'anonymat peut aussi favoriser les plaisanteries, l'obtention de certaines réponses sans rapport avec le sujet, résultats pas toujours fiables
- Récolte de données de la littérature**
 - Intéressant et important de voir l'état des connaissances actuelles sur notre question de recherche afin de comparer nos résultats à ceux déjà existants
 - Avantages** : données plutôt fiables, à grande échelle, simple d'accès
 - Inconvénients** : présence potentielle de biais dont on ne peut pas avoir connaissance
- Interview avec un professionnel de santé spécialisé dans les TCA chez les adolescents**
 - Important d'avoir l'avis de quelqu'un qui est confronté aux TCA tous les jours, de voir si Tik-Tok a une place importante dans la maladie de ces patients
 - Problème** : nous avons contacté plusieurs professionnels de santé et aucun n'a donné suite à notre demande

5. MESSAGES

- Tik-Tok et d'autres réseaux ont un impact négatif sur l'image corporelle de beaucoup d'adolescents qui souffrent déjà de troubles notamment alimentaires
- L'image d'un corps mince et beau est mise sur un piédestal sur Internet et favorise les TCA
- Les professionnels de la santé doivent être conscients de l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des adolescents

4. CONCLUSION

- Notre hypothèse concernant l'impact négatif de Tik-Tok sur le développement de troubles du comportement alimentaire est **confirmée**. Nous avons pu conclure ceci avec plusieurs sources d'informations détaillées précédemment. En effet, les adolescents sont particulièrement sensibles aux influences de leurs pairs et les nombreuses photos et vidéos postées chaque jour.
- Les posts retouchés remplissent les adolescents d'**attentes** irréalistes et de **modèles** innatignables.
- De plus, on trouve des conseils et des informations loin d'être véridiques sur Tik-Tok et d'autres applications du même genre. Il existe notamment des comptes qui promeuvent certains TCA comme ceux proAna. Cela encourage voire crée des troubles mentaux chez les jeunes.
- Nos recherches ont mis en lumière l'ascendant de Tik-Tok chez les 12-18 ans. Que ce soit au niveau musical, du style vestimentaire ou encore alimentaire, des milliers de posts voient le jour chaque heure et chacun d'eux touche des centaines voir milliers d'adolescents. Il est indispensable que les professionnels de la santé s'intéressent à cet aspect de la vie du jeune patient lors de l'anamnèse, en **consultation**. Une discussion autour de la **prévention** des TCA, des posts modifiés par logiciels sur Tik-Tok et autres réseaux sociaux pourrait empêcher l'adolescent de tomber dans les pièges d'internet et de développer des troubles (alimentaires ou autres).
- Il s'est avéré que le *Pro-recovery* est le mouvement principal retrouvé sur la plateforme, ce qui nous a étonné, en bien. Il est clair que ce contenu peut s'avérer être une ressource d'aide pour les jeunes concernés.
- L'adolescence est une période charnière dans la construction de l'estime de soi, ainsi que le moment où les TCA se développent souvent. Les réseaux sociaux peuvent jouer un rôle dans leur apparition, et ainsi **entraver le processus de l'adolescence**. D'une part, l'aspect restrictif alimentaire de l'anorexie peut avoir des répercussions **biologiques**. D'autre part, cette maladie peut avoir un impact **psychique** qui est à même d'avoir des répercussions négatives sur cette période de la vie.

3. RÉSULTATS

NOTRE INTERVIEW

- Jeune femme de 19 ans ayant souffert d'**anorexie** et de **boulimie**
- De ses 12 à 17 ans
- Symptômes quotidiens
- En premier lieu, pas de malaise avec son corps mais est apparu avec les **réseaux sociaux** et la puberté
- "*Dans la rue on retrouve pleins de corps différents, mais sur TikTok on a qu'un seul type de corps représenté*" : mince = "être beau" => **1 seul modèle de corps parfait**
- A rejoint **blog ProAna** qui **ont renforcés ses comportements anorexiques et boulimiques**
- Connaissait déjà à 12 ans les **"trends TikTok"** et **blogs ProAna** => **ont renforcés ses TCA**
- For you page* consolidait le cercle vicieux
- Pas de suppression de TikTok à ce moment car l'**aidait à formuler des objectifs**
- "*Les "triggers" sont des posts ou des interactions sur TikTok qui favorisent les rechutes dans la maladie*"
- "*TikTok peut-être très dangereux et très bien à la fois, cela dépend de l'utilisation que l'on en fait. L'algorithme est neutre, il fini par montrer aux personnes ce qu'il pense qu'elles veulent voir. Cela n'aide pas les gens et conduit à un cercle vicieux.*"
- Durant la maladie : "*il y a des pensées qui ne sont pas les tiennes qui viennent dans ta tête. Ce n'est pas normal, ce sont les voix de la maladie. Il faut dire aux enfants que ces pensées ne sont pas acceptables. Aujourd'hui, TikTok touche les enfants de plus en plus tôt, il faut essayer de les sensibiliser à ces maladies (comme les TCA).*"

QUESTIONNAIRE

