

Institut Supérieur de Formation Sociale et de Communication
Université Saint-Louis – Bruxelles

**« Comment les jeunes adultes belges (18–25 ans) perçoivent-ils
les recommandations algorithmiques (personnalisation)
dans l’onglet "Explorer" d’Instagram, et comment
cette perception influence-t-elle leur usage de la plateforme ? »**

ANNEXES

Amina BEN HAMOU

Mémoire réalisé sous la direction de Victor WIARD

Master 120 en Stratégie de la communication et culture numérique

Année académique 2024-2025

Août – Deuxième session

TABLE DES MATIÈRES

1. GUIDE D'ENTRETIEN SEMI-DIRECTIF	4
2. ENTRETIENS COMPLETS	7
Entretien – HAYAT	7
Entretien – JOHANNE.....	31
Entretien – NOURENNE	50
Entretien – MOUNA	69
Entretien – YOUSSEF	90
Entretien – MADELAINE	114
Entretien – MARTIN	152
Entretien – DAVID.....	176
Entretien – LAURETTE	201
Entretien – MAXIME	222
Entretien – LOUBNA	247
Entretien – MARWAN.....	268
Entretien – LAURA	292
Entretien – MÉLINA	312
Entretien – GAËLLE	336
3. ANALYSES TRANSVERSALES – TABLEAUX.....	361
Entretien – HAYAT	361
Entretien – JOHANNE.....	363
Entretien – NOURENNE	365
Entretien – MOUNA.....	368
Entretien – YOUSSEF	370
Entretien – MADELAINE	373
Entretien – MARTIN	376
Entretien – DAVID.....	379
Entretien – LAURETTE	381

Entretien – MAXIME	384
Entretien – LOUBNA	387
Entretien – MARWAN	391
Entretien – LAURA	394
Entretien – MÉLINA	397
Entretien – GAËLLE	399

1. GUIDE D'ENTRETIEN SEMI-DIRECTIF

INTRODUCTION (non enregistrée)

- Présentation du projet de mémoire (objectif, confidentialité, durée de l'entretien).
- Consentement pour l'enregistrement audio.
- Présentation du format : “Je vais te poser des questions autour de ton usage d'Instagram, plus précisément de la manière dont tu perçois les contenus que la plateforme te propose. Ce sera une discussion libre, donc tu peux me dire ce que tu veux, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.”

1. Rapport à Instagram et navigation spontanée

→ **Peux-tu me parler un peu de ta relation à Instagram ? Ce que tu y fais, ce que tu y cherches, ce que tu aimes ou pas.**

- Qu'est-ce que tu fais en premier quand tu ouvres l'appli ?
- Tu passes du temps sur quel type de contenu ?
- Tu peux me décrire ce que tu vois aujourd'hui sur ton écran d'accueil, ou dans ton “Explorer” ?
- (Si la personne est à l'aise) : Tu veux bien ouvrir ton Insta et me décrire ce que tu vois dans ton onglet Explorer ?
- Est-ce que tu peux me décrire les 5 premiers contenus de ton Explorer ? Est-ce que tu t'attendais à ça ? Est-ce que ça te surprend ?
- Tu veux bien regarder tes Stories ? Qu'est-ce qui apparaît en premier ? Tu trouves que c'est logique ?
- Tu veux bien regarder ton Feed (fil d'actualité) ? Est-ce que c'est différent de ce que tu vois dans Explorer ?
- As-tu remarqué des suggestions de comptes ou des publicités récemment ? Est-ce qu'elles te paraissent ciblées ? pertinentes ? gênantes ?

2. Comportements, stratégies et adaptation

→ **Quand tu postes ou interagis sur Instagram, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?**

- Tu peux me raconter ce que tu as posté récemment ? Pourquoi tu l'as posté ?
- Tu attends une certaine réaction des gens ?
- Tu fais attention à l'heure, au format, à ce que tu mets en avant ?
- Est-ce que tu changes certaines choses dans ton usage d'Instagram avec le temps ?
- Est-ce que tu fais certains choix de publication pour 'plaire' à l'algorithme ou à ton public ? Tu choisis parfois comment publier selon ce que tu penses qui va bien marcher ?

3. Perception de la personnalisation

→ **Est-ce que tu as déjà eu l'impression qu'Instagram "savait" ce que tu voulais voir ?**

- Comment tu expliques que certains contenus te soient montrés plus souvent que d'autres ?
- Tu penses que c'est aléatoire ou que c'est calculé ?
- Est-ce que tu as déjà essayé d'influencer ce que tu vois sur Insta ? Comment ?
- Est-ce que tu te sens en contrôle de ce que tu vois ? Pourquoi ?
- À ton avis, est-ce que c'est les mêmes types de contenus qu'on te montre dans Explorer, ton fil d'actu, tes Stories et les pubs, ou c'est différent ?
- **Pourquoi tu penses que c'est comme ça ?**
- **Tu trouves qu'on te propose les mêmes choses partout, ou pas vraiment ?**
- **Est-ce que tu as l'impression de passer beaucoup de temps sur Instagram ?**
- **Tu saurais dire combien de temps tu y passes par jour ?**
- *(Si la personne est ok) : Tu veux bien regarder dans ton appli ce que ça dit ? (temps d'écran, durée quotidienne, etc.)*

4. Diversité des contenus et bulle de filtres

→ **Est-ce que tu trouves que tu vois souvent les mêmes types de contenus sur Instagram ?**

- Est-ce que tu découvres parfois de nouveaux sujets ou de nouveaux comptes ?
- Est-ce que tu penses que d'autres personnes voient des choses très différentes de toi ?
- Est-ce que ça te plaît de voir toujours le même type de contenus, ou tu aimerais plus de diversité ?

- Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois influence la manière dont tu penses ou ressens certaines choses ?
- Est-ce que ça te dérange de toujours voir les mêmes choses ? Est-ce que tu aimerais que ça fonctionne autrement ?
- Est-ce que ça te dérange de toujours voir les mêmes choses ? Est-ce que tu aimerais que ça fonctionne autrement ?

5. Pour terminer : quelques infos générales (hors enregistrement si besoin)

→ **Pour mieux comprendre le contexte, est-ce que tu serais d'accord de me partager quelques infos sur toi ?**

- Tu as quel âge ?
- Tu fais quoi dans la vie (études, travail, autre) ?
- Tu es actif·ve sur d'autres réseaux que Instagram ? Si oui, lesquels ?

Clôture

- Est-ce qu'il y a quelque chose dont tu aurais aimé parler et qu'on n'a pas abordé ?
- Est-ce que tu as des questions pour moi ?
- Est-ce que tu acceptes que je prenne en annexe une capture d'écran de ton onglet "Explorer", ou tu préfères qu'on le décrive ensemble et que je le retranscrive avec tes mots ?

2. ENTRETIENS COMPLETS

Entretien – HAYAT

1^E PARTIE

Peux-tu me parler un peu de ta relation à Instagram ? Ce que tu y fais, ce que tu y cherches, ce que tu aimes ou pas.

Alors, moi, Instagram a été l'une des premières applications, l'un des premiers réseaux que j'ai téléchargé sur mon téléphone pour tout te dire, et c'était-il y'a 10 ans, en juillet 2015 pour être précise ahahhaaha. J'ai toujours vu mes amis utiliser ce réseau, et moi vu qu'à l'époque je n'avais pas de téléphone tactile, de smartphone, je ne pouvais pas avoir Instagram. Quand j'ai commencé sur Instagram, j'ai tout de suite rajouté mes amis donc c'était vraiment tout nouveau pour moi je ne savais pas forcément ce que c'était du coup bah tu t'imagines bien que je postais à chaque fois il y avait une photo qui m'intéressait. Bien évidemment il n'y avait rien de malsain, c'était juste le truc quoi tu vois tu es content d'avoir Instagram donc je poste des photos de moi il y avait même genre des captures de discussion avec mes amis, une photo de ma tablette au chocolat quand je mangeais du chocolat enfin vraiment tous des trucs comme ça très basiques très spontanés. Et donc avec le temps mon utilisation elle a bien évidemment changé ça fait plus de 10 ans que je suis sur Instagram donc on peut comprendre que voilà quoi l'euphorie descendue en disant qu'on a changé notre utilisation qu'on a changé notre manière de voir de comprendre les choses. Aujourd'hui je ne peux pas forcément me permettre de dire si ma relation était toxique ou pas parce que c'est vraiment l'un des réseaux que j'utilise le plus c'est mon réseau préféré genre puis après Tik Tok mais je veux dire que genre aujourd'hui me dire de supprimer Instagram c'est impossible. Tu ne peux pas venir et me dire ouais non aujourd'hui tu supprimes Instagram. Instagram fait vraiment partie de moi j'ai commencé comme ça sur les réseaux, enfin c'est l'une de mes premières applications donc je ne sais pas, elle a vraiment une place particulière dans mon cœur c'est trop bizarre de dire ça mais voilà. Sinon comme je disais mon utilisation a fortement changé donc il y a 10 ans je ne faisais pas du tout la même chose donc c'est vrai qu'à l'époque je postais très souvent je me prenais je me souviens en photo directement et je postais directement. Ce que je n'aime pas, bah je ne sais pas vraiment c'est bien c'est les réseaux donc c'est vrai qu'à un moment tu te lasses un peu, tu scrolles, tu scrolles, tu te lasses. Tu t'imagines bien qu'en 10 ans j'ai pu connaître pas mal de monde via les réseaux et particulièrement sur Instagram. C'est d'ailleurs l'un des seuls réseaux qui m'a permis de connaître toutes mes petites amourettes, tous mes petits crushs, tous mes petits copains ça, je

l'admetts ! Donc quand j'ai vraiment commencé à 15 ans, c'est à ce moment-là que j'ai découvert un petit peu un nouveau monde où je pouvais parler à beaucoup de gens et voilà quoi il y a aussi Facebook à ce moment-là donc il y a 10 ans c'était assez connu mais moi vraiment tout ce que je retiens c'est Insta. Après comme je le dis et je préfère toujours me répéter il n'y avait vraiment rien de malsain tu vois c'était très enfantin très adolescent très mimi quoi.

Qu'est-ce que tu fais en premier quand tu ouvres l'appli ?

Aujourd'hui, ce que je fais en premier quand j'ouvre l'application, c'est regarder les stories je pense. Je t'avouerai que je ne fais pas forcément attention à toutes les stories, je veux dire que quand c'est vraiment des gens proches bah je regarde directement, mais sinon voilà quoi je regarde généralement les 5 premières stories vraiment à tout casser quand je vois vraiment que ce sont des gens que j'aime. Et puis, après si ce n'est pas pour les stories c'est vraiment pour les messages en règle générale. C'est bien répondre voir ce qu'on m'a envoyé parce qu'on m'envoie souvent des réels, des publications des trucs drôles, des trucs intéressants tu vois des trucs qui m'intéressent quoi. Après comme je te disais Instagram c'est tellement mon application coup de cœur, que comme on dit : « quand on aime on ne compte pas » et je ne peux même pas te compter combien de fois je vais sur cette application par jour je pense que je peux appuyer 50 fois sur l'application sans forcément m'en rendre. Tu vois c'est trop bizarre c'est comme si ça me rassurait un petit peu d'aller sur Instagram. Ou peut dire et je peux même dire que je suis peut-être droguée à Instagram je ne sais pas mais c'est vrai que ce n'est pas évident de mettre des mots sur ça mais c'est vraiment ce que je ressens quoi. Par contre, parfois je vois des publications que je n'aime pas, donc je dis que ça ne m'intéresse pas, mais entre nous ça marche deux jours, et après c'est comme avant. Mais bon, je suppose qu'on en parlera après.

Tu passes du temps sur quel type de contenu ?

Je passe plus de temps sur le contenu en général je pense que je n'ai pas forcément un truc qui m'intéresse plus que d'autres. Quoique peut-être ouais les vidéos les réels je trouve que c'est ce qui ressemble un petit peu fort à TikTok, limite même à snap donc je me dis que c'est peut-être ça que j'aime bien regarder. Après je t'avouerai que je ne regarde pas forcément tout et n'importe quoi. Je suis très sélective dans ce que je regarde. J'aime quand c'est propre soigné quand c'est quelque chose qui me parle. Spoiler alerte : je suis marocaine et je suis très fier de l'être donc tu t'imagines bien que ce que je regarde est fortement lié à mon origine donc voilà pourquoi j'aime quand c'est bien propre bien représentatif quand ça me parle quoi tu vois. Donc moi dès

qu'il y a une vidéo avec un drapeau marocain un paysage marocain et en fond la voix de Hassan 2, moi c'est bon quoi je ne veux pas plus. Après voilà je ne regarde pas que ça sur Instagram mais c'était vraiment pour te donner un petit exemple. Bah sinon voilà quoi vu que je suis vraiment une grosse consommatrice de contenu sur Insta, je consomme tout ce qui me plaît quoi enfin tout ce qui est susceptible de me plaire je pense qu'elle est à la différence.

Tu peux me décrire ce que tu vois aujourd'hui sur ton écran d'accueil, ou dans ton "Explorer" ? Est-ce que tu peux me décrire les 5 premiers contenus de ton Explorer ? Est-ce que tu t'attendais à ça ? Est-ce que ça te surprend ?

Je suppose que l'explorer c'est la petite loupe, tu m'as dit les 5 premiers contenus c'est ça ? on voit Hassan 2 justement donc l'ancien souverain marocain ensuite on voit un paysage , enfin , pour l'instant les 2 ce sont des réels , donc le paysage c'est la Suisse parce que j'ai été récemment en Suisse. Après, il y a des petites recettes de cuisines, il y a toujours des réels, il y a des chats et encore des trucs du Maroc quoi principalement ce sont vraiment que des réels enfin du moins tout ce qui m'a attiré l'attention. Mais comme je te disais, il y a des trucs je ne comprenais pas trop ce que ça faisait là, mais ça ne me choque pas tu vois genre ça ne me surprend pas de voir ce genre de trucs quoi. Si je peux te donner un exemple on voit un couple de télé-réalité qui annonce leur séparation mais moi je ne suis pas ce genre de personne, et entre nous je m'en fous. Je sais que la dernière fois que j'ai vu cette information c'était sur tiktok, ma sœur m'avait envoyé un tiktok qui parlait de ça, mais sinon moi je n'ai jamais fait de recherche là-dessus quoi je m'en fous mais royalement. Mais sinon je suis un petit peu surpris de ce que j'ai vu dans mon explorer, dans le sens où il y a du contenu qui ne m'intéresse pas, je n'ai pas trop bien compris ce qu'il faisait là tu vois haha et d'un côté je le suis pas parce que comme je t'ai dit, on voit le Maroc on voit Hassan 2, qu'il repose en paix, on voit Mohamed 6 on voit des paysages en Suisse. On voit des chats, il y avait même quelques citations quelques trucs trop mignons de couple, donc Voilà pourquoi ça me choque moins.

Tu veux bien regarder tes Stories ? Qu'est-ce qui apparaît en premier ? Tu trouves que c'est logique ?

Pas de bol pour toi, je viens de voir les stories juste avant notre entretien. Mais je peux te garantir que les stories que je vois en premier, c'est les stories de mes potes. Vraiment je n'ai vu que ça. Story privé, Story normal mais vraiment mes amis quoi tu vois genre les gens que je vois tous les jours quand je sors quand je passe du temps. La première Story qui apparaissait

c'était ma meilleure amie, et vu que je suis dans sa Story privée, j'ai vu sa story en premier tout simplement. Donc je trouve, que la chronologie si je peux dire ça comme c'est logique car je n'ai jamais raté depuis 10 ans les stories de mes amis. Elles apparaissent toujours en premier, et on croit comprendre que l'algorithme d'Instagram connaît mes préférences. Je ne suis pas du genre à m'abonner à tous les comptes, mais je ne regarde jamais toutes les Story. Ce n'est pas méchant mais la vie de certaines personnes ne m'intéresse pas. Tu me diras sûrement pourquoi est-ce que tu les as encore en ami sur Instagram, mais les avoirs en tant que tels ne me dérangent pas je ne suis juste pas fan de voir ce qu'ils font. Je m'en fous

Tu veux bien regarder ton Feed (fil d'actualité) ? Est-ce que c'est différent de ce que tu vois dans Explorer ?

Oui et non car dans mon fil d'actualité ce sont les comptes auxquels je suis abonnée donc je suis censée voir ce genre de contenu et c'est ce qui me plaît bien. Dans mon fil d'actualité en plus d'avoir des comptes auxquels je suis abonnée, Instagram me propose aussi des comptes que je pourrai aimer, et qui me propose du contenu similaire à ce que je like déjà de base. Et dans mon explorer c'est différent, car c'est du contenu que je like. Je découvre pas mal de choses là-dessus toujours dans les mêmes thèmes si je peux dire ça comme ça, mais ce n'est pas ce qui me dérange particulièrement d'ailleurs. Et puis, après, si je peux me permettre même de dire que le fil d'actualité, l'explorer, c'est vraiment deux fonctionnalités totalement différentes. Et en fait, il y a une qui te permet vraiment de voir ce que tu veux, ce que tu as choisi de voir. Donc comme je disais, dans mon fil d'actualité, c'est vraiment des comptes auxquels je suis abonnée. Donc on me propose ce que je veux voir, tu vois. Et d'ailleurs, j'ai aussi remarqué, bon, je me trompe peut-être, mais aujourd'hui, moi, mes amis, les personnes que je suis sur Instagram, enfin du moins mon entourage, postent de moins en moins. C'est vrai qu'il y a un moment où en fait il y avait, il y a dix ans si je prends l'exemple, parce que voilà j'ai quand même Instagram depuis dix ans, où en fait on voyait beaucoup plus de gens poster. Il y avait vraiment une certaine facilité à poster des posts, tu vois, de ce genre, alors qu'aujourd'hui en fait on en voit beaucoup moins. Et bon, je t'avouerai que je ne sais pas à quoi c'est dû, voilà, je n'en ai aucune idée. Mais c'est vraiment un constat que je me suis faite moi-même en fait. Parce que quand je suis dans mon fil d'actualité, je vois plus des comptes style actualité, actualité autour du Maroc, Hesspress, une page que je suis. et de faire des trucs comme ça quoi. Mais pas de ce que mes amis postent en fait. C'est tellement rare. Et en fait, quand ils postent des trucs, je l'apprends via en fait les stories. Tu vois, genre tu peux aujourd'hui poster un truc, poster une photo de toi, admettons, sur ton compte. Et depuis, en fait, la repost en story. Et c'est de cette manière que je

vois que mon ami a posté un truc sur Instagram, tu vois. Et ça, je trouve un petit peu dommage parce qu'avant, c'était pas comme ça. Mais voilà. Bon, après, je ne loupe pas forcément, disons, ce que mes amis postent. Enfin, du moins, ils le font tellement rarement que ce n'est pas quelque chose que je loupe. Enfin, ça ne passe pas à la trappe, quoi. Mais c'est vraiment un constat que je me suis faite. Et voilà, pour vraiment reparler du fil d'actualité, comme je disais, c'est vraiment des comptes que je veux moi-même voir, donc ça ne me dérange pas du tout de voir ce genre de contenu. Instagram me propose des suggestions de contenus qui pourraient me plaire. Éventuellement, ils ont raison, ça me plaît. Moi, tout ce qui touche vraiment au Maroc, aux chats, aux citations, à l'amour, enfin vraiment tous des trucs au voyage. C'est mon truc. L'algorithme me connaît assez bien, si je peux me permettre de dire ça. Alors, que vraiment Explorer, je trouve qu'il porte vraiment bien son nom. C'est mon univers, mais là où tu es sûr de voir que des nouveaux comptes. C'est le même thème, mais avec de nouveaux comptes, sous d'autres formats. On va parler du Maroc. Admettons, si dans mon fil d'actualité, on parle de l'économie du Maroc, dans mon Explorer, on va parler de l'économie du Maroc. La culture, les traditions, tu vois. Et moi, c'est un truc que je kiffe, mais je sur-kiffe parce que j'en apprends davantage. Et ça me ressemble tellement que je me dis, vas-y HAYAT, tu vas te faire plaisir. Va un petit peu dans ton explorer, tu vois.

As-tu remarqué des suggestions de comptes ou des publicités récemment ? Est-ce qu'elles te paraissent ciblées ? pertinentes ? gênantes ?

J'en ai vu une tout à l'heure, je t'avoue. Bah voilà, ici j'en ai une sous les yeux, c'est Shein. Après, j'en ai pas énormément, enfin je pense que je fais pas forcément attention. Ici j'ai Typology Paris. Ouais. Ouais, mais ce n'est pas forcément quelque chose qui... c'est intéressant hein, c'est mon truc mais ça me parle pas forcément. Mais ça me parle quand même, c'est bizarre. Puis après, j'ai des trucs en événement à Bruxelles, mais qui m'intéressent pas du tout et j'ai l'impression de le voir à chaque fois. Il ne fait pas forcément d'effet, c'est un concert de bougies, un truc comme ça, ce n'est pas intéressant du tout. Et sinon, quant aux suggestions de comptes, j'ai toutes les personnes qui travaillent avec moi, toutes les personnes qui connaissent mon entourage, mais voilà quoi. Je vais pas forcément m'arrêter dessus. Après, ça m'arrive, oui, de m'abonner à certaines personnes. C'est bien quand je les connais, quand je vois qui ils sont, que j'ai déjà vus, quoi. Je m'abonne et puis après, il y a un follow-back en retour. Enfin, du moins, c'est ce que j'attends. Et si, par exemple, il n'y a pas de follow-back, je me désabonne. Hors de question de rester abonné à quelqu'un qui n'est pas abonné à moi. Je ne suis pas sa fan, quoi. Enfin, quand c'est des amis, tu vois. Donc, voilà. Mais sinon, pour les publicités, est-ce

que c'est gênant, c'est pertinent ? Ouais, la vérité, c'est pertinent. Ça ne m'a jamais poussée à l'achat, personnellement. Mais c'est des trucs que je connais. Genre, ce n'est pas des trucs que je cherche forcément sur Instagram, mais c'est des trucs que je connais dans le sens où j'ai l'application Shein, j'ai l'application sur mon téléphone. Typology, je ne connais pas, j'ai jamais acheté chez eux, mais c'est un truc pour la peau. En ce moment, je fais très attention à ce que je mets sur ma peau, j'ai changé toute ma skin care. Donc il y a de fortes chances que ce soit relater, il y a ça, ils ont peut-être vu mes achats, je ne sais pas, parce que c'est vrai que j'ai passé une commande la semaine dernière. Je ne sais pas, franchement, je ne sais pas. Mais bon, après, ça ne me choque pas tellement, parce que je trouve qu'il y a tellement de choses qui pourraient encore plus choquer sur les réseaux que ça, que ça à côté, je trouve que c'est vraiment rien du tout de bien méchant quoi.

Et pourquoi tu te désabonnes si tu as pas de follow back ?

Bah, en fait, je pars du principe qu'on est vraiment tous les mêmes. Ça veut dire que si je te connais et que si je m'abonne à toi sur Instagram, et que toi tu ne le fais pas, et ben moi ça touche mon égo, tu vois. Genre, je me dis pourquoi est-ce que je vais rester à une personne qui me connaît, qui sait très bien qui je suis, qui a vu mon follow et qui ne follow back pas. Non, moi c'est vraiment quelque chose que je n'accepte pas et je n'ai jamais accepté ce genre de situation parce que je trouve ça hyper gênant. Que ce soit pour moi ou pour elle. Alors que je n'ai aucun conflit, je n'ai rien contre la personne. Je trouve ça très bas. Vraiment, je trouve ça très bas. Mais voilà. Après, je t'avouerai que je ne m'abonne pas non plus à beaucoup de personnes. De toute manière, quand je le fais, quand je m'abonne à quelqu'un, on s'abonne à moi en retour. Donc, il n'y a pas de crainte. Mais oui, après, ça m'est arrivé dans ma vie. Je m'abonnais à certaines personnes qui ne se sont pas abonnées en retour. Ce n'est pas une grosse perte. Tu t'abonnes, tranquille. Tu vois que la personne ne s'abonne pas, tu désabonnes et tu vis ta vie. C'est comme ça, tout simplement.

Tu me parles d'ego. Est-ce que tu trouves que certaines actions sur Instagram touchent ton ego ?

Je pense qu'il faut avoir un ego surdimensionné pour avoir la tête haute sur Instagram, pour être honnête avec toi. Il y a des personnes qui pètent, je suis désolée du terme, mais plus haut que leur cul. Par moment et qui se permettent de faire des dingeries sur Instagram, quoi ? Mais

bon, après voilà ! Moi mon entourage me ressemble tellement que tranquille, il n'y a pas de ça, il n'y a pas de concurrence, il n'y a pas de méchanceté entre nous, c'est mes amis, c'est des gens que j'aime. Donc il n'y a pas. Tu vois, moi je trouve qu'Instagram c'est tellement enfin, moi je vois ça plus comme une application personnelle, surtout que mon compte est privé, donc je sais personne ne pourra m'embêter. Sauf si je décide d'accepter une invitation qui m'a été faite et dont je ne connais pas l'identité de la personne. Mais ça ne m'arrive tellement pas. Enfin, j'ai dû le faire dans ma vie. Mais tu sais bien, quand tu prends de l'âge, c'est un truc que tu arrêtes de faire. Donc voilà, tout simplement.

Mais à choisir entre ton fil d'actualité et ton explorer, tu choisiras quoi ?

Je pense que je ne pourrais pas forcément faire deux choix. Comme je disais, c'est vraiment totalement deux trucs différents. J'aime les deux. Parce que sur le fil d'actualité, je m'informe vraiment, tu vois. Vu que je suis abonnée à des chaînes d'actualité et des médias et tout, j'apprends toujours des trucs. Tous les jours, tous les jours, tous les jours. Alors que sur mon Explorer, j'en apprend aussi, tu vois. Mais ce n'est pas forcément lié à l'actualité. C'est plus vraiment lié au thème, comme je disais, le Maroc, les chats, les citations et tout. Donc je pense que je pourrais pas forcément dire qu'il y a une fonctionnalité que je préfère. Et pour moi, c'est de deux trucs totalement différents donc tu peux pas choisir. C'est comme si tu choisisais entre ton chat noir et ton chat blanc. C'est impossible, donc voilà. C'est pour ça que je pourrais pas forcément m'exprimer là-dessus. Et même m'avancer là-dessus. Je peux pas. Je suis désolée.

Et tu disais justement que ne plus voir les publications de tes amis sur Instagram, tu trouvais ça dommage.

Bah, oui, je trouve ça dommage, comme je te disais, parce que je les vois moins. Enfin, je les vois pas en fait. Sur le fil d'actualité mais bon, après ça ce n'est pas ce qui ne me permet pas de les voir tout court comme je disais. Il suffit de réposter la photo en story, j'appuie sur la photo, je like, je commente, c'est pesé, c'est emballé, non du coup, c'est emballé, c'est pesé plutôt.

2^E PARTIE

Quand tu postes ou interagis sur Instagram, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?

Alors aujourd'hui, je poste plus forcément de photos sur Instagram. La dernière que j'ai postée, je pense que c'était en réel et c'était il y a deux ans de mes vacances à Agadir. J'apparaissais très furtivement, si je peux me permettre de dire ça, mais genre ce n'est pas un post, enfin c'était pas une photo de moi quoi. Et donc voilà. Mais quand je poste sur Instagram, je fais vraiment attention à mon image. Il faut que la photo, je la trouve belle pour pouvoir la poster. Je ne pourrais jamais me permettre de poster une photo qui ne m'intéresse pas et dans laquelle je me trouve horrible. Ça, c'est mort. Parce qu'en fait, je me dis que d'aujourd'hui, Instagram, c'est devenu une sorte de vitrine. On rencontre quand même pas mal de personnes là-dedans. Moi, j'ai rencontré un garçon que j'aimais et qui aujourd'hui ne fait plus partie de ma vie là-dessus, sur cette application. Je me dis que c'est vraiment une sorte de vitrine. Et il faut à tout prix se mettre en valeur. Voilà, plus dans ce sens-là. Donc, je fais vraiment attention à l'esthétique. Je fais attention à ce que je mets. Je n'aime pas mettre trop de filtres. Enfin, limite, je n'en mets pas. Je trouve que ça dénature la photo. Donc, ce n'est pas du tout un truc qui m'intéresse. Ça ne me ressemble pas. Je n'aime pas. Et sinon, quand j'interagis, j'essaie de commenter les photos de mes copains et copines. Parce que je trouve que ça fait toujours du bien. Ça fait plaisir. Genre moi quand je poste des photos de moi. Ou à l'époque quand j'en postais. C'était vraiment quelque chose qui me parlait de fou. Je voulais vraiment que mes amis commentent. Donc aujourd'hui je le fais. Même si je ne sais pas si ça a toujours la même valeur qu'à l'époque. Mais voilà, c'est pour leur dire. Écoutez les gars, je vous trouve toujours aussi beau et belle. Donc ne vous inquiétez pas, je commente vos photos. Vous êtes trop magnifiques. Après, il n'y a pas que les photos. Il y a aussi les stories. Là, par contre, on me voit un petit peu plus. Je poste ma tête une fois tous les X temps. Pour dire : 'Hé, les gars, je suis là ; n'oubliez pas mon potentiel. Je suis toujours aussi belle avec mes cheveux ». Donc, voilà ! Et ça pour le coup, j'ai mis une story à la une où on voit ma tête. Genre, avec trois vidéos, tu vois. Je ne sais pas, c'est plus pour moi ça en vrai. Genre, je me dis : 'Vas-y, j'aime bien ; je me trouve belle. Je vais laisser sur mon profil. Je fais attention à ce que je mets.

Tu peux me raconter ce que tu as posté récemment ? Pourquoi tu l'as posté ?

Je l'expliquais juste avant. Désolée, j'ai anticipé la question. C'était mes dernières vacances au Maroc, à Agadir, il y a deux ans. Entre temps, je suis repartie plusieurs fois au Maroc, mais c'était vraiment les dernières vacances que j'ai voulu mettre sur les réseaux. C'était vraiment trop bien. Je l'ai posté parce que je voulais vraiment mettre en avant la beauté du Maroc. Je pense que tu as compris. Le Maroc, c'est mon pays préféré. Je suis marocaine. Comme je disais,

je suis fière de l'être. Si je peux le mettre en avant à ma manière, je le fais. Et c'est avec grand plaisir. Je l'avais vraiment posté pour ça. Il y avait de belles prises. Il y avait des petites vidéos. En plus, c'était vraiment un réel. J'aime bien, moi, faire du montage, couper des vidéos et tout, vraiment faire quelque chose de beau. J'adore faire ça. Et donc, je l'ai posté pour ça. Et voilà. Mais sinon, au niveau des stories, je poste vraiment très souvent des choses qui me font plaisir. Du coup, comme ma dernière randonnée, par exemple, ou une petite photo de moi à randonnée. Mais comme je disais, c'est tellement rare que je poste ma tête sur les réseaux aujourd'hui que Voilà quoi. C'est rare. C'est tout ce que je peux dire.

Et pourquoi ?

En fait, je trouve que je préfère me préserver. C'est bizarre de dire ça, mais dis-toi que même ma photo de profil, elle est floutée. Et donc, on ne peut pas forcément voir ma tête. En fait, mon compte, il est privé. Il a toujours été privé. Par moments, je le mettais en public, etc. Mais je veux dire que la plupart du temps, aujourd'hui, et ce depuis 5 ans, mon profil, enfin 4 ans plus tôt, mon profil était privé, enfin est privé. Et ça me plaît bien parce que du coup j'ai tellement peur des personnes que je ne connais pas. Il y a des gens bizarres et tout qui peuvent prendre tes photos et tout. Donc je ne trouve pas ça très safe en vrai. Même si Instagram, c'est vraiment mon réseau préféré. Mais voilà, quoi tu vois. Et vu que mon compte il est privé, je peux me permettre de mettre un petit peu par-ci ma tête, par-ci par-là, quoi. Mais sinon, quand c'est pour ma story privée, vu que je sélectionne qui peut voir mes stories, je mets ma tête, je mets ce que je fais. Il n'y a pas de tabou, il n'y a vraiment pas du tout de problème à ça.

Quand tu postes, est-ce que tu t'attends à une certaine réaction des gens ?

Bien sûr. Je t'avais dit que quand j'avais rencontré la personne que j'aimais pendant 4 ans, enfin du moins que j'ai aimé pendant 4 ans et que j'aimerais, je pense, jusqu'à la fin de mes jours. J'attendais toujours à ce qu'il like mes stories, en fait. Et quand je voyais que cette personne likait, ça me rassurait. Donc, j'étais hyper contente. C'est trop bizarre, c'est comme si j'attendais sa validation. Alors, qu'en vrai, si je l'avais posté, c'est que je la trouvais belle. Mais enfin, voilà, je parle de lui, mais je parle vraiment des réactions en général. Je poste vraiment pour moi, mais je m'attends à une certaine réaction des gens. Si c'est des stories, j'attends à ce qu'on like la story. Si c'est des posts, j'attends à ce qu'on like le post, parfois quelques commentaires. C'est vraiment ça que j'aime bien sur Instagram et c'est pour ça que je poste, enfin du moins que j'aime poster sur Insta.

Tu fais attention alors au format et à ce que tu mets en avant ?

Comme je disais, je fais attention à ce que je mets en avant. Donc une belle photo de moi avec des belles couleurs, avec un beau coucher du soleil par exemple, avec un beau paysage pour pouvoir mettre en avant le Maroc, pour pouvoir mettre en avant les pays que j'ai fait. C'est vrai qu'entre temps j'ai fait plusieurs destinations mais ce n'est pas pour autant que j'ai voulu les partager sur les réseaux. Mais ça, je pense que c'est plus personnel dans le sens où je préfère vraiment aujourd'hui me préserver et ne pas forcément mettre à tout bout de champ ce que je fais. Après, si je veux le faire, comme je disais, j'ai ma story privée où il y a vraiment, c'est très restreint. Bien que franchement, je n'ai pas beaucoup d'abonnés, je dois en avoir. 80 je pense un truc comme ça donc c'est hyper restreint tu me diras mais voilà moi j'ai mes petites habitudes avec mes amis avec ma story privée où genre il y a 5-6 personnes grand maximum qui voient ce que je fais et ça me plaît bien vraiment ça me plaît bien parce que je trouve que c'est très privé ça fait plaisir et c'est ce que je préfère donc je fais attention du coup à ce que je mets en avant le format que ce soit une photo ou une story ou un réel ça m'importe peu tant que moi j'aime je m'en fous un petit peu, après je sais qu'aujourd'hui il y a beaucoup plus de réels que de photos et tout ce qui peut suivre parce que voilà donc mais voilà ça c'est vraiment ce que les gens préfèrent moi j'ai aucune préférence enfin je n'ai pas à choisir je m'en fous et sinon l'heure je poste les stories, je m'en fous, je poste vraiment quand je veux quand je le sens mais sinon quand j'ai un post une photo ou un réel à poster, je le fais le soir. Mais je n'ai pas forcément d'heure. Je ne peux pas dire que je fais ça à 17h. Le soir, quand il fait un petit peu nuit, je me dis, on est tous connectés, vas-y, tu postes. Et puis après, tu regardes ce qu'il like, tout simplement. Comme je disais, vu que mon profil est privé, je ne fais pas du tout forcément des hashtags. Je n'en ai jamais mis, d'ailleurs. Je sais que c'est quelque chose qui est assez valorisant. C'est ce qui permet de propulsé par moment quelques postes. Mais moi vu que j'ai vraiment un profil privé. Et que j'ai jamais réellement cherché à avoir autant d'abonnés, autant de likes. C'est jamais quelque chose qui m'intéresse. Enfin, ça ne m'intéresse pas et ça ne m'intéressera jamais. Sauf si un jour je tombe du lit et je me dis : 'Vas-y, je vais devenir influenceuse.' Mais ça risque pas d'arriver. Après, si c'est pour le professionnel, si je lance ma propre entreprise ou quoi. Bah, là ce sera différent, tu vois. Parce que ma vision sera différente. Mais sinon, pour moi aujourd'hui, là comme ça. À chaud, non. Ça ne m'intéresse absolument pas.

Tu choisis parfois comment publier selon ce que tu penses qui va bien marcher ?

Comme je te disais, j'essaie de choisir une belle photo et je me dis : 'Vas-y, si moi je la trouve belle, tout le monde peut la trouver belle.' Et c'est comme ça que je fais. Après, je suis très stricte avec moi-même. Donc ça veut dire que s'il y a un truc qui me dérange dans une petite vidéo où

je souris trop ou quoi, j'aime pas donc je vais pas la mettre. Tu vois, ça paraît ridicule mais voilà, si moi je la trouve moche, je la mettrai pas. Après, je sais que si je demande l'avis de mes amis, ils me diront oui non elle est belle mais là. Mais déjà demander l'avis de mes amis avant de poster quelque chose, c'est jamais quelque chose que je fais, je l'ai jamais fait. Et donc je le ferai jamais. Et je trouve que c'est mieux comme ça. Je préfère moi-même m'écouter. Faire ce que je veux, poster ce que je veux, mettre en avant ce que je veux mettre en avant. Et voilà, quoi. Mais sinon, je poste vraiment quelque chose quand je me dis, vas-y, là, il y a quelque chose. Et quand je le fais, je le poste en story, principalement. Comme je disais, aujourd'hui, les posts, ce n'est plus quelque chose que je fais. Enfin, les photos, ce n'est plus quelque chose que je poste. Après, ça reviendra peut-être avec le temps, je ne sais pas. Mais vu que vraiment, pendant 4 ans, je n'étais pas refermée sur moi-même, mais je voulais plaire à une seule personne, je ne voyais pas l'utilité de le faire. Et de poster plusieurs contenus sur mon compte Instagram, alors qu'une seule personne me suffisait. Mais bon, ça je pense que c'est plus personnel. On ne va pas rentrer dans les détails. Mais voilà. Mais sinon, je pense avoir tout dit.

Et pourquoi est-ce que tu as une story privée ?

La story privée, je trouve que c'est ce qui me permet de me libérer un petit peu plus. D'être un petit peu libre en vrai. Comme je disais, j'ai 5 à 6 personnes, grand maximum. Je sais plus te dire exactement mais. Je trouve que ça me suffit. Je partage mon contenu à un nombre très restreint d'amis. Parce que j'estime que les amis c'est super important. Et ça se compte sur une seule main. Pas les deux, une seule. Donc voilà pourquoi c'est que j'ai autant de , enfin très peu plutôt de personnes dans ma story privée. Et de toute façon c'est ce qui m'arrange le mieux. C'est ce qui me parle. Mais sinon, en story, principalement, je partage vraiment quand c'est de l'actualité, quand c'est des trucs pour lesquels ça m'atteint, comme le conflit israélo-palestinien, comme des petites citations, des petits poèmes, parce que j'adore ça, je le fais sans aucun scrupule, sans aucun souci. Je ne me limite pas vraiment. Quand c'est des stories ou on voit ma tête , j'en poste une tous les X temps, pour dire que je suis là. Mais sinon, quand c'est vraiment des sujets d'actualité, je le fais sans soucis.

Est-ce que tu changes certaines choses dans ton usage d'Instagram avec le temps ?

Oui, oui, oui, oui. Comme je disais en fait au tout début de l'entretien, j'étais excitée moi d'avoir Instagram parce qu'à l'époque, lorsque toutes mes amies avaient un téléphone tactile, moi j'en avais pas. J'avais un petit Blackberry où en fait le seul truc qui était tactile c'était le bouton central et pas l'écran. Et donc moi ça me limitait tu vois. Mon rêve c'était d'avoir Snapchat, mon

rêve c'était d'avoir Instagram et donc une fois que j'ai eu un téléphone tactile, j'ai sauté sur l'occasion et c'est ce que j'ai fait. Du coup, en fait, je pense que tu t'imagines bien avec l'euphorie, l'adrénaline. Tu veux tester l'application. Donc, je me souviens, je postais tout et n'importe quoi. Le matin, je me réveillais, je me prenais en photo. Allez, hop, tu postes. C'était authentique. Je ne pouvais pas être autant vraie et être autant spontanée comme ça. Du coup, oui, entre temps, ça a changé. Je fais beaucoup plus attention à ce que je mets. Un certain retrait comme ça, c'est bizarre mais il y a un certain retrait. Bien que je le répète, Insta est mon application préférée, mais voilà, je pense que j'ai juste un petit peu pris de l'âge. J'ai grandi, je sais ce que je veux, je sais ce que je veux pas et puis voilà. Après, je suis vraiment passée du tout, tout, tout. Tu vois, j'avais un moment posté, puis après, j'ai arrêté, puis après, j'ai repris et il y avait principalement que des selfies sur mon feed. Je ne faisais que ça parce qu'il n'y avait pas forcément personne pour me prendre en photo, donc c'est exactement ce que je faisais. Et voilà, bien évidemment, oui, je l'avoue. Quand un post ne prenait pas, quand il n'y avait pas autant de likes, je le supprimais. Je vais pas te mentir, je le supprimais et soit je le repostais, soit je le reportais. Je le repostais... pardon, jamais il était dans les archives et voilà. Quoi tu vois, là, je suis sûr que si on va revoir ensemble les archives, tu verras il y a 2-3 photos postées exactement les mêmes, il y a juste des likes qui n'étaient pas forcément... enfin, qui me plaisaient pas, du coup bah, je les ai pas laissées. Mais ça c'est parce que vraiment, je pense que je cherchais vraiment la valorisation des gens, tu vois ? Le fait de me dire : ok, si il y a autant de personnes qui ont liké, bah, j'aime bien, tu vois mais ça, je pense qu'on est vraiment tous comme ça, et moi, je préfère l'avouer : j'ai rien à me cacher, tu vois. Je suis pas du genre, j'ai jamais acheté de likes, ou quoi donc les likes que j'avais, c'était vraiment les gens qui aimaient et quand les gens n'aimaient pas, je cachais tout simplement.

Et pourquoi tu faisais ça ?

Parce que j'aimais pas, Franchement, je n'aimais pas. Quand les gens ne likaient pas, je n'aimais pas. Du coup, voilà quoi.

Tout à l'heure, tu disais que quand tu postais des stories, tu attendais une certaine réaction. C'était ton ancien copain. Quand il ne likait pas les vidéos, par exemple, les photos, ça te faisait quelque chose ?

En fait, comme je te disais, j'en postais principalement pour lui. Dans les stories privées, c'était principalement pour lui. Pour le plaire. Enfin bref, toi-même, tu sais. Et quand il ne likait pas, ça me faisait mal au cœur. Je veux être honnête avec toi, ça me faisait hyper mal au cœur. Ça

m'arrivait, je veux être honnête avec toi, de supprimer le post. Je me disais, vas-y, il n'a pas aimé, pourquoi est-ce que je vais laisser ? Et s'il n'a pas aimé, c'est qu'il me trouvait moche. Alors que moi, de base, si je l'ai posté, c'est que je me trouvais belle. Mais bon, ça, je pense que c'est peut-être lié à un manque de confiance en moi. Et ça, c'est assez triste, je t'avoue. Mais bon, on va essayer d'y remédier. Je pense que le temps guérira les blessures et me forgera un peu.

Si on reprend ce que tu disais, tu fais principalement attention juste à la photo ?

Oui, c'est ça que je fais. Quand je poste, je fais vraiment juste attention. Et je parle vraiment de poster en général. Story, réel, photo, bref. Je fais juste attention à ce que la photo me plaise. Tout simplement. Comme je te disais, l'hashtag ne va servir à rien parce que c'est un compte privé. Donc je vais en aucun cas propulser une photo avec 30 000 hashtags alors que mon compte est privé. Ça ne sert à rien. Perte de temps, perte d'énergie. Et voilà, vraiment juste ma tête. Et c'est tout ce qui me suffit. Mais aujourd'hui, vu que l'on sait likés des stories, je pense que c'est pourquoi les gens ne postent plus autant. Tu vois, vu que l'on sait postés des stories, on sait likés des stories, c'est bien, tu te dis, vas-y, c'est rapide. Petite story, je la mets, c'est liké. Il y a beaucoup de likes, ça me plaît. Je la mets en story permanente. Et juste tranquille, tu vois. Mais bon après, je pense que voilà, nos pratiques ont changé. Enfin du moins, la mienne a changé. Peut-être pour d'autres personnes, elle n'a pas forcément changé. Et ce n'est pas plus mal, tu vois. Parce qu'on garde vraiment le vrai côté d'Instagram. Où on poste des photos. Moi, j'ai beaucoup d'amis qui postent admettons des daily dumps. Que je vois via les stories, bien évidemment. Et ça, c'est tout aussi bien, tu vois. Il y a ce côté authentique, ce vrai côté d'Instagram. Et ça, c'est ce que j'aime. J'aime bien retrouver ça, tu vois. Moi, c'est juste que je ne fais pas forcément partie de ça. Pour l'instant, ça peut changer. Mais enfin, voilà, tu vois. Donc voilà.

3^E PARTIE

Est-ce que tu as déjà eu l'impression qu'Instagram "savait" ce que tu voulais voir ?

Te dire le contraire, ce serait te mentir. J'ai bien évidemment déjà eu l'impression qu'Instagram savait que ce que je voulais voir et je pense que ce n'est pas une impression. Tu sais bien, il y a des fois où je ne suis pas forcément dans mon mood, je suis un petit peu triste, je suis un petit peu chagrinée. Il suffit d'aller dans mon Explorer, de voir une citation, un petit peu triste, j'en like une autre, et ainsi de suite. Et en fait, tu es là, mais wesh, Instagram en fait, il savait vraiment

ce que je voulais voir. Tu sais bien, parfois, tu vois sur l'application, tu es pas très bien non plus, tu as l'impression que c'est des signes. Ce que tu vois, c'est des signes. Et c'est trop bizarre, tu te dis, mais comment ça se fait ? Donc ouais, ouais, j'ai vraiment l'impression qu'Instagram savait ce que je voulais voir. Bon, après, je pense que je fais tout pour qu'il sachent ce que je veux voir, tu vois. Aujourd'hui, je peux te dire que l'algorithme Instagram, sait que j'aime bien le Maroc. sait que j'aime bien toutes les histoires du Maroc. sait que j'aime bien les chats. sait que j'aime bien les voyages. sait que j'aime bien les citations. Et en fait, il me connaît tellement bien que moi aussi, je sais que je donne les outils pour qu'il me connaisse. C'est bien. C'est comme si je donne ma carte d'identité à un inconnu. Je lui dis, ouais, vas-y, tiens. Et je vais être choquée parce qu'il me connaît, alors qu'il a ma carte d'identité en main. C'est exactement la même chose. Moi, c'est vraiment comme ça que je vois les choses. C'est Peut-être une métaphore nulle. Je ne sais pas, toi, comment tu le perçois. Mais moi, c'est exactement comme ce que je vois. Instagram, quand tu te crées un compte, il prend toutes tes informations personnelles, ton nom, ton prénom, ton numéro de téléphone, même la localisation, le pays dans lequel tu habites, ce que tu aimes, ce que tu n'aimes pas. Et à la fin, tu t'étonnes parce que tu crois qu'Instagram, sait ce que tu veux voir. C'est vrai que par moment, on accuse Instagram alors qu'on lui donne vraiment toutes les cartes pour qu'il nous connaisse par coeur. On lui donne vraiment tout. Une fois qu'il a tout, encore heureux qu'il fasse ça. Pour être honnête avec toi, j'en avais déjà discuté avec ma soeur. Et moi, contrairement à elle, je n'ai pas l'impression d'être sur écoute. C'est bizarre de dire ça, mais je n'ai jamais forcément eu une publication, une publicité ou quelque chose qui était en lien, en rapport avec une discussion que j'ai pu avoir avec des amis, par exemple. Et c'est vraiment un sujet d'actualité qui nous, aujourd'hui, nous perturbe. Il y a vraiment deux teams, ceux qui disent qu'on est sur écoute et ceux qui disent qu'on n'est pas forcément sur écoute. Alors moi, je pense que tu as compris, pour moi, on n'est pas du tout sur écoute. Et en fait, au contraire, pour moi, on donne vraiment toutes les informations à Instagram. On lui donne tout en fait. Vraiment, on lui donne tout. C'est comme si je te dis, c'est un inconnu qui est face à toi, tu lui donnes ta carte d'identité. Tu vois, tes clés, tes affaires personnelles. Et puis, après, tu t'étonnes parce que la personne te connaisse bien. C'est bien, par moments, il faut se remettre un petit peu à jour. Il faut se remettre, un petit peu à niveau et arrêter d'accuser à tort Instagram. Ce n'est pas parce que je l'aime bien et que je le défends, mais parfois, il ne faut pas non plus abuser.

Comment tu expliques que certains contenus te soient montrés plus souvent que d'autres ?

Déjà, c'est parce que je sais que je les like, tout simplement. Je like, j'enregistre, j'interagis un maximum avec le contenu que moi-même, je veux voir. En fait, vu que je sais ce que je veux, je sais ce que je like. Si, admettons, je ne veux pas voir des volcans en éruption, par exemple, c'est comme exemple, mais je ne sais même pas pourquoi je te dis ça. Je ne vais jamais aimer ça. Ça ne m'intéresse pas. Je sais que si je l'aime. Instagram va me le montrer. Il va croire que c'est un nouveau centre d'intérêt. Alors que je n'ai rien à foutre. Moi, des volcans. Je sais que Instagram me montre souvent des contenus. Parce que je les aime. Parce que j'interagis. Parce que j'enregistre. Alors, je ne commente jamais. Quand c'est des trucs qui n'ont rien à voir avec des photos d'amis. Je ne le fais pas. D'ailleurs, je pense ne l'avoir jamais fait. Mais bon après il ne faut jamais dire jamais. Je veux dire que je ne commente pas mais j'enregistre ; c'est ce que j'envoie à mes amis, c'est ce que je like, c'est ce que je screen, c'est ce que je mets en story, c'est ce que tu vois. Donc voilà, en fait, je pense que c'est vraiment quelque chose que je connais finalement, tu vois. Avec du temps, une fois que tu comprendras un petit peu le fonctionnement d'Instagram, tu sauras comment est-ce qu'il est. Donc tu sauras ce que tu peux faire, tu sauras ce que tu peux éviter de faire.

Tu penses que c'est aléatoire ou que c'est calculé ?

Je pense que cela ne contient pas vraiment d'éléments aléatoires. Tu donnes un maximum d'informations et Instagram calcule en fonction de ce que tu peux aimer. Donc moi, je dirais que c'est vraiment 100% calculé. Pour moi, il n'y a pas d'aléatoire. Tu ne peux pas. Tu ne peux pas. Non, pour moi, cela n'est pas possible. Pour moi, l'aléatoire n'a pas du tout lieu d'être. Et même pour moi, cela est impossible. Mais voilà, quand je dis calculer, c'est un algorithme. Donc c'est une intelligence artificielle. Donc c'est du calcul. Et pour moi, c'est vraiment calculer.

Est-ce que tu as déjà essayé d'influencer ce que tu vois sur Insta ? Comment ?

Et comme je te disais, je like que ce que je vois. Donc je pense que, indirectement, j'influence ce que je vois sur Instagram. Je ne connais pas toutes les méthodes, je t'avoue. Mais voilà, je like. Et quand il y a des trucs que je me dis, qu'est-ce que ça fait là ? Parce que c'est susceptible de m'intéresser alors que ça ne m'intéresse pas. Parce que oui, l'algorithme n'est malheureusement, je trouve, pas parfait. Je vais juste le swiper. Je ne vais pas aller bloquer. Après, ça m'est arrivé une seule fois de bloquer un compte. C'était un truc qui me proposait des contenus qui étaient contre l'islam, qui est ma religion. Et ça, franchement, c'était hors de moi parce que je trouvais que ça allait au-delà du réseau social. Ça allait au-delà de ce que je pouvais

accepter. Donc une fois que ça touche à ma religion, moi je t'avouerais que je bloque. Donc c'est vraiment l'un des seuls comptes que j'ai pu bloquer parce que ça me faisait vraiment chier de voir ça. Ils disaient des absurdités, c'était horrible. Donc ça, je ne pouvais pas du tout me permettre de liker ça, tu vois. C'est impossible. Du coup, j'ai signalé, j'ai bloqué, j'ai fait tout ce que je pouvais. Mais c'est la seule fois où j'ai vraiment essayé d'influencer, c'est un grand mot, ce que je voyais sur Instagram. Mais voilà, sinon, j'influence vraiment à ma manière, donc en likant, en enregistrant. Mais sinon, quand j'ai vraiment du contenu qui ne m'intéresse pas, je vais juste le passer. Et de toute manière, c'est en me proposant du contenu qui ne peut ne pas m'intéresser que je découvre des choses. Par exemple, sur Explorer.

Est-ce que tu te sens en contrôle de ce que tu vois ? Pourquoi ?

Je pense que je me mens à moi-même en me disant que j'essaie de contrôler ce que je vois. Comme je te disais, je sais que c'est moi qui like tout ça. Mais on n'oublie pas qu'il y a un algorithme derrière et que finalement c'est lui qui gère un petit peu toute cette partie, disons, invisible. Donc moi, pour me rassurer, je dis que je suis au contrôle de ce que je vois. Mais je sais pertinemment que je me mens à moi-même et je sais pertinemment qu'on ne peut pas être au contrôle de tout ce que je vois sur Instagram. Je choisis de m'abonner à certains comptes parce que je les aime. Mais une fois qu'Instagram sait ce que tu aimes, Tu n'es pas du tout en contrôle. Une fois qu'il sait ce que tu as. Après c'est moi je lui donne toutes les informations. Donc j'ai envie de te dire encore heureux. Mais voilà quoi. Donc voilà.

À ton avis, est-ce que c'est les mêmes types de contenus qu'on te montre dans Explorer, ton fil d'actu, tes Stories et les pubs, ou c'est différent ? Pourquoi tu penses que c'est comme ça ? Tu trouves qu'on te propose les mêmes choses partout, ou pas vraiment ?

En fait pour moi c'est totalement différent. Comme je te disais. Chaque fonctionnalité a sa particularité. Les stories, je trouve ça vraiment plus. Je trouve que c'est vraiment le côté très chouette. Ludique. Après, je me permets de te dire juste un truc qui n'a rien à voir avec la question. Mais j'ai l'impression qu'Instagram, c'est toutes les applications réunies donc Snapchat, Twitter avec la nouvelle application Thread mais bon qui a floppé mais ça ça m'intéresse pas et je n'ai pas du temps d'en parler, TikTok, Whatsapp, en fait je trouve que c'est Instagram c'est l'application qui réunit toute la particularité de toutes les applications, genre en une seule application tu as tout. Je trouve que c'est ça qui nous permet de la surkiffer, en plus elle a évolué avec le temps et tout. Donc c'est trop bien. Mais du coup. Chaque fonctionnalité est différente.

L'explorer est différent. Le fil d'actu est différent. Les stories comme je disais, c'est privé. Donc tu vois vraiment ce que toi tu veux. Tu vois, tu mets des petits trucs. Tu rajoutes. Enfin bref, moi je le vois comme ça. Surtout avec les stories privées et tout de mes amis. Donc ça, je vois ça plus comme ça. Les publicités bah, voilà, c'est ce qu'on me propose. Parce que l'algorithme me connaît bien. Donc pas trop de choix. L'Explorer, comme je disais, c'est vraiment des trucs que je peux connaître davantage, que je peux découvrir, parce que finalement il porte bien son nom. Fil d'actualité, c'est ce que je choisis moi-même de regarder. Bien que parfois il y ait des contenus qui me sont suggérés, mais ce n'est pas pour autant que je vais cracher dans la soupe. J'aime bien ce qu'on me propose, on ne va pas se mentir. Et voilà, donc c'est totalement différent. Moi je dirais que c'est vraiment tout à fait différent. Et pourquoi est-ce que je pense comme ça ? C'est parce que je le remarque en fait, tout simplement, tu vois. Et je ne me permettrais pas du tout justement de dire qu'on propose les mêmes choses partout. Pour moi, c'est totalement des trucs différents. C'est des formats différents, c'est du contenu différent. Instagram fait tellement bien les choses et fait tout pour qu'on puisse rester un maximum sur cette application. Et moi, je pense que je suis l'une des meilleures utilisatrices ahaha qu'ils peuvent avoir parce que je kiffe tout ce qu'on me montre. C'est vrai que parfois, c'est un petit peu chiant de voir des trucs qui ne m'intéressent pas. Mais je me dis que s'ils me le proposent, c'est que j'ai dû liker quelque chose. S'ils me le proposent, c'est qu'il y a un lien avec ce que j'ai liké, tu vois. Je ne sais pas, admettons que je like une photo avec, je ne sais pas moi, un plateau avec du thé à la menthe marocain. Tu vois. Ça ne m'étonnerait pas qu'Instagram me propose une photo de de canne à sucre, par exemple. Parce qu'il y a un lien, tu vois. Je me dis, vas-y, le thé c'est sucré, la canne à sucre c'est du sucre. Tu vois, je réfléchis comme ça. Après, à tout moment, c'est faux. Mais voilà, c'est vraiment comme ça que je justifie un petit peu ça.

Est-ce que tu as l'impression de passer beaucoup de temps sur Instagram ?

Oui, oui, oui. Je passe énormément de temps. En fait, le truc, c'est que je ne me vois pas passer du temps. C'est ça qui me fait peur un peu. C'est comme si je n'étais pas forcément au contrôle du temps. En fait, c'est ça. Quand je suis sur Instagram, je perds le contrôle du temps. Je n'ai plus cette notion du temps qui me permet de rester concentrée. C'est bien, tu vois, sur Insta, je t'ai dit, je peux aller 50 fois sur cette application sans forcément me rendre compte. Et si je vais dans mes fonctionnalités, je pense que sur mon iPhone, on peut voir combien de fois j'ai cliqué sur cette application. Ça va me choquer et ça va tellement me choquer que je n'ai même pas envie de le faire maintenant, tu vois. Je risque de pleurer vraiment, premier degré. Donc voilà.

Et oui, donc je passe vraiment beaucoup de temps. Et je t'ai dit, des fois, ce n'est même pas, c'est juste pour un petit peu scroller vite fait. C'est juste pour me rassurer. Et une fois que c'est bon, je me dis, vas-y, c'est bon, allez, tu as fini, tu n'as plus rien à faire. Donc voilà.

Tu saurais dire combien de temps tu y passes par jour ?

Bah oui, écoute, on va voir ça maintenant. Je sais qu'il y a le temps d'activité. Bon, là maintenant, ce sera un petit peu faussé. Parce que, d'un coup, c'est le matin. Mais je te dis ça de suite. Je passe en moyenne 1h27, donc c'est la moyenne quotidienne. Mais genre après ça dépend : lundi, 1h07 ; mardi, 1h35 ; mercredi, 2h11 ; jeudi, 1h45 ; vendredi, 2h17. Ça, c'est énorme, ça me choque, putain ! Samedi, 1h19. Tu vois, c'est énorme. Je me dis mais à quelle heure je fais ça en fait ? Je me dis que le temps que je gaspille sur Instagram, je pourrais l'investir autre part.... après, ce n'est pas pour autant que ça me dérange, mais je me dis que vas-y, tu vois, je ne vois pas le temps passer, mais c'est pour une raison, c'est incroyable ! Après, voilà : c'est le but d'Instagram et je pense qu'ils réussissent bien à ce niveau-là. Ils font tout pour nous garder. Moi personnellement, je suis la meilleure pour ce genre de choses donc voilà quoi.

Je peux rajouter quelque chose ?

En fait, c'est fortement lié en fait à la maturité et à l'âge qu'on prend, parce que moi à l'époque quand j'utilisais Instagram je ne savais pas ce que c'était réellement, Instagram dans le sens où en fait aujourd'hui tu prends de l'âge, tu t'informes, tu sais qu'il y a un algorithme, des algorithmes si je peux me permettre de dire qu'il y a tout un fonctionnement, qu'il y a des calculs derrière, qu'il y a en fait un monde invisible et c'est vrai que quand tu scrolles, quand tu utilises cette application, tu ne sais pas forcément ce qui se cache derrière. Il faut être honnête. Moi, je ne vais pas te mentir. Quand je suis sur Insta, je m'en fous de ce qu'il y a derrière. Mais c'est vrai que là, cette discussion me permet justement un petit peu de conscientiser tout ça. Bien que je le sois déjà de base, mais je me dis, purée, en fait, on fait tellement confiance au réseau, on fait tellement confiance à un algorithme qu'on sait déjà ce qu'il est, veut, fait, enfin, il sait ce qu'on aime. On sait qui va nous proposer du contenu qui va nous plaire. En fait, c'est vraiment la dopamine que je recherche finalement. Parce que c'est vrai qu'au bout de cette discussion, au bout des questions que tu as pu me poser pour l'instant, je me dis mais en fait HAYAT, tu es juste à la recherche. Tu veux juste stimuler quelque chose. Tu veux de la dopamine. Et c'est incroyable. Vraiment, c'est incroyable. Et je peux te dire qu'Instagram peut me prendre toute une partie de la journée et je ne vais même pas m'en rendre compte. Je peux tellement passer

ma vie à liker et à consommer que je ne vais même pas me dire mais Issant tu as passé autant de temps, ce n'est pas possible. Mais bon, voilà quoi. Mais sinon, je passe énormément de temps, c'est trop, c'est beaucoup trop. Mais d'un côté, je me dis que ça me permet de me canaliser, de me reposer un peu donc ça ne me dérange pas. Et puis voilà quoi. On ne me propose pas du tout la même chose partout donc je pense que c'est pour ça que je reste. C'est vrai qu'il y a du contenu un petit peu disons similaire, mais ce n'est pas pour autant que ça me dérange. Ce n'est pas lassant. Il y a toujours des petits trucs moi qui m'intéressent. Au contraire, c'est vrai que ça peut déranger certaines personnes, mais moi ça ne me dérange absolument pas. Après, oui, ça dépend. Je ne veux pas dire que ça me dérange pas à 1 000%, mais ça dépend. Mais voilà quoi. Donc j'essaye d'influencer comme je peux en likant, en enregistrant, en partageant. Parce que je sais que c'est avec ça que je pourrais moi-même bâtir, construire un petit peu ce que je vois sur Insta. Voilà, mais on ne pourra jamais être au contrôle de ce qu'on voit. On va peut-être choisir ce qu'on voit, mais être au contrôle comme ça, autant de temps sur du long terme comme ça, jamais. Donc voilà, c'est ce que je voulais rajouter pour ce point.

4^E PARTIE

Est-ce que tu trouves que tu vois souvent les mêmes types de contenus sur Instagram ?

En fait, comme je disais, oui et non, parce que vu que je décide de ce que je veux voir sur Instagram, et bien, logiquement, les thèmes qui reviendront, c'est des thèmes qui reviendront très souvent, tu vois. Il y a le Maroc, il y a des citations, il y a des chats, et en fait, je vais retrouver plusieurs fois les thèmes, mais sous différentes formes de contenus. Si je prends un exemple, une photo d'un chat et un autre réel où on voit un chat en train de manger, le thème est le même, c'est la même chose, mais le contenu est différent. Tu vois ce que je veux dire ? Et en fait, je trouve que je vois souvent les mêmes types de contenus, mais vu que c'est sous un autre format, ça ne me dérange absolument pas. Et au contraire, justement, je pense que c'est vraiment ce qui fait en sorte que je reste sur l'application, que je consomme davantage du contenu parce qu'en fait, je me sens vraiment bien. Vu que c'est vraiment quelque chose que je veux et que l'algorithme, du coup, m'aide aussi à mettre en avant sur cette plateforme, sur cette application, en fait, je me sens, disons, rassurée. Je me dis, vas-y, si c'est un contenu que j'aime bien et que je retrouve, je vais bien me sentir parce que c'est vraiment quelque chose que je veux voir. Moi, ça ne me dérange pas de voir des chats. Tu vois, un chat en train de manger, un chat en train de jouer, une photo d'un chat qui est hyper mignon. Tu vois, ça ne me dérange pas.

Donc oui, je trouve que je vois les mêmes thèmes. Mais les types de contenus, en fait c'est différent. Ça varie d'un réel à une photo. Donc ça, ça ne me dérange pas.

Est-ce que tu découvres parfois de nouveaux sujets ou de nouveaux comptes ?

Alors oui, je découvre de nouveaux sujets, de nouveaux comptes comme je disais. Instagram ne me propose pas à 1000% que du contenu que je veux. Ça veut dire que oui, c'est vrai que parfois il y a du contenu qui me dérange, du contenu qui ne m'intéresse pas, qui n'est pas susceptible de m'intéresser, qui me dérange. Mais parfois, je vais justement cliquer sur ça, sur les publications qui de base ne m'intéressent pas. Et en fait, de ces publications, j'en apprend davantage. Tu vois, genre c'est bête, mais une fois, je scrollais et je tombai sur une photo d'un lapin. Un lapin. Et en fait, il était petit. Alors, il faut savoir que le lapin, je ne m'y connais absolument pas. Je ne m'intéresse pas du tout à ces animaux. Et en fait, c'était un lapin nain. Tu vois ? Et là, j'ai commencé à m'intéresser au lapin. C'est con comme exemple, mais voilà. Le lapin, j'ai appuyé dessus parce que je trouvais ça mignon. C'est un petit peu comme les chats. Et en fait, le fait de voir un lapin nain, ça m'a permis de connaître d'autres trucs. Enfin bref, là, je n'ai plus exactement l'exemple concret en tête, mais il y avait ça. J'avais aussi une fois eu, mais ça c'était plus, c'était en tout cas assez people, mais c'était, je scrollais, j'étais sur Insta. Et c'était une vidéo où on voyait le chanteur Vianney chanter devant Notre-Dame. Parce qu'en fait, elle avait réouvert du coup. Et en fait, j'ai appris via cette vidéo que la cathédrale de Notre-Dame à ouvert. C'est vraiment des exemples, franchement, qui paraissent bancals et bateaux. Mais c'est vraiment comme ça que je découvre pas mal de choses. Après, je trouve que je découvre de nouveaux sujets via les stories. Parce que du coup, j'ai mes amis qui sont très, enfin voilà, j'ai ma petite bande d'amis qui est très axée actualité, etc. Après, on a fait les mêmes études, on a fait de la communication. Donc, je pense que c'est pour ça qu'on se retrouve un peu. Mais j'apprends pas mal de choses via leur story, par exemple. Je ne sais pas, moi, quand Léa, elle republie une information concernant les élections présidentielles françaises, ça me permet d'en apprendre davantage. Donc j'apprends de nouvelles choses via les stories, via le partage de mes amis. Mais sinon, pour les nouveaux comptes, Explorer, il n'y a que ça. Il n'y a que ça. On découvre de nouveaux comptes via l'Explorer. On découvre de nouveaux comptes via les suggestions. Bien que les suggestions, moi, comme je te l'ai dit, ce n'est pas quelque chose auquel je prête fortement attention, donc ce n'est pas quelque chose que je calcule forcément. Mais ouais, je découvre vraiment pas mal de comptes. Et même justement, vu que moi je n'ai pas trop, alors je suis très investie et je m'intéresse énormément aux conflits israélo-

palestiniens par exemple. Mais t'auras pas, ça c'est bizarre par contre, t'auras pas de contenu qui reviendra souvent dans mon explorer. Quelques réels parfois, mais sinon, principalement, c'est plus dans mon fil d'actualité, parce que, du coup, je suis abonnée à certains comptes de presse et tout, etc. Enfin, à certains médias, donc c'est plus là que je découvre de nouvelles choses, mais je découvre aussi en vrai beaucoup d'infos sur TikTok concernant ça. Bon après, c'est toujours à prendre avec des pincettes, avec tout ce qui est fakes news et tout ce qui suit, mais sinon, je préfère vraiment lire là-dessus, acheter des bouquins, acheter des journaux. Mais voilà, j'en apprendrais quand même aussi via Instagram. Donc, franchement, ça, je ne pourrais pas dire le contraire. J'apprends pas mal de choses. Je découvre de nouveaux sujets, de nouveaux comptes. Je ne m'abonne pas toujours aux nouveaux comptes. Mais quand c'est vraiment intéressant, je le fais.

Est-ce que tu penses que d'autres personnes voient des choses très différentes de toi ?

Je pense qu'on voit tous des choses différentes. Parce qu'en fait, on a vraiment des buts. Qui sont totalement différents. Enfin, disons, nos passions, nos centres d'intérêt ne sont pas du tout les mêmes. Moi, je vais m'intéresser au Maroc, au voyage, aux chats, aux citations, alors que ma meilleure amie, elle, qui adore les voitures, ne va pas forcément avoir des trucs comme ce que je vois. Donc, on a certains contenus qui sont totalement différents, mais je pense qu'on peut retrouver, « Retrouver » entre guillemets. Des contenus, similaires. Qui se ressemblent. Ça j'en suis sûre. C'est bien parfois il y a des recettes. On aime bien manger healthy. On s'envoie parfois des recettes. Donc je sais qu'une recette qui. Enfin, une recette échangée. Nous permettra d'en avoir d'autres.

Est-ce que ça te plaît de voir toujours le même type de contenus, ou tu aimerais plus de diversité ?

Alors moi, je trouve justement que j'ai assez de diversité. Parce que c'est cette diversité qui me permet d'en apprendre davantage. Alors, c'est vrai que voir toujours le même type de contenu à chaque fois, donc voire toujours des chats, voir toujours du Maroc, voir toujours... Je ne vais pas mentir, en tenant que ça me plaît, tout le temps, mais je t'avouerai que ça va. Je ne suis pas arrivée à un point où je me dis, 'vas-y, ça me fait chier', je supprime Instagram, tu vois. Et même, je n'y ai même pas pensé pour te dire la vérité parce que je trouve que c'est varié. Genre, moi je ne suis pas du genre à me faire chier comme ça aussi rapidement. Et au contraire, je trouve qu'Instagram fait tellement bien son taf que je ne me permettrais pas de dire ça en fait. Genre,

ça me plaît de voir toujours le même type de contenu, bien que les contenus soient totalement différents. Le thème est le même, je l'admets. Quand c'est le Maroc, c'est le Maroc. Mais quand on parle du Maroc, on peut parler du patrimoine, on peut parler des traditions. Et en fait, tous les contenus que je vois ne recouvreront jamais l'intégralité. Donc il y aura toujours des trucs en plus. Moi ça me fait kiffer. Donc franchement voilà. Et pour répondre encore. Est-ce que j'aimerais bien avoir beaucoup plus de diversité ? Je trouve que j'en ai déjà assez. Et après entre nous ça ne nous dérangerait pas du tout d'en avoir davantage.

Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois influence la manière dont tu penses ou ressens certaines choses ?

Mais oui en fait comme je disais. Moi je suis hyper active, hyper touchée par ce qui se passe à Gaza. Et donc, voir des vidéos, voir des témoignages, voir des photos, voir des infos va m'attrister. Ça va vraiment m'influencer dans la manière dont je vais réagir et dont même je vais ressentir les choses. Et je ne vais pas te mentir, je ne suis pas du genre à rester sans émotion face à une publication où je vois des bébés décédés, où je vois des familles déchiquetées, où je vois des maisons démolies. Donc, franchement, cela me pèse vraiment sur la conscience et je t'avouerai que parfois, quand je vois des contenus comme ça, ça m'arrive très rarement mais des contenus comme ça dans mon explorer, je regarde, mais je me dis : 'Mais vas-y, maintenant, à cause de ça, j'aurai que ça du coup.' Enfin, quand je donne un petit peu plus de temps et je regarde longtemps cette vidéo, je sais que j'aurai beaucoup plus de contenus donc j'essaye justement de ne pas trop en consommer pour pas me rendre triste parce que je pense qu'Instagram, moi ça me permet de m'évader. Au contraire, je ne dois pas forcément voir des vidéos de ce genre, tu vois. Donc, je préfère la garder sur TikTok, c'est ce que je t'avoue. Mais je veux dire que quand ça m'arrive, mais ça m'arrive très rarement. Ça me rend hyper triste. Ça me rend hyper triste au point où je me dis : 'Vas-y, tu es obligé de partager ça.' Tu ne peux pas garder ça pour toi. Tu ne peux pas garder ça pour toi, c'est hyper triste. Après, y'a pas que cette cause, hein. Y'a aussi ce qui se passe au Congo, ce qui se passe au Soudan. Mais c'est vraiment tout ce qui est la vérité, je vais être honnête avec toi. Tout ce qui est politique, je préfère laisser ça sur TikTok ou je préfère m'informer en dehors des réseaux parce que je n'ai pas envie de voir ça sur mes réseaux H24. Mais je ne veux pas avoir que ça dans mes réseaux, parce que je trouve que Instagram, TikTok et tout ça me permet un petit peu de m'évader, et si je vais sur cette application pour voir ça, ça va encore plus m'attrister, bien que je le sois déjà et je suis hyper sensible. Donc je fais vraiment tout pour justement pas avoir autant de contenu pareil, tu

vois. Ça me rend triste, donc je me dis, vas-y, essaye de réagir comme tu peux. Donc j'essaie vraiment un maximum de partager des informations pour sensibiliser mes amis, les personnes qui me suivent et que je suis. Mais quand j'agis, j'agis vraiment en dehors de l'application, quoi, et à ma manière. Je n'ai pas envie d'entrer dans les détails parce que je trouve que c'est hyper personnel.

Est-ce que ça te dérange de toujours voir les mêmes choses ? Est-ce que tu aimerais que ça fonctionne autrement ?

Alors, je trouve que le fonctionnement d'Instagram est bien. Parce qu'en vrai, je ne vois pas forcément ce qui pourrait nous déranger. Comme je disais, c'est une application dans laquelle on y retrouve tout. Des messages, des photos, des vidéos, des stories. Donc en fait, on sait vraiment tout faire. On sait même appeler. Donc j'ai envie de te dire, je ne vois pas ce qui nous manque de plus. Je ne vois pas ce qui manque de plus à cette application. Mais je dirais qu'en fait, c'est vrai que leur but premier, c'est de nous garder le plus longtemps sur cette application. Je le conçois, je suis d'accord. Mais c'est vrai que, une fois que vous êtes sur Instagram, il y a cette perte de contrôle. Et moi, c'est cette perte de contrôle qui me fait vraiment peur parce qu'en fait, je me dis qu'on peut passer autant de temps sur cette plateforme sans s'en rendre compte. Et bon, après, je pense que c'est possible et c'est aussi à moi de le faire, c'est aussi à nous de le faire. C'est vrai qu'on doit beaucoup plus se pencher là-dessus et nous sensibiliser pour ça, justement. C'est de limiter notre temps d'utilisation, pas que d'Instagram, mais de tous les réseaux. Parce qu'en fait, à force de scroller, tu scrolles, tu as l'impression de ne jamais avoir terminé de scroller. C'est bien, c'est un scroll infini, ça ne s'arrête absolument pas. Et du coup, c'est horrible, en fait. Je pense que c'est vraiment ce qui nous permet de, si on met en place un temps d'utilisation. Je ne sais pas moi. On se limite à 30 minutes par jour. Et même je dis ça. Mais je pense que je ne vais jamais réussir. Parce que je suis à une heure par jour. Et bien ça nous permettra vraiment de moins consommer. Moins d'être dans le scroll infini. Moins d'être. Dans le truc tu vois. Dans le mood. Et franchement c'est horrible quoi. Mais sinon voilà. Ça ne me dérange pas de voir les mêmes types. Enfin les mêmes choses. Je ne vois pas toujours les mêmes choses. Donc je ne me permettrais pas de dire ça. Et je me sens bien. Franchement, je me sens bien dans ce qu'Instagram me propose. Je suis vraiment dans mon petit truc. Donc, je n'ai pas besoin de plus ni moins. Donc, voilà quoi. Mais sinon, je découvre quand même pas mal de choses, de nouveaux sujets. Ça me rend heureuse vraiment parce que je me dis que je ne vois pas toujours la même chose. Et même, je pense qu'on n'est jamais assez informé sur un sujet. Si je reprends encore une fois, je suis désolée, mais je vais te saouler avec mes exemples

du Maroc. On n'en apprend jamais assez. Il y a toujours de nouvelles choses à découvrir. L'histoire du Maroc est tellement intéressante. Tellement riche. Avec le Sahara marocain. Avec les traditions. Avec les coutumes. Avec l'histoire même de ce pays. Et il n'y a pas que ça. Il y a aussi ça pour l'Algérie. Pour la Tunisie. Pour tous les pays. Même la Belgique en vrai. Donc voilà, quoi tu vois. Et je pense qu'on se fait toujours plaisir sur les réseaux. On ne doit juste pas oublier que c'est du divertissement. Que ce n'est pas la vraie vie. Et qu'on doit vraiment savoir faire la part des choses. Et que justement ces réseaux sont là pour nous sensibiliser, nous avertir, nous faire connaître des choses, nous faire apprendre des choses. Et voilà, je trouve qu'on doit vraiment faire attention à notre utilisation des réseaux sociaux. Parce que comme je le disais avant, c'était beaucoup plus spontané. Là maintenant, j'ai l'impression que ça revient, une certaine authenticité, spontanéité. Mais ce n'est pas encore trop ça, je vois. Parce qu'on n'ose plus trop encore se lancer, on n'ose plus trop encore poster autant. En tout cas, à mon avis, ça viendra avec le temps et à mon avis, il y aura vraiment une disruption qui viendra tout casser, tout remodeler. Ça, j'en suis sûre. Après, c'est Internet donc ça change tous les jours. Il y aura de nouvelles choses. Ça peut apporter du bien comme du mauvais. Je pense que c'est vraiment des choses à prendre avec des pincettes. Instagram m'a vraiment, moi, permis de connaître., pas mal de personnes qui sont rentrées dans mon cœur, que j'ai aimé, que j'ai chérie et que j'aimerais jusqu'à la fin de mes jours. J'ai pu connaître pas mal de gens grâce à cette application. J'ai pu faire la connaissance de pas mal de personnes et j'en serais éternellement reconnaissante.

1^E PARTIE

Peux-tu me parler un peu de ta relation à Instagram ? Ce que tu y fais, ce que tu y cherches, ce que tu aimes ou pas.

Oula, Instagram c'est ma deuxième application préférée avec Tiktok. En vrai, je suis tout le temps dessus. Je passe mon temps à scroller, à regarder des stories, des reels, à liker des trucs trop beaux. J'utilise Insta pour m'inspirer, tu vois ? Que ce soit pour les looks, les vibes des photos, les destinations de voyage, ou même juste les ambiances un peu "roof op au coucher de soleil", tout ça. J'adore quand ça me fait un peu rêver. Moi je ne poste pas tous les jours, hein, je ne suis pas influenceuse ou quoi, mais quand je publie, il faut que ce soit archi propre. Genre lumière, cadrage, tenue... tout doit matcher. Même l'heure à laquelle je publie, j'y fais super attention. Je n'ai pas envie que la photo tombe dans l'oubli. Par contre, je ne mets pas de hashtags. Je n'ai jamais trop aimé ça. Je trouve que ça fait un peu technique, et parfois un peu "forcé". Ce que j'aime, c'est découvrir des trucs auxquels je ne m'attendais pas. Je me perds souvent dans l'Explorer : je clique sur une vidéo de maquillage, puis je me retrouve à regarder des gens qui dansent en boîte, ensuite des recettes de cocktails trop stylés... et je termine sur des TikTok repris sur Insta. Tu vois le délire ? Par contre, ce que j'aime moins, c'est quand je vois toujours les mêmes styles, les mêmes têtes... Au bout d'un moment, c'est fatigant. On dirait que tout le monde poste les mêmes photos. Et parfois, ça fout un peu la pression... Tu vois des filles toujours bien habillées, en vacances H24, avec des vies de rêve, et toi tu es là dans ton lit avec un paquet de chips !!! Ça te fait relativiser. Mais bon, je ne me prends pas trop la tête. Insta, c'est mon petit plaisir visuel. Un peu comme feuilleter un magazine, mais version 2025.

Qu'est-ce que tu fais en premier quand tu ouvres l'appli ?

Alors, attends, laisse-moi réfléchir deux secondes. Franchement, la toute première chose que je fais quand j'ouvre Instagram, c'est aller directement voir les stories. Toujours. C'est devenu un réflexe, automatique. Je clique sur la première tête qui apparaît en haut. C'est un peu comme si je faisais le tour de ce que tout le monde fait avant de plonger dans le reste. Je regarde celles de mes potes, de gens que je connais, mais aussi de certaines personnes que je trouve stylées, même si je ne les connais pas perso. J'aime bien voir les ambiances, les endroits où ils sont, leurs looks, leurs soirées, les sons qu'ils mettent en fond... Tout ça, ça me met dans un mood.

Après, je descends un peu dans le fil d'actualité, mais franchement je n'y reste pas longtemps. Je trouve que c'est souvent les mêmes types de posts, un peu répétitifs. En vrai, je file vite dans l'Explorer. C'est là que je m'amuse le plus. Je découvre plein de contenus : des tenues, des vidéos drôles, des sons que j'adore (surtout du bon vieux son rap UK), ou même des vidéos "bad bitch" genre à la Ice Spic aahahahahaa trop bien montées. Franchement, j'adore. Mais ouais, si tu me demandes ce que je fais en premier, c'est clair et net : les stories. Toujours.

Tu passes du temps sur quel type de contenu ?

Alors là, je ne vais pas mentir... Je passe beaucoup de temps sur des contenus qui ont tous un peu le même mood : des trucs esthétiques, stylés, qui me mettent dans un bon mood. Genre, quand je regarde, je me dis "ok, ça c'est une vibe que j'aime". Je regarde plein de vidéos "bad bitch", tu vois, des filles trop bien habillées, qui marchent au ralenti avec du rap UK en fond – j'adore ce style. C'est souvent hyper bien monté, avec des transitions propres, des ambiances de soirées, de vacances, de rototos... Franchement, c'est ce que je kiffe le plus. Ça me motive à me mettre bien, à sortir, à profiter. Je suis aussi très branchée mode. Je regarde beaucoup d'idées de tenues, des looks simples mais efficaces. J'adore les vidéos où les filles se préparent pour sortir, où elles montrent leur make-up, leur tenue, leur parfum... Ça me met dans le mood direct. Et puis, je regarde aussi pas mal de contenus sur les voyages. Des gens qui filment des hôtels trop beaux, des plages paradisiaques, des couchers de soleil incroyables... C'est mon petit moment d'évasion. Tu me mets une vidéo avec une vue sur la mer et une musique chill, je suis déjà ailleurs. Après, je tombe aussi parfois sur des vidéos drôles, des memes et tout, mais ce n'est pas ce que je regarde le plus. Moi, ce que j'aime vraiment, c'est quand c'est beau, inspirant, et que ça me donne envie de vivre ma meilleure vie.

Tu peux me décrire ce que tu vois aujourd'hui dans ton "Explorer" ? Est-ce que tu peux me décrire les 5 premiers contenus de ton Explorer ?

Oula, attends, je vais ouvrir l'application parce que sinon je vais dire n'importe quoi... Voilà, j'y suis. Et franchement, c'est trop drôle, parce que c'est exactement le genre de contenus dont je te parlais juste avant. Premier contenu : une vidéo d'une fille en mode bad bitch qui descend d'une voiture avec une tenue de fou. Elle porte des talons, une longue veste, le tout avec une musique de rap UK en fond. Tu vois le style ou pas ahaha. Deuxième : un reel "get ready with me". La fille montre comment elle se prépare pour sortir : sa tenue, son parfum, son maquillage... J'adore ce type de vidéos, je les regarde tout le temps, ça me donne trop envie de

sortir. Troisième : une vidéo d'un hôtel incroyable, avec vue sur la mer, lit à baldaquin, petit déjeuner servi sur la piscine... Un truc de rêve. Je n'ai même pas cherché ça, mais Instagram sait que j'adore ce genre de contenus. Quatrième : un montage d'extraits de soirées, avec des lumières rouges, des gens qui dansent, ambiance "after movie". Il y a une musique hyper rythmée en fond, dans le style que j'écoute. Je pense que j'interagis souvent avec ce type de vidéos, donc l'appli m'en propose tout le temps. Cinquième : une vidéo d'une fille qui montre trois looks d'été pour sortir. J'aime trop la vibe, les vêtements sont simples mais super bien portés. Il y a écrit "low budget, high fashion", et c'est typiquement le genre de contenu qui m'inspire. Et franchement, je m'y attendais à moitié. Parce que c'est un peu toujours ce que je regarde, ce que je like. Mais je suis quand même surprise à chaque fois. Je me dis : "Waw, comment ils savent que ça va me plaire pile aujourd'hui ?" C'est un peu bizarre, on dirait que l'appli capte mon mood

Est-ce que tu t'attendais à ça ? Est-ce que ça te surprend ?

Franchement... un peu les deux. Oui et non, tu vois ? D'un côté, je m'y attendais, parce que c'est clairement le genre de contenus que je regarde tout le temps. Donc forcément, si Instagram me propose encore des vidéos de filles bien habillées, des hôtels de rêve ou des ambiances de soirées, ce n'est pas vraiment un choc. Je like souvent ce type de vidéos, parfois je les enregistre, donc c'est logique qu'on me les remette encore et encore. Mais en même temps, ça me surprend toujours un peu, parce que c'est tellement bien ciblé que ça en devient presque flippant. Je me dis souvent : "Mais comment ils savent que j'avais envie de voir exactement ce genre de vidéo aujourd'hui ?" Ce n'est pas juste du contenu général, c'est vraiment précis. Il y a même des fois où je réalise que je suis dans un mood... après être tombée sur une vidéo. Comme si l'appli l'avait capté avant moi. Donc oui, je ne suis pas choquée non plus, mais ça me fait toujours un petit effet. On dirait qu'ils me connaissent trop bien. Et parfois, je n'ai même pas cherché un truc, je l'ai juste pensé... et il apparaîtrait. Un peu magique, un peu bizarre aussi

Tu veux bien regarder tes stories ? Qu'est-ce qui apparaîtrait en premier ?

Yes, attends, je regarde ça maintenant... je clique sur Insta... ok c'est bon. Alors, la première story qui apparaîtrait, c'est celle de ma meilleure pote. Logique, je clique toujours sur ses stories en premier, donc je pense qu'Instagram l'a bien capté. Elle est en vacances en ce moment, elle a posté une vidéo de la plage, avec un cocktail à la main et une petite musique chill en fond. Franchement, rien qu'en la regardant, j'ai envie de faire ma valise. Ensuite, j'ai une autre amie

qui a mis une photo d'elle en soirée, en mode selfie miroir avec une robe trop belle. Elle poste souvent ce genre de contenus, très "bad girl vibe", et j'adore.

Après ça, j'ai une fille que je ne connais pas personnellement mais que je trouve trop stylée. Elle fait toujours des petits montages hyper esthétiques avec des musiques UK ou un peu Dark. Là, elle a mis un extrait d'un son que j'adore, je vais sûrement aller le chercher juste après. Et puis j'ai aussi des stories de personnes que je connais à peine ou que je suis juste parce que j'aime bien leur univers. Par exemple, là, il y a un DJ qui montre un extrait de son set en festival, et une autre fille qui a posté son "outfit of the day". Donc en gros, c'est un mélange entre mes potes, des gens que je trouve inspirants, et du contenu visuellement stylé. Et franchement, ça ne me surprend pas du tout. J'ai l'impression que les stories sont classées selon ce que je regarde le plus. Et comme je clique toujours sur les mêmes personnes, forcément, ça se répète un peu

Tu trouves que c'est logique ?

Franchement, oui, pour moi c'est logique. J'ai vraiment l'impression qu'Instagram me montre en premier les personnes dont je regarde tout le temps les stories. C'est souvent mes amis proches ou des gens que je trouve stylés, même si je ne les connais pas personnellement. C'est comme si l'application savait exactement sur qui je clique à chaque fois, et du coup elle les remet automatiquement tout en haut. Et moi, sans réfléchir, je reclique dessus. Donc oui, le classement me paraît cohérent. Je ne me suis jamais dit : "Tiens, pourquoi cette story est là ?" Après, parfois je me dis que je passe sûrement à côté de certaines stories. Parce que si je ne vais pas tout en bas de la barre, je ne vois pas forcément ce que les autres ont posté. Donc si quelqu'un que je suis ne poste pas souvent ou que je ne clique pas sur ses stories d'habitude, je peux complètement rater son contenu. Et ça, je trouve ça un peu dommage. Mais dans l'ensemble, oui, c'est logique. Et comme je regarde souvent les mêmes profils, j'ai l'impression que le classement ne change pas trop.

Tu veux bien regarder ton Feed (fil d'actualité) ? Est-ce que c'est différent de ce que tu vois dans Explorer ?

Yes, attends, je vais regarder ça tout de suite... *je scrolle un peu...* ok, c'est bon. Alors oui, mon fil d'actualité est un peu différent de ce que je vois dans l'Explorer. Sur le feed, je tombe surtout sur des photos ou vidéos de personnes que je suis. Donc ça reste dans des contenus que j'apprécie, mais c'est souvent plus "posé". Par exemple, là je vois une amie qui a posté une photo d'elle en terrasse, un gars que je connais qui a mis un selfie avec une légende un peu

drôle, et une autre fille qui partage des photos d'un concert. C'est sympa, mais c'est plus... "réel". Ce sont des gens que je connais ou que j'ai choisis de suivre, donc ce n'est pas toujours hyper esthétique ou inspirant. C'est plus de la vie de tous les jours, en fait. Alors que dans l'Explorer, c'est beaucoup plus "waouh". Les contenus sont montés, hyper visuels, ça donne envie. Ce sont souvent des vidéos très travaillées, des tenues stylées, des destinations de rêve... C'est plus du rêve que du réel, en fait. Donc pour moi, ce sont vraiment deux ambiances différentes. Le feed, c'est plus calme, plus personnel. Et l'Explorer, c'est là où je vais quand j'ai envie de découvrir des trucs stylés, qui me mettent des étoiles dans les yeux.

As-tu remarqué des suggestions de comptes ou des publicités récemment ?

Ah oui, je vois des publicités tout le temps maintenant. C'est devenu normal : je scrolle un peu, et hop, une pub apparaît dans le fil. Et pour être honnête, ça m'est déjà arrivé d'acheter à cause d'une pub Insta. Une fois, j'ai vu une vidéo super bien montée pour un sac, porté par une fille dans la rue, avec une musique stylée en fond... J'ai cliqué, j'ai regardé le site, et je l'ai acheté direct. Ce n'était pas du tout prévu, mais la pub m'a clairement influencée. En général, c'est surtout des vêtements ou des accessoires, souvent de petites marques que je ne connais pas, mais qui correspondent exactement à ce que j'aime. Du coup, je me laisse facilement tenter. Par contre, pour tout ce qui est suggestions de comptes, du genre "vous pourriez aimer ce profil", je ne fais pas vraiment attention. Je les vois passer, mais je ne clique presque jamais dessus. Je préfère découvrir de nouveaux comptes via l'Explorer ou quand un contenu m'attire vraiment, plutôt que par une recommandation automatique d'Instagram.

Et tu as plus de publicité dans ton fil d'actualité ou entre les stories ?

Franchement, **les deux**. J'ai vraiment l'impression qu'Instagram en met **partout maintenant**. Dans le **fil d'actualité**, je tombe souvent sur des pubs entre deux posts. Parfois, je ne me rends même pas compte que c'est une pub au début, parce que c'est bien intégré, avec une jolie photo ou une vidéo stylée. C'est seulement quand je vois le petit "sponsorisé" en haut que je réalise. Et dans les **stories**, c'est pareil. Tu regardes tranquillement les stories de tes potes, et d'un coup, **bim**, une pub te coupe en plein milieu. En plus, elles reviennent souvent : je vois les mêmes pubs plusieurs fois par jour. Et comme les stories s'enchaînent vite, tu te fais avoir sans même y penser. Perso, je les zappe direct la plupart du temps... sauf si vraiment ça attire mon attention. Mais ouais, clairement, **j'en ai autant dans le fil que dans les stories**. C'est bien réparti, on va dire.

Et pourquoi tu ne fais pas attention aux suggestions de profil ?

Bonne question... Franchement, je ne sais pas trop... C'est peut-être parce que **je ne les remarque presque pas**. Quand je suis sur Insta, je suis vraiment dans mon truc : je regarde les stories, je scroll dans le feed, je vais dans l'Explorer... Du coup, les suggestions de profils, ça me passe un peu au-dessus. Et puis souvent, ce sont **des comptes qui ne me disent rien**. Je me demande : "C'est qui elle ?" ou "Pourquoi Insta veut que je suive cette personne ?" Du coup, je ne clique pas, parce que je n'ai pas envie de suivre quelqu'un juste parce qu'il m'est proposé. Si je découvre un nouveau compte, **je préfère que ce soit à travers un contenu qui m'attire vraiment**, pas juste une petite photo dans un coin. En plus, **j'ai déjà pas mal de monde dans mes abonnements...** Donc je deviens un peu plus difficile. J'ai envie de suivre des gens qui m'inspirent vraiment ou qui m'apportent quelque chose, pas juste parce qu'Instagram me les a glissés là.

Est-ce qu'elles te paraissent ciblées ? pertinentes ? gênantes ?

Franchement... **ouais, elles sont carrément ciblées**. Surtout les publicités. Genre ce n'est pas des pubs random, c'est toujours des trucs qui correspondent à ce que j'aime. Des vêtements, des sacs, des accessoires, parfois même des destinations de voyage. Et c'est ça qui est un peu flippant parfois. Tu te dis que tu as même pas cherché, tu as juste pensé à un truc... et *Bam*, ça apparaît dans ton fil. Donc oui, **elles sont pertinentes**, je ne peux pas dire le contraire. Ça m'arrive de cliquer, de regarder, et même parfois d'acheter. Donc clairement, Insta a bien compris mon style et mes centres d'intérêt. Par contre, est-ce que **c'est gênant** ? Un peu, parfois. Genre tu as l'impression que l'appli t'écoute. Et surtout, quand tu es là juste pour te détendre et scroller, et que tu tombes sur **trop** de pubs à la suite, ça casse un peu le flow. Tu passes plus de temps à éviter des pubs qu'à voir du vrai contenu. Pour les suggestions de comptes, comme je t'ai dit, **je n'y fais pas trop attention**, donc je saurais même pas te dire si elles sont vraiment pertinentes. J'ai l'impression que c'est un peu plus au hasard que les pubs. Ou alors c'est juste que ça me parle moins, donc je ne clique pas.

Justement, quand tu vois des publicités qui casse un peu le flow, tu fais quoi ? Rien, franchement je zappe et déroute manière je pense qu'on ne sait rien faire

Franchement ? **Je ne fais rien de spécial**. Je zappe et je passe à autre chose, c'est devenu un réflexe. C'est vrai que parfois, ça casse un peu le rythme, surtout quand tu es en train de scroller

tranquillement et que tu tombes sur plusieurs pubs à la suite... mais honnêtement, **je pense qu'on ne peut rien y faire**. C'est comme ça maintenant, Instagram a changé, ce n'est plus comme avant. Donc oui, je défile plus vite, j'essaie de ne pas trop y faire attention, et je continue. **Ça me dérange sur le moment**, mais je ne me prends pas la tête avec ça. Je laisse couler.

2^e PARTIE

Quand tu postes ou interagis sur Instagram, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?

Ah oui, clairement, je fais très attention à ce que je poste. Je ne vais jamais publier un truc au hasard, ce n'est pas du tout mon style. Déjà, je fais super attention à l'esthétique. Si je poste une photo, il faut que tout soit bien : la lumière, le cadrage, les couleurs... et que ça s'harmonise avec le reste de mon feed. Ce n'est pas parfait non plus, mais j'aime quand l'ensemble reste cohérent. Et je publie toujours à une heure "stratégique". Genre, jamais à 23h30, sinon personne ne voit. Je fais aussi attention à ce que je mets en légende, même si je ne mets pas de hashtags. J'aime quand c'est simple mais bien trouvé, que ça colle avec la photo. Pas besoin d'en faire trop. Pour les stories, c'est pareil. Je fais en sorte que ce soit joli visuellement, que le son fonctionne bien si je mets une musique, ou que l'image soit claire. Même pour les trucs spontanés, j'aime que ça reste soigné. Et même quand je like ou je commente, parfois je me demande si ça se voit dans mon activité. Parce que maintenant, on sait voir les réels qu'on like, ahahahaa du coup, je fais attention à ne pas liker n'importe quoi. J'interagis surtout avec mes amis ou avec des contenus qui me plaisent vraiment. Donc oui, je dirais que je contrôle quand même pas mal ce que je fais sur Instagram, même si ça reste naturel.

Tu peux me raconter ce que tu as posté récemment ? Pourquoi tu l'as posté ?

Oui, bien sûr ! La dernière chose que j'ai postée, c'est une photo de moi à Amalfi, en Italie. J'étais en vacances et l'endroit était vraiment magnifique. La lumière était parfaite, il y avait la mer en fond, les petites maisons colorées... Du coup, je me suis dit que je ne pouvais pas ne pas poster. La photo rendait super bien, très naturelle mais bien cadrée, et j'ai mis comme légende : "La dolce Vita à l'état pur". Je trouvais que ça résumait parfaitement le moment. C'était simple, mais ça captait vraiment l'ambiance. Un mélange de rêve, d'évasion... exactement ce que j'aime transmettre quand je publie quelque chose. Je l'ai postée parce que

j'avais envie de partager ce moment de bonheur, et aussi soyons honnêtes parce que la photo était réussie. J'aime bien quand une photo dégage quelque chose, une vraie vibe, pas juste une pose. Et puis Amalfi, c'est le genre d'endroit que tu veux garder en souvenir, mais aussi faire découvrir. Donc c'était à la fois pour moi, et un peu pour le feed aussi hein.

Tu attends une certaine réaction des gens ?

Franchement... oui, un peu, beaucoup ahaha quand même. Je ne vais pas faire semblant de m'en fiche, parce que ça fait toujours plaisir d'avoir des likes, des commentaires ect. Quand tu postes une belle photo, tu as envie que les gens la voient, qu'ils likent, qu'ils commentent, qu'ils te disent que tu es jolie ou que l'endroit est incroyable, parce que, j'suis désolée mais quand je poste une belle photo maillot de bain, couché du soleil, on est obligé de liker en fait ahaha. Après, ce n'est pas dans l'idée de "percer" ou d'avoir un max de likes, ce n'est pas ça. C'est plutôt un besoin de partager, et aussi, soyons honnêtes, une petite envie de validation. Quand tu prends le temps de bien choisir ta photo, de soigner la lumière, la légende... forcément, tu regardes un peu si ça plaît. Et parfois, c'est juste pour donner des nouvelles, montrer que je suis en vacances ou que je vis un moment sympa, resto , soirée, sortie entre amies ect. C'est aussi une façon de rester connectée avec les autres, même si c'est à travers une simple photo. Après, si une publication ne fonctionne pas trop, je ne me prends pas la tête. Je me dis "tant pis". Mais oui, j'attends quand même un petit retour : un like, un commentaire... ça fait toujours plaisir.

Tu fais attention à l'heure, au format, à ce que tu mets en avant ?

Ah oui, complètement. Je fais vraiment attention à ces détails-là. Ce n'est pas quelque chose que je calcule pendant des heures, mais avec le temps, c'est devenu un réflexe. Par exemple, l'heure à laquelle je poste, c'est important. Je ne publie jamais en plein après-midi un jour de semaine, ou trop tard le soir. J'essaie toujours de poster à un moment où les gens sont connectés, comme en début de d'aprèm ou le dimanche. Sinon, j'ai l'impression que la photo passe inaperçue, que personne ne voit la belle photo que je viens de poster quoi. Le format aussi, c'est quelque chose que je prends en compte. Je préfère les photos verticales, parce qu'elles prennent plus de place dans le fil, donc on les remarque plus. Et je fais attention à ce que la qualité soit bonne : pas de flou, pas de photo mal cadrée. Et pour ce que je choisis de mettre en avant, oui, je fais un tri. Je publie une photo où l'ambiance est jolie, où je me sens bien. Pas forcément pour "me montrer", mais parce que j'aime transmettre une vibe, un mood, un moment. Que ce

soit un paysage, une tenue, une soirée... j'aime que ça raconte quelque chose. Donc oui, je fais attention à tout ça, mais de manière naturelle. Je fais attention à ça quoi ahaha

Est-ce que tu changes certaines choses dans ton usage d'Instagram avec le temps ?

Oui, je dirais que oui, mon usage d'Instagram a un peu évolué avec le temps. Avant, j'étais plus dans le délire de tout montrer, tout partager en story, poster plus souvent, sans forcément réfléchir. Au début, y'a 4-5 ans quand j'ai appris à me maquiller, fallait voir ahaha tous les jours, si pas, toutes les deux heures, je partageais une photo de moi, fin de mon nouveau make-up horrible ahahaahaaha mais la vérité, c'était beaucoup plus spontané. Aujourd'hui, je suis plus sélective, que ce soit dans ce que je publie ou dans ce que je regarde. J'ai besoin que ce soit joli, cohérent, et surtout que ça me ressemble. Je fais aussi plus attention à ce que je consomme. Avant, je pouvais scroller pendant des heures sans m'en rendre compte. Maintenant, il y a des moments où je me lasse de voir toujours les mêmes choses, alors je quitte l'application. Et même pour les stories, je ne regarde plus tout comme avant. Je clique uniquement sur ce qui m'intéresse vraiment. Pour mes publications, c'est pareil : je réfléchis toujours et beaucoup, je demande toujours l'avis de mes proches, entourages, collègues, amis avant de poster une photo. Je ne poste pas juste pour poster. Il faut que la photo me plaise vraiment, que le moment ait du sens. J'ai aussi moins ce besoin de "montrer" tout le temps. Il m'arrive de vivre quelque chose de super, et de choisir de ne pas le partager. Juste profiter. Donc oui, ma manière d'utiliser Instagram a changé. Je suis un peu plus dans le contrôle, un peu moins dans la spontanéité, mais au final, je trouve ça plus sain et plus propre, car finalement, on utilise tous Instagram de cette manière aujourd'hui.

Tu choisis parfois comment publier selon ce que tu penses qui va bien marcher ?

Ah oui, ça m'arrive clairement. Même si je poste surtout des choses qui me plaisent, je pense aussi à ce qui va bien marcher. Par exemple, si j'hésite entre deux photos, je vais choisir celle où je me sens la plus mise en valeur, ou celle qui a une ambiance plus "Instagrammable". Parce que je sais que certains types de contenus attirent davantage : une jolie lumière, un beau paysage, une tenue stylée... Les gens aiment ce genre de visuels, donc forcément, je le prends en compte. Je fais aussi attention à l'heure et au jour de publication. Je ne poste jamais un mardi matin à 9h, par exemple. J'attends plutôt le soir ou le week-end, quand il y a plus de monde connecté. C'est devenu un petit réflexe. Une fois, j'ai posté une photo un peu à la va-vite, en pleine semaine vers 15h. Elle était jolie, mais quasiment personne ne l'a vue. Quelques jours

plus tard, je l'ai remise en story, vers 20h cette fois... et là, tout le monde a réagi. J'ai reçu plein de messages du genre "elle est trop belle cette photo !" Alors qu'au départ, elle était passée inaperçue. Ça m'a bien montré que le moment de publication, ça joue vraiment. Donc oui, je choisis parfois comment publier en pensant à ce qui va fonctionner. Pas pour faire le buzz, mais pour que ce que je partage soit vu, qu'il y ait un petit retour. Même si au final, je reste fidèle à moi-même dans ce que je montre.

3^E PARTIE

Est-ce que tu as déjà eu l'impression qu'Instagram "savait" ce que tu voulais voir ?

Ah mais meuf **oui, carrément !** Parfois, j'ai vraiment l'impression qu'Instagram lit dans ma tête. C'est un peu flippant, quand on y pense... Une fois, j'étais en train de discuter avec ma meilleure amie par message. On parlait d'organiser un petit city trip, et on parlait de Lisbonne, comme ça, à l'oral, sans même faire de recherche sur Google ou quoi que ce soit. Et **je te jure**, une heure après, je vais dans mon Explorer... et devine quoi ? ahaha sans surprise, je tombe directement sur une vidéo "**3 jours à Lisbonne**", avec des bonnes adresses, des lieux à visiter, le tout monté avec une petite musique chill en fond, J'étais choquée. Je n'avais jamais tapé Lisbonne dans la barre de recherche, je n'avais jamais liké de contenu sur le Portugal... Donc là, **j'ai vraiment eu l'impression qu'Instagram avait écouté notre conversation**. Et ce n'est pas la seule fois. Il y a des moments où je pense à un produit que j'aimerais acheter un parfum, une paire de chaussures... et dans les jours qui suivent, **je tombe pile sur une pub** qui en parle. Sans même avoir fait de recherche. Donc oui, **j'ai clairement cette impression qu'Instagram "sait" ce que je veux voir**, parfois même avant moi, c'est pratique, c'est vrai... mais aussi un peu inquiétant, on ne va pas se mentir.

Et tu as souvent ça ? et quand c'est cas, tu fais quoi ?

Ah oui, ça m'arrive quand même assez souvent. Pas tous les jours non plus, mais assez pour que je le remarque. Parfois, je pense à quelque chose, ou j'en parle juste rapidement avec quelqu'un... et quelques heures plus tard, je le vois apparaître sur Instagram. Franchement, ce n'est pas une coïncidence hein ahahaahha. Et quand ça arrive, je suis toujours un peu partagée. D'un côté, je me dis "wow, c'est pratique", parce que parfois ça tombe pile sur un truc que j'avais en tête, genre des promos pour les vacances, ect. Donc oui, il m'arrive de cliquer, de regarder, voire de liker ou de sauvegarder le contenu. Mais d'un autre côté, ça me fait un peu peur. Je me demande : "Mais comment ils savent ?" Mais bon, au final, je pense qu'on s'y

habitué. Aujourd'hui, on est "trackés" de partout. Alors, la plupart du temps, je laisse couler, même si ça me fait réfléchir de temps en temps.

Comment tu expliques que certains contenus te soient montrés plus souvent que d'autres ?

Franchement, je pense que c'est lié à ce que je regarde, ce que je like, et même au temps que je passe sur certains contenus. Par exemple, si je regarde souvent des vidéos du style "get ready with me" ou des looks un peu "bad bitch", Instagram m'en propose automatiquement d'autres dans le même genre. C'est comme si l'appli comprenait très vite ce que j'aime. Et même si je ne like pas, juste le fait de rester longtemps sur une vidéo ou une photo, je suis sûre que ça joue. Parce que parfois, je ne réagis pas du tout, et pourtant je retrouve le même type de contenu le lendemain. Donc je pense que tout est analysé : ce que je regarde, ce que je fais défiler, ce que j'enregistre, et même les musiques que j'écoute en stories ou dans les reels. C'est un peu comme si mon Instagram était "personnalisé" en fonction de mes habitudes, et c'est pour ça que je tombe souvent sur les mêmes types de contenus. Et parfois, j'ai même l'impression de tourner un peu en rond : je vois toujours les mêmes styles, les mêmes vibes, les mêmes profils. Mais bon, ça fonctionne. En vrai, ça me propose souvent des choses que j'aime bien. C'est juste que, parfois, j'ai le sentiment de ne pas vraiment choisir ce que je vois. C'est comme si l'application le faisait un peu à ma place.

Tu penses que c'est aléatoire ou que c'est calculé ?

Franchement, pour moi, c'est clairement calculé. Il n'y a rien de vraiment aléatoire sur Instagram. Tout ce que tu vois dépend de ce que tu fais sur l'application. Ce n'est pas un hasard si je tombe toujours sur les mêmes styles de vidéos ou les mêmes types de profils. Je pense qu'Instagram analyse absolument tout : ce que tu likes, ce que tu regardes jusqu'au bout, ce que tu reviens voir, même les stories que tu ouvres en premier. Et à partir de là, il te propose ce qu'il pense que tu vas aimer. C'est malin, parce que ça te pousse à rester plus longtemps sur l'application, vu que le contenu correspond grave à tes goûts. Et même si on a parfois l'impression de découvrir des choses, au final, c'est très cadré. On te montre ce que tu es censé aimer, pas forcément ce que tu choisirais toi-même si tu avais accès à tout. Donc non, je ne pense pas que ce soit aléatoire. C'est réfléchi, c'est calculé, c'est optimisé. Parfois, on a même l'impression qu'ils connaissent nos goûts mieux que nous

Est-ce que tu as déjà essayé d'influencer ce que tu vois sur Insta ? Comment ?

Ah non, je n'ai jamais essayé franchement... et je ne saurais même pas comment on fait. J'imagine qu'il y a peut-être des façons de le faire, genre en likant plus certains types de contenus ou en arrêtant de regarder d'autres... mais moi je ne fais pas vraiment attention à ça. Je me dis que c'est trop technique, ou que de toute façon, Instagram fait ce qu'il veut au final. Parfois, je me dis "j'en ai marre de voir toujours les mêmes vidéos", mais au lieu d'essayer de changer ce qu'on me propose, je ferme l'appli et je reviens plus tard, tout simplement. Je n'ai jamais pensé à vraiment influencer ce que je vois. Peut-être que si je supprimais certains abonnements ou que je bloquais des contenus, ça changerait, mais en vrai, je n'en sais rien. Moi je suis là pour scroller, me détendre, pas pour faire des réglages compliqués. Donc non, je laisse faire Insta, même si parfois ça m'énerve un peu.

Est-ce que tu te sens en contrôle de ce que tu vois ? Pourquoi ?

Franchement ? Pas vraiment. Je n'ai pas trop l'impression d'être en contrôle de ce que je vois sur Insta. C'est comme si c'était l'appli qui décidait pour moi, tu vois ? Elle me balance les contenus qu'elle pense que je vais aimer, et moi je me contente de scroller. Je ne choisis pas vraiment, je réagis juste à ce qu'on me met sous les yeux. Des fois je me dis : "Mais pourquoi je vois encore ce genre de vidéos alors que je n'ai même pas liké ?" Ou alors je tombe plusieurs fois sur les mêmes personnes, alors que je ne regarde même pas spécialement leurs stories. Donc ouais, je n'ai pas l'impression que c'est moi qui choisis, même si je suis là à interagir. Et comme je ne sais pas vraiment comment faire pour changer ça, ben je laisse couler. Je regarde ce qu'on me montre. Parfois ça me plaît, parfois non, mais au final, je reste quand même sur l'appli. Donc ouais... je ne me sens pas trop aux commandes, pour être honnête

À ton avis, est-ce que c'est les mêmes types de contenus qu'on te montre dans Explorer, ton fil d'actu, tes Stories et les pubs, ou c'est différent ?

Ah ouais, **bonne question**

Je dirais que **c'est un peu les mêmes vibes**, mais **pas exactement les mêmes contenus** selon les endroits. Genre, dans **l'Explorer**, c'est là où je vois les trucs les plus stylés, les plus travaillés, un peu dans le délire "bad bitch", vacances, looks, musiques... C'est visuel, ça claque, ça donne envie. C'est un peu le "meilleur de ce que je pourrais aimer", tu vois ? Dans mon **fil d'actu**, c'est plus calme. Là, c'est des gens que je suis, donc c'est un peu plus "vrai",

plus quotidien. Des potes, des connaissances, ou des gens que je trouve stylés mais que je connais déjà. Du coup, c'est plus posé, parfois un peu répétitif. Dans les **stories**, c'est encore un autre délire. Là, je regarde surtout mes amis ou des gens que je suis de près. C'est plus spontané, plus instantané. Mais en même temps, y'a souvent des extraits de soirées, de looks du jour, ou des petits sons stylés... donc ça reste dans mon mood, mais en version "rapide". Et pour les **pubs**, franchement, c'est souvent dans la même ambiance que l'Explorer. Par exemple, si je regarde plein de vidéos de sacs ou de fringues, **je vais avoir direct des pubs de marques qui vendent ce genre de trucs**. Donc ouais, c'est lié. Ce n'est pas les mêmes contenus, mais **c'est toujours un peu la même esthétique**, la même énergie. En gros, c'est comme si Insta adaptait le contenu selon où je me trouve sur l'appli... mais en restant dans ce qu'il sait que j'aime.

Pourquoi tu penses que c'est comme ça ?

Franchement, je pense que c'est totalement fait exprès, c'est clairement réfléchi. Instagram veut qu'on reste le plus longtemps possible sur l'appli, donc ils nous montrent exactement ce qu'on aime, peu importe où on est : Explorer, stories, fil d'actu, pubs... C'est toujours dans le même style, parce qu'ils savent que ça nous accroche. Ils adaptent juste la façon de le montrer : dans l'Explorer, c'est pour découvrir des contenus qu'on ne suit pas forcément, dans le fil, ce sont des gens qu'on connaît déjà, les stories sont plus rapides et spontanées, et les pubs, c'est clairement pour nous faire cliquer ou acheter. Mais au final, tout est pensé autour de ce qui nous plaît. Je pense qu'Instagram analyse tout : ce qu'on regarde, ce qu'on like, le temps qu'on passe sur un post... Et avec ça, ils nous montrent ce qu'ils savent qu'on va aimer. On a l'impression de scroller tranquillement, mais tout est calculé pour nous garder sur l'appli.

Tu trouves qu'on te propose les mêmes choses partout, ou pas vraiment ?

Ah oui, je trouve qu'on me propose souvent les mêmes choses partout. Que ce soit dans l'Explorer, les stories ou même les pubs, ça tourne toujours autour des mêmes trucs : des looks stylés, des vidéos de soirées, des destinations de rêve, du rap UK... C'est comme si Instagram me disait : "C'est ça que t'aimes, alors on va te le remettre encore et encore" Une fois, j'ai regardé juste UNE vidéo d'une fille qui montrait ses tenues pour partir en vacances en mode préparation de valise, looks pour la plage, tout ça. Et après ça... j'ai eu une avalanche de contenus similaires et tu veux rire ? Cette vidéo m'a donné envie d'aller en vacances, du coup sur un coup de tête j'ai été 3 jours en Espagne ahaha. Dans l'Explorer, les pubs, même dans les

reels en story, c'était que ça : "quoi emporter pour Ibiza", "mes tenues pour Mykonos", des filles qui préparent leur valise comme si elles partaient pour une fashion week. J'étais là en mode : "OK, j'ai compris, j'ai cliqué une fois, pas besoin de me harceler avec ça " Donc oui, j'ai vraiment l'impression qu'une seule interaction peut déclencher une série, et après te retrouves le même type de contenu un peu partout. Ce n'est pas toujours gênant, mais parfois tu te dis que t'aurais peut-être mieux fait de ne rien regarder

Est-ce que tu as l'impression de passer beaucoup de temps sur Instagram ?

Franchement, je ne dirais pas que je passe ma vie dessus, mais Instagram me prend quand même pas mal de temps, sans que je m'en rende compte. Souvent, je l'ouvre juste pour regarder deux ou trois stories, et au final, je me retrouve à scroller pendant 30 ou 40 minutes sans même m'en apercevoir. Ce n'est pas que j'ai prévu de rester longtemps, mais ça va tellement vite... Tu passes d'un reel à une story, puis à l'Explorer, et t'oublies complètement l'heure. C'est devenu un réflexe, surtout quand j'ai un moment calme : dans les transports, avant de dormir, ou juste quand je m'ennuie un peu. Et même si parfois je me dis "allez, j'arrête", j'y retourne quand même. Donc non, je ne pense pas être accro, mais clairement, Instagram me prend du temps, sans que je m'en rende toujours compte.

Tu saurais dire combien de temps tu y passes par jour ?

Attends, je viens de regarder sur l'appli. Franchement ? **Je suis choquée.** Je passe en moyenne **2h30 par jour** sur Insta. Je ne pensais vraiment pas que c'était autant. Dans ma tête, j'étais plus autour d'une petite heure, max. Mais en fait, **c'est les petits moments qui s'accumulent** : le matin, dans les transports, avant de dormir... et au final, ça fait deux heures et demie, genre, lundi c'était 2h03 , mardi 1h54 , mercredi 3h , jeudi 2h23 , vendredi 1h50 , samedi 2h40 , eues mais ça me choque. Et ce qui est fou, c'est que **je ne m'en rends même pas compte.** C'est devenu un réflexe. Je scrolle, je regarde des stories, des reels... et **le temps passe sans que je le voie.** En plus, ce n'est pas comme si je faisais quelque chose de super important. Je suis juste là, à regarder ce qu'on me montre.

Ça te surprend ?

Oui ,je suis vraiment surprise. Je savais que j'y allais souvent, mais pas à ce point.

4^E PARTIE

Est-ce que tu trouves que tu vois souvent les mêmes types de contenus sur Instagram ?

Ah oui, je vois très souvent les mêmes types de contenus. C'est toujours un peu le même style : des vidéos de filles bien habillées, des looks, des ambiances de soirées, des destinations de rêve, avec du rap UK en fond... Franchement, j'ai l'impression que ça revient tout le temps. Une fois, je me souviens, j'ai regardé juste une vidéo d'une fille qui montrait ses tenues pour sortir en été. Elle faisait défiler trois looks avec une musique stylée. Et après ça, pendant des jours, je suis tombée sur plein de vidéos du même style. Des filles devant leur miroir, les mêmes poses, les mêmes musiques... C'était limite toujours la même chose

Sur le moment, je trouvais ça sympa, donc je continuais à regarder. Mais au bout d'un moment, ça devenait répétitif. Je me suis dit : "Mais est-ce qu'il n'y a rien d'autre à me proposer ?" Ça faisait vraiment copier-coller. Donc oui, même si j'aime bien ce style de contenu, j'aimerais bien que ça varie un peu plus. Parfois, j'ai juste envie de tomber sur quelque chose de différent, qui change un peu de ce que je vois tout le temps.

Est-ce que tu découvres parfois de nouveaux sujets ou de nouveaux comptes ?

Ah oui, ça m'arrive de découvrir de nouveaux sujets ou de nouveaux comptes, même si ce n'est pas tout le temps. Parfois, ça vient d'une pub qui tombe un peu par hasard, mais qui me parle direct. Par exemple, il y a quelques semaines, j'ai vu une pub pour une petite marque de bougies artisanales. La vidéo montrait comment elles étaient fabriquées, avec une ambiance trop cosy... J'ai cliqué, je suis tombée sur leur compte, j'ai regardé leurs produits, et j'ai fini par en commander deux. Maintenant, j'ai une bougie "vanille-caramel" qui sent trop bon dans mon salon, et au passage, j'ai découvert un petit univers trop mignon, que je ne connaissais pas du tout. Une autre fois, c'était une pub pour un compte de voyages qui proposait des itinéraires un peu insolites en Europe. Genre des endroits dont je n'avais jamais entendu parler. J'ai regardé par curiosité, je suis tombée sur plein de photos trop belles, et depuis, je les suis. Maintenant, je garde leurs idées en tête pour mes prochaines vacances. Donc oui, grâce à certaines pubs, je découvre des comptes ou des produits que je n'aurais jamais trouvés par moi-même. Parfois je like, parfois je m'abonne, et il m'arrive même d'acheter si vraiment ça me plaît. Ce n'est pas tout le temps, mais ça m'a fait faire quelques belles découvertes.

Est-ce que tu penses que d'autres personnes voient des choses très différentes de toi ?

Ah oui, je pense clairement que chacun voit des choses différentes sur Instagram. Même si on est tous sur la même appli, on n'a pas du tout la même expérience. Je ne vois pas la même chose que toi, et toi, non plus, tu ne vois pas la même chose que moi ahaha. Je l'ai remarqué plusieurs fois avec mes potes. Parfois, on est assises à côté, on ouvre Insta en même temps, on va dans l'Explorer... et là, rien à voir. Moi je tombe sur des looks, des ambiances de soirées, des vidéos esthétiques avec du rap UK en fond. Et ma pote, elle tombe sur des recettes, des vidéos de chats, ou des reels drôles avec des sons que je ne connais même pas. On est là, en mode : "Mais attends, c'est ça que toi tu vois ?!" C'est là que tu te rends compte que chacun a son propre Instagram, comme si l'appli était faite sur mesure. Donc oui, je pense que d'autres personnes voient des contenus totalement différents des miens, même si on est toutes les deux sur Insta. Et parfois je trouve ça cool, parce que ça permet de découvrir des trucs quand tu regardes le téléphone de quelqu'un d'autre. Mais des fois, je me dis aussi que je dois passer à côté de plein de choses, juste parce que je reste dans mon petit univers à moi.

Est-ce que ça te plaît de voir toujours le même type de contenus, ou tu aimerais plus de diversité ?

Franchement... un peu des deux. J'aime bien voir des contenus qui me plaisent, c'est normal. Les looks stylés, les ambiances de soirées, les vidéos esthétiques avec une bonne musique... c'est ce que j'aime, donc forcément, je suis contente de les retrouver. Je scroll, je like, je regarde, ça me détend, ça me met dans un bon mood.

Mais à force, ça devient un peu répétitif. Parfois, je me dis : "OK, c'est beau, mais j'ai déjà vu ça dix fois aujourd'hui." Tu as l'impression que tout le monde fait les mêmes vidéos, les mêmes poses, les mêmes musiques... Et du coup, ça perd un peu de charme. Des fois, j'aimerais bien qu'Instagram me montre autre chose, des contenus un peu différents, auxquels je ne m'attendrais pas. Je ne sais pas, des choses plus inspirantes, des projets créatifs, des gens avec un univers totalement différent du mien. Pas forcément pour m'y mettre, mais juste pour voir autre chose, pour sortir un peu de ma routine. Mais bon, comme je clique toujours sur les mêmes choses, je pense que je suis un peu responsable aussi. Je regarde, donc Insta m'en propose encore plus. J'aime ce que je vois, mais un peu plus de diversité, ce ne serait pas de refus, vraiment.

Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois influence la manière dont tu penses ou ressens certaines choses ?

Franchement... oui, je pense que ce que je vois sur Instagram m'influence, peut-être plus que je ne veux bien l'admettre. Ce n'est pas juste du divertissement, parfois ça me fait vraiment ressentir des choses fortes. Je me souviens d'un jour en particulier. Je scrollais tranquillement, comme d'habitude, et je suis tombée sur la story d'une amie. Elle avait partagé une vidéo d'une jeune fille en Palestine. Ce n'est pas du tout le genre de contenu qu'Instagram me propose habituellement, donc si elle ne l'avait pas repartagée, je ne serais jamais tombée dessus. La fille chantait doucement, avec une voix hyper fragile... et en fond, on voyait sa maison détruite, sa maman en larmes. Franchement, ça m'a brisé le cœur. J'ai commencé à pleurer, vraiment. Pas juste une petite larme, mais des larmes qui coulent toutes seules, sans prévenir. J'étais là, sur mon canapé, et je me disais : "Comment je peux être ici, tranquille, à me plaindre pour des petits trucs, alors qu'elle vit ça... et qu'elle trouve encore la force de chanter ?" C'était bouleversant. Et ce moment-là, il m'a marquée pendant plusieurs jours. J'y repensais souvent. Ça m'a fait réfléchir sur plein de choses : sur ma façon de voir la vie, sur mes petits soucis du quotidien. Parce qu'au final, ce qu'on vit ici n'a rien à voir avec ce que certaines personnes traversent ailleurs. La vérité, on ne dirait pas mais Instagram peut vraiment te toucher, au point de te faire pleurer, te bousculer, te faire réfléchir. Et c'est là que tu te rends compte que ce n'est pas juste une appli pour scroller. Parfois, ça peut avoir un vrai impact émotionnel.

Qu'as-tu fais après avoir regardé cette vidéo ?

Ah... franchement, oui. Cette vidéo m'a vraiment touchée, au point où je ne pouvais pas juste la regarder, pleurer, et passer à autre chose. Je l'ai envoyée à tout le monde, mes parents, mon mec, mes amis. Sur le moment, je l'ai repartagée en story, avec un petit mot « Paix ». Rien d'incroyable, mais je me suis dit que si moi ça m'a touchée, peut-être que d'autres le seront aussi. Et je pense que c'est déjà une manière d'agir, même si c'est petit. Bon après, les réseaux, il y'a un élan de solidarité, en particulier sur Instagram et je trouve ça très beau. C'est vrai qu'on n'en a pas forcément parlé, mais je te jure que Instagram n'est pas vraiment que négatif, il fait en sorte de créer une vibes, ou on est tous un peu lié, c'est bizarre, mais je trouve ça beau. Et du coup, j'ai repartagé cette vidéo pour sensibiliser, faire tourner, montrer ce qui se passe à Gaza. Après ça, j'ai commencé à m'y intéresser un peu plus. J'ai suivi des pages qui parlent de la situation là-bas, des comptes qui expliquent, qui montrent des choses qu'on ne voit pas forcément à la télé, car on ne voit rien à la télé sérieusement. On apprend plus sur les réseaux, Twitter, Tiktok ect que la télé. Ensuite, j'ai fait un don, via un lien partagé en story. Ce n'était pas énorme, mais je me suis dit que c'était déjà quelque chose. Je te jure, rien qu'en parlant ça

me rend triste, cette vidéo m'a poussée à réagir, à ma manière. Elle m'a mis une claque. Et depuis, même si je ne fais pas des choses incroyables, j'essaie de rester consciente, de partager des infos quand je peux, et de ne pas fermer les yeux.

Donc si je me permets, Instagram tu as permis de découvrir de nouvelles choses finalement ?

En vrai, ouais. C'est marrant parce que **j'avais dit le contraire juste avant**, mais là, je me rends compte que **oui, j'ai quand même appris des choses**. Après, ne faut pas croire, **je connaissais déjà le conflit**, je n'étais pas complètement dans le flou. J'en avais entendu parler, j'avais déjà vu des trucs passer... mais je ne réalisais pas **à quel point c'était grave**, tu vois ? Je voyais ça un peu de loin, comme beaucoup de gens je pense. Mais cette vidéo, et tout ce que j'ai découvert après, **ça m'a fait un déclic**. J'ai commencé à lire des articles, regarder des vidéos sur YouTube ect... pour comprendre un peu mieux ce qu'il se passe vraiment. Et franchement, **j'ai appris plein de choses**, des trucs que je n'aurais jamais vus ailleurs. Donc ouais, au final, même si de base Insta me montre toujours le même genre de contenus, **ça peut aussi me sortir un peu de ce que j'ai l'habitude de voir**. Et rien que pour ça, **je ne peux pas dire que je n'en ai rien tiré**.

Est-ce que ça te dérange de toujours voir les mêmes choses ? Est-ce que tu aimerais que ça fonctionne autrement ?

Oui, un peu quand même. Comme je l'ai dit juste avant, **j'aime ce que je vois**, je m'y retrouve, donc je ne vais pas faire genre ça me dérange complètement. Mais en vrai, **ça commence à me fatiguer** de tomber tout le temps sur les mêmes choses. Je sais que c'est lié à ce que je regarde, que c'est un peu moi qui alimente ça... mais **j'ai l'impression de tourner en rond**. Et depuis que j'ai vu cette vidéo sur la Palestine que j'ai découverte **parce qu'une amie l'avait partagée en story** je me suis dit : "Mais en fait, il y a tellement de contenus importants ou différents que je ne vois jamais." Si elle ne l'avait pas postée, **je ne serais même pas tombée dessus**, parce que ce n'est pas du tout le type de contenu qu'Instagram me montre d'habitude. Donc maintenant que j'y pense, **oui, ça me dérange**. Parce que **ça me limite**. Je suis sûre qu'il y a plein de contenus qui pourraient m'apprendre des choses, me toucher, ou juste me faire réfléchir... mais je passe à côté, simplement parce que j'ai l'habitude de regarder toujours le même style. Et je trouve ça dommage. Je pense qu'Instagram pourrait **proposer plus de diversité**, pas pour tout changer, mais juste **pour glisser de temps en temps autre chose**,

des contenus un peu différents, qui me feraient découvrir ou réfléchir. Parce qu’au final, **c’est comme ça qu’on évolue.**

Le mot de la fin ?

J’aimerais que ça fonctionne autrement. Pas totalement différent, mais **plus équilibré** : garder ce que j’aime, mais avec aussi **un peu plus de découvertes, de surprise, de nouveauté et beaucoup de culture G** ahaha.

Est-ce que tu dirais qu’Instagram influence aussi tes envies ou tes choix dans la vraie vie ?

Ah mais carrément, je ne vais pas faire genre que non. Instagram influence clairement mes envies dans la vraie vie. Par exemple, pour mes tenues : il y a des matins où je ne sais pas quoi mettre, je vais sur Insta, je tombe sur une vidéo “get ready with me” ou une fille trop stylée en story, et Bam, **ça me donne direct une idée de look.** Je vais fouiller dans mon armoire en mode “OK, je n’ai pas exactement la même pièce, mais j’ai un truc qui s’en rapproche”. Donc oui, **ça influence vraiment ma façon de m’habiller. Pour les voyages aussi, c’est trop flagrant.** Je vois une vidéo d’un hôtel de rêve, mer turquoise, musique chill, une fille qui met de la crème solaire au ralenti... et direct **j’ai envie de partir et comme je te disais, je me suis déjà cassée en Espagne 3 jours , à cause d’un Réels ahah haha.** C’est comme ça que j’ai fini par partir trois jours à Barcelone toute seule ahaha. Je l’ai vu sur Insta, ça m’a donné envie, j’ai réservé sans trop réfléchir. Sans Insta, je ne pense même pas que j’y aurais pensé comme ça, sur un coup de tête. Et pareil pour les sorties, les restos, les expos, les soirées... je tombe sur un truc stylé, je me dis “ah ouais, faut que j’y aille”, et souvent j’y vais vraiment. **Insta me donne envie de vivre des choses,** que ce soit pour consommer, pour voyager ou juste pour me créer de jolis moments dans la vie réelle. Ce n’est pas que je copie tout ce que je vois, mais **ça me donne l’élan,** tu vois ? J’ai envie de faire des trucs, d’avoir des moments “qui ont la vibe”. C’est un peu dangereux et cool en même temps : **tu as envie de vivre une vie qui ressemble à ce que tu vois à l’écran,** et parfois tu fais tout pour t’en approcher

1^E PARTIE

Je voulais savoir si tu pouvais me parler un petit peu de ta relation avec Instagram, ce que tu y fais, ce que tu recherches et ce que tu aimes le plus ou ce que tu détestes aussi le plus en vrai.

Bah écoute, en général, les trois raisons pour lesquelles j'ai envie d'aller sur Instagram, c'est pour d'abord regarder les stories de mes amis, donc les premières stories sur lesquelles je tombe sur mon fil d'actualité. Ensuite, j'aime bien aussi aller sur Instagram pour regarder de temps en temps les réels, donc je l'utilise comme si c'était TikTok. Et la troisième raison, c'est que sur Instagram, c'est là où on trouve les comptes Instagram de prestataires. Par exemple, pour un mariage, il y a des prestataires photographes, des prestataires pour les cadeaux invités pour offrir à un mariage. Bref, peu importe. Il y a plein de prestataires pour des locations de caftans, des trucs comme ça. Je trouve que c'est sur Instagram que tu peux trouver ou même des salles pour des mariages. Désolée, je tourne autour du mariage parce que j'ai eu un mariage récemment. Donc voilà, mais voilà. On y retrouve même des prestataires nourriture, des prestataires qui font des buffets, des trucs comme ça. En général, si j'ai besoin d'un de ces prestataires-là, je ne vais pas aller sur TikTok, je ne vais pas aller sur Snapchat pour le trouver, je vais aller sur Instagram, parce que c'est sur Instagram qu'il y a les comptes professionnels, si tu veux. Et ça va, je trouve que sur Instagram, il n'y a rien que je n'aime pas. De manière générale, j'aime bien l'utiliser, mais après, je ne l'utilise pas hyper souvent. Et en général, quand je l'utilise, je ne reste pas forcément longtemps dessus. À part si vraiment je suis dans une recherche d'un prestataire en particulier, par exemple. Mais sinon, de manière générale, pour scroller sur Instagram, je ne passe pas beaucoup de temps dans ma journée dessus.

Et qu'est-ce que tu fais vraiment en premier quand tu ouvres ton application ?

La première chose que je fais, c'est que je regarde les stories qui m'intéressent. Du coup, en général, c'est les toutes premières stories sur lesquelles je tombe en ouvrant l'application. C'est toujours ça la première chose que je fais.

Et tu passes le plus de temps sur quel type de contenu ?

En général, sur mon Instagram, ce sur quoi je tombe le plus souvent, c'est soit des rappels sur l'islam ou soit des vidéos en lien avec l'éducation de l'enfant. Donc en général, j'aime bien regarder et lire les descriptions des réels concernant l'éducation de l'enfant, comment il faut se comporter avec lui, des trucs comme ça. Donc voilà, c'est ça les choses sur lesquelles je tombe le plus souvent et je regarde le plus souvent du coup.

Et est-ce que tu peux un petit peu me décrire ce que tu vois aujourd'hui dans ton explorer ?

Ah, je ne sais pas ce qu'est c'est l'explorer...

Si tu ne sais pas ce que c'est que l'explorer, c'est, tu vois, sur Instagram, sur la barre du bas, tu as une petite image , tu as un icône maison et tu as une icône avec une petite loupe. Et l'explorer, c'est la loupe.

Comme je t'ai dit récemment, j'ai eu un mariage, du coup, mon Instagram, si tu veux, il n'est pas forcément comme d'habitude, mais voilà, parce que je regardais beaucoup de prestataires et des choses comme ça. Donc voilà. Mais là, je viens d'aller dessus et on retrouve des prestataires hayas. On retrouve des prestataires qui vendent des pièces montées pour les mariages. On retrouve des prestataires qui font des buffets pour les mariages ou des événements de manière générale. On retrouve aussi un prestataire qui fait des cartes d'invitation pour les mariages. Il y avait un prestataire qui décore des jardins pour des fêtes. Il y avait un prestataire qui vend des dragées pour les fêtes .Et il y avait un autre prestataire, je ne sais plus. Et aussi, j'ai vu une vidéo, par exemple, où on voit les trousseaux de mariés et tout ça.

Quand tu me dis qu'il n'est pas comme d'habitude, c'est que tu en es consciente. Mais est-ce que tu sais pourquoi il n'est pas comme d'habitude ? Qu'est-ce que tu as fait pour qu'il ne soit pas comme d'habitude ?

Justement, je sais qu'il a changé récemment. C'est parce que j'ai fait plusieurs recherches. Plusieurs recherches de henaya, par exemple. Parce que ma cousine, elle voulait se faire un hène pour son mariage. Et elle voulait avoir des idées de modèles. Du coup, je regardais les idées de modèles. Et du coup, c'est pour ça qu'il y a des trucs, des comptes Hennaya, par exemple, enfin, sur ma partie Explorer, si tu préfères. Oui, et puis, par automatisme, après, je tombe sur des reels où il y avait des dragées, parce que c'est en lien avec le mariage. Du coup, je tombais sur des vidéos dragées que je likais et que j'enregistrais de temps en temps, même,

parce que j'aimais bien, je trouvais ça intéressant. Et du coup, je sais qu'en likant certains reels, ça va avoir un impact et je sais que ça va potentiellement atterrir dans ma partie Explorer, parce que c'est les choses que j'aime et les choses que je like.

Du coup, après avoir un petit peu analysé ton explorer, tout ce qu'il y avait, je voulais savoir si ça te surprenait de voir les contenus qu'on proposait dans ton explorer, dans la petite loupe, et ce que tu t'attendais à ça.

Surprendre, pas réellement, parce que je sais qu'en likant certains contenus, je sais que je vais le retrouver juste après. C'est comme, par exemple, il y a deux jours, je suis tombée par exemple sur un reels sur un cadeau qu'on peut offrir à un mariage. Et je l'ai liké. En fait, en scrollant, j'avais que ça. Vraiment que ça. Je tombais que sur des vidéos, sur des cadeaux à offrir pour les mariages, que ce soit des petits pots de miel, des petits miroirs personnalisés, des petites bougies personnalisées. Bref, je tombais que sur ça. En scrollant, pendant peut-être 30-40 minutes, j'ai scrollé. Et il n'y avait que ça. Donc voilà, je sais qu'en likant des contenus, je sais qu'Instagram va me proposer des contenus similaires. Donc voilà, en soi, ça ne m'étonne pas. Je sais que ce qu'on aime, ce qu'on regarde, en général, ça atterrit dans la partie explorer. Donc d'un côté, ça ne m'étonne pas.

Est-ce que maintenant, tu peux aller regarder tes stories et me dire ce qui apparaît en premier ? Alors quand je pose cette question, je veux vraiment savoir, est-ce que c'est des comptes, est-ce que c'est tes amis que tu vois en premier, est-ce que c'est les stories de tes amis que tu vois en premier, est-ce que c'est les stories des comptes que tu suis, est-ce que, enfin voilà, juste tu me racontes vraiment grosso modo ce que tu vois.

La toute première story, je ne sais pas si tu veux les premières stories ou la première story, mais ma toute première story sur laquelle je tombe, c'est, tu vas me dire je force avec ça, mais c'est la story d'une salle de mariage à laquelle je suis abonnée.

En vrai, tu peux me donner les cinq premières stories que tu vois.

Comme je t'ai dit, la première story, c'est une salle de mariage. Et dans la story, on voit, elle filme le miroir de bienvenue où s'est personnalisé au nom des mariés. La deuxième story, c'est un compte Instagram d'un homme qui vit en Égypte qui a fait sa hijrah en Egypte. Et du coup, dans sa story, il faisait un, comment on appelle ça, un QCM. Enfin, il posait des questions et il fallait y répondre. Et la troisième story, c'était le compte Instagram d'une henaya qui disait

qu'elle faisait une promotion de moins 20% pour les prestations mariées du 20 au 22 mai, un truc comme ça. Et il y a une story, c'est le compte de « Je ne suis pas jolie », l'influenceuse. Et c'est juste une photo, c'est juste une photo, si tu veux, du sol où elle dit qu'elle ne ferait pas de vlog aujourd'hui, un truc comme ça. Et la dernière story, c'est une story d'un compte qui vend des bento cakes et qui montre les bento cakes qu'elle a faits récemment. Voilà.

Merci Leïla pour les descriptions hyper détaillées. Je n'aurais pas fait mieux, vraiment. Merci beaucoup ahah haha. Du coup, je voulais savoir si tu trouvais ça logique. Dans le sens où, voilà, donc tu vois ces cinq premiers comptes, enfin, les cinq premières stories de ces comptes, enfin, de ces différents comptes. Est-ce que ça te paraît logique ? Est-ce que parfois tu as d'autres comptes qui apparaissent en premier, enfin, d'autres stories plutôt qui apparaissent en premier ? Dis-moi ce que tu en penses.

Comme je te dis, en général, les premiers comptes sur lesquels je tombe, c'est les comptes des stories de d'amis, genre de personnes où on se suit mutuellement, donc des personnes que je connais. Mais là, en fait, il n'y en a pas, mais je me dis qu'il n'y en a pas juste peut-être parce que mes amis n'en ont pas posté, tu vois. Donc voilà, mais en général, c'est mes amis sur lesquels je tombe en premier. Mais après, il y a certains comptes où, enfin oui, juste après, si tu veux, après, c'est des comptes bento cake, des trucs comme ça, ça m'arrive quand même assez souvent. Et par contre, la story de la salle de mariage, comme je t'ai dit, c'est très rare que je tombe sur ces stories.

Du coup, maintenant, je vais te demander de regarder ton fil d'actualité. Donc, il y a une différence entre l'explorer et le fil d'actualité. Le fil d'actualité, c'est ce qu'il y a juste à la suite des stories. Tu vois, quand tu scrolles vers le bas, tu as le petit onglet maison. Donc, je voulais savoir si tu pouvais un petit peu voir, analyser et me dire est-ce que c'est différent de ce que tu vois dans ton Explorer. Est-ce que les contenus que tu vois dans ton fil d'actualité et dans ton Explorer, c'est différent ? Je pense qu'en premier temps, tu peux peut-être me décrire ce que tu vois dans ton fil d'actualité. Tu me dis ce que tu vois et tout Et puis après, à la suite, tu me dis si tu trouves que les contenus que tu vois dans ton fil d'actualité et dans ton Explorer, sont différents ?

Du coup, je trouve quand même que c'est assez différent. Après, il y a quand même certaines choses qui reviennent. Il y a quand même, par exemple, des prestataires. Certains prestataires sont sur mon fil d'actualité, qui vendent des dragées. Et des trucs comme ça, du

coup, tout ce qui est en lien avec le mariage. Parce que ça, il n'y a que ça dans ma partie Explorer, comme tu as pu le voir. Mais par exemple, j'ai retrouvé sur mon fil d'actualité des conseils par rapport aux enfants. Par exemple, avec la petite Crocs, le bébé. C'était le conseil d'une maman par rapport à l'enfant. Bref, un petit DIY, quoi. Et voilà, il y a des comptes vêtements, il y a des comptes rappels, comme je t'ai dit, sur mon fil d'actualité, alors que si je vais dans ma partie explorer, il n'y a pas du tout ça. Enfin, en tout cas, pas là, maintenant. Donc, voilà.

Je comprends bien que ton explorer, on n'y voit principalement que des prestataires ces derniers temps, au vu de la situation et tout, fin du moins, du contexte, parce qu'il y avait le mariage de la cousine. Et dans ton fil d'actualité, c'est DIY pour l'éducation des enfants, des rappels et tout ce qui suit. C'est bien ça. ?

Et aussi, surtout, c'est que sur mon fil d'actualité, les trois quarts, c'est que des comptes que je suis. Alors que dans la partie Explorer, il y a, je ne sais même pas si dans la partie Explorer, il y a des comptes que je suis vraiment ou pas. Mais voilà. En fin de compte, là, je suis juste entrain de te dire que ce que je vois dans mon fil d'actualité est différent que ce que je vois dans mon Explorer. En fait, on dirait que ça n'a pas été réellement impacté. Par exemple, des comptes vêtements, « Matour » = ample et des trucs comme ça, c'est des choses que j'ai de manière générale sur mon fil d'actualité. Des comptes de rappel, c'est ce que j'ai de manière générale sur mon fil d'actualité. Des vidéos en lien avec les enfants, c'est ce que j'ai de manière générale. Et voilà.

Quand tu dis impacter, parce que c'est un terme important, tu veux dire quoi par-là ?

Il y a aussi la salle de mariage, par exemple, c'est aussi, je ne sais pas pourquoi, mais elle tombe souvent dans mon fil d'actualité. En vrai, ça ne m'étonne pas qu'elle soit là. Sans avoir eu le mariage de ma cousine ou pas, je sais que je serais tombée sur cette salle dans mes publications. Comme je t'ai dit, elle tombe souvent sur mon fil d'actualité. Je veux dire par là , ça n'a pas réellement changé mon fil d'actualité de manière générale. Alors que, par exemple, dans la partie explorer, ça l'a complètement changé. Au vu des recherches que j'ai pu faire ces derniers temps, ça l'a complètement changé ma partie explorer. Tandis que là, quand je regarde mon fil d'actualité de manière générale, il est semblable à celui sur lequel je tombe d'habitude.

Et tu es jamais posé cette question ? Le fait que tu la (la salle) vois souvent, on dirait que ça ne t'étonne même plus finalement. Tu es jamais dit, pourquoi est-ce que je l'ai toujours ? Est-ce que ça t'étonne de voir ça , la salle ?

Non, m'étonner, pas réellement, parce que je me dis que je suis abonnée à cette salle. Donc, c'est normal qu'à chaque fois qu'elle poste, je tombe sur ses photos. Donc, non, ça ne m'a jamais réellement interpellée de me dire pourquoi je tombe tout le temps sur ses publications. Je sais que par moment, par exemple, c'est la cuisine. Par exemple, des fois, je regardais des recettes, je sais que ça allait impacter ma partie explorer et j'allais tomber que sur des recettes, cuisine et tout ça. Mais sur le fil d'actualité, pas forcément. Mais par contre, je ne sais pas comment on appelle cette partie-là. Tu vois, sur le fil d'actualité, par moments, il y a des petites vidéos. Quand tu appuies dessus, c'est la partie Réels, mais c'est plusieurs petites vidéos mises l'une à côté de l'autre. Et tu peux défiler vers la droite et tu peux choisir sur quelle vidéo tu vas appuyer et après tu appuies. Du coup, je ne sais pas si ça compte comme le fil d'actualité ou ça compte comme la partie Explorer, ça. Mais par exemple, le jour où j'ai fait des recherches, le jour où, bref, dans ma partie explorer et tout ça, je tombais sur des recettes, sur mon fil d'actualité, dans les reels, comme je t'ai dit, on peut défiler sur la droite, là, qui sont petits, dans la partie fil d'actualité, je ne sais pas si je l'ai dit, là, je vais retrouver des recettes également. Mais bon, je pense que ça, c'est la partie explorer, mais en petit, sur le fil d'actualité. Enfin bref, je ne sais pas si c'est clair ce que je dis. Par exemple, cette petite partie-là, là, des reels qu'on retrouve sur le fil d'actualité, qu'on peut scroller vers la droite. Par exemple, là, maintenant, en scrollant, je suis tombée sur un truc comme ça, mais il n'y avait que des prestataires mariage, des trucs comme ça, des dragées pour les mariages. Du coup, ça me faisait penser à ma partie Explorer. C'est pour ça que je me dis, peut-être, c'est juste la même chose, mais sauf que là, il est dans la partie fil d'actualité, tu vois ?

Ça me dit quelque chose, mais d'un côté, ça ne me dit rien. C'est trop bizarre.

Du coup, je viens de voir, en fait, il y a écrit que c'est les réels suggérés. J'ai l'impression que les réels suggérés sont fortement en lien avec la partie Explorer. Enfin bref.

Bon, aussi bizarre que ça puisse paraître, ça me dit rien en fait. Je pensais que c'était un truc, mais ça n'a rien à voir. Tu m'as fait connaître et découvrir quelque chose. Mais sinon, tu ressens qu'il y a une forte similitude avec ce que tu vois dans ta partie Explorer. En vrai, c'est ça. Je ne sais pas plus, mais franchement, ça ne me dit absolument

rien. C'est trop bizarre. Donc, prochaine question. Est-ce que tu as déjà remarqué des suggestions de comptes ou des publicités récemment. Si oui, est-ce qu'elles te paraissent ciblées, pertinentes, gênantes ? Dis-moi tout.

Sur mon fil d'actualité, il y a souvent des publications sponsorisées. Par exemple, là, je sais que je suis tombée sur une publication de Yves Rocher, du magasin Snipers. Mais voilà. Ou bien, je suis aussi tombée sur un compte, je ne sais plus, mais c'est une publication sponsorisée qui vend des parfums. Je ne sais plus exactement quelle enseigne. Mais oui, je trouve ça pertinent. De manière générale, j'aime bien regarder des parfums. Je sais que récemment, il y a deux jours, je regardais des parfums. Je regarde tout le temps des baskets de manière générale. J'ai toujours envie d'en acheter. Bref, ça, c'est autre chose. Et voilà, de manière générale, les publications sponsorisées, je trouve qu'elles sont en adéquation avec les recherches que je peux faire de manière générale dans mon quotidien, sur Google et tout ça. Dans les suggestions de comptes, je trouve ça moins intéressant parce que, par exemple, en général, on va me proposer des, si je suis une personne, si je suis amie avec une personne sur Instagram, et que cette amie-là est une autre amie, ils vont me proposer l'amie de mon amie. Et des fois, ça ne m'intéresse pas de suivre, par exemple, ces comptes-là. Parce qu'ils vont nous dire, vous avez un ami en commun, vous avez trois amis en commun. Mais des fois, voilà. Ce n'est pas parce qu'on a des amis en commun que je vais les suivre, parce que je ne les connais pas. Peut-être que les trois amis que j'ai en commun, ils ne connaissent la personne en question, mais pas moi, tu vois. Donc voilà. Et voilà. En général, ce n'est pas en tombant sur une suggestion de compte que je vais m'abonner à la personne. Je pense que ça ne m'est même jamais arrivé. Par exemple, si je fais une recherche pour une salle de mariage, et qu'en appuyant sur le compte d'une salle de mariage, on va me proposer d'autres comptes de salles de mariage en suggestion, quand je suis sur le compte de la salle de mariage en question, là oui, je vais cliquer et voir les autres salles de mariage qu'on va me proposer, parce que là je vais être intéressée. Mais sur mon fil d'actualité, quand je tombe sur des suggestions, je ne les trouve pas forcément intéressantes.

Donc, si je comprends bien, tu fais des recherches sur Google, admettons de sneakers, donc de paires de chaussures, de parfums ou quoi, et tu trouves ça normal qu'il y ait des publicités sur Instagram de baskets, de parfums, de toutes les recherches que tu fais sur Google. Donc pour toi, c'est normal de trouver des publicités sur Instagram alors que tu fais tes recherches sur Google ?

Enfin bon, par exemple, si sur mon fil d'actualité, quand je tombe sur des suggestions, je les trouve pas forcément intéressantes. Enfin bon, dit comme ça, on a l'impression qu'on m'espionne, mais je sais que tout est relié sur Internet, sur le monde de l'Internet. Donc en vrai, je sais que c'est ciblé. Par exemple, une fois, j'étais sur Google et je cherchais une recette. Enfin, j'étais en train de chercher une recette de charlotte aux fraises, bref. Et je sais que sur le lien Google sur lequel j'ai cliqué pour voir la recette de Charlotte aux fraises, je suis tombée aussi par exemple sur une publicité de basket. Parce que bon, je regarde comme c'est dit souvent les baskets. Du coup, j'étais tombée sur une publicité de basket et ça ne m'a pas choquée parce que je sais que tout est relié, tout se sait sur le monde de l'Internet. Donc je sais qu'on va faire en fonction de mes recherches par exemple Google pour justement me faire mes pubs, pour me proposer des pubs qui pourraient potentiellement m'intéresser.

En fait, c'est vrai que la manière dont j'ai posé la question, c'était genre, tu es sûre de ce que tu dis, alors que pas du tout. Je voulais juste être sûre de bien comprendre ta réponse et ton cheminement. Donc finalement, pour toi, les suggestions de comptes et les publicités te paraissent ciblées. Genre, pour toi, c'est bon ?

En soi, oui, parce qu'il y a toujours forcément un lien. Comme je t'ai dit, par exemple, on propose des amis, des amis, mais du coup, en soi, le lien, il est là. C'est qu'on a un ami en commun. Donc oui, non, de manière générale, oui, je trouve que c'est ciblé.

Et du coup, ces publicités, pour toi, est-ce qu'elles sont pertinentes ? Est-ce qu'elles sont gênantes ? Au contraire, non, pas du tout. C'est ciblé, c'est pertinent. Est-ce qu'elles t'ont déjà poussé à l'achat ? Est-ce que tu as déjà, je ne sais pas moi, acheté un truc avec les publicités ? Enfin, dis-moi tout.

Oui, pour moi, c'est pertinent parce que c'est toujours en lien avec des choses que je recherche, des choses qui m'intéressent. Et oui, j'ai déjà commandé sur, par exemple, le site d'Yves Rocher. J'ai commandé il y a deux, trois mois. Ils avaient fait une promotion chez Yves Rocher. Ils avaient fait une publication sponsorisant en montrant cette promotion sur Instagram. Du coup, oui, j'avais cliqué sur le site, sur le lien de la publication pour avoir accès à la promo.

2^E PARTIE

Quand tu postes ou tu interagis sur Instagram, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?

Bah écoute, honnêtement, j'ai jamais posté une publication sur Instagram. Jamais, jamais. Donc voilà, je saurais pas te dire. Et quand tu dis interagir, tu dis interagir dans quel sens ? Interagir sous les publications des gens ou interagir au message de mes amis en privé ? Tu dis ça dans quel sens ?

C'est interagir en général, tu vois. Quand je parle d'interagir, c'est liker, enregistrer, commenter des publications, envoyer des messages à tes amis. C'est vraiment interagir au sens propre.

Ah ok, c'est vrai que quand même je fais attention. Quand j'enregistre, ça ne me dérange pas parce que je sais que personne ne va le voir ce que j'enregistre. Mise à part, je pense, peut-être la personne qui a posté sur le compte. Mais par exemple, comment on appelle ça ? Laisser des commentaires. Si, dans le cas où je laisse des commentaires, c'est très, très rare que je laisse des commentaires sur des vidéos. Je dirais même maintenant, non. Maintenant, plus, mais avant, peut-être oui, de temps en temps. Mais je faisais quand même attention parce que je me dis qu'il y a potentiellement des gens que je connais qui pourraient tomber sur ce commentaire. Et du coup, faire attention à ce que je dis. Et de la même manière, pour les likes, par exemple, je vais faire attention à, enfin, pas faire attention, mais il y a des choses que je ne vais pas liker parce que je me dis que les gens vont voir que j'ai liké ça. Et je n'ai pas envie que les gens voient que je like certaines choses, tu vois. Et aussi, surtout, c'est que le fait de liker, quand tu likes une chose, c'est que tu prônes la chose en question. Et il y a certaines choses, par exemple, il y a des contenus que je n'ai pas envie de liker parce que c'est comme si j'encourageais la personne à faire cette chose-là, alors que peut-être c'est une chose qui n'est pas forcément bien à faire. Par exemple, disons qu'il y a une influenceuse que j'aime trop, mais qu'elle a en maillot de bain, ou une influenceuse que j'aime beaucoup, mais elle fait une photo, par exemple, dans sa publication sur Instagram, c'est une photo d'elle à un concert, par exemple, je ne vais pas liker. Parce que je me dis, même si je l'aime bien l'influenceuse, même si peut-être de manière générale, si elle se filme, si elle prend une photo d'elle et de ses enfants, peut-être je vais liker de manière générale. Mais là, je ne vais pas liker parce que c'est comme si j'encourageais. C'est comme si j'encourageais le fait qu'elle aille à un concert. C'est comme si j'encourageais le fait qu'elle se pose devant des millions de personnes en maillot de bain. Tu vois, des choses comme ça. C'est pour ça qu'il y a certaines choses que je n'aime pas liker.

Et quand tu dis que tu n'as jamais posté sur Instagram, pourquoi en fait ?

Et je n'ai jamais posté sur les réseaux parce qu'on m'a toujours dit, depuis que je suis petite, on te dit en général de ne pas s'exposer sur les réseaux, de ne pas mettre sa tête sur les réseaux sociaux, des trucs comme ça. C'est pour ça que j'ai continué sur cette lancée-là. Du coup, pour moi, je trouvais qu'il ne fallait pas s'exposer sur les réseaux. Après, tu vas me dire que j'aurais pu poster des paysages, des choses comme ça, mais ça ne m'a jamais intéressée. Je préfère regarder le contenu des gens que de moi-même faire du contenu.

Tu peux me donner des exemples, s'il te plaît ? Et là, si on prend, je ne sais pas moi, l'exemple, tu vois une publication qui t'intéresse sur Instagram. Je ne donne pas forcément d'exemple parce que je ne veux pas forcément influencer ton avis, mais tu vois une publication, tu penses à une publication qui, toi, t'intéresserait potentiellement et tu décides de la poster en story, par exemple. Est-ce que tu vas faire attention à une certaine chose ? Est-ce que tu vas faire attention à certaines choses en particulier ? ou pas du tout ? Tu n'as jamais posté de photo en tant que telle, mais tu ripostes quelques trucs en story parfois, non ?

Ça dépend de la publication parce qu'il y a des fois des contenus que j'aime bien. Tu vas me dire que je suis une foreuse, mais par exemple, s'il y a des contenus que j'aime bien, par exemple, une prestataire qui fait un reels sur un bento cake, en soi, il n'y a rien de mal. Mais si dans le reels, il y a de la musique, par exemple, jamais je ne reposterais ça sur ma story. Parce que je n'ai pas envie que les gens, en regardant ma story, ils écoutent de la musique. Et voilà. Par exemple, si c'est une publication d'un rappel ou quoi, je peux le poster sans problème. Enfin, le poster sur ma story sans problème, tu vois. Donc ouais, j'essaie quand même de faire attention dans le cas où je reposterais. Après, c'est aussi rare que je mette des stories, mais voilà.

Donc si je comprends bien, il y a une sorte de restriction de like, tu vois. Tu ne veux pas influencer les personnes qui te suivent ou les personnes qui te connaissent à consommer du contenu pareil. C'est ça ? Et c'est par rapport à quoi ? Enfin, pourquoi tu fais ça ?

Personnellement, c'est tout simplement vis-à-vis de la religion. J'essaie de faire attention. Je sais qu'en likant, c'est peut-être qu'un like que je fais, mais en likant, c'est comme si je l'encourageais. Par exemple, si une personne fait quelque chose que je n'approuve pas forcément, en la likant, je vais l'encourager à faire ce qu'elle fait et à continuer sur cette lancée. Et moi, je n'ai pas forcément envie d'avoir ça sur ma conscience. Donc voilà, c'est pour

ça que j'essaye de restreindre certains likes et de ne pas les mettre là où j'estime que ça n'a pas lieu d'être.

Est-ce que tu peux un petit peu me raconter ce que tu as posté récemment ? Tu me fais comprendre que tu n'as jamais posté de publication. Mais en story, par exemple, qu'est-ce que tu as posté dernièrement ? Et pourquoi tu l'as posté ?

Écoute, la dernière chose que j'ai postée en story et dont je me souviens, c'était la prière mortuaire du papa d'une amie à moi. Et du coup, je l'ai postée parce que je connaissais la fille en question.

Mais du coup, au-delà de la prière mortuaire, est-ce que tu as posté autre chose ? Et si oui, est-ce que tu attends une certaine réaction des gens quand tu postes quelque chose sur Instagram, par exemple, en story ?

Honnêtement, je ne me souviens plus d'autres stories que j'ai pu poster, que ce soit des stories qui viennent de moi ou des publications que je reposte en story, par exemple. Je ne m'en souviens plus du tout parce que c'est très rare que je le fasse déjà. Mais sinon, de manière générale, je n'entends pas forcément de réaction des gens qui me suivent à mes stories. Je voulais dire, parce que ce n'était pas français ce que je viens de dire. Je veux dire, je n'entends pas forcément de réaction des personnes qui regardent mes stories.

Est-ce que tu fais attention à l'heure, au format et à ce que tu mets en avant sur Instagram ?

Je sais que l'heure à laquelle on poste sur Instagram, ça peut avoir un impact sur la publication. Je sais que par exemple, si tu postes une publication sur Instagram à 10h du matin, les gens ne vont pas forcément la voir. Alors que de manière générale, les gens, je sais qu'ils essayent de poster, par exemple, vers 18h, vers 20h. C'est là où il y aura le plus de gens connectés sur Instagram, par exemple. Alors que si tu postes une publication à 11h, en général, les gens sont au travail, à l'école, donc ils ne vont pas forcément le voir. Je sais que ça a quand même un impact et que c'est quand même important l'heure à laquelle tu postes certaines publications. Du coup, personnellement, je ne fais pas forcément attention à ça.

Est-ce que tu changes certaines choses avec ton usage d'Instagram avec le temps ? Est-ce que tu utilises Instagram de la même manière que tu utilisais cette application il y a 4-5 ans par exemple ?

Non, pas forcément. Parce que comme je te l'ai dit précédemment, les raisons pour lesquelles maintenant je vais souvent sur Insta, c'est pour regarder des prestataires, chercher des prestataires plutôt. Et des choses comme ça. Mais avant, cinq ans en arrière, je ne regardais pas forcément des prestataires. Je ne cherchais pas vraiment à en avoir. Alors que maintenant, surtout depuis qu'il y a des mariages dans ma famille, de mes sœurs, où il y a des baptêmes dans ma famille, alors je cherche des dragées pour des baptêmes. Je cherche des buffets à faire pour certains événements qu'avant, enfin, pour certains événements. Alors qu'avant, ces événements n'avaient pas lieu. Avant, je n'avais aucune de mes sœurs, par exemple, qui était mariée. Je n'avais aucun neveu, aucune nièce. Donc, je ne cherchais pas forcément ces choses-là. Je ne cherchais pas à avoir des dragées. Je ne cherchais pas à chercher des hennaya, par exemple, pour des événements. Donc, oui, non, quand même, ça a changé. Parce que mon monde a changé, ma vie a changé. Je ne sais pas expliquer ça, mais voilà. Enfin, je veux dire que ma situation familiale a changé, si tu veux. Donc voilà. Alors qu'avant, j'y allais plus pour passer du temps, pour regarder ce que font mes amis lorsqu'ils postent sur Insta, par exemple, ou regarder ou scroller tout simplement sur les reels, sur les publications pour passer le temps, par exemple. Mais voilà. Maintenant, Instagram, il a une tout autre utilité pour moi.

Si, admettons, tu étais quelqu'un qui postait beaucoup sur les réseaux, on va dire que tu postais sur Instagram, très souvent tu postes des photos de toi et tout, est-ce que tu vas poster cette photo en te disant « ok, elle me plaît » ou est-ce que tu vas poster cette photo en te disant « ouais, en vérité, je vais la poster parce qu'elle va bien marcher » ?

Je posterais plutôt une photo de moi en me disant qu'elle me plaît à moi parce que je peux poster, par exemple, du contenu sur les réseaux sociaux, où je sais que ça va marcher. Par exemple, je ne sais pas, si tu fais une vidéo où tu fais une chute, par exemple, où tu es limite humiliée, mais tu sais que ça va potentiellement marcher. Ça, non. Je préfère poster une publication en me disant que moi, ça me plaît, j'aime bien ma tête sur la photo, j'aime bien la manière dont je suis habillée, que de me dire que je vais poster une publication. Et que ça va marcher, mais que ça ne me met pas forcément valeur, par exemple.

3^E PARTIE

Est-ce que tu as déjà eu l'impression qu'Instagram savait ce que tu voulais voir ?

Bah, du coup, oui. Parce qu'en général, comme je t'ai dit, quand je like, par exemple, une publication, enfin, oui, quand je like une publication ou un Reels, c'est que j'aime forcément le contenu. Et du coup, Instagram va automatiquement m'en proposer d'autres. Et même les publications sponsorisées sur le fil d'actualité, en général, c'est toujours en lien avec des choses que je recherche, des choses dont j'ai envie, des recherches que j'ai pu faire peut-être un jour auparavant. Et donc, un peu après, je les retrouve sur mon fil d'actualité. Donc oui,

Et du coup, comment est-ce que tu expliques que certains contenus te sont montrés plus souvent que d'autres ?

S'il y a certains contenus qui reviennent de manière générale à chaque fois, c'est parce que c'est des contenus que je like. Donc forcément, dès que je like une chose, que je like par exemple une recette de cuisine ou que je like par exemple un rappel sur l'islam, je sais qu'en un likant un, je sais que Instagram va me suggérer automatiquement. À la suite de ça, plusieurs autres contenus similaires à celui que je viens de liker. Par exemple, si je tombe par hasard sur un reel qui montre du foot, je ne vais pas forcément le liker. Donc Instagram ne va pas me reproposer du contenu sur du foot, par exemple. Donc voilà, c'est peut-être une question d'algorithme. Je ne sais pas comment expliquer, mais voilà.

Mais du coup, est-ce que tu penses que c'est aléatoire ou que c'est calculé ? Parce que tu m'as parlé d'algorithme. Donc, c'est que tu es, disons, un minimum, informée là-dessus. Mais voilà, dis-moi, pour toi, est-ce que c'est calculé ? Est-ce que c'est aléatoire ? Est-ce que c'est les deux ?

Du coup, pour moi, forcément, c'est calculé. Ce n'est pas aléatoire. Ce n'est pas de manière aléatoire que je vais retomber à chaque fois sur le même contenu. C'est parce que, justement, je like certains contenus qu'on me propose des contenus similaires.

Mais quand tu likes des contenus, est-ce que toi, dans ta tête, tu te dis, ah chouette, j'aurai du contenu similaire ? Ou genre, ce n'est pas un truc que tu calcules forcément ? Genre, tu te dis pas, ouais, je like ça, puis après, j'aurai que ça ?

Oui, c'est vrai que de temps en temps, je like juste comme ça, et en fait, parce que j'aime bien et du coup, je like. Mais c'est vrai qu'automatiquement, on va me proposer du contenu similaire.

Mais après, il y a certains moments où oui, des fois, je vais liker des contenus parce que je veux avoir d'autres suggestions par rapport à ce contenu-là, par exemple. Oui, ça m'arrive de faire un peu des deux.

Du coup, en fait, tu réponds à la question suivante, mais j'aimerais que tu me la détailles encore un petit peu plus. Est-ce que tu as déjà essayé d'influencer ce que tu voyais sur Instagram ? Et suis comment ? Tu m'as parlé de likes, mais si tu serais un petit peu plus développé, ce serait top

Au-delà des likes, j'enregistre aussi. Et je sais qu'en enregistrant certains contenus, que ce soit l'enregistrement, les likes ou même partager des publications, je sais qu'après, je vais retomber sur des contenus similaires à ce que j'ai pu liker, à ce que j'ai pu enregistrer. Donc voilà. Et aussi le fait de s'abonner à certains comptes.

Mais si, admettons, tu scrolles un petit peu dans ton explorer, tu regardes des trucs qui t'intéressent, et si, par malheur, tu tombes sur une publication qui ne te parle pas, elle ne t'intéresse absolument pas, est-ce que tu vas essayer de la virer ? Est-ce que tu vas essayer de contourner la chose pour qu'elle ne soit plus là, ou tu la laisses passer ?

Ça dépend. En fait, ça dépend quel type de contenu. Parce qu'il y a des contenus que je n'aime pas, mais voilà, sans plus, je ne veux pas forcément le regarder. Mais si c'est des contenus qui ne m'intéressent pas et que je trouve malsain ou pas très bien, là, je vais cliquer sur la publication et je vais faire « je ne suis pas intéressée » ou quelque chose comme ça.

Est-ce que tu te sens en contrôle de ce que tu vois ? Et si oui, pourquoi ?

Déjà, sur mon fil d'actualité, oui. Parce qu'en général, c'est les comptes auxquels je suis abonnée. C'est des publications sur lesquelles je souhaite tomber si logiquement je suis abonnée aux comptes en question. Et sur la partie Explorer, oui aussi, j'ai envie de te dire. Parce que c'est aussi en lien avec les recherches que je fais, les likes que je mets. Tout ça est relié, donc oui, en soi, je le contrôle.

Pour toi, tu as le sentiment que tu contrôles plutôt ce que tu vois sur Instagram, mais est-ce que tu peux me donner un exemple concret, s'il te plaît ?

Je ne sais pas te donner réellement un exemple concret, mais c'est juste, je dis par-là que oui, j'ai l'impression d'avoir le contrôle de ce que je vois sur Instagram. Parce que le contenu sur lequel je tombe, c'est des contenus qui m'intéressent. C'est des contenus que j'ai likés. C'est des contenus, par exemple, des comptes similaires à des comptes auxquels je suis abonnée. Voilà, je ne sais pas réellement trop quoi dire là-dessus.

Mais est-ce que tu as l'impression de passer beaucoup de temps sur Instagram ? Si oui, est-ce que tu saurais me dire combien de temps tu y passes par jour ?

Honnêtement, non, pas forcément beaucoup. En général, quand je vais sur Instagram, c'est un peu en coup de vent. Mais après, par moment, je vais me poser sur Instagram. Justement, par exemple, quand je suis à la recherche d'un prestataire, je peux rester une heure facile sur Instagram à chercher tel ou tel prestataire. Et voilà. Mais sinon, de manière générale, non, pas forcément.

4^E PARTIE

Est-ce que tu trouves que tu vois souvent les mêmes types de contenus sur Instagram ?

Oui, quand même. Je trouve qu'on revient toujours un peu à la même chose. Après, voilà, ça ne me dérange pas. Mais oui, c'est vrai que je tombe souvent sur le même type de contenu. Mais après, c'est le contenu que j'aime bien, donc ça ne me dérange pas.

Mis à part les prestataires et tout ce qui suit, est-ce que tu as des exemples ?

Oui, je tombe aussi souvent sur des publications de comptes de vêtements, des publications de mes amis que je suis sur Instagram, des publications aussi à but humoristique. Ah oui, je tombe aussi sur des publications d'influenceurs que je suis aussi.

Est-ce que tu trouves, et découvre parfois de nouveau de nouveau sujet ou de nouveau compte, malgré le fait de voir de voir , le même type de contenu ?

Honnêtement, je n'ai pas l'impression. J'ai plutôt l'impression que mon Instagram est très ciblé. Ça, on revient souvent toujours à la même chose.

Donc là, tu es en train de me dire que tu n'as jamais découvert de nouveaux sujets. Genre Instagram, t'étais pas un jour en train de scroller, tu as pas vu sur Instagram une

nouvelle qui t'avait, je ne sais pas moi, genre une guerre qui éclate dans un pays. Genre tu as jamais appris quelque chose d'Instagram ?

Ah oui, de ce point de vue-là, oui, si, je suis déjà tombée sur des nouvelles, des nouvelles, comment on appelle ça ? Des nouvelles qui se passent en ce moment, par exemple, dans l'actualité, voilà. Donc oui, ce genre de choses, oui, je suis déjà tombée dessus.

Tu sais me donner des exemples de ce genre de nouvelles ?

Bah, écoute, là, je suis tombée récemment, enfin là, aujourd'hui, en fait, je suis tombée sur un reel qui parlait des hooligans, mais voilà. Et je sais que ça s'est passé, il me semble, hier à Bruxelles. Il y a aussi par exemple des vidéos de parcs des gens qui promouvaient qui font une vidéo sur un parc en Belgique par exemple un beau parc

Et quant aux nouveaux comptes, tu n'as jamais découvert de nouveaux comptes sur Instagram ?

Oui, oui, je me suis déjà abonnée plusieurs fois à des nouveaux comptes sur lesquels je suis tombée. Mais en général, c'est des comptes, bon, j'en reviens toujours à la même chose, désolée, mais c'est des comptes de prestataires de manière générale.

C'est ça, ce que tu m'en avais parlé au début. Je me suis dit, comment ça, elle n'a pas de nouveaux comptes alors qu'elle me disait que parfois, quand elle regardait un réel ou une vidéo, elle avait des suggestions de comptes, de prestataires et tout, ce qui était susceptible de t'intéresser. Donc j'ai trouvé ça bizarre quand tu me disais non. Est-ce que tu penses que d'autres personnes voient des choses très différentes de toi ? Genre ce que tu vois sur les réseaux, sur l'explorer, sur ton fil d'actualité. Est-ce que tu penses que des personnes voient des choses très différentes de toi ?

Oui, ça c'est sûr. C'est parce qu'on n'a pas forcément tous les mêmes centres d'intérêt. Et même, ça peut être des amis proches à moi. Je sais que si je vais voir leur partie Explorer sur Instagram, je sais qu'il va être complètement différent du mien. Ça c'est sûr. Je sais que par exemple, certaines personnes vont être très intéressées par la K-pop, la musique, les choses comme ça. Donc, leur fil d'actualité, leur partie explorer va être similaire à ce genre de contenu qu'ils suivent. Alors que, par exemple, moi, ce n'est pas du tout ça qu'on va retrouver sur mon compte Insta.

Du coup, est-ce que ça te plaît d'avoir toujours le même type de contenu ou tu te dis, en vrai, j'aimerais avoir un petit peu plus de diversité ?

C'est vrai que, parfois, ça devient lassant. Par exemple, comme je t'ai dit, ces derniers jours, j'ai souvent liké, enfin, j'ai liké, je pense, une ou deux vidéo de 1 ou 2 reels enfin 1 ou 2 reels de dragée et après je faisais que scroller et ça voulait pas se renouveler en fait c'était tout le temps tout le temps que ça après c'est par moment donc par moment ça va c'est assez varié mais il y a des moments où sur le coup quand je regarde sur enfin par exemple comme là je t'ai dit j'étais sur des réels et j'ai liké des réels de , je ne sais plus, c'était quoi, des dragées, je pense ? Eh bien, j'avais que ça. Une fois, c'était la même chose, mais c'était avec des recettes de cuisine. Je t'avais dit, j'avais, je pense, liké ou enregistré une ou deux vidéos de cuisine. Et après, en fait, sur mes reels, il n'y avait que ça. Et alors, j'étais obligée de passer et de ne plus liker pour ne plus forcément avoir ce contenu-là parce que mes reels, c'était vraiment que ça. Et du coup, c'est comme là, maintenant, mes réels, c'est que tout ce qui est relié avec le mariage. Donc par moment, après c'est sur le coup, après ça revient. Après, à force de ne plus liker et tout, après mon fil d'actualité, mes reels et tout, ils reviennent de manière générale assez variée, avec un peu d'humour, un peu de ci, un peu de ça. Mais par moment, oui, c'est très, enfin c'est tout le temps la même chose sur le coup. Donc voilà, des fois ça devient un peu lassant.

Et là, vu que ça devient lassant, tu me dis que c'est, disons, le périodique. Donc là, il y a eu un contexte, il y a eu quelque chose pour que ton feed soit comme ça. Mais est-ce que tu vas essayer de le remettre, disons, « à la normale », faire en sorte de revoir ce que tu vois habituellement ou tu les laisses comme ça et tu laisses les likes, l'algorithme, comme tu dis, faire son staff ?

Ça m'arrive juste de moins liker le genre de type de contenu que j'ai à cette période-là pour qu'il revienne normalement. Mais des fois, je ne vais pas y aller pendant un certain temps sur Instagram et de manière automatique, ça va redevenir à la normale.

Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois influence la manière dont tu penses ou tu ressens certaines choses ?

Honnêtement, je ne sais pas te dire. Je ne sais pas si je ne sais pas ou si je n'ai pas très bien compris la question. Mais oui. Tu es en train de me dire, est-ce que le contenu que je

vois sur Instagram, est-ce que ça m'influence dans ma vie quotidienne ? C'est ça ? Ou bien c'est moi qui suis à côté de la plaque ? Je ne sais pas.

J'ai peut-être mal formé la question, mais oui, ça vraiment l'influence dans la vie quotidienne. Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois influence la manière dont tu penses ou tu ressens certaines choses ?

Oui, je trouve que ce qu'on peut voir sur les réseaux, peut nous influencer. Par exemple, récemment, je sais qu'il y a eu des fusillades il y a un ou deux mois de cela. Et en plus, les fusillades n'ont eu lieu pas très loin de chez moi. Donc automatiquement, oui, il y avait une certaine crainte en sortant de la maison. Et voilà, toujours par peur. Bon, c'est triste à dire, mais de se faire tirer dessus, de se faire agresser. Par exemple, si je tombe sur un rappel en islam, je vais essayer. De prendre ce rappel et de me remettre en question et d'essayer de faire les choses mieux. Et voilà, ça va quand même avoir une sorte d'impact psychologique et je vais vouloir m'améliorer en voyant par exemple une certaine publication sur un rappel islamique.

Est-ce que, du coup, ça te dérange de voir toujours les mêmes choses, finalement ? Bon, tu as déjà répondu à la question, mais n'hésite pas à développer davantage et à reprendre ce que tu disais. Et est-ce que tu aimerais que ça fonctionne autrement ? Est-ce que tu aimerais qu'Instagram fonctionne autrement ?

De manière générale, non, ça ne me dérange pas qu'il y ait tout le temps le même type de contenu. Mais par exemple, des fois, c'est un type de contenu spécifique, comme je te l'ai dit, qui est tout le temps là pendant peut-être les 30 minutes où je vais scroller sur les Reels, pendant 30 minutes, je vais avoir tout le temps le même contenu. Du coup, ça, ça peut potentiellement me déranger parce que, OK, d'un côté, c'est bien, mais par moments, sur le coup, j'ai envie de passer à autre chose, j'ai envie de regarder d'autres choses. Mais avec l'algorithme, ça va être vraiment tout le temps la même chose de manière condensée. Ça peut m'embêter, mais sinon, de manière générale, tous les contenus un peu variés sur lesquels je peux tomber sur mon fil d'actualité, du coup, en général, c'est des comptes auxquels je suis abonnée, etc. Là, non, ça ne va pas me déranger. La seule chose que j'aimerais bien peut-être sur Insta, c'est que les stories, des fois, durent plus de 24 heures, parce qu'en général, après 24 heures, elles sont supprimées, donc des fois, Si tu n'as pas le temps de la regarder dans les 24 heures après qu'elle soit postée, tu ne pourras plus la revoir. Je trouve ça dommage. Je trouve

ça trop court, si tu veux, les stories Instagram qui durent uniquement 24 heures avant d'être supprimées.

Donc, tu as quel âge ? Tu fais quoi dans la vie ? Est-ce que tu es active sur d'autres réseaux que sur Instagram, par exemple ? Si oui, lesquels ? Et voilà, si tu as des questions, n'hésite pas. Donc, s'il y a quelque chose dont tu aurais aimé parler et qu'on n'a pas forcément abordé, n'hésite pas.

Je m'appelle Leïla, j'ai 21 ans, je suis étudiante à l'ICHEC et je suis un master en sciences commerciales. En général, les réseaux sociaux sur lesquels je suis le plus, c'est sur TikTok et sur Snapchat.

1^E PARTIE

Peux-tu me parler un peu de ta relation à Instagram ? Ce que tu y fais, ce que tu y cherches, ce que tu aimes ou pas.

Donc déjà pour commencer, Instagram c'est le réseau social que j'utilise le plus, je le préfère à TikTok parce que j'ai l'impression que l'algorithme tout cas c'est mon impression et là l'algorithme il ne change pas aussi rapidement qu'un TikTok par exemple sur un TikTok si je like une vidéo par rapport à une recette, c'est fini j'aurais que ça sur ma for You page alors que sur Instagram j'ai l'impression qu'il me connaît déjà depuis toutes les années où je l'ai. Il ne change pas directement mon algorithme ou ma for You page, je ne sais pas comment on dit sur Instagram. Par rapport à un like que j'ai fait récent ou bien des vidéos que j'ai commencé à liker récemment. Après je pense je ne sais pas si c'est vraiment comme ça ou pas en tout cas je n'ai jamais vraiment remarqué que la for You page, elle a changé comme quand c'est avec TikTok. Aussi, je suis plus attachée à Instagram que tous les autres réseaux sociaux. Parce qu'en fait, c'est un des premiers réseaux que j'avais. Du coup, automatiquement, j'ai un lien avec ce réseau. J'ai l'impression que de plus en plus, on a les mêmes réseaux. On retrouve les réels, les shorts, les TikTok. C'est un peu devenu la même manière partout. Mais malgré ça, je préfère Insta. Je ne sais pas si c'est vraiment lié à l'algorithme ou pas. En tout cas, j'ai l'impression qu'Instagram me représente plus dans ce que j'aime, dans ce que je partage, dans ce que je cherche. J'utilise aussi beaucoup Instagram pour faire des recherches. Si j'ai envie de chercher un endroit, si j'ai envie de chercher une recette, si j'ai envie de chercher des comptes, même que ce soit pour la médecine, pour mes cours et tout. C'est un peu mon Google aussi en même temps.

Maintenant, je voulais savoir ce que tu faisais en premier quand tu ouvrais l'application.

Quand j'ouvre l'application, même si je l'ouvre parce que j'ai l'intention de chercher quelque chose ou quoi, par exemple, j'ai envie de chercher des recettes, malgré tout, je regarde d'abord les stories. Parce que les stories, ça s'actualise à chaque fois. Disons que je ne suis pas rentrée depuis une heure sur Insta, il y a d'office des gens qui ont actualisé, qui ont fait des stories. Du coup, même si j'ai l'intention de regarder mon propre compte ou de chercher un truc précis, je vais quand même d'abord ouvrir les stories. Tu vois les stories qui n'ont pas encore été ouvertes ? Tu vois les nouvelles stories ? Tu vois ce que je veux dire ? Tout en haut, tu as directement des stories, en fait. C'est ça, c'est vraiment le premier truc que je regarde. Et même après ça, du

coup, tu as les stories, puis tu as un peu, tu as déjà des reels qui sont prêts, en fait. Tu n'as pas besoin d'aller dans le truc comme ma for You page mais sur Instagram tu vois, parce que tu as des reels qui sont là, et puis quand tu fais une recherche, tu as aussi des reels en bas, comme ça, sélectionné, mais, je vais encore regarder des reels et je vais rester swiper, swiper. Même quitte à oublier que j'étais en train de chercher un truc ou que j'ai ouvert l'application de base pour chercher un truc, je vais passer le temps d'abord et après, je vais m'en souvenir. Ou des fois, ça m'arrive de ne même plus me rappeler pourquoi j'ai ouvert de base l'application.

Maintenant, ce que tu peux me dire, tu passes du temps sur quel type de contenu ? Est-ce que tu es plus en train de regarder des stories ? Est-ce que tu es plus en train de regarder ? ton fil d'actualité ? Est-ce que tu es plus en train de regarder ton explorer ? C'est quoi le truc que tu regardes le plus ?

Je vais t'expliquer plus en détail, par exemple, il y a des influenceurs que je suis quotidiennement. Dès qu'ils postent quelque chose, je suis obligée d'aller regarder leur story, leur vidéo, leur réel. J'ai activé les notifications pour eux. Quand ils postent quelque chose, je suis directement notifiée. Donc il y a ça déjà. Mais ce n'est pas vraiment le truc que je fais le plus. Mais je suis connectée à ça. S'il y a une notification, je vais directement aller regarder. Mais ce n'est pas forcément ce que je regarde le plus. Je regarde plus des vidéos de rappel, genre d'islam et tout, des trivial, des questions, des jeux. Tout ça, c'est autour de l'islam. Et en deuxième position, c'est un peu la même position, je regarde beaucoup de documentaires, de vidéos d'animaux. Que ce soit National Geographic, Discovery Channel, Zapping Sauvage, ça c'est français. C'est vraiment des vidéos sur les animaux, sur la nature. Ça et les trucs d'islam, c'est mes deux trucs qui sont au-dessus du lot. Après l'islam, c'est vraiment depuis le Ramadan. Depuis le Ramadan est passé, je continue quand même. Mais de base, c'est vraiment les animaux en fait. Les animaux, les trucs de nature et tout. Ça, c'est pour regarder des trucs de nature, de documentaires.

Est-ce que tu veux bien ouvrir ton Insta et me décrire ce que tu vois dans ton onglet Explorer ? Donc, est-ce que tu peux me décrire les cinq premiers contenus que tu vois dans ton onglet Explorer ?

Déjà, je vais te le décrire. J'ai des trucs de cartoon, des mangas. Ce ne sont pas des mangas, mais tu as capté, c'est un peu la même chose. J'ai des trucs de Coran, d'Islam. J'ai des petits memes aussi, parce que lorsqu'on m'envoie des memes, du coup, je like, du coup, ça fait que je reçois aussi des d'animaux. Et j'ai des trucs d'animaux. J'ai oublié de dire qu'il y a aussi

beaucoup de trucs de sport, en fait. Genre des pertes de poids. Parce que je follow beaucoup de comptes comme ça où ils montrent le bifoire et le after. Il y a aussi beaucoup de trucs de recettes, de plats de low-calories. Je crois que on dit low-calories. Pas caloriques, pardon. Il y a beaucoup d'islam, de manhwa, du coup, c'est les mangas coréens, de couples, de religions, d'animaux et la perte de poids et tout ça.

Maintenant, après avoir analysé brièvement ton Explorer, tes cinq publications, est-ce que tu t'attendais à voir ça ? Est-ce que ça te surprend ? Est-ce que, dis-moi.

Pas du tout, pas du tout. En fait, c'est comme je te l'ai dit au début. Je pense que Instagram, comparé à YouTube ou TikTok, même si je vais aller liker un truc qui n'a rien à voir avec ce que j'aime de base, ça ne va pas forcément directement changer en fait. Ça prend beaucoup plus de temps. Alors que par exemple sur TikTok, je sais que si je vais liker un truc de foot, c'est fini, j'aurai que ça. Et du coup, c'est ça que je préfère à Insta aussi. Et du coup, franchement, en vrai de vrai, mon explore qu'on voit là, c'est vraiment, ça me représente. Je regarde tout le temps des Manhwa, c'est les comiques coréens. Les vidéos de couples, les vidéos d'islam, les vidéos de perte de poids, les vidéos d'animaux. En fait, ce qu'on voit là, c'est vraiment ce que je regarde pour de vrai. Il n'y a pas un truc, oula, qu'est-ce que ça fait là, ou ce soit. Pas du tout. Or que sur TikTok, si je vais montrer ma for You page, il y a plein de trucs que je ne regarde même pas de base. Je ne sais pas ce qu'ils font là, ou c'est parce qu'on m'a envoyé. C'est pour ça aussi que je préfère Instagram.

Maintenant, est-ce que tu peux regarder une fois les stories que tu as sur Instagram, je voulais savoir qu'est-ce qui apparaissait en premier ? Et est-ce que tu trouves que l'ordre des apparitions est pour toi logique ?

Oui, donc au tout début, on a vraiment « Casawe » . Oui, c'est un cousin à moi avec qui je parle tous les jours. On s'envoie beaucoup de reels, c'est tout. Du coup, niveau contact, on se parle tous les jours sur Insta. Et après, tu as vraiment les influenceurs que je suis le plus. Et au plus, et ça, j'avais déjà remarqué de base, en fait, des fois, quand j'aime bien continuer à regarder des stories, je vois qu'ils me mettent l'ordre en mode, ouais, bon, Just Riyad, tu regardes une fois par mois, donc on te la met tout derrière, que Chloé Gervais, tu la suis H24, donc on la met tout en haut. Alors ça, je pense que c'est fait comme ça, en fait, parce que j'ai déjà remarqué que les gens avec qui je parle tous les jours, par exemple, s'ils postent une story, je les vois, alors que par exemple, si HAYAT, elle va poster une story, ou un cousin à moi au bled avec qui je ne parle

jamais, je sais que ça va être long et il faut vraiment que je continue à regarder les stories pour pouvoir avoir sa story.

Alors maintenant, est-ce que tu peux regarder une fois ton fil d'actualité ? Donc tu vois le truc qui apparaît juste après, tu vois, en dessous des stories quand tu commences à swiper. Est-ce que tu peux juste regarder ce qu'il y a et est-ce que tu trouves que c'est différent de ce que tu vois dans ton explorer ? Donc, en gros, la question, c'est est-ce que tu veux bien regarder ton fil d'actualité et est-ce que c'est différent de ce que tu vois dans ton Explorer ?

Et du coup, la maison, donc fil d'actualité, du coup, en dessous des stories. Il y a beaucoup de trucs qui me conviennent, mais il y a aussi beaucoup de trucs pas forcément. Je préfère aller directement sur la loupe, l'explorer, et appuyer sur un reel et swiper, après je ressorts et après j'appuie sur un autre Reels. Je préfère faire ça que de rester dans le fil d'actualité. Enfin, la maison. Je préfère la loupe à la maison. Pourquoi ? Je ne sais pas vraiment. Je ne vais pas rendre l'explication. Je préfère juste, je ne sais pas, j'ai l'impression que dans la loupe, je vais vraiment trouver des trucs que je cherche aussi de base, en fait. Et que du coup, qui me conviennent le plus, quoi. Parce qu'en fait, peut-être dans le fil, de la maison, ils mettent aussi juste des trucs d'actualité, quoi. Qu'il y a maintenant qui traînent un peu. Et ce n'est pas forcément ce que je regarde, en fait, de base. Je pense que c'est un peu ça. C'est pour ça que je préfère la loupe à la maison.

Maintenant, est-ce que tu as déjà remarqué des suggestions de comptes ou des publicités récemment sur ton fil d'actualité, donc sur le petit onglet de la maison, tu vois ? Est-ce que tu as déjà vu des suggestions de comptes ? ou des publicités récemment ? Oui, non. Et pour toi, est-ce qu'elles te paraissent ciblées ? Est-ce que tu te sens concernée ? Est-ce que pour toi, ces publicités te concernent ? Est-ce que c'est bien ciblé ? Oui ou non ? Est-ce qu'elles sont pertinentes ou est-ce qu'elles sont gênantes ? Dis-moi ce que tu en penses.

Un peu de tout, vraiment, comme publicité. Il y a vraiment des publicités que je comprends parfaitement pourquoi elles sont là et tout. Et après, il y a des publicités Je me dis qu'ils sont sérieux ces gens-là. Vraiment des trucs dégueulasses. Des trucs en mode unibet. Et après, je me dis qu'en vrai, j'ai regardé aussi des animés sur mon téléphone. Je ne sais pas si c'est le bubble effect. Par exemple, je vais faire une recherche sur Insta, ou bien sur TikTok, ou bien sur YouTube, ou bien sur Safari. Et ils vont mettre la même chose sur Instagram. Et du coup, vu que je regarde, par exemple, les mangas, j'ai souvent des pubs de Unibet. Souvent des pubs des

sites pornographiques, si je peux dire les termes. Et du coup, j'ai ça aussi des fois sur ma For You Page. J'ai des comptes russes. J'ai des comptes qui m'envoient aussi des invitations en privé. Tu vois ce que je veux dire ? Ça aussi, j'ai, tu vois. J'ai beaucoup, par exemple, des pubs par rapport à faire des donations. Alors que toutes les donations que je fais, c'est souvent par rapport à des liens que j'ai trouvés sur Instagram. J'ai beaucoup de pubs par rapport à la Palestine. J'ai beaucoup de pubs par rapport à des voiles, des tenues, parce que j'ai fait des recherches. Donc, je pense que c'est lié à ce que je fais. En fait, les pubs, elles ne sont jamais très loin. Bon, des fois, il y a des pubs, je me dis, putain, pourquoi ils me donnent ça ? Ça arrive. Mais en général, les pubs que j'ai, c'est souvent ou bien faire des dons ou bien acheter des vêtements. Ah attends. Récemment, il y a une semaine, j'ai fait une recherche pour acheter un bouquet de fleurs. Après, sur cette même application, j'ai acheté un arbre, un olivier, du coup, des zitounes. Et depuis, meuf, sur Instagram, je n'ai que des pubs par rapport à l'application. Or, j'ai téléchargé l'application. Et je n'ai que ça. Vraiment, c'est vrai. Genre, oui, c'est bientôt la fête des mères. Achète un bouquet pour ta maman. Donc si ça peut répondre à ta question, ça c'est vraiment le truc le plus récent que j'ai remarqué. C'est vraiment ces derniers, depuis cette semaine, ça fait une semaine, je n'ai que des pubs par rapport à l'application « Bluemon », un truc comme ça, c'est une application de fleurs en fait.

2^E PARTIE

Quand tu postes ou tu interagis sur Instagram, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?

Je pense avoir compris la question. Mais vu que je ne poste pas, et ça fait plus de dix ans. Donc, je ne peux même pas te dire où il y a deux ans, il y a trois ans. La dernière fois que j'ai posté, je crois que j'avais 16 ans et aujourd'hui j'en ai 22. Je dis la vérité, ou bien même moins. Que je n'avais pas de téléphone non plus en secondaire. Du coup, dans tous les cas, je n'ai jamais fait partie des gens qui postaient vraiment sur Insta. Mais j'ai eu une période où je postais et tout. Mais du coup, ça date vraiment trop longtemps. Ça date de trop longtemps. Mais du coup, je pense que quand tu postes une photo, bien évidemment, tu fais attention qu'elle soit bien. Moi, je sais que si je posterais des photos, je serais trop l'influenceuse, tu vois. Je vais chercher des captions, je ne sais pas comment on dit. Tu vois, la description que tu peux mettre en dessous d'une photo, le temps. Je n'aimerais pas poster ça à n'importe quelle heure. Tu ne postes pas ça à minuit, tu vois ce que je veux dire. Au niveau d'interaction, je fais très attention à un truc. Je ne sais pas si ça compte. Du coup, j'ai des cousins, j'ai des potes, j'ai des amis sur Instagram. Et je sais que moi, par exemple, quand je vais sur Instagram des fois, je peux voir ce que les gens

likes. Et du coup, moi, je fais très attention à ce que je like. Parce que je me dis, putain, les autres, ils vont voir ce que j'ai à liké. Je ne sais pas si ça aussi, ça fait partie de la question par rapport à ça. Et à part ça, après, quand je tombe sur un réel et je l'aime bien, et c'est un peu une référence à moi et une personne, j'envoie à cette même personne. C'est en fonction de ça que j'envoie, en fait. J'interagis sur Instagram avec mes proches, on va dire. Et à part ça, pas grand-chose, en fait, parce que je suis plus sur Insta pour regarder que moi-même faire partie d'Insta en mode je veux poster et tout. Ça m'arrive, mais c'est très rare de poster une story de moi, par exemple d'une photo de moi ou des fleurs ou quoi que ce soit. En général, quand je poste sur Insta, c'est vraiment des posts que j'ai envie de faire du bruit. Quand il y avait les manifestations pour le climat, je postais ça H24. Quand il y avait les manifestations pour la Palestine, je postais ça H24. Donc en fait, j'utilise vraiment mes stories pour ça. C'est un truc que j'ai envie vraiment de faire du bruit. Je poste souvent. Et du coup, tous les jours, tu peux souvent voir que tous les jours, je poste une story. Même des fois, ma story, il y a 14 posts dedans. Mais c'est souvent lié à un truc d'actualité qui me touche dès que j'ai envie de partager. Mais vraiment, à part ça, les trucs personnels, je ne suis pas la bonne personne pour ce genre de chose.

Est-ce que tu attends une certaine réaction de la part des gens ? Du coup, tu as donné l'exemple de tes posts pour faire du bruit, parce que tu le dis bien. C'est pour vraiment essayer de pousser les gens à interagir, à un petit peu bouger de leur côté. Tu attends quoi en postant ce genre de choses en story, en posts ? Je ne sais pas, tu attends quoi vraiment des gens ?

Je fais souvent, très souvent, devenu une habitude, le post même. Par exemple, si ça vient de médecins sans frontières, souvent médecins sans frontières réagit, à mon post, en fait. Je ne le fais pas pour ça, mais souvent, c'est le cas. Par exemple, si c'est un tel qui a posté ça et que moi, j'ai mis en story, mais j'interagis avec la personne, surtout quand c'est pour des trucs de Palestine, du coup, les gens, ils te remercient et tout. Si on ne doit pas se baser que pour Palestine, mais juste pour des causes que je tiens à défendre, comme le climat ou quoi que ce soit, souvent, je veux que les personnes repostent. Souvent, je vois qu'il y a des gens qui ont vu ma story, qui eux aussi, ils ont mis en story. Et du coup, c'est un peu ce que je veux, c'est de faire passer un message j'ai envie que tout le monde, tu vois. Et c'est comme ça que ça va via, via, via, et au final, tout le monde a vu le post, tu vois. Et ouais, c'est un peu ça la raison principale. Et à part ça, Ouais. Moi, après, je vais vraiment me baser sur la Palestine, en fait. Souvent, je pose des comptes qui ne sont pas forcément connus. Mais à force de liker, tu sais bien que tu reçois plein de comptes, même des gens qui n'ont que 800 followers ou tout ça. Et

du coup, aussi, pour montrer mon soutien à ces gens-là, en mode « Ouais, moi, ne vous inquiétez pas, moi, je reposte ce que vous postez. Je continuerai à défendre cette cause. » Après, je parle beaucoup de la Palestine, mais en fait, je fais ça beaucoup avec le climat aussi. Dès que je vois qu'il y a des pétitions, dès que je vois qu'il y a des trucs, je poste, en fait. Et franchement, « la main cause », on va dire, la cause première, principale, c'est vraiment pour que les gens aussi, à leur tour, ils font comme moi, en fait. S'ils ne sont pas au courant, du coup, ils vont être au courant, vu qu'ils ont vu ma story.

Tu disais qu'il y a 10 ans, tu postais des photos, etc. sur Instagram. Est-ce qu'à l'époque, tu faisais attention à l'heure à laquelle tu postais, au format que tu postais ? À ce que tu mettais en avant ou pas du tout. Et maintenant, vu que tu ne postes plus, pourquoi tu ne le fais plus ? Et là, maintenant, tu me dis que tu postes très souvent des stories. Mais est-ce que les stories, tu les postes comme ça, sans aucune attention au niveau de l'heure où tu fais attention à l'heure à laquelle tu postes ta story ? À ce que tu veux mettre en avant ou pas du tout ?

Franchement, bien évidemment. Je faisais exprès de poster à une heure. Et si je sais que c'est l'heure où tout le monde, dans une heure, genre, enfin bon. Par exemple, je ne sais pas c'est quoi l'heure maintenant, à mon avis, c'est 4h, 5h. L'heure où tout le monde est en train de rentrer à la maison ou bien est à la maison, genre quand les cours sont finis. Pendant les vacances, ça dépend. Je me dis que ça doit être posté à une heure où tout le monde est sur Instagram. Comme ça, tout le monde va directement la voir sur son fil d'actualité. Comme ça, tout le monde va liker directement. Je pense que maintenant, ce n'est plus le cas. En tout cas, à l'époque, on était matrix par les likes. Je n'ai pas honte de le dire, mais j'avais plein d'applications où je pouvais avoir des likes sur une photo. Des fois, j'avais 3 000 likes sur une photo. Je ne connaissais pas 3 000 personnes. Du coup, on était matrix par ça, je pense. Bien sûr, je faisais attention. Je ne faisais pas qu'attention à ça. S'il y avait une application qui était à la mode, par exemple, Retrica, c'était une application photo, on l'utilise aussi. Comme maintenant, les tendances, on fait en fonction des tendances. Il y avait une époque où il y avait une pause qui était à la mode, on la faisait. Quand il y avait des défis, on les postait. Il y avait plein de trucs qui faisaient que les trucs que j'allais poster, je les faisais en fonction de ce qu'il y avait à poster. Ce que les gens de l'école faisaient, que les tendances de l'époque c'était. Il y avait le Ice Bucket Challenge, ça aussi je l'ai posté. Il y avait plein de challenges de poster une photo de toi quand tu étais plus petit. Il tague 5 personnes qui doivent aussi le faire. Je me rappelle de plein de trucs comme ça. Je me rappelle vraiment très bien de ce que je postais. Et à part ça, c'est tout. Après, maintenant,

bon, ce n'est pas que j'ai honte ou quoi que ce soit. Juste, je n'ai pas forcément le même cercle d'amis qu'avant. Je n'ai presque pas de personnes vraiment sur Insta. J'utilise vraiment Insta pour moi, pour chercher des trucs, pour me distraire. Et pas forcément pour me mettre en avant, en fait. Je pense que c'est un peu la cause principale. Ça n'a vraiment rien à voir avec le voile, puisque comme je te l'ai dit, j'ai arrêté à 16 ans, je crois, au bout d'un mois. Donc ça n'avait rien à voir. C'était juste par intérêt, en fait. J'avais plus les mêmes intérêts. Avant, je le faisais vraiment aussi pour les likes, en fait. Or que, normalement, il faut poster ça parce qu'on a envie. Et moi, franchement, je n'ai pas envie parce que je n'ai pas l'intérêt, en fait. Je ne suis pas et je ne juge pas ceux qui le font. Parce que, à mon avis, les gens qui font ça, c'est parce qu'ils veulent le faire. En tout cas, moi, je ne veux pas. Bon, maintenant, après, l'époque a changé. Il y a aussi une question de ne pas avoir confiance en soi, vu l'état de mon corps. Mais même à part ça, je ne pense pas que c'est forcément le cas. Parce que je pense que même si j'avais un corps idéal entre guillemets, je ne le ferais pas. Parce que quand j'avais 17 ans, quand j'avais 18 ans, quand j'avais un corps idéal, je ne le faisais pas non plus. Donc, je pense qu'il y a la confiance en soi qui joue un rôle. Mais en même temps, je sais que c'est plus l'intérêt, en fait. Moi, franchement, j'utilise Instagram pour passer le temps, pour faire des recherches, pour apprendre des nouveaux trucs et pas forcément pour faire l'influenceuse ou pour partager mes moments. Et si ça m'arrive, c'est très, très, très, très rare, je poste en story des photos. Parce que ça m'est déjà arrivé de mettre ma photo de moi-même. Par exemple, la rentrée de cette année scolaire, j'ai posté une photo de moi avec les filles de la classe. Mais c'est vraiment quand j'ai envie de partager un truc que je le partage et c'est très rare en fait, c'est pour ça aussi. Les stories, pas du tout. C'est si je tombe sur un réel, ou bien des fois je repose d'une story que j'ai vue aussi. C'est au moment où je vois la chose et je me dis bon ça il faut partager, je le fais. C'est vraiment quand je tombe dessus que je partage directement. Je ne fais pas attention à l'heure ou quoi que ce soit. Franchement, comme je disais, vraiment faire attention à l'heure, c'était vraiment une stratégie de like, en fait. On était matrixés par les likes. C'était la seule raison, en fait. Je pense que si tu fais attention à l'heure, c'est parce que tu veux vraiment que ça, tu as un public en tête et tu connais l'horaire de ce public, entre guillemets, et tu as envie que du coup, ce public, il voit ton post. Du coup, tu fais en fonction de ça. Mais du coup, moi, ce n'est pas du tout le cas. C'est vraiment bon, ceux qui m'follow, quand vous avez le temps, quand vous serez sur Instagram, vous verrez, et à ce moment-là, vous aussi, c'est à votre tour de partager. Moi, quand je vois, je poste à ce moment-là. Qu'il soit 1h du matin, ou 18h, ou midi, tu as pas vraiment de, je m'en fous vraiment, en fait. Je ne fais même pas gaffe à l'heure, en fait.

Est-ce que, entretemps, est-ce qu'il y a certaines choses qui ont changé dans ton usage avec Instagram ? Parce que là, tu me dis qu'il y a quelques années, tu utilisais ça comme ça. Aujourd'hui, tu utilises ça différemment. Alors, on est d'accord qu'il y a des choses qui ont changé. Mais si oui, qu'est-ce qui a vraiment changé ? Parce que j'ai l'impression que tu réponds un petit peu à la question, mais pas totalement. Donc, si tu sais un petit peu plus développer, genre me dire vraiment, est-ce que tu changes certaines choses dans ton usage ? Instagram avec le temps, tu vois. Alors oui, tu as grandi, oui, tu vois les choses différemment, mais cuide. Explique.

Moi, ce qui a vraiment changé, grosso modo, c'est vraiment que j'étais une influenceuse et maintenant, je suis une téléspectatrice. Vraiment, pour te dire ça en clair et court, du coup, avant, j'étais matricée moi aussi par les likes, par les stats, comme on dit, par les vues, par l'interaction, par, tu vois. Bon, je voulais aussi plaire aux garçons, bien évidemment. Donc, il y a tout ça qui joue aussi un rôle. J'étais aussi quelqu'un de très, très, très, très populaire. Tout le monde me connaissait à l'école et je le savais très bien. Et du coup, j'avais une réputation à tenir, comme on dit. Et tout ça, tout ça faisait ça, en fait. C'était aussi l'euphorie de la jeunesse, de la secondaire. Et après, les intérêts ont changé. Il y a eu aussi le fait que j'ai quitté Instagram vu que je pense qu'il y a eu une influence. Le fait est qu'à partir de 14-15 ans, je n'avais plus de téléphone jusqu'à 18 ans. Et du coup, vu que tu n'as pas de téléphone, tu n'es même plus sur les réseaux, tu n'as même plus l'intérêt. Et c'est parti en fait. Je ne saurais pas te dire si j'avais gardé mon téléphone, si ça aurait changé. Qui sait, je serais devenue une influenceuse. Mais en tout cas, je pense que ça a eu l'impact que de ne pas avoir de téléphone, ça a fait que je suis passée d'influenceuse à follower, téléspectatrice. Maintenant, vraiment, je limite, je savoure être, non, ce n'est pas savourer le terme, mais je savoure regarder les gens au lieu que les gens me regardent, en fait. Je suis passée de la lumière à l'ombre, on va dire.

Est-ce que tu choisis ? Parfois, comment publier selon ce que tu penses qui va bien marcher. Tu vois, genre à l'époque, en fait je parle de l'époque parce qu'il s'agissait de ça. Du coup, tu me dis que t'étais assez, que t'étais très calée réseaux, tu voulais absolument la fame et tout comme on dit. Est-ce que tu publiais du contenu, des photos en te disant ok je poste ça parce que ça va bien marcher ou tu postas juste parce que ça te plaisait ? Je ne sais pas si tu vois ce que je veux dire. Je vois ce que tu dis, ouais vas-y. Je publie ça parce que je sais que ça va bien marcher ou tu publies parce que ça te plaît ou tu te dis,

vas-y, je vais le faire, tu vois. Je veux le faire, je poste, pardon, et je m'en fous. Tu vois, c'est plus dans ce sens-là.

En fait, j'essaie de faire un mélange entre les deux, mais on ne va pas mentir. C'est peut-être beaucoup plus qu'est-ce qui va marcher que ce que j'ai envie de poster, en fait. Par exemple, Même, ça m'est arrivé qu'il y avait des fois, quand les photos ne marchaient pas, je les supprimais, en fait. Quand je vois que ce n'est pas le bon délire, j'enlevais, en fait. Mais du coup, oui, en fonction de vraiment des tendances, comme on dit. Je ne peux pas te citer les tendances de l'époque, parce que je ne me rappelle plus trop de ce qu'il y avait. Mais par exemple, quand c'était la coupe du monde. Ça y est, ça sortait les maillots de foot. Ça posait des photos de quand on regardait dans des grandes places et tout, au grand écran des matchs. Ça faisait genre, tu vois ce que je veux dire. Ça postait des vidéos à l'agora. C'est un exemple parmi tant d'autres. C'est l'été, bon, Aqualibi, vidéos à Aqualibi, photos à Aqualibi. C'est les examens, vidéos, photos à la bibliothèque. Je ne sais pas, des photos dans la classe. Oh, c'est la retenue, des photos, aspect délinquant. Enfin, vraiment, ce n'était pas de me réutiliser, mais vraiment, c'était en fonction de ça, en fait. Il y avait quand même des trucs parmi, que je postais, parce qu'en fait, en vrai, j'étais quelqu'un, j'avais une influence aussi. Du coup, quand je postais quelque chose, ça avait un impact, mais vraiment que le cercle de l'école, pas l'extérieur. Si je voulais vraiment toucher tout le monde, les gens que j'avais de terminal, les gens que j'avais d'autres quartiers et tout, J'étais un peu comme quelqu'un qui traînait beaucoup dehors. Ce que je faisais, c'était que je regardais un peu ce que les gens postaient. Je regardais un peu ce qu'il y avait comme trend et tout. Et en fonction de ça aussi, tu vois. En fonction de, par exemple, il y avait une mode de vêtements. Dès que j'ai acheté le bonnet Swag, je prends en photo et je le poste. Et je mets hashtag #Swag. Tu vois ce que je veux dire ? C'est un peu entre les deux, mais c'est beaucoup plus la tendance (trends) qui influençait mes choix que vraiment mes intérêts, en fait, ou ce que j'aimais bien, entre guillemets. J'essayais quand même de poster quelque chose que je voulais poster, mais l'influence était là, quoi. Non, en vrai, je postais tout le temps, que ce soit une tendance ou pas. Mais si j'ai posté quelque chose que je voulais poster et qui, du coup, n'était pas lié à une tendance et qui n'a pas marché, je supprimais. Bien évidemment. Du coup, je poste malgré tout aussi des trucs que je voulais poster, mais au final, je supprimais quand même. Et je vois que ça ne marche pas, tu vois. Pour encore plus élargir tes réponses et tout, j'avais aussi un autre compte, par exemple, où je postais, j'avais un compte des Directioners, donc les fans de One Direction, j'avais un compte fan, en fait, et je postais beaucoup là-dessus. Et du coup, là aussi, tu vois, du coup, tu ne postes pas ce que tu veux. Alors, des fois, ça

m'arrivait de poster des photos que je trouvais cute et tout, des chanteurs. Mais je postais surtout en lien avec les trends, genre Harry Styles en couple avec Taylor Swift. Enfin, les trends, les actualités, quoi, tu vois. Donc, en vrai, de vrai même. Et je pense que c'est un peu pour tout le monde. Après, je parle en mon nom. Il y a bien évidemment des trucs qu'on voulait poster. Mais on les accorde avec si ça trend ou pas, tu vois. Et si on ne les accorde pas, si ça ne buzzait pas, on les supprimait tu vois. Et pour te parler un peu de ma passée, ce n'était pas qu'à l'école, c'était les écoles. Parce qu'en fait, j'ai fait plusieurs écoles, en fait. Du coup, bien évidemment, en fait, je suis quelqu'un, je suis une extravertie, en fait, c'est ça ? Je suis un E, E-M-T-P. Du coup, bien évidemment, ça fait que je n'ai pas vraiment d'anxiété sociale. Du coup, elle ne me permettait pas Et j'étais quelqu'un qui était bruyante. Tu vas m'entendre de l'autre côté de la cour rigoler, parler. Je n'étais pas gênée. Si j'avais envie de jouer, vraiment limite jouer, je jouais. Si j'avais envie de parler avec ces gens-là, j'allais parler à ces gens-là. Tout le monde me connaissait, entre guillemets. Et ça, c'était chaque année, chaque fois que je changeais d'école. Dis-toi, j'ai fait ma première dans une école, j'ai fait la deuxième dans une autre école, j'ai fait la troisième dans une autre école. Donc en vrai, de vrai, tu connais plein de gens. Et puis après, tu as, ah, toi, t'étais dans cette école-là, ah, tu connais cette personne-là, ah, voilà. Et les amis en commun, et patati, patata, tu vois. Et aussi, les gens en route vers l'école, ben, tu prends un trajet, tu rencontres des gens qui prennent le même trajet. Et c'est un peu comme ça que je connaissais beaucoup, beaucoup, beaucoup, beaucoup de gens. Mais, enfin, je n'étais pas, je n'étais pas mauvaise pour autant, tu vois ce que je veux dire ? Genre, ça peut être mal vu et tout, mais, Après, c'était le cas, c'était le cas, tu vois. C'était un mélange d'être sociale, être un peu partout. C'est ça qui fait que voilà, quoi. Du coup, Insta, tout le monde avait Insta. C'était même un ancien logo. Je ne sais pas si tu te rappelles de l'ancien logo d'Insta. C'était quelque chose avant, quoi, Insta.

3^E PARTIE

Est-ce que tu as déjà eu l'impression qu'Instagram savait ? Ce que tu voulais voir ?

Mais du coup, oui, bien évidemment. Après, bon, C'est un peu de la triche, mais j'ai déjà appris ça à l'école. On appelle ça le bubble effect, Mais du coup, les cookies et tout ça, tu acceptes plein de trucs et ça fait qu'ils rassemblent plein de choses sur toi. Et au final, pour, je pense, mieux faire ton expérience sur leur réseau, leur site, tu vois. Du coup, Insta aussi, c'est comme ça. Surtout que Insta, c'est lié à Facebook, qui est lié à WhatsApp, dans le groupe méta, quoi. C'est une entreprise et du coup, je sais ça, en fait, en vrai, de vrai. Après, je le sais. Et du coup, je sais que c'est le cas. Et comme je t'ai dit, meuf, récemment, en fait, même si tu le sais, ça te

choque toujours autant, je trouve. Genre, vraiment, maintenant, le seul exemple que j'ai vraiment, c'est les fleurs , l'application. J'allais commander presque un abonnement. C'est genre, ils t'envoient un bouquet de fleurs chaque mois, ls te font des cadeaux. Quand c'est des fêtes spéciales, ils te font des cadeaux en plus. Et depuis, ça ne me lâche pas. C'est la seule pub que j'ai limité. C'est ça. C'est « Blue Mind » ou un truc comme ça. Je ne sais plus comment ça s'appelle. Et je sais que je vais chercher des billets d'avion. C'est fini. Là, ces derniers temps, j'avais aussi beaucoup de recherches de billets d'avion pour l'omra. J'ai fait des recherches et tout parce que j'étais vraiment curieuse. Je n'ai que ça sur mon fil d'actualité. Je n'ai que ça. Les gens qui vont à l'Omra, qui donnent des conseils, comment aller sans agence. Donc, je sais que c'est le cas, en fait. Mais ça me choque toujours à quel point ça se fait aussi rapidement et tout.

Alors, et du coup, en fait, comment est-ce que tu expliques que certains contenus te sont montrés plus souvent que d'autres ?

Tu veux dire, genre, par exemple, les fleurs et la Omra ? Alors que j'ai lu plus la Omra que les fleurs. Mais je pense, parce que les fleurs, j'ai fait la recherche une ou deux fois, limite. Alors, que la Omra, j'ai fait la recherche plusieurs fois. Et quand il me l'apporte, ça, ça m'a montré dans l'explorer. J'ai vraiment aimé. Alors, que les fleurs, j'en avais vraiment marre. Dès fois, je me disais même que je ne suis pas intéressée. Je pense aussi comment tu réagis par rapport à la chose.

Ce n'était pas dans ce sens-là. Tu vois, genre, je t'avais posé du coup la question, est-ce que tu as l'impression qu'Instagram savait ce que tu voulais voir, tu vois ? Tu likes souvent des trucs et du coup, tu as l'impression qu'en fait, arrivé à un moment, du coup, tu as l'impression qu'Instagram sait ce que tu voulais voir, tu vois, genre, je ne sais pas moi. Comme ce que tu m'avais montré au début, je ne sais pas, tu vois une publication, tu dis, ah ouais, c'est vrai. J'ai déjà liké ça, donc tu as l'impression que Instagram savait ce que tu voulais voir. Et en fait, quand je te dis comment tu expliques que certains contenus te sont montrés plus souvent que d'autres, ce n'est pas forcément en lien avec les fleurs ou l'omra, parce que ça, c'est des posts, si je ne dis pas de bêtises, des publicités. Moi, je te parle vraiment de posts en tant que telles.

Déjà, je pense que comme j'ai bien dis, c'est lié au « Bubble Effect » j'ai mis beaucoup de manwah et des comics coréens. J'ai lu sur Safari, je regarde les TikTok de la communauté, tu vois, genre tu as des comptes fans et tout, tu vois. Je suis aussi sur Twitch, c'est un truc de streaming et je regarde aussi par rapport à ça. Et en plus de ça, je fais mes recherches sur

Pinterest et des fois je mets un fond d'écran lié à ça. Donc je sais que mon téléphone est activé sur ça, quoi. Et à part ça, je cherche ça aussi sur Insta. Je follow les comptes des dessinatrices, par exemple. Et du coup, ça fait que c'est en fonction de, ça fait partie de mes intérêts. Et mon Insta s'est forgé, je ne dis pas que ça s'est forgé en deux, mais avec le temps, ça s'est forgé. Par exemple, là, ça fait déjà 8 ans que j'ai des comiques coréens. Et ça fait plus de 8 ans que j'ai ce compte. Non, ça fait 5 ans, je crois, 6 ans. Non, ça fait 5 ans que j'ai ce compte. Mais tu te doutes bien j'ai fait de la recherche. J'ai regardé, j'ai cherché, j'ai liké, j'ai cherché, j'ai reliké. Et après, tu as bubble effet, vu que je recherche sur insta les dramas coréen, je fais en sorte que sur Spotify je n'écoute plus les trucs Coréens, les trucs comme ça en fait. Je pense que c'est ça aussi. Et c'est comme je le dis, la réaction positive en fait. Vu que je like et j'enregistre, j'ai beaucoup de dossiers enregistrés sur Instagram. Par exemple, j'ai une catégorie host. Ça veut dire que quand les gens vont venir manger chez moi, on sert les assiettes, les présentations. J'ai un dossier enregistré sur Instagram Coréenne, j'ai un dossier enregistré Manga, j'ai un dossier enregistré Bling. Je pense qu'Insta aussi voit ça. Il a vu que j'ai fait un dossier enregistré bling. J'en ai plusieurs. J'en ai une, c'est vraiment trivia, donc c'est vraiment des questions sur l'Islam. Et du coup, il me donne beaucoup ça, en fait. Et aussi, en fonction des comptes que je suis, je follow des dessinatrices, je dossier enregistré 3 comptes qui ne font que des questions sur l'Islam. Et je pense que c'est comme ça que tu crées ton explorer, en fait. Et Instagram, même si je vais arrêter de liker pendant 4 jours des trucs sur les comiques coréennes, ça reste là parce les comiques Coréens, pendant tout le mois du ramadan, je n'ai pas liké un seul post là-dessus. Je n'ai pas regardé un seul truc là-dessus. Et c'est toujours là, en fait. Tu vois ce que je veux dire ? Alors, que sur Tiktok ce qui est dommage, c'est que cela ne sera plus là, en fait. Quand ça fait longtemps que tu n'as plus liké, on ne te le met plus, en fait. C'est aussi pour ça que j'aime bien. Mais du coup, je pense que c'est aussi au fil du temps, ça forge un peu. L'algorithme essaye de cerner ta personnalité, tes intérêts, et en fonction de ça. Et je pense que du coup, il y a aussi accès à ce que tu enregistres, surtout si tu tries les enregistrements, donc il y a le tri de cette manière-là. C'est ce que je veux dire, je pense en tout cas. Je ne suis pas experte, mais je pense que ça marche comme ça.

Est-ce que tu penses que ce que Instagram te propose dans ton explorer, par exemple ? Est-ce que tu penses que c'est aléatoire ou que c'est calculé ? Que tout ce que tu vois, c'est comme ça ? Ou que Instagram calcule en fonction de ce que toi-même, tu as dit, tu likes, tu follow, de ce qu'Instagram connaît de toi, en fait ? Est-ce que tu penses que c'est aléatoire ou que c'est calculé ?

Je pense que c'est les deux, mais on va dire que c'est quand même 70% de calculé, 30% d'aléatoire.

Étant donné que tu me dis que pour toi, il y a 30% d'aléatoire, 30% de calculé, est-ce que tu as déjà essayé d'influencer ce que tu voyais sur Insta ? Et si oui, comment ?

Je ne sais pas si j'ai eu des phases où j'ai voulu boycotter des gens alors je pense à l'exemple c'est des Kardashian et bon je n'étais pas fan d'eux mais ça m'arrivait de les suivre et tout et du coup je les followais tous pour un temps et pour moi c'est que j'ai eu un déclic de les boycotter en fait du coup j'ai vraiment forcé le signalement et tout ça et j'ai dû remplacer en fait Kardashian, j'ai vite compris qu'en fait ça prenait tellement mon explorer, qu'il fallait que je compense en fait comment dire je dois compenser ça et du coup j'ai compensé les Kardashian avec Squeezie, avec le gaming avec le youtube français, avec l'influence française, en likant et en m'abonnant tout simplement à des hashtags comme, hashtag Squeezie, Hashtag squeezehost, hashtag squeezeindustries, hashtag gotaga. Enfin, tu vois, je ne peux pas dire tous les hashtags. Hashtag gentleman. Tu vois, par exemple, tu es fan des mangas, hashtag manga, hashtag manga japon. Tu vois, les hashtags. Et souvent, ce n'est pas les mêmes hashtags, mais c'est lié. Enfin, c'est la même chose, ça revient au même. Et ça fait que, franchement, je suis vraiment honnête, mais avant Squeezie, moi, je ne regardais rien du tout de français. Du tout, du tout, du tout. Donc, Squeezie, ça fait vraiment que 2-3 ans, max 2, max 3, je les follow vraiment. Et avant ça, c'était vraiment des trucs anglophones, en fait. Et j'ai voulu boycotter, du coup, je sais que j'ai dû premièrement signaler tout, dire que je n'étais pas intéressée, faire comprendre à Insta que ça ne m'intéressait pas, vite swiper comment ça apparaît, blablabla, et du coup, j'ai dû compenser en vraiment likant, enregistrer, partager, follow. Appuyer sur le compte. Après un reel, tu appuies sur le compte. Activer des notifications. Enfin, tout ça, je sais que ça va faire en sorte que c'est un peu pour chaque réseau comme ça, en fait. Et je n'ai pas dit genre 30% comme ça. J'ai vraiment dit 70%, calculé, 30%, aléatoire.

Et est-ce que tu te sens en contrôle de ce que tu vois ?

Je sens le contrôle. Je sais que la réponse n'est pas tout à fait oui, mais je dirais oui, tu vois. Parce que malgré tout, en fait, en tout cas, moi, je sais que ce n'est pas le cas, tu vois. Et du coup, j'ai envie de quand même prendre le contrôle. Du coup, je sais qu'il y a des petites techniques à faire et tout, mais que malgré tout, tu n'auras jamais 100% le contrôle. Du coup, en fait, le fait de savoir que tu n'as pas le contrôle, tu as envie de prendre le contrôle. Tu as envie de te dire, écoute, moi, je suis là juste pour Squeezie, pour les petites recettes. Pour mes petits

tutos et pour mes petits docs, en fait. Et le reste, rien à foutre. Et du coup, tu peux, genre, en mode, tu swipes, tu ne regardes pas, tu dis que tu es pas intéressée. Fin tu signales. Enfin, il y a des petites techniques, mais après, eux aussi, tu peux tout, tout, tout, tout, tout signaler. Au final, ils peuvent continuer à l'infini, entre guillemets, à te continuer. Donc, tu n'as pas le contrôle, mais tu peux tenter d'avoir un contrôle. Mais tu as quand même une grosse partie, comme je l'ai dit un peu plus tôt pour moi, il y a 70% de calculé et 30% d'actualité, de trend, d'aléatoire, tu vois. Et cet aléatoire, tu ne pourras jamais le contrôler. Mais tu peux contrôler au niveau d'avoir 70%, tu vois. Mais tu auras encore 30% d'aléatoire, en fait. Et l'aléatoire, tu ne l'as pas sous le contrôle. C'est influencé par ta localisation, tes intérêts. Moi, j'ai beaucoup de trucs néerlandophones dans mon téléphone. Et grâce à mon tel, l'algorithme, a compris que j'étais une néerlandophone. Tu vois ce que je veux dire ? Malgré que j'ai regardé beaucoup de trucs francophones et donc grâce au téléphone, Insta sait que je suis belge, mais néerlandophone tu vois ? Quand c'est des trucs belges, c'est souvent, limite toujours en néerlandais. Je ne sais pas l'expliquer. Tu peux avoir le contrôle, mais tu ne l'as pas au final. Ça reste insta qui choisit ce qu'il te met en avant parce que même dans les trucs que tu aimes bien il choisit ce qui te montre que tu aimes bien en fait tu vois ce que je veux dire ou pas par exemple je follow cet influenceur, pourquoi ils me mettent Chloé Gervais en début en fait ? Alors que j'aime tout autant Squeezie ? Tu vois ce que je veux dire au final c'est à eux de voir aussi c'est eux qui choisissent au final tu vois ce que je veux dire donc dans tous les cas pour moi c'est un peu bon je pense que tu as pas eu une réponse claire et nette, mais pour moi, ma réponse serait vraiment de j'aimerais avoir le contrôle, mais je ne sais que je ne l'ai pas. Et c'est ça qui me force encore plus à vouloir avoir le contrôle. C'est vraiment, si je devais vraiment te donner une réponse courte et claire, ce serait que non, nous n'avons pas le contrôle, mais on peut tenter, on peut influencer ce qu'eux nous donnent, en fait. Parce que dans tous les cas, ils doivent se baser sur tes intérêts. Sinon, ça n'a plus de sens. Ça n'a aucun sens. C'est un peu un oui et un non.

Du coup, la question suivante, c'est, à ton avis, est-ce que c'est les mêmes types de contenus qu'on te montre dans Explorer, dans ton fil d'actualité, de ce que tu vois dans tes stories et les publicités, ou c'est différent ? Je voudrais savoir ce que tu en penses. Pourquoi est-ce que tu penses que c'est comme ça ? Et est-ce que tu trouves qu'on te propose les mêmes choses partout ? Alors pour toi, il y a une différence entre l'explorer, il y a une différence entre le fil d'actualité, il y a une différence entre les stories et les publicités ou pas ?

Bonne question ! Donc, petite maison et la loupe, donc le fil d'actualité et l'explorer. Du coup, comme j'avais déjà dit, je préférais la loupe, donc l'explorer, parce que je sens que la loupe,

c'est vraiment basé sur ce que j'aime. Pour moi, la loupe, c'est vraiment les 70% que je t'avais dit qui sont calculés, du coup. Cet algorithme, il est fait pour moi, basé sur mes likes, basé sur mes recherches, basé sur mes enregistrements et peut-être aussi basé sur le bubble effect qu'on a dit là. Lié à mon Facebook ou lié à mon WhatsApp, ou parce que tu vois, c'est le même groupe Meta, ou bien mes recherches, même Internet. Et du coup, c'est pour ça que ça me convient très bien. Or, que la loupe, du coup, ils vont prendre une partie, du coup, je t'ai dit, du fil d'actualité. Ils vont prendre une partie de l'explorer, du coup, une partie de ce que j'aime bien et tout, donc ce qui me convient et tout. Mais ils vont aussi ajouter de la pub, ils vont ajouter des trucs qui sont training. Parce que je pense que c'est pour ça que ça s'appelle aussi le fil d'actualité. Par exemple, moi, j'ai liké du contenu, mais il y aura également de l'actualité dans mon fil d'actualité. Niveau politique, niveau nouveau, niveau trend, tout ce qui est nouveau, c'est pour ça que c'est fait. Parce que sinon, je pense que c'est fait exprès pour que tu les gardes à jour de ce qu'il y a, en fait, aussi. Et pour te faire découvrir, en fait. C'est ça que je pense, en fait. Ça sert aussi, genre, la loupe, pour moi, je pense, que c'est vraiment, genre, ce que tu aimes bien. Ils ont calculé ce que tu aimes bien et tout. Ou bien les trucs un peu similaires à ce que tu aimes bien. Et la maison, du coup, le fil d'actualité, ils te mettent ça aussi. Comme ça, tu ne te dis pas, ouais, putain, c'est quoi ça ? Je quitte. Parce que c'est le premier truc que tu vas voir quand tu ouvres. À part des stories, tu vois. Ça doit quand même t'attirer, tu vois. Surtout s'il n'y a que des trucs que tu n'aimes pas et tout, nouveaux, des pubs, tu vas quitter. C'est au fur et à mesure que tu swipes, qu'ils t'ajoutent des nouveaux trucs, qu'ils t'ajoutent des trucs qu'ils pensent qui sont similaires à ce que tu aimes bien et des trucs qui trend, quoi. Par exemple, on est déjà tombé sur des influenceurs qu'on ne connaît même pas parce qu'ils sont trend, quoi. Tu vois, ils sont dans la tendance. Ou bien que ce soit des produits ou des recettes. Par exemple, moi, je ne suis rien qui est pâtisserie, mais pourtant, le cake Ahmed Zamal, je l'ai eu sur mon explorer parce que ça a percé. Donc, je pense que la loupe, c'est vraiment ça. Or que le fil d'actualité le seul truc qui peut être aléatoire, c'est un peu les trucs qu'ils ajoutent d'après eux qui sont similaires à ce que tu veux voir. Et du coup, pourquoi ils font ça ? Justement, comme je te l'ai dit, pour qu'ils t'ajoutent du nouveau, pour que tu que tu n'en as pas marre de tes propres trucs, de ton propre algorithme. Et ils le font de cette manière-là, en mode, ils te mettent quand même des trucs que tu aimes bien, que ce soit discret, en fait. Imagine, ils essayent de te faire découvrir, je ne sais pas, moi, des recettes, alors que tu n'aimes pas les recettes, tu détestes cuisiner et tout. Et ils ne te mettent que ça, tu vas quitter un insta, tu ne vas même plus rentrer dedans. Alors, qu'en fait, eux, ce qu'ils vont faire, c'est qu'ils vont te mettre les trucs que toi, tu aimes bien, et par-ci, par-là, il y aura un petit reel sur les recettes. Ils vont tester, tu vois. Il y aura une petite

pub entre deux, trois posts qu'ils sont sûrs que tu vas liker ou que tes proches ont liké. Tu vois ce que je veux dire ? Je pense que c'est comme ça qu'ils fonctionnent, en fait.

Mais est-ce que tu penses que tu passes beaucoup de temps sur Instagram ou pas du tout ? Et si oui, est-ce que tu saurais me dire combien de temps, pardon, tu passes par, enfin, si tu veux, dans les paramètres, normalement, il y a une fonctionnalité.

En fait, là, du coup, bon, là, pour l'instant, c'est 41 minutes, mais c'est d'aujourd'hui, du coup, ce n'est pas très représentatif. Si tu veux, après, ce soir, aussi, je te dis combien de temps de j'y passe. Mais du coup, comme tu peux le voir, en fait, je suis plus sur YouTube, en fait. Je ne suis pas trop sur les réseaux, en fait. Je suis sur YouTube et sur mon PC et ma tablette, je suis sur Twitch. Insta, c'est que sur mon téléphone que je vais dessus. Et du coup, si je ne vais pas sur YouTube, je vais sur Insta. Tu vois ce que je veux dire ? Mais je suis vraiment beaucoup plus sur YouTube. Je passe 11 heures presque par jour sur YouTube. Même si je dors, YouTube, il reste allumé pendant mon sommeil. Tu vois ce que je veux dire ? Mais ce soir, je pourrais te dire exactement par jour combien de temps je suis sur Insta. Pour l'instant, ce n'est pas représentatif. Mais il y a écrit en général que je suis deux heures sur les réseaux sociaux. Donc, on va prendre que moi, je sais que 80% des deux heures, c'est Instagram, tu vois. Mais comme ça, si tu veux vraiment avoir le compte exact, je te dirai quoi ce soir. Du coup, tu m'as aussi posé la question, si je pense. Moi, franchement, je pense que oui, en fait. Après, c'est peut-être que comparé à quelqu'un d'autre, pas du tout. Parce que je pense qu'il y a des gens qui restent 10 heures sur Instagram, enfin, que ce soit Instagram ou TikTok. Mais en fait, moi, je sais que je suis plus quelqu'un qui regarde des vidéos, en fait. Du coup, c'est pour ça que YouTube est au-dessus d'Instagram. Mais si j'enlève YouTube et je prends que tous les autres réseaux, ben ouais, Instagram, c'est vraiment... Je trouve que je passe trop de temps, que je perds même mon temps, en fait, sur Instagram, à force d'être tu vois dans le swipe, tu vois comment c'est facilité, tu likes, tu enregistres, tu envoies, allez prochaine vidéo, tu vois ce que je veux dire... Moi, franchement personnellement, je trouve que je suis trop sur Instagram.

4^E PARTIE

Est-ce que tu trouves que tu vois souvent les mêmes types de contenus sur Instagram ?

Je trouve que je tombe toujours sur le même type de contenus en général. Que ce soit vraiment les trucs, comme j'ai dit, le truc calculé, le fait, ce que je like, ce que j'enregistre, ce que je recherche. Et le bubble effect, du coup, de mes recherches à l'extérieur aussi d'Instagram, Je pense que ça va aussi puiser par là. Mais il y a quand même une partie variée. Pour moi, il y a

une partie variée. C'était la réponse de la question juste avant. Du coup, il y a quand même une partie qui m'ajoute, qui m'impose, on va dire, qui n'a rien à voir avec ce que j'aime et tout. Qui est trending ou bien ce qu'ils veulent me faire comme pub. Et je pense qu'on fait ça aussi parce que sinon, c'est pour varier aussi la diversification, la diversité du contenu. Parce que si on limite un contenu à la même chose à chaque fois, les mêmes thèmes et tout, c'est nul en fait. Ce n'est pas bien de limiter le contenu en fait. Il faut un peu de diversité et un peu changer aussi, tu vois. C'est comme si tu mettais tous les jours les mêmes vêtements. Non, en général, je suis quelqu'un qui met cela. Mais il y a un peu de diversité dans mon armoire, pour au cas où. Je pense, tu vois, j'ai juste fait utiliser cet exemple pour que tu comprennes ce que je veux dire. Après, je ne suis pas sûre de ce que je dis, mais je pense que c'est comme ça que ça fonctionne, et c'est aussi ce que j'ai remarqué avec mon expérience avec Insta, en fait. C'est ça que j'envie de dire. Je ne dis pas que c'est un fait, que c'est comme ça. C'est juste ce que je perçoit, ce que je ressens, ou ce que j'expérimente quand je suis sur Instagram en tout cas.

Est-ce que tu découvres parfois de nouveaux sujets, ou de nouveaux comptes ?

Oui, ça m'arrive même très souvent. Et comment ? Par exemple, si toi, tu m'envoies un post, du coup, je vais regarder. Et en fait, tu as une mécanique de tu peux ouvrir un réel que quelqu'un t'a envoyé et puis tu peux swiper vis-à-vis de ça. Et là, ça te donne des trucs similaires à ce que ton ami t'a envoyé. Mais du coup, ce que ton ami t'envoie, ça vient d'une autre for You page, ça vient d'un autre algorithme, ce n'est pas forcément le même. Et du coup, tu peux découvrir comme ça des autres trucs. Et du coup, ça peut influencer ton algorithme à toi. Et il y a aussi, en fait, dans tous les cas, comme je le disais, il y a toujours des nouveaux trucs, en fait. Ça peut être très subtil qu'on t'ajoute des trucs qu'en grande ligne, c'est que tes trucs à toi. Mais par-ci, par-là, ils t'ajoutent quand même des trucs nouveaux qui n'ont rien à voir avec tes trucs. Ou qui sont un peu similaires ou qui vont dans la même direction, mais qui sont du coup nouveau. Et vraiment des nouveaux comptes, oui, je découvre toujours des nouveaux comptes, mais souvent ces comptes sont liés à ce qui m'intéresse. Par exemple, j'ai découvert plein d'influenceurs qui font que du contenu islamique. Je n'ai trouvé pas d'influenceurs qui font du contenu de décoration de table, parce que je suis beaucoup tout ce qui est décoration et tout ça, tu vois, décoration et tout. Et donc, mais ça, c'est venu en fonction avec ce que j'ai liké du coup. Du coup, je trouve qu'il y a une partie qui peut venir aléatoirement, genre à cause d'un ami qui t'envoie un truc, et donc, tu likes. Et il y a une partie aussi, tu découvres en cherchant dans ton algorithme.

Est-ce que tu penses que d'autres personnes voient des choses très différentes de toi ?

Oui. Oui, oui, oui. Bon, on va un peu. Catégoriser mon contenu que je regarde. Il y a des trucs que je sais que vous n'avez pas. D'accord ? Mais je sais qu'on a beaucoup de choses aussi en commun, en fait. Je pense qu'il y a une partie, du coup, parce que, comme je disais, Instagram, il nous envoie des trucs par-ci, par-là, qui n'ont rien à voir avec ce qu'on like. Et c'est les trucs qui sont trendy, et du coup, il envoie ça à tout le monde. Exactement les mêmes posts, peut-être pas, peut-être oui. Mais on a quand même une similarité dans nos trucs, dans nos Explorer, on va dire. Mais tout ce qui est vraiment calculé, non. Non, parce que ça, c'est en fonction de ce que tu likes. Et moi, je sais qu'il y a des trucs que j'ai que vous n'avez pas. Genre tout ce qui est comique coréen et tout, je sais que tu n'as pas. Tu vois ce que je veux dire ? Or qu'on a tous vu la vidéo de Ahmed Zamel. Tu vois, des trucs comme ça, oui. Donc, en fait, pour moi, c'est ce qui est trendy. On va tous l'avoir vu. C'est pour ça qu'on a aussi tous les mêmes réf, soi-disant. Mais, genre, vraiment, le contenu de ton algorithme, non. Sauf si on a vraiment les mêmes intérêts, on like les mêmes bails, tu vois.

Est-ce que ça te plaît de voir toujours le même type de contenu ou, au contraire, tu aimerais avoir un petit peu plus de diversité ?

En vrai, de vrai, je ne sais pas. Est-ce que ça me plairait ? Ou bien peut-être que je n'ai pas bien compris. Moi, j'ai cru que tu m'as dit : est-ce que ça te plaît de voir toujours le même contenu ? Ce n'est pas le cas chez moi. Donc, ce n'est pas le cas. Si ta question, c'est : est-ce que ça te plairait ? Non, ça ne me plairait pas parce qu'encore une fois, ça limite la diversité. À un moment donné, tu te lasses. J'aime bien avoir les trucs que je like et tout. Mais j'accepte les trucs qui sont similaires aux choses que je like. Parce qu'à la fin, on en a marre aussi. C'est comme quand tu rentres sur un compte d'une personne. Et par exemple, cette personne, elle ne fait que de la déco de table. Mais je m'en lasse très vite. Voilà, je regarde une vidéo. Ah, ça, c'est un autre style. Après, je quitte le compte pour aller voir quelque chose d'autre. Je me lasse un peu. Donc, si j'ai bien compris la question, non, ça ne me plairait pas de toujours avoir le même type de contenu. J'aime bien aussi qu'il y ait de la diversité par-ci, par-là pour me changer un peu les idées et pour me faire justement découvrir d'autres trucs. Comme ça, je ne me lasse pas des contenus que j'aime.

Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois influence la manière dont tu penses que tu ressens certaines choses ?

Ce n'est pas que j'en ai l'impression, je suis persuadée. Quand on voit des beaux corps sur Instagram, des corps parfaits comme on dit, ça peut faire descendre notre confiance en soi. Ça

peut nous imposer ou justement nous motiver à perdre du poids pour avoir le même corps. Quand on voit des styles de vie, par exemple des femmes qui montrent comment elles nettoient leur maison, oui, moi, ça m'influence à faire de même. Ça m'influence à être propre, à faire la même routine qu'eux. Quand je vois des gens qui parlent de religion, justement, ça me fait booster ma confiance et ma foi. Donc oui, pour moi, ce qu'on voit sur Instagram, ça peut nous influencer. Ça nous influence. Après, je pense qu'on sélectionne. Ce n'est pas que on est non plus, si demain je vois quelqu'un qui fait que boire de l'alcool, ça ne va pas me donner envie de boire de l'alcool. Il y a toujours une partie en nous qui veut aussi faire ce changement, qui veut suivre ce truc. C'est pour ça aussi, dans tous les cas, ce que tu vois sur ta page explorer, tu peux en voir. Et d'après moi, une grosse partie, c'est calculer vis-à-vis de ce que tu aimes. Dans tous les cas, tu vas tomber sur des contenus que tu aimes ou des trucs similaires. Mais, ouais, attends. Pour faire court, franchement, ça peut modifier la manière dont on perçoit les choses, comme on voit le monde. Et aussi, ça peut monter ou descendre la confiance, mais ça peut aussi te mettre la pression. Parce que ça, c'est positif et négatif, le fait que ça nous influence, en fait. Parce que si tu tombes sur des trucs, des contenus qui vont justement t'influencer dans le mal, comme j'ai dit, ça peut t'influencer à boire de l'alcool, ça peut t'influencer en perdre du poids, ou manquer de confiance en toi, et que de base, je parle des gens qui sont anorexiques ou quoi que ce soit, tu vois, je parle pas juste de dans mon cas, moi, justement, c'est très positif que ça m'influence. Mais ça peut aussi être négatif. Je ne sais pas si tu vois ce que je veux dire. Si je dois parler que de moi, c'est positif pour moi, ça. Mais je sais que ça peut être négatif. Et ça met beaucoup de pression aussi. La pression sociale, les gens qui filment qu'ils ont 3 000 voitures et tout, ça peut. Ou bien il y a des hommes, les mâles alpha sur Instagram qui font leur contenu et qui font croire aux gens que c'est ça la vie. C'est triste parce qu'il y a beaucoup d'hommes qui pensent qu'ils doivent faire comme ces hommes-là. Ou à l'inverse, il y a des femmes qui parlent de ça, ci, ça, ci. Les autres filles pensent que c'est ça la vie aussi. Pour moi, oui, ça influence. C'était ça la question de base. Mais j'ai voulu y ajouter que c'est une influence qui peut être positive ou négative.

Est-ce que ça te dérange ne pas voir toujours les mêmes choses ? Est-ce que tu aimerais que ça fonctionne autrement ?

Je ne vois pas toujours les mêmes choses. Peut-être que le contraire, arrive à des gens parce qu'ils n'aiment que le même style. En fait, moi, je like toujours les mêmes styles, mais j'ai plusieurs styles. Du coup, ça fait que je n'ai pas ce problème-là. Heureusement. Ça m'étonnerait que ça arrive à quelqu'un parce que je pense que moi, de ce que j'expérimente avec Insta, d'après

moi, ce que j'ai remarqué, c'est que des fois, c'est qu'il m'a ajouté du contenu que je ne like pas forcément, mais je sais que c'est en lien avec ce qui trend aujourd'hui. Et des fois, ça peut être vraiment des trucs qui sont liés à des gens que je follow ou bien, tu vois. Des hashtags ou quoi que ce soit que je like. Donc, personnellement, non. Si c'était le cas, ça me dérangerait, bien sûr. Si c'était le cas, que j'aurais toujours le même contenu, je m'en lasserais limite. Ça pourrait faire en sorte que je n'utilise plus l'application. Parce que c'est un peu le cas chez TikTok. Chez TikTok, si tu likes un truc, c'est fini. Tu n'as que ça sur ta front page. Et du coup, je me lasse facilement. Je ne dis pas que je n'utilise plus TikTok. Mais c'est très rare que j'utilise TikTok. J'utilise TikTok quand je veux chercher quelque chose que je ne trouve pas sur Insta ou quand mes amis m'envoient des trucs sur TikTok. Et du coup, si c'était la même chose pour Insta, je m'en lasserais trop. Je m'en lasserais tellement vite.

Est-ce que tu peux nous partager des infos sur toi ?

J'ai 23 ans, je suis étudiante en sage-femme. Franchement, je suis active sur, enfin active, j'ai X et j'ai TikTok et j'ai Facebook, j'ai WhatsApp, j'ai Spotify, j'ai Pinterest, mais vraiment le terme actif n'est pas approprié en fait. Il n'y a que Insta où je suis vraiment active et WhatsApp. J'étais active sur Facebook aussi, s'il faut préciser ça. Et ouais, Snap, mais Snap, c'est, vraiment cercle restreint quoi ouais, donc il y a ça !

1^E PARTIE

Est-ce que tu peux un petit peu me parler de ta relation avec Instagram, ce que tu y fais, ce que tu y recherches, ce que tu aimes ou ce que tu n'aimes pas forcément ?

J'aime bien regarder le contenu des personnes que je suis, tout d'abord. C'est aussi un réseau social qui me permet de voir ce que mes proches partagent sur les réseaux sociaux, d'interagir avec eux et notamment des photos, parce sur Instagram c'est ce qu'on fait le plus. Donc c'est vraiment ce que je fais sur Instagram pour être très bref. Mais au-delà de ça, je l'utilise aussi beaucoup en lien avec ma passion pour le taekwondo. Je suis plusieurs comptes de sportifs, de clubs ou même de compétitions internationales. Ça me permet de suivre l'actualité du milieu, de voir des démonstrations techniques, des entraînements, ou même de découvrir de nouvelles façons de s'améliorer. Parfois, je tombe sur des vidéos qui me motivent à fond, que ce soit des combats ou des exercices spécifiques. C'est aussi une manière pour moi de rester connecté à cette discipline en dehors des entraînements, bien que je ne sois plus athlète. Ce que j'aime, c'est ce mélange entre le côté perso avec mes amis, et le côté passion avec le taekwondo. Par contre, ce que j'aime moins, c'est que l'algorithme ne me propose pas toujours ce que je cherche. Si je ne fais pas attention, je me retrouve vite à scroller sur des trucs sans lien, et je perds un peu de temps.

Quand tu ouvres ton application, qu'est-ce que tu fais en premier ?

Quand j'ouvre mon application, je vais sur la barre de recherche, sur le petit logo recherché. Et là, je regarde des vidéos qui me plaisent, quoi. Notamment des vidéos taekwondo. Et c'est là où je peux m'inspirer de certains entraînements pour les miens, car je donne cours de Taekwondo dans un club, donc disons qu'Instagram est une chose qui m'inspire à ce niveau-là.

Et quand tu dis 'je vais sur la barre de recherche', tu appuies sur l'onglet, sur la petite loupe, tu veux dire ?

En fait, c'est quelque chose qui se fait automatiquement. Là, quand tu m'as posé la question, j'ai vraiment fait ce que c'était vraiment naturel. Je suis parti sur Instagram et c'est la première chose que j'ai faite.

Tu as appuyé sur la petite loupe, quoi.

Sur la petite loupe, voilà, c'est l'EXPLORER. Et dès que j'ai appuyé sur cette loupe, j'ai choisi directement les vidéos qui me semblaient plus intéressantes que les autres. Donc celle du taekwondo. Donc voilà, c'est ce que je fais à temps plein. Et de là, je descends, je regarde les comptes. Tu scrolles, quoi.

Quand tu vas sur Instagram, est-ce que tu pars, enfin, qu'est-ce qui te motive à aller sur Instagram ? Est-ce que c'est une notification qui te dit, enfin, tu reçois une notification et tu te dis, ah bah tiens, je vais aller sur Instagram, ou tu as pas forcément besoin de notification et c'est toi, genre, tu pars de ton plein gré ?

Non, ça va plus loin que ça, parce que déjà, les notifications, je les ai désactivées sur tous mes réseaux sociaux. Donc, franchement, c'est plus fort que ça. C'est que, je ne sais pas, j'ai, c'est comme un besoin, on va dire.

Et comment tu peux justement identifier ce besoin ?

J'en ai aucune idée

Genre, c'est quand tu te dis 'ah vas-y', j'ai besoin d'aller sur Instagram, genre aller chercher ta petite source de dopamine ?

En fait, ça se fait naturellement. C'est comme par exemple sur TikTok, sur Snap. Sur Snap, un peu moins la vérité. Sur Snap, j'utilise que pour discuter avec mes amis. Mais sur Instagram, c'est vraiment, pour moi. Ça tombe bien Instagram parce que c'est vraiment mon réseau social préféré. C'est là où je peux apprendre de nouvelles choses et tout.

Est-ce que tu peux un petit peu, justement, vu que tu es dans ton explorer, donc en fait, la loupe, c'est ce qu'on appelle sur Instagram l'explorer. Est-ce que tu peux me décrire les cinq premiers contenus que tu vois dans ton explorer ? Et me préciser si c'est des vidéos, si c'est des photos.

Donc, on peut apercevoir, par exemple, La vidéo où c'est écrit Leg Day, ce qui fait référence à la salle. En fait, c'est vraiment, ça a été vraiment réfléchi. Je ne sais pas comment dire ça, mais quand on dit que l'algorithme, il fait tout pour que ce soit adapté à toi. Bah ce n'est pas une blague. En ce moment, je vais à la salle. Du coup, ils m'ont mis quelqu'un qui va à la salle. Ils m'ont mis un truc de taekwondo. Et aussi, en ce moment, je regarde Naruto. Donc, c'est vraiment les trois trucs du moment et c'est ce que je retrouve là, sur cette capture d'écran.

Et donc, est-ce que tu t'attendais à ça ou au contraire, ça te surprend de voir ce type de contenu ?

Non, je m'attendais totalement à ça parce que c'est ce qui revient souvent, tous les jours. Surtout le taekwondo.

Ok, et tu sais pourquoi est-ce que tu as ça sous tes yeux ou pas du tout ? Tu ne t'es jamais posé la question ? Parce que là, tu me dis que c'est vraiment des trucs que tu fais en ce moment, donc tu pars à la salle de sport, taekwondo, tu regardes Naruto. Tu ne t'es jamais dit que c'était, enfin, tu n'as pas cherché le pourquoi du comment ?

Je n'ai jamais vraiment cherché le pourquoi du comment, mais j'ai ma petite idée là-dessus. Je me dis que le fait de discuter de ça, par exemple, ça alimente le fait qu'Instagram va me mettre plus de choses de ce contenu-là. Et c'est vraiment quelques choses qui est venu directement en vrai, je n'ai pas été écrire ça dans ma barre de recherche « Naruto » pour justement voir ce type de contenu là.

Et quand tu dis discuter, c'est discuter de vive voix ?

De vive voix, oui. Après, je pense, c'est ce qu'on dit, mais va savoir si c'est vrai. Donc, pour moi, il suffit de discuter de vive voix pour que Instagram façonne ton explore. Pas qu'Instagram en vrai TikTok aussi.

Maintenant, je vais te demander un petit peu de regarder les stories. Tu peux regarder un petit peu les 5 premières stories, par exemple, et me dire qui apparaît en premier.

Mes 5 premières stories... 1, 2, 3, 4, 5... ce sont des amis à moi. Je ne suis pas trop, trop d'influenceurs, donc en général, ce sont vraiment des personnes que je connais personnellement qui apparaissent en premier. Là, par exemple, les 5 premières stories que je vois, ce sont toutes des amis proches. C'est des gens avec qui j'ai des interactions régulières, que ce soit en ligne ou dans la vraie vie, on se parle souvent, on se tague dans des stories, on répond à ce que l'autre poste, donc je pense que l'algorithme le capte assez vite. Et en vrai, ça me convient comme ça. J'aime bien ouvrir Instagram et tomber directement sur les stories de mes potes, parce que c'est ce qui m'intéresse le plus au quotidien. C'est un peu comme prendre des nouvelles de manière informelle, ça me permet de voir ce qu'ils font, où ils sont, ou même juste des petits moments de leur journée. Donc oui, c'est assez logique que ce soit eux qui apparaissent en premier dans mes stories, et je pense que c'est aussi parce que ce sont les comptes avec lesquels j'interagis le plus souvent.

Et est-ce que tu trouves ça normal que ces cinq amis apparaissent en premier ? Tu trouves ça logique.

Écoute, je te dirais oui parce que ce sont les cinq dernières personnes qui ont posté des stories. Et avec qui j'interagis

Tu penses que ce sont les cinq dernières personnes ? Ça veut dire que si entre-temps, si je te demandais de faire ça dans 4-5 heures, tu n'aurais pas ces cinq premières personnes ?

Non, ça serait cinq autres parce que regarde. Là, la première story où j'ai cliqué, ça me met il y a 7 minutes. Et la suivante ? Le deuxième, c'est il y a 15 minutes. Ensuite ? Le troisième, il y a 25 minutes. Du coup, oui. Je pense que l'algorithme mélange un peu les deux : à la fois la fréquence de mes interactions avec certaines personnes, mais aussi la fraîcheur des stories. Du coup, si tu me redemandes dans 4 ou 5 heures, c'est sûr que ce ne seront pas exactement les mêmes personnes qui apparaîtront, à moins qu'elles aient republié entre-temps. C'est assez dynamique comme fonctionnement. Il suffit que quelqu'un que je connais bien poste quelque chose, même juste quelques minutes avant que je me connecte, et hop, ça remonte en haut de la liste.

Donc, si tu pouvais peut-être mettre un mot sur la chronologie de ces stories, t'aurais dit quoi ? Enfin, sur l'ordre.

Je pense qu'elles sont du plus récent au plus ancien. En tout cas, c'est ce que je remarque quand je les regarde. Par exemple, la première story que j'ai vue tout à l'heure datait d'il y a 7 minutes, la suivante de 15 minutes, puis 25 minutes... Donc ça suit une certaine chronologie. Après, je pense aussi que ça dépend un peu de la personne. Si c'est quelqu'un avec qui j'interagis souvent, peut-être qu'Instagram va quand même la mettre un peu plus en avant, même si sa story est un peu plus ancienne. Mais globalement, oui, j'ai l'impression que l'ordre des stories suit une logique de temps, du plus récent au plus ancien, en priorité.

Donc, oui, si tu veux bien un petit peu analyser ton fil d'actualité, tu regardes un peu ce que tu as sous les yeux et si tu peux me dire. Est-ce que les contenus que tu vois dans ton fil d'actualité sont différents des contenus que tu vois dans ton explorer ? la petite loupe ?

Étonnamment, oui. Étonnamment, oui. C'est très différent.

C'est très différent ? Et comment tu expliques cela ?

Franchement, je me pose la même question parce que ça n'a rien à voir.

Rien à voir ?

Alors, ce n'est pas rien à voir, ça va. Je suis tombé sur les trois vidéos Taekwondo, là. Ça me rassure. Mais pour le reste, il n'y a pas le truc qu'on avait dit au début, où il y a un sportif, Naruto... J'ai l'impression que c'est un peu plus aléatoire.

Tu as l'impression que ton fil d'actualité est un petit peu plus aléatoire que ton explorer. ?

Voilà, c'est ça. Et j'ai l'impression que c'est aussi en rapport avec ce que mes amis m'envoient. Très en rapport même. Des vidéos un peu drôles, on va dire. Un peu loufoques.

Tu penses que ton fil d'actualité, c'est une compilation. Enfin, du moins, Instagram se base sur ce que tes amis t'envoient pour pouvoir te proposer du contenu. Si j'ai bien cru comprendre. Mais tu ne te dis pas que le fil d'actualité, c'est justement les comptes que tu suis et qui est censé te ressembler ?

Je pense que c'est plutôt la première proposition que tu m'as donnée. Pour moi, le fil d'actualité, c'est vraiment un mélange de toutes les vidéos et publications que mes amis m'envoient. C'est sûr que ça a un impact. Par exemple, quand plusieurs de mes amis m'envoient le même genre de contenus comme des vidéos drôles, des Reels de sport, ou autres je me rends compte qu'ensuite, Instagram m'en propose de plus en plus dans mon fil d'actualité. Donc je dirais que ce que je vois, ce n'est pas uniquement basé sur ce que moi je like ou les comptes que je suis, mais aussi beaucoup influencé par ce que les autres m'envoient. C'est un peu comme si Instagram se disait : "Puisque tes potes t'envoient ça, c'est que ça doit t'intéresser aussi." Du coup, oui, je trouve que mon fil d'actualité est moins une représentation de ce que j'ai choisi consciemment, et plus une sorte de reflet collectif de ce qui circule entre moi et mes amis.

Et si tu pouvais choisir entre ton fil d'actualité et ton explorer, tu aurais choisi quoi ?

Non, je choisirais clairement mon Explorer. C'est vraiment ce qui me ressemble le plus. Quand je vais dans l'onglet Explorer, je sens que les contenus qui me sont proposés correspondent davantage à mes centres d'intérêt, à ce que j'aime regarder, à ce qui me divertit ou m'inspire. C'est pour ça que si je devais choisir entre les deux, je garderais mon Explorer sans hésiter.

Mais si tu pouvais faire une analyse de ce que tu voyais dans ton fil d'actualité tu dirais quoi ? Tu ne fais pas de lien avec tous les comptes auxquels tu es abonné, par exemple ?

Parce qu'en vrai, la plupart du temps, dans ton fil d'actualité, ce sont les comptes auxquels tu es abonné. Du coup, tu es censé voir du contenu qui t'intéresse, vu que tu as choisi de les suivre.

Oui, mais ce qui bloque, c'est que maintenant, de nos jours, je ne sais pas si tu as remarqué, mais les personnes "random" pas les stars ni les gros comptes avec 20 000 ou 100 000 abonnés partagent beaucoup moins de photos qu'avant.

C'est-à-dire ?

Ben maintenant, on est plus dans une logique de stories. Par exemple, toi et moi, on ne va plus poster autant de photos qu'avant. On va peut-être partager des moments sur le vif en story, mais publier une vraie photo sur son feed, ça devient rare. Du coup, dans mon fil d'actualité, il y a beaucoup moins de publications de mes amis ou des gens "normaux" que je suis. Et ça casse un peu le lien avec les abonnements, parce que même si je les suis, ils ne publient presque plus. Ça fait que le fil devient moins représentatif de mes intérêts, contrairement à l'Explorer qui est constamment alimenté par du contenu basé sur mes préférences réelles. Maintenant on est plus dans, après dis-moi si je me trompe. C'est une réflexion que je me suis faite. Et donc c'est pourquoi Instagram me propose une alternative en mettant justement les vidéos qu'on a l'habitude de regarder.

Ok donc toi tu pars du principe où en fait les personnes que tu connais, enfin du moins ton entourage sur Instagram, ne postent plus autant de photos qu'avant. Et donc pour combler ce vide, Instagram te propose ? Des contenus ? fin d'autres contenus ?

Voilà, exactement, c'est exactement ça.

Et justement, en plus des contenus que Instagram te propose, est-ce que tu as déjà remarqué des suggestions de comptes ou des publicités récemment ?

Justement, là je suis sur Instagram et il y a une publicité là.

Tu peux me dire ce que c'est ?

Alors c'est une publicité, de la marque « innocent » pour les jus d'orange.

Est-ce qu'elle te paraît ciblée, cette publicité ?

Pas tellement, mais après, j'ai envie de te dire que j'aime bien le jus d'orange, mais je n'ai jamais crié sur tous les toits. Franchement, je ne sais pas, pour le coup, je suis mitigé. Je ne sais pas si c'est du hasard ou si c'est ciblé.

Mais si tu pouvais mettre un mot sur ça, c'est soit noir, soit blanc. Est-ce que c'est ciblé ou ce n'est pas ciblé finalement ?

On va dire oui.

Tu as pas une autre publicité qui traîne sur ton fil d'actualité pour comparer ?

Ouais, j'en ai une autre. Offrez à votre chat... Je pense que c'est ciblé. « Offrez à votre chat une nutrition précise adaptée à ses besoins. »

Donc là, pour toi, elle te paraît ciblée. Pourquoi ?

Parce que j'ai un chat chez moi. Maria.

Comment est-ce que Instagram sait que ça pourrait t'intéresser ? Une publicité pour les chats ? Et surtout comment ils savent que tu as un chat ?

C'est une bonne question. Honnêtement, je pense qu'Instagram capte plein de choses sans qu'on s'en rende compte. Par exemple, peut-être que j'ai déjà regardé ou liké des vidéos de chats, ou que j'ai interagi avec des contenus qui en parlent. Mais aussi, je pense que ça peut venir de ce que je cherche en dehors d'Instagram. Si j'ai fait des recherches sur Google ou si j'ai consulté des sites ou des boutiques en ligne pour acheter des croquettes ou des accessoires, ça peut être lié. Et puis, comme j'ai un chat chez moi, c'est possible que j'en ai parlé en message privé, ou que j'aie posté une story où on le voit. Instagram utilise sûrement plein de signaux différents pour en déduire que ce type de pub peut m'intéresser, même si je ne l'ai jamais dit clairement.

Mais du coup, est-ce que ces publicités, si tu pouvais mettre un mot sur ça, est-ce qu'elles te paraissent plus pertinentes ou gênantes ?

Je n'irai pas jusqu'à dire gênant parce que si, imaginons qu'ils avaient proposé quelque chose de bien, on va dire, entre guillemets. En fait, c'est psychologique, les publicités. Je n'ai pas envie de répondre simplement, ouais, ça me gêne. Non, s'il y a des publicités, si les gens continuent à mettre des publicités, ce n'est pas pour rien. Donc c'est que ça marche. Donc moi, je dirais que ce n'est pas gênant. Et que c'est pertinent, du coup. C'est pertinent, oui.

Mais du coup, si tu me dis, si on propose encore de la publicité, c'est que ça marche, est-ce que ça t'a déjà poussé à l'achat ou pas du tout ? Genre là, quand tu vois, je ne sais pas, Royal Canin, quand tu penses à ton chat, est-ce que tu penses que ça pourrait éventuellement te faire pousser à l'achat ?

Honnêtement, peut-être pas pour ce cas-ci précisément, mais je sais qu'une publicité peut me faire acheter quelque chose. Par exemple, si je vois un produit bien présenté, avec une vidéo

courte et percutante, ou un truc qui a l'air innovant, ça peut clairement attirer mon attention. Il y a ce côté "mise en scène" sur Instagram qui rend certains produits plus attirants que s'ils étaient juste posés sur un site web classique. Et même si je n'achète pas directement, ça reste dans un coin de ma tête. Donc ouais, ça peut influencer.

Mais du coup, attendez, justement, donc tu me dis que ça peut justement te pousser à l'achat, mais est-ce que tu as déjà acheté quelque chose en voyant une publicité sur Instagram ?

Honnêtement, non. Pas encore. J'ai déjà été tenté, plusieurs fois, mais je ne suis jamais allé jusqu'au bout du processus d'achat via Instagram. Soit je me suis dit que j'allais y réfléchir, soit j'ai été freiné au moment de payer, je suis allé voir les avis ailleurs, ou j'ai juste oublié. Mais je suis sûr que ça peut arriver. Surtout si un jour je tombe sur un truc vraiment utile ou bien ciblé. Donc même si je n'ai pas encore craqué, je pense que la pub fait quand même son effet, parce qu'elle sème une idée dans la tête, tu vois ?

Pourquoi tu n'as pas été jusqu'au bout du processus d'achat ?

Franchement, il y a plusieurs raisons. Déjà, parfois c'est juste sur le moment : je vois la pub, je clique, je regarde vite fait, mais je me dis "je verrai plus tard", et finalement j'oublie ou je passe à autre chose. Il y a aussi le côté "confiance". Comme c'est sur Instagram, j'ai toujours un petit doute : est-ce que le site est fiable ? Est-ce que le produit est vraiment de bonne qualité ? Surtout si je ne connais pas la marque. Donc souvent, je préfère aller chercher des avis ailleurs ou passer par des sites que je connais déjà. Et puis, il y a le prix aussi. Parfois, tu vois un truc cool, mais au moment de payer, tu te rends compte que c'est plus cher que ce que tu pensais, ou alors il y a des frais de livraison, et là tu te dis : "Bon, en fait non." Donc ce n'est pas que la publicité ne fonctionne pas, au contraire, elle attire mon attention. Mais entre le moment où je suis tenté et le moment où je sors la carte, il y a quand même pas mal d'étapes qui me freinent.

Est-ce que tu vois plus de publicités dans ton fil d'actualité ou dans tes stories ?

Dans le fil d'actualité.

Est-ce que tu trouves que certaines publicités se fondent dans la masse ? Elles peuvent passer inaperçues par un moment ?

Oui, c'est clair. Parce que je n'avais jamais fait autant attention aux pubs qu'aujourd'hui. Et je suis sûr que ça répond à ta question.

Quant aux suggestions de comptes, parce que je suppose que tu as pas mal de suggestions de comptes, est-ce qu'elle te paraît ciblée ?

Oui, en fait, je ne sais pas trop où on voit ça. Parfois, ça revient comme ça. Je ne sais pas aller dessus.

Mais la plupart du temps ?

La plupart du temps, oui. C'est ciblé et c'est en fonction de mon entourage. Ils mettent des personnes que mes amis connaissent.

Est-ce que tu es déjà abonné à ce genre de compte ?

Non. Je vois qu'il y a des suggestions, mais je m'en fous, Je ne m'abonne pas. Ça ne m'intéresse pas.

Est-ce que justement, ces suggestions, elles te paraissent ciblées ?

Personnellement, je dirais que c'est gênant. Mais je vais parler objectivement, ça peut être pertinent

Et pourquoi est-ce que c'est gênant ?

Parce qu'on est tous différents et, par exemple, quelqu'un d'autre aurait pu, enfin, ça peut lui faire plaisir de voir qu'il y a une connaissance d'un ami et il dit « Ah, mais cette personne, je l'ai déjà croisée, j'aimerais bien m'abonner à elle. On a déjà discuté une fois, j'aimerais bien m'abonner à elle. » Donc pour moi, objectivement, ça peut être pertinent, mais personnellement, ça ne l'est pas.

Et pourquoi ça ne l'est pas ?

Parce que ça ne m'intéresse pas. Parce que les seules fois où je m'abonne à des comptes, c'est soit des comptes qui m'intéressent et qui n'ont rien à voir avec mes amis, etc. Ou soit ce sont des comptes où j'ai directement parlé avec la personne concernée et on s'est dit qu'on allait s'échanger nos comptes Instagram.

2^E PARTIE

Quand tu postes ou interagis sur Instagram, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?

C'est une très bonne question. Quand je poste une publication, est-ce que je fais attention à elle ? Je vais te donner une réponse un peu vague. Je dirais que la publication que je vais poster me plaît.

Mais encore ?

Tout simplement. Je ne vais pas faire attention et me dire chaque détail, ici, il faut que ce soit comme ça, comme ça. Personnellement, par exemple, une photo, si je la trouve bien, je me dis que je vais la poster.

Et quand tu postes une story, par exemple, est-ce que tu fais attention à la même chose ou pas ?

Oui, c'est pareil. Je parle justement plus des stories parce que là, ça fait un moment où j'ai plus poster de publications, genre des photos quoi.

Ok, ouais. Mais à l'époque, quand t'en postais, tu faisais comment ? Tu faisais attention à quoi ?

En fait, si elle me plaisait, je demandais l'avis de quelques amis. Et si j'avais entre guillemets le feu vert, j'allais la poster.

Et si tu ne l'avais pas, tu faisais comment ?

Ça, ça dépend. Si la photo, je l'aimais vraiment, j'allais quand même la poster. Si j'hésitais de base, je n'allais pas la poster.

Est-ce que tu peux me dire un petit peu ce que tu as posté récemment ? Si c'est un post, c'est un post. Si c'est une story, c'est une story. Et tu me dis pourquoi est-ce que tu l'as posté ?

Je te dis ça tout de suite. La dernière publication que j'ai postée, c'était une story c'est une de mes élèves au Taekwondo. Et pourquoi je l'ai postée ? Premièrement, parce que je trouve que c'est une très belle photo Et deuxièmement, parce que ça me permet d'alimenter mon compte Instagram, simplement, et de rester actif.

Et tu l'as posté en story ou en post ?

Je l'ai posté en story, encore une fois.

Et si on faisait une petite rétrospective de ton dernier post justement posté sur Instagram, pas en story, en photo, tu peux me raconter pourquoi est-ce que tu l'as posté tout simplement ?

Mon dernier post date du 9 septembre 2023. Et j'ai posté cette photo car, enfin j'ai posté cette publication. Car justement, ça mettait la transition entre la fin de ma carrière sportive et le début de ma carrière d'entraîneur. C'était un moment fort pour moi. Je me suis dit que ça méritait un post Instagram et pas seulement une story. Et du coup, j'en reviens à la conclusion que mettre un post Instagram, c'est plus fort qu'une story. C'est beaucoup plus réfléchi qu'une story.

Et pourquoi est-ce que tu ne le fais plus maintenant si tu me dis que poster une photo sur Instagram, c'est beaucoup plus réfléchi ?

Parce que je n'ai pas encore de moments forts comme celui-ci. Par exemple, j'attends que mes élèves fassent leur première compétition et là, ça mériterait un post, par exemple. Mais si c'est pour poster des photos de moi ou quoi, les stories seront suffisantes.

Quand tu postes une story où on voit ta tête ? Un poste, enfin une photo comme tu viens d'expliquer, est-ce que tu t'attends à une certaine réaction des gens ?

Pas forcément, mais honnêtement, quand les personnes aiment et commentent, ça fait toujours plaisir. Mais je ne m'attends pas à une réaction particulière. Si ce n'est des likes

Et si, par exemple, tu vois que la photo que tu as postée, elle n'a pas autant eu de, enfin, elle n'a pas eu l'impact que toi, tu voulais avoir, tu vois, en postant cette photo. Genre, il n'y a pas eu de likes de tes amis ou des commentaires qui pouvaient te faire plaisir. Est-ce que tu penses que tu pourras la supprimer ou pas ?

Honnêtement, non, parce que premièrement, ça ne m'est jamais arrivé. Je ne sais pas trop encore. Je ne pourrais pas trop répondre à cette question parce que ça ne m'est jamais arrivé. Mais dans le cas où ça arriverait, je ne me vois pas supprimer une publication. Non, je ne me vois pas supprimer une publication. Une fois que je l'ai postée, voilà.

Une fois que tu l'as postée, tu la laisses ?

Je la laisse. Sauf si elle date, je me dis que je peux peut-être l'archiver.

Ok, tu m'as parlé des stories, mais est-ce que tu as des stories à la une ?

Oui, des stories à la une.

Tu peux m'expliquer pourquoi est-ce que tu en as ?

Elles sont ciblées sur ce que j'aime faire. Donc, encore une fois, désolé, on va se répéter. Le taekwondo. Ma deuxième bulle, c'est entre guillemets mes voyages. Et la troisième, c'est sur les motos. C'est vraiment mes trois passions réunies, on peut dire ça comme ça. C'est ce qui me représente.

Et justement, vu que c'est des choses qui te représentent logiquement, c'est que ça a un impact aussi. Pourquoi est-ce que tu les as pas postées en post normal ?

Parce que ça me représente, mais ce n'est pas assez fort pour que ça mérite un post, comme je te disais il faut que ce soit quelque chose de fort !

Quand tu postes à l'époque une photo ou quand tu postes aujourd'hui une photo en story, est-ce que tu fais attention à l'heure, au format et à ce que tu mets en avant ?

Franchement, je fais attention à l'heure à laquelle je poste.

Même en story ?

Même en story, oui. Parce que la plupart des montages que je fais, je les fais la nuit, dans la soirée après mes entraînements, vers 22-23 heures. Et la plupart du temps, j'attends le lendemain vers 19-20 heures pour les poster. Parce que je me dis, si je poste une vidéo à 1h du matin, elle n'aura peut-être pas autant d'impact que si je la poste à 20h ou 21h.

À l'époque, quand tu postais des photos de toi sur Instagram, genre vraiment en post normal, est-ce que tu faisais du coup aussi à l'époque attention à l'heure à laquelle tu postais ?

Pour être honnête, je faisais encore même plus attention que les stories, vu que c'était plus fort, entre guillemets, ça avait plus d'importance. Du coup, je m'accordais encore plus d'importance à l'heure à laquelle je postais une photo.

Et quand tu postais des photos à l'époque, est-ce que tu faisais attention aux hashtags par exemple ?

Non, ça honnêtement non. Ce n'est pas quelque chose qui me parlait à cette époque-là. Je ne me suis jamais dit ouais en mettant des hashtags sur mes photos ça va peut-être bien faire, ou ça va bien fonctionner. Pour te dire, je ne savais même pas ce que c'était, à cette époque-là je

ne savais pas que ça pouvait faire en sorte que mon post soit plus vu ou quoi. Donc non, vraiment, je ne faisais pas attention à l'hashtag.

Est-ce que tu changes certaines choses dans ton usage d'Instagram avec le temps ?

Comme on l'a dit précédemment, le fait de moins poster de photos en publication. Mais mis à part ça, non. Après, Instagram change aussi. Ils ont permis de liker les stories maintenant. On peut liker les stories et je trouve ça comble l'absence de poste pour moi, les stories !

Donc, si on suit ta logique, tu dis que chaque poste est mérité, pour qu'il y ait un post, ça doit vraiment mériter une transition de fou dans ta vie. Ça veut dire que tu estimes que depuis le 9 septembre 2023, aujourd'hui, le 12 mai 2025, il n'y a eu aucun truc qui était fort pour pouvoir le mettre en poste.

Exactement. Après, c'est personnel, mais pour moi, oui.

Quand tu postes une story, enfin, une story ou une photo de toi, que ce soit, enfin, story, une photo de toi, en général sur Instagram, est-ce que tu choisis cette photo et le post en te disant, ça va bien marcher, je le poste, où ? J'aime bien, donc je le poste ?

Je poste parce que j'aime bien et que je me dis que ça va bien marcher. Mais dire que je m'en fous de l'avis des gens, ce serait, je pense, hypocrite. Je pense que l'avis des gens compte quand même lorsqu'on poste une photo. On ne posterait peut-être pas de photo. Après, ça dépend comment chacun perçoit. Pour moi, je pense que l'avis des gens compte pour moi parce que, encore une fois, c'est des gens que je connais pour la plupart et donc ce sont des gens que je valorise d'une certaine manière. Le fait qu'ils aiment mes publications, ça me fait plaisir. Donc, dire que je m'en fous de la vie des gens, ce ne serait pas possible, car déjà ces gens-là sont des personnes que je connais, que je côtoie et donc que j'apprécie. Donc, voilà, leur avis est important pour moi. On peut dire, que j'attends une certaine validation de mes amis

Et sans cette validation, quelle serait ta réaction ?

On va dire, peut-être qu'inconsciemment je serais un peu plus triste, on va dire ça comme ça, j'emploie des mots forts, mais voilà. Mais sinon, voilà ! Ça ne changerait pas grand-chose, au fait, si j'aime la publication, bah je la posterai quand même, parce que lors de ma réponse, la première chose que j'ai dit, j'ai dit que je poste car j'aime la publication, je n'ai pas dit je poste car je veux que mes amis likent, et j'aime aussi la publication non, la première chose, c'est que j'aime la publication.

Mais si aujourd'hui, tu venais à poster un autre moment marquant de ta vie, est-ce que tu mettrais des hashtags ? Est-ce que tu ferais toujours attention à l'heure ? Est-ce que tu rajouterais des choses pour pouvoir justement bien mettre ton poste ou pas du tout ?

Non, pas du tout. Parce qu'honnêtement, ça ne m'intéresse pas que mon poste soit vu par des milliers de personnes. Si mon poste est vu par les personnes que je connais et que j'apprécie, pour moi, c'est suffisant. C'est le plus important. Je ne cherche pas la validation de personnes que je ne connais pas.

Tu trouves ça logique ?

Encore une fois, c'est des questions qui sont assez personnelles. Moi, je dirais oui. Pour moi, c'est logique. Mais ça pourrait ne pas l'être pour quelqu'un d'autre. Pour quelqu'un qui veut, par exemple, se lancer sur les réseaux sociaux. Qui ne connaît pas grand monde, forcément, cette personne-là aura besoin de la validation de gens qu'elle ne connaît pas. Et donc, elle sera obligée de mettre des hashtags, etc. pour que son compte soit vu.

Et justement, on a beaucoup parlé des likes, mais qu'en est-il des commentaires ? Est-ce que tu y fais attention quand tu postes une publication ?

Oui, forcément, ça joue aussi. Quand je poste une photo ou une story, les commentaires, c'est un peu la suite logique des likes. C'est encore plus engageant. Si quelqu'un prend le temps de me laisser un commentaire, surtout si c'est un ami proche, ça me fait encore plus plaisir. Après, je ne cours pas après les commentaires non plus. Je ne me dis pas "il faut absolument qu'il y ait des réactions écrites", mais quand il y en a, je suis content, surtout quand c'est bienveillant ou drôle. Et puis parfois, ça lance une petite discussion, et c'est ça aussi que j'aime : ce petit échange autour de ce que j'ai posté.

Tu prends souvent le temps, toi, de commenter les publications des autres ? Ou tu réagis plutôt par messages privés ou likes ?

Je commente assez rarement, en vrai. C'est plus naturel pour moi de liker ou d'envoyer un petit message privé si j'ai vraiment quelque chose à dire. Mais après, ça dépend de la personne. Si c'est un ami proche, je vais peut-être lui mettre un petit commentaire, un emoji, une blague ou un mot gentil. Mais de manière générale, je reste plus dans l'interaction discrète : les likes, les réactions aux stories, ou les messages privés. Je trouve que c'est parfois plus spontané, plus intime. Les commentaires publics, je les laisse quand j'ai vraiment envie de marquer le coup.

3^E PARTIE

Est-ce que tu as déjà eu l'impression qu'Instagram savait ce que tu voulais voir ?

J'ai eu l'impression qu'Instagram savait ce que je voulais voir. En fait, Instagram, au départ, il ne sait pas vraiment ce que tu veux. Au fur et à mesure du temps et des publications que tu vas regarder, que tu vas liker, où tu vas passer le plus de temps dessus, là, Instagram va te proposer du contenu. Par exemple, en ce moment, je suis à fond aussi sur le self-cut, la coiffure. Et ça me met aussi des personnes qui se coupent les cheveux toutes seules, etc. Vraiment, Instagram, regarde d'abord ce qui te plaît. Et ensuite, elle te propose du contenu en fonction de ce que tu aimes.

Mais du coup, comment est-ce que tu justifies les contenus que tu me décrivais tout à l'heure dans ton Explorer en me disant que tu ne savais pas ce qu'elle faisait là ? Si je prends l'exemple de Naruto, par exemple. Ce n'est pas du tout du contenu que tu as liké, mais pourquoi est-ce que c'est là ?

On va parler d'un mythe que j'ai déjà entendu, le fait d'en parler de vive voix. Instagram, je ne sais pas qui se cache derrière ça, mais il entend et du coup, il applique.

Ok, donc toi, tu pars de ce principe-là. Instagram t'écoute, donc il va te proposer des contenus parce qu'il t'a écouté, il t'a entendu parler.

Ouais, moi je pense que par exemple, il va entendre une discussion où je parle par exemple avec ma mère ou quoi, je lui dis en ce moment regarde Naruto, il va retenir le mot-clé Naruto et en fonction de ce mot-clé-là, il va me proposer du contenu. Je pars du principe ou je suis constamment sur écoute, après bon, je n'ai pas envie d'être parano. Mais je pense, après entre, nous, c'est normal parce qu'il y a Siri aussi et là je vais aller plus loin et te dire, ce n'est même pas que je pense, mais que je suis sûr. Autrement, comment expliquer tout ça ?

Mais justement, tu ne t'es jamais dit qu'il y avait peut-être un lien avec les applications ou les actions que tu faisais sur ton téléphone ?

Je regarde Naruto en streaming, et non sur Netflix. Donc je tape sur Google « Naruto Streaming », je trouve mon site et je regarde. Mais je ne me suis jamais posé la question, fin je n'ai jamais fait le lien avec tout ça tu vois. Et franchement ça pourrait être pertinent aussi.

Est-ce que ça pourrait être une hypothèse ?

Oui, franchement, c'est possible. C'est possible aussi. Et même en vrai je fais souvent des recherches sur google, mais je ne saurai te dire si justement j'ai pu retrouver sur Instagram des recherches en lien avec ce que j'ai fait sur une autre application, comme google par exemple

Et du coup, comment est-ce que tu expliques que certains contenus te sont montrés plus souvent que d'autres ?

Si on prend l'exemple du taekwondo, mais c'est par rapport à ce que j'aime et ce qui me représente. Le taekwondo, ça me représente à 100%. En ce moment, la salle aussi et Naruto aussi. Disons que je vois un peu, beaucoup même, ce qui me représente le plus. Comme si Instagram était mon reflet, tu sais bien, y'a pas forcément de miroir pour se voir sur Instagram aaaaaaah

Et comment tu expliques, ça ?

C'est mon identité, c'est mon centre d'intérêt, ce que j'aime. Mais si y'a une chose que je peux justifier, c'est pour les contenus liés au Taewondo, ça je like, partage avec mes amis mais pour le fitness et Naruto, je ne like pas forcément. Et justement, le fait que je ne like pas forcément, je pense que c'est pour ça qu'on me propose moins de contenu de ce type-là. Par exemple, le taekwondo, c'est vraiment ce qu'il y a de plus. Parce que j'interagis énormément avec ce type de contenu.

Et sinon, pour le contenu lié à la salle de sport, Naruto ?

Ce n'est pas du tout un truc que je like. Et donc, j'ai ça, mais en minorité sur mon explorer. Après, ce que j'ai beaucoup aussi, c'est la coiffure. Mais la coiffure, ce n'est pas forcément quelques choses que je ne like pas justement, mais je me dis que le fait de passer du temps dessus, par exemple, sur une vidéo d'une minute, je vais rester une minute dessus. Je pense que ça joue aussi, ça compense le fait de ne pas aimer ou de ne pas partager. J'enregistres certains contenus sans liker par exemple ?

C'est quoi que tu enregistres la plupart du temps ?

Sans surprise, des vidéos de Taekwondo. Mais je ne sais même pas te dire si le fait d'enregistrer ce genre de contenus lié au taekwondo va faire en sorte que j'en vois plus, car c'est quelques choses de prédominant sur mon explorer, donc bon.

Est-ce que tu penses que ce que tu vois sur Instagram, c'est plus aléatoire ou au contraire, c'est calculé ?

Je pense que c'est calculé.

À combien de pourcents ?

À 99%, pour pas dire 100 ahaha

Et du coup, les 1% qui restent, c'est quoi du coup ?

C'est aléatoire !

Et tu n'as pas un exemple ?

Je vais regarder. Là, on m'a sorti une crevette. Quelqu'un qui découpe une crevette. Et ça, c'est un truc que tu ne comprends pas tu vois. Ensuite, Il y a une publication sur une meuf qui est tatouée. On voit son dos tatoué. Je ne sais pas d'où ça sort.

Ok, donc ça, c'est les 1%. ?

Ouais, c'est ça, c'est les 1%, ouais.

Et justement, quand tu vois les 1% qui ne te paraissent même pas ciblés, tu ne sais même pas ce que ça fait là, donc les crevettes, la dame tatouée, est-ce que tu vas essayer d'influencer ce que tu vois sur Instagram ? Ou pas du tout ?

Bien sûr, le fait de voir des contenus qui ne m'intéressent pas, je vais en sorte de ne plus les voir. Et du coup, pour ce faire, je vais dans les points de suspension en haut, à côté de suivre. Et j'appuie sur ça ne m'intéresse pas.

Et ça fonctionne quand tu le fais ?

Ouais, franchement, ça fonctionne. Quand c'est des contenus un peu malsains, on va dire, je fais pareil pour ne plus avoir ce type de contenu.

Et donc là, pour la dame tatouée, c'est ce que tu as fait ? Les crevettes, c'est ce que tu as fait aussi ?

La dame tatouée, pas les crevettes. Parce que les crevettes, c'est bien. Les crevettes, c'est la vie.

Donc tu as déjà du coup influencé ce que tu voyais sur Instagram en appuyant sur la petite fonctionnalité, ça ne m'intéresse pas. Mais est-ce que tu as déjà mis en œuvre d'autres méthodes pour pouvoir faire ça ?

Non parce que, encore une fois, la plupart des publications sont des publications qui me représentent. Donc je n'ai pas à faire ça. Et pour les publications que je n'aime vraiment pas, on va dire, que je n'ai vraiment pas envie de voir, bah du coup là je fais ça. Pour les crevettes par exemple, ce n'est pas une publication que j'aime bien, et ce n'est pas une publication qui va me déranger. Donc ça je laisses comme ça quoi.

Ça je laisse comme ça. Et quand tu vois des publicités non ciblées, parce que j' imagine que ça t'arrive, tu fais comment pour ne plus les voir ?

Je fais pareil. Quand c'est répétitif, je fais pareil.

Tu as pas un exemple de publicité qui t'a gêné du coup ?

Malheureusement, là comme ça je n'ai pas. Non, là comme ça je n'ai pas.

Est-ce que tu te sens en contrôle de ce que tu vois sur Instagram ?

Ouais, franchement. Je me sens en contrôle parce que je tombe sur des vidéos que j'aime bien et quand je n'aime pas, je fais en sorte de ne plus les revoir. J'estime que je contrôle quand même mon fil d'actualité Instagram.

À combien de pourcents ?

À 90%, on va dire.

Et les 10% restants, comment tu expliques ça ?

Ça, ça reste les publicités, malheureusement, où je ne peux rien y faire. Sinon, tout ce qui est publicité, même si je masque certaines publicités ou je demande à ne plus en voir, forcément il y en aura d'autres. Et ça, je ne peux rien y faire. Mais si ça tenait qu'à moi, j'aurais retiré toutes les publicités.

Est-ce que dans les 10% de non-contrôle, on retrouve les publications qui ne t'intéressent enfin, qui ne sont pas du tout susceptibles de t'intéresser, comme la dame tatouée, par exemple.

Ouais, on peut les mettre dedans.

Est-ce qu'on peut mettre dedans aussi Naruto ou pas du tout ?

Non, pas Naruto. Ok. Naruto, je peux le garder dans Naruto.

Ok, vas-y. Maintenant, je vais te demander de faire une rétrospective. Et du coup, vraiment, de me donner ton avis pur et dur. Mais quand tu regardes un petit peu ce que tu vois. Dans ton fil d'actualité, dans ton exploreur, dans les publicités qu'Instagram te propose, dans même les contenus que tu vois, les stories, est-ce que tu trouves que, si vraiment tu fais une rétrospective de tout ce que tu vois sur Instagram, est-ce que tu trouves qu'il y a un tronc commun ? Ou au contraire, c'est différent ?

Je dirais que globalement, il y a quand même un tronc commun. Et ce qui peut différer avec le contenu qu'Instagram me propose de base, c'est justement ce que mes amis m'envoient dans mon fil d'actualité. C'est ça qui diffère de l'exploreur.

Et dans les stories, est-ce que tu trouves que c'est différent ?

Je pense que mon univers est assez simple. C'est le taekwondo qui revient très souvent sur Instagram. Et le tronc commun, c'est le taekwondo. Franchement, les trois quarts de mes abonnés, ils viennent du Taekwondo. Donc c'est ça, disons, le tronc commun. Et ce qui diffère, c'est avec mon fil d'actualité qui, pour moi, celui-ci est façonné en fonction de ce que mes amis t'envoient.

Et pourquoi est-ce que tu penses que c'est comme ça ?

Pourquoi je pense que c'est comme ça ? Franchement, j'en ai aucune idée. En fait, je ne sais pas si ma théorie est juste, mais je te dirai que vu que maintenant, on va dire les trois quarts des abonnés qui viennent du Taekwondo ne postent pas tous les jours des photos, des publications. Oui, Instagram va combler le vide avec des comptes.

Est-ce qu'Instagram va combler le vide avec des comptes que tu es susceptible d'aimer ? de liker des comptes du contenu ? Ou au contraire, est-ce que tu penses qu'Instagram va combler le vide juste avec des publications qui n'ont rien à voir avec ta DA et rien à voir avec ton univers ?

Je dirais que c'est 50-50. Je dirais que c'est 50-50. Elle va combler un peu avec mon univers et le reste, c'est avec les vidéos que mes amis m'envoient et qui ne sont pas forcément de mon univers. (Fil d'actualité). Quand je dis Instagram va combler, on est d'accord que je parles indirectement de l'algorithme !

Est-ce que tu trouves qu'on te propose les mêmes choses partout ? Sur Instagram.

Quand tu dis partout, c'est dans l'exploreur et dans mon fil d'actualité ?

Ouais !

On en a déjà parlé, c'est du taekwondo pur et dur, donc bon... C'est ce qui ressort le plus, peu importe où je vais sur Instagram. Dans l'Explorer, je vois énormément de vidéos techniques, de compétitions, d'exercices liés à l'entraînement, etc. Et dans mon fil, c'est aussi très présent, mais avec une petite nuance : le fil est plus influencé par les gens que je connais, ce qu'ils partagent ou m'envoient. Donc parfois, ça sort un peu du cadre du taekwondo, mais ça reste dans une logique de proximité ou d'affinité. Mais sinon, oui, il y a un tronc commun qui est très clair : c'est le taekwondo. Je pense que ça reflète bien ce que j'aime, ce que je fais au quotidien, ce qui me représente. Donc je ne suis pas surpris qu'on me propose ça autant, partout sur l'application.

Est-ce que tu as l'impression de passer beaucoup de temps sur Instagram ?

Ouais, énormément. Franchement, énormément.

Tu saurais me dire combien de temps tu y passes par jour, plus ou moins ?

Je ne sais pas, mais je sais qu'il y a un endroit où on peut regarder ça, mais je ne sais pas.

Tu vois, sur ton profil, tu appuies sur les trois petites lignes en haut à droite. Et normalement, tu vas dans ce que ça cherche, du coup. Votre activité ?

Gestion du temps ?

Ah oui, c'est ça.

Moyenne quotidienne ? Je m'attendais à plus. 43 minutes. Je ne sais pas si c'est beaucoup ou pas.

Ça te surprend du coup ? tu m'avais l'air surpris !

Ouais franchement je m'attendais à plus !

4^E PARTIE

Est-ce que tu trouves que tu vois souvent les mêmes types de contenus ?

Oui, je trouve tous les jours les mêmes contenus. Et quand, le matin, en réveillant, je vais me dire que je vais aller sur Instagram. Je sais déjà ce que je vais voir. Je sais que je vais voir des personnes en train de couper des cheveux. Je sais que je vais voir des personnes en train de faire du taekwondo. Je sais que je vais voir des publications de Naruto. Et ça ne me déplaît pas. Je

sais que tous les jours, je vois la même chose. Et tous les jours, je repars sur Instagram. Parce que, encore une fois, c'est ce qui me représente et c'est ce qui me plaît.

Donc, justement, le fait que ce soit redondant ne te dérange absolument pas ?

Non, pas du tout. Parce que, justement, je pense que je vais pour ça. Je sais que je vais trouver ça. Même si tous les jours, je vois la même chose, je vais quand même aller sur Instagram.

Et comment tu peux expliquer ça avec tes propres mots ?

Je pense que c'est un effet de dopamine. Je ne sais pas pourquoi, mais j'aime voir ce type de contenu. Limite, ça en devient un besoin. Je suis encore allé plus loin que ça. Peut-être même une drogue. Le fait de voir de nouvelles choses, liés à ce que je consomme sur Instagram, c'est aussi ce que j'aime trop comme je te disais, c'est une dinguerie mais c'est grave ça ahaha ; Malgré le fait que ce soit redondant. C'est vrai que c'est un peu paradoxal ce que je viens de dire. Mais j'aime voir les choses dont je sais que je vais voir tous les jours. Parmi les choses que je vois tout le temps, on va dire taekwondo, la coiffure et Naruto ; dans ce type de contenu-là, j'aime voir des nouvelles choses. Je ne sais pas si tu veux dire ce que je veux dire.

En fait, en gros, tu veux dire que tu vois toujours le même type de contenu, mais sous un autre format. Ça veut dire que le taekwondo, tu vas voir une vidéo, mais toi, ça ne te déplaît pas de voir une photo, par exemple.

Voilà, exactement.

Et tu trouves que tu apprends davantage, bon même si tu t'y connais assez bien, t'apprends quand même pas mal de choses toujours dans le même domaine dans les mêmes centres d'intérêt ?

J'apprends tous les jours, j'apprends davantage parce qu'Instagram me permet, me propose du contenu qui est similaire tout le temps. J'apprends énormément sur Instagram et franchement, j'm'inspire énormément de certains entraînements pour mes élèves et moi, ça ne me déplaît pas.

Donc, tu me disais que tu découvrais justement parfois de nouvelles choses sur Instagram, toujours liées au même domaine ou au même centre d'intérêt. Mais est-ce que tu as découvert cette fois-ci de nouveaux sujets ou de nouveaux comptes, par exemple ?

Il n'y a pas de nouveaux sujets ou de nouveaux comptes qui me sont venus comme ça et dont je me suis dit : j'aime ce type de nouveaux contenus. En fait, ce que je vois, c'est toujours le même type de contenu, le même sujet, mais peut-être pas une info liée au Taekwondo qui vient

du même compte, tu vois. J'apprends davantage plus sur mes centres d'intérêt, mais jamais plus. Instagram ne va pas te faire connaître de nouveaux sujets liés à biodiversité, par exemple. Bien que ça pourrait un jour arriver, je ne sais pas, qui sait ?

Et comment ça pourrait éventuellement arriver ?

Ah bah, en parlant de ça a mon entourage par exemple ahaha comme Naruto, désolée mais j'y crois dur comme fer !

Est-ce que tu penses que d'autres personnes voient des choses différentes de toi ?

Bien sûr, je pense, je suis sûr.

Et comment tu expliques ça ?

On n'a pas tous les mêmes centres d'intérêt. Je ne connais pas beaucoup de personnes qui ont un fil d'actualité rempli de vidéos Taekwondo. À mise à part aux personnes que je connais. Je pense que ça varie d'une personne à une autre.

Toi qui me disais justement que ça te plaisait de voir toujours le même type de contenu parce que finalement c'était une sorte de drogue. C'est comme ça que tu as décrit la chose. Je le paraphrase très vulgairement. Est-ce que tu aimerais, au-delà de tout ça, voir un petit peu plus de diversité ? Ou au contraire, tu es bien dans ton truc et tu ne veux pas d'autres contenus ?

Je pense que je suis bien dans mon truc et pour le moment, je ne veux pas d'autres contenus.

Mais est-ce que tu penses que ça risque d'arriver un jour ?

Bah, écoute, c'est possible. Si par exemple, demain, je m'intéresse à la politique ou à la biodiversité, par exemple, je vais faire en sorte de chercher des vidéos concernant la politique, etc. et en parler à mon entourage, car on est sur écoute ahaha Et là, j' imagine qu'Instagram va me proposer plus de contenu sur la politique.

Tu t'y connais un petit peu, tu sais comment un petit peu, pas fausser ton explorer, mais le stimuler. C'est ça ?

Ouais, voilà, c'est ça. C'est vraiment le terme.

Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois influence ta manière de penser ou même ta manière de ressentir certaines choses ? Instagram. Genre toi qui es un fan inconditionnel du Taekwondo, qu'est-ce que tu peux dire par rapport à ça ?

Je pense que oui, parce que le fait de voir des vidéos Taekwondo sous différents formats et différents angles, ça peut jouer sur mon ressenti. Ma motivation concernant le Taekwondo. Par exemple, si je vois une personne que j'apprécie au Taekwondo qui perd un combat, ça peut jouer sur mon moral. Ou si, par exemple, je vois un entraînement en Corée bien intensif, ça pourrait me motiver. Franchement, ça joue sur mon humeur. Clairement.

Donc tu as vraiment l'impression que ce que tu vois influence vraiment ta manière de penser !

Genre si je ne sais pas moi à force de voir du contenu sur le taekwondo, comme je t'ai dit, des vidéos en des gens qui font du Taekwondo en Corée, bah je me dis à chaque fois « ouais fait c'est vraiment le meilleur sport du monde » et en tout cas ça booste ma motivation quand je vois des beaux entraînements bien faits, etc. Je sais franchement ça booste ma motivation.

Est-ce que tu aimerais que Instagram fonctionne différemment ?

C'est une très bonne question, mais franchement non.

Tu trouves que c'est bien comme ça ?

Je trouve qu'Instagram est bien comme ça, qu'il ne devrait pas changer. À force de trop changer, on s'y perd à chaque fois. On se réhabitue, etc. Franchement, je n'aime pas le changement. Quand je trouve que quelque chose est bien, il faut rester comme ça. Il faut rester là-dessus.

Qu'est-ce qui te dérange le plus sur Instagram ?

Les pubs, les publicités. Et les contenus qui ne m'intéressent pas, les trucs bizarres. Désagréables, selon moi.

Mais justement, à force de voir des publicités, du moins des trucs qui te dérangent, des contenus qui, toi, te paraissent bizarres, te déplaisent, etc. Est-ce que ça te pousse à quitter l'application ? Est-ce que ce genre de contenu te pousse à quitter l'application ?

Non, parce que le fait de voir des contenus que j'apprécie, c'est plus fort que ça. C'est ce qui me fait rester, entre guillemets. C'est ce qui me retient. Oui, en fait, le fait de voir du contenu qui m'intéresse va m'encourager à consommer davantage du contenu sur cette plateforme. Donc, en vrai, je fais l'impasse sur ce que je vois, sur ce qui ne me plaît pas. Voilà, en fait, les contenus que j'aime bien, Ils sont tellement bien entre guillemets, ça m'intéresse tellement que je peux faire un pas sur les contenus un peu plus désagréables et que je n'aime pas.

Mais est-ce que tu as déjà quitté justement un jour Instagram pour aller vers une autre application ?

Non pas forcément, mais j'ai aussi TikTok en parallèle, mais je dirais que je suis quand même plus sur Instagram que TikTok.

Mais tu n'as jamais quitté Instagram parce qu'il y avait un truc qui te saoulait pour aller sur TikTok, te réfugier dans d'autres contenus ?

Oui, dis comme ça, oui.

Et ça t'arrive quand ce genre de truc ?

En fait, quand je vois trop, trop, trop, trop, trop de vidéos de Taekwondo au bout d'un moment, je me dis que j'ai quand même envie de changer un petit peu. Du coup, là je vais sur TikTok et là je peux voir autre chose. C'est donc quand j'arrives à un moment, ou je me dis stop, c'est bon, j'ai ma dose de Taekwondo entre guillemets, ou de Naruto, ou de coiffure, ou de fitness, sur Instagram. Là, je me dis que je peux passer sur TikTok.

Et en quoi TikTok est différent d'Instagram dans ce cas-là ?

Bah, écoute, sur TikTok il y a beaucoup de vidéos d'humour. Enfin, Tiktok c'est vraiment un réseau social qui me fait énormément rire. Quand je suis sur Tiktok, je sais que je vais rigoler. Donc, c'est un tout autre type de contenu.

En fait, il me faut juste quelques petites infos générales pour pouvoir poser un contexte. Donc, si tu sais un petit peu te présenter, qu'est-ce que tu fais dans la vie, si tu es actif sur d'autres réseaux, sur Instagram, si oui, lesquels. Voilà, quoi. Juste une petite présentation rapide.

Je m'appelle YOUSSEF, j'ai 23 ans. Je suis étudiant en RH, en ressources humaines, J'effectue actuellement un bachelier. Et en parallèle, je donne des cours de Taekwondo.

Quels sont les réseaux que tu utilises ?

Je dirais qu'en numéro 1, ça reste Snapchat. Parce que c'est celui qui me permet de communiquer le mieux avec mes amis. Ensuite, j'ai Instagram. Justement pour aller chercher du réconfort dans les publications et dans les choses que j'aime. Et ensuite, je dirais TikTok. Pour avoir ma petite dose d'humour de la journée.

1^E PARTIE

Je voulais savoir si tu pouvais un petit peu me parler de ta relation avec Instagram, ce que tu fais, ce que tu cherches, ce que tu aimes le plus et ce que tu détestes aussi le plus.

Du coup, moi, Instagram, c'est un des réseaux que j'utilise le plus avec TikTok. J'y vais un peu trop souvent, d'ailleurs. Je suis même arrivée à un stade où même quand je me fais chier et qu'il n'y a rien, je regarde ce qu'il y a à faire. Et il y a des fois, ça m'est arrivé à un moment donné où je rafraîchissais très régulièrement en mode, il me faut du nouveau contenu. Sauf que ce n'est pas bon, en règle générale. C'est fait exprès qu'on t'oblige à rester le plus longtemps sur la plateforme. Sinon, je regarde un peu les stories de mes potes qui m'intéressent le plus. Genre les autres, je ne les regarde pas, ça ne m'intéresse pas, même si je suis abonnée à eux, c'est un peu bizarre. Si pas, je regarde parfois des recettes de cuisine. Je regarde aussi un peu tout ce qui est mode parfois, quand j'ai besoin de me trouver une tenue, sur Instagram, j'ai sauvegardé des trucs là. Et donc, dans ma petite catégorie outfit, je regarde un peu ce qu'il y a là-dedans. Si pas, j'envoie des vidéos drôles à mes potes. C'est un peu comme ce que je fais avec TikTok. Si pas, je parle aussi beaucoup avec mes potes. Normalement, en tout cas, moi, je sais que ce que j'utilise le plus, c'est Instagram et c'est aussi pour communiquer. Alors que mes autres potes, ils vont plus utiliser Snapchat ou ils vont plus utiliser WhatsApp ou un truc comme ça. Moi, c'est vraiment Instagram, mon outil de prédilection. Donc, du coup, voilà.

Qu'est-ce que tu y cherches très souvent ?

Pas grand-chose. Hier, c'était le Met Gala. Ce que j'ai regardé, essentiellement, c'était vraiment toutes les tenues. Vu que je suis abonnée à tout ce qui est Vogue, Vogue Magazine, Vogue France, toutes les chaînes, enfin, les pages Instagram people américaine, du coup, je regardais exactement, vraiment beaucoup de trucs comme ça. Mon feed est débordé de Met gala, donc là, c'est bon, j'ai eu ma dose jusqu'à l'année prochaine. Mais si pas, en vrai, je regarde un peu ce que font les autres, genre, c'est un peu de la curiosité, mais en mode, je vois un truc passer sur TikTok, on va parler d'une personne de télé-réalité, je vais aller voir son Instagram. « Ah, mais c'est vrai, ça fait grave longtemps que je n'en ai plus entendu parler. » Typiquement, genre Sarah Fraisou, par exemple. Pendant des années, on n'en a plus entendu parler. Et puis là, elle pop-up à droite à gauche parce que machin... Et donc, je vais un peu voir ce qu'elle fait. C'est vraiment de la curiosité. Mais si pas, je regarde essentiellement ce qu'il y a dans mon feed. Donc

c'est plus tout ce qui est de la mode, du cinéma, de la F1, parce que je regarde beaucoup de trucs de F1.

Quand tu dis feed, c'est quoi ? C'est la petite maisonnette à la suite des stories ou c'est la petite loupe que tu vois où il y a plusieurs contenus ?

Non, c'est vraiment ma page d'accueil principale quand j'arrive sur Instagram, avec tous les contenus des comptes dont je suis abonnée. Du coup, voilà quoi.

Et qu'est-ce que tu n'aimes pas sur Instagram ?

Les pubs. Vraiment, ça me rend folle. Tout ce qui est contenu sponsorisé, quand tu regardes une story et qu'après, tu as du contenu sponsorisé, ça, automatiquement, je supprime. Je dis mais ça ne m'intéresse pas, ce n'est pas pertinent, des trucs comme ça. Et à chaque fois, je fais ça pour essayer de faire en sorte d'avoir le moins de pubs dans les stories ou dans mon feed en règle générale, parce que ça me rend folle. Au tout début d'Instagram, il n'y avait pas les pubs ou contenus sponsorisés, et maintenant il y en a blindes, donc ça me rend zinzin quand j'en vois. Donc à chaque fois, j'essaie d'effacer, de masquer, voilà, c'est ça le terme. En fait, vu que de base, parfois, parce que je sais que parfois, ils te proposent du contenu, on te suggère du contenu. Sauf que vu que moi, mon contenu dont je suis abonnée, c'est du contenu que j'ai choisi. Dès qu'on me propose des trucs qui sont à l'opposé de ce que j'aime bien, automatiquement, je masque parce que ça ne m'intéresse pas et ce n'est pas ce que j'ai demandé.

Quand tu ouvres ton application, tu fais quoi en premier ?

Je regarde les stories.

Seulement ?

De mes potes. Souvent, je vois directement si j'ai des notifications ou pas au niveau des messages, mais je regarde les stories de mes potes qui m'intéressent de nouveau. Comme ça, j'ai des potes, il y en a, c'est des gens, ça fait super longtemps que je ne les ai plus en fiche. Mais toi, par exemple, tes stories, je les regarde. Celles de mon pote Nelson, je les regarde aussi. Il y a un petit nombre de personnes dont je regarde les stories. En plus, des gens fameux, vu que je suis abonnée à plein de chaînes connues, de gens connus.

Tu passes du temps sur quel type de contenu, principalement ?

En vrai, je pense que je passe plus de temps sur le contenu photo que le contenu vidéo, parce qu'en fait, souvent, je sais que moi, je n'aime pas. Tout mon Instagram, il est en silencieux. Je

n'active pas le son, ça me rend folle. Le seul endroit où j'active le son, c'est pour TikTok. Donc, quand les gens mettent de la musique dans leur story, je ne les écoute pas parce que le son n'est pas activé. Je n'aime pas. C'est bruyant, ça m'énerve. C'est cacophonique, ça part dans tous les sens. Mes potes qui mettent plein de musique, je ne vous entends pas. Je n'ai pas activé le son. En fait, tout mon Instagram, vraiment, je regarde les réels, par exemple, mais je regarde sans son parce que ça me rend folle. Ou alors, je coupe le son directement. Et c'est pour ça que je privilégie, à mon avis, plus le contenu photo. Parce que ça aussi, maintenant, ils mettent des musiques sur des photos. Je m'en fiche. Moi, je veux juste voir la photo, en fait. Arrêtez avec vos musiques, vos machins, vos trucs, vos brots. Donc, voilà. Ouais, non. Même les interviews, parce qu'en plus, maintenant, on met des sous-titres. Donc, je ne regarde vraiment que des trucs majoritairement sans son ou avec des sous-titres. Il y a des vidéos, mais voilà quoi.

Est-ce que tu peux me décrire ce que tu vois dans ton Explorer ? Si tu sais me décrire les 5 premiers contenus de ton Explorer ?

À mon avis, ça va être le Met Gala, parce que vu que j'ai passé ma journée, j'exagère, mais beaucoup de temps sur Instagram. La soirée, en vrai. Hier, la veille. Tu as vu Rihanna qui a annoncé sa troisième grossesse ? Mais putain, mais elle, elle va avoir autant d'enfants que d'album, cette folle. Mais tu sais qu'en plus, son album, tout le monde l'attendait. Elle a fait poireauter tout le monde, on n'a pas compris. Oh, elle m'énerve. Alors mon explorer, c'est vraiment, c'est du Met Gala et de la télé-réalité, genre.

De la télé-réalité française ?

Ouais. C'est Jazz et la télé-réalité, la JLC Family, et Aurélie Preston qui s'est fait harceler, avec Sarah Fraisou. Ouais, c'est ça. Mais sinon, il y avait aussi le Met Gala. Et un tout petit peu de F1, parce que je suis aussi la Formule 1. Donc voilà. Ah ouais, purée, c'est très aléatoire. Et ça me ressemble tellement. C'est hyper aléatoire, vraiment. Mais il y a Bebe Rexha en plus. C'est une dinguerie. Aurélie Preston, Ricardo... Il y a aussi un truc de recette. C'est une meuf de télé-réalité qui est dans une série Netflix. En dessous, il y a Zendaya. Ensuite, encore le Met Gala. Et juste à côté, tout à gauche, il y a encore Ricardo et Aurélie Preston. Puis encore le Met Gala. Il y a aussi l'autre, la folle, Shera, en plein milieu avec sa tenue blanche et son casque. Et au-dessus, il y a une meuf de F1. Juste au-dessus d'elle, c'est Jazz. Enfin, non... Au-dessus, c'est Manon Tanti. Je croyais que c'était Jazz, je suis choquée. Ah non, non, c'est Manon Tanti.

Est-ce que tu t'attendais à ça ou au contraire ça te surprend ?

Je m'y attendais parce que vu que j'ai regardé, comme je disais tout à l'heure, le Met Gala toute la journée, j'ai posté pas mal de trucs par rapport à ça, je m'y attendais. La TV réalité, en sachant que vraiment, ça fait longtemps que je ne suis plus, en tout cas, je regarde plus des émissions, je vois souvent passer les gros buzz, donc Sarah Fraisou, machin, l'histoire un peu de Jazz, toute sa famille, ben voilà. Mais vu que c'est plus en rapport avec TikTok, je ne pensais pas que ça allait venir jusqu'à mon Instagram. Et si pas la F1, ça ne m'étonne pas puisque je regarde ça tous les dimanches.

Est-ce que tu veux bien maintenant regarder tes stories, s'il te plaît, et me dire ce qui apparaît en premier ?

Alors, du coup, j'ai la story d'une pote qui m'a mise en amie proche. Je ne sais pas ce qu'elle me raconte. Je pense qu'elle fait son débrief de son Met Gala. Ouais, c'est ça. Elle fait un débrief parce qu'elle fait des études en rapport avec l'art et compagnie. Et donc, en fait, elle fait un débrief où elle a noté genre vraiment tout. Et elle va faire un débrief des tenues. Très intéressant. Mais un peu la flemme. Après, j'ai genre une de mes tatoueuses dont je suis abonnée qui a posté une photo de son apprenti, qui est « un vrai petit soleil qui a hâte de vous encrer. » Et après, j'ai de la pub. Une pub de vêtements.

Est-ce que tu trouves ça logique, les parutions des stories ? Est-ce que tu trouves ça logique, l'ordre dans lequel les stories apparaissent ?

Je suppose que ça apparaît en fonction du dernier truc. Imaginons que je poste une story il y a 30 secondes, je vais la voir plus rapidement que la story qui a été postée il y a une heure à mon avis. Donc, en vrai, oui.

Tu penses que c'est comme ça ?

Je pense. Je sais qu'ils proposent aussi beaucoup plus régulièrement les stories que tu vois. Je sais qu'il y a des gens, je ne regarde jamais leurs stories. Donc, ce n'est pas les premiers que je vois. Et donc, à partir du moment où je vais revoir une story d'une personne où je n'ai plus vu la story depuis 5 mois, Après, il va d'office me la reproposer dans les plus récents. Et donc, du coup, voilà. Je pense que c'est tout.

Et tu ne t'es jamais dit que tu voyais parfois les stories de tes potes avec lesquels tu interagissais le plus en premier à chaque fois ?

Ah, si, c'est possible. Moi, je me dis que vu que ce sont les gens, en fait, ceux qui, comment dire, ceux que je vois en premier, je pense que c'est vraiment mes potes. Après, c'est plus les

célébrités et compagnie. Je pense que du coup, comme tu dis, ça doit être ceux avec lesquels j'interagis le plus. Et si pas, encore une fois, ceux dont je ne regarde quasiment jamais les stories, je les laisse dans le fond , mais je ne les regarde pas.

Et tu n'as jamais cherché à les regarder ?

En fait, je les regarde vraiment quand je m'ennuie et qu'il n'y a plus de contenu à regarder. Bon, allez, je vais regarder une série, je vais regarder vos stories, mais après, ça me rappelle pourquoi je ne regarde pas leurs stories, parce que ça ne m'intéresse pas. Donc, du coup, voilà quoi.

Et donc, tu trouves que le classement, finalement, des stories, toi, ça te paraît logique, quoi ?

Ben, oui. En fait, je me dis que c'est les gens que je vois, c'est mes potes, ceux avec qui j'interagis le plus. Et à mon avis, vu que je suis très souvent sur mon téléphone, je sais que parfois, je vois une story, ça fait deux secondes qu'elle a été postée. Et là, j'étais là. MADELAINE, tu regardes peut-être un peu trop ton téléphone. Ou alors, à mon avis, je pense que c'est les gens pour lesquels l'algorithme sait que ça va susciter de l'intérêt. Il y a des gens, je n'interagis jamais avec eux et ce sont les premiers dans mes stories. Donc, je pense que l'algorithme n'est pas bête. Il voit directement ceux que j'aime bien vu que c'est les premiers que je vois et puis ceux dont je m'en moque, il les fout dans le fond, sauf qu'une fois que j'ai regardé ceux qui m'intéressaient, il me repropose ceux qui étaient dans le fond. Je ne sais pas, non, ça ne m'intéresse pas. Je reviendrai quand il y aura du nouveau contenu.

Maintenant, tu vas devoir reprendre ton téléphone et un petit peu analyser ton fil d'actualité, s'il te plaît. J'aimerais que tu l'analyses un petit peu. Et une fois que c'est fait, est-ce que tu peux me dire si le contenu que tu vois dans ton fil d'actualité est différent que ce que tu vois dans ton explorer ?

Non, parce qu'en fait, en gros, là, ce que j'ai, j'ai un truc d'Olivier Roustin. Donc, c'est le directeur artistique de Balmain. Ensuite, j'ai une pub de chez Booking. Je la laisse, ça, je veux bien, je la conserve. Il y a beaucoup de pubs que je zappe. Mais booking, genre, je garde parce que je voyage je pars souvent à gauche, je me dis que swipant il y a d'office un hotel et je vais me dire : 'Oh, il a l'air trop bien.' Et donc, je vais cliquer et je vais aller voir. Puis après, j'ai encore Vogue. Donc, c'est toujours en rapport avec le Met gala. Puis j'ai un post qui parle de Lewis Hamilton qui a été invité au Met Gala. Et puis j'ai une vidéo, une publicité sponsorisée

en rapport avec un truc de maison , alors je ne suis pas en train d'acheter une maison en ce moment, mais voilà quoi.

Oui, donc pour toi, le contenu n'est pas vraiment différent ?

Donc ce que je vois sur mon fil d'actualité n'est pas vraiment différent de ce que je vois dans mon Explorer. Non, il y a vraiment des fois où, comme en ce moment, c'est très axé Met Gala. Et tout à l'heure, je suis allée dans l'Explorer pour chercher 2-3 personnalités dont je voulais vraiment voir de belles photos. Donc j'ai tapé, je ne sais pas moi, Zendaya Met Gala 2024. Du coup, je sais que ça a sûrement influencé ce que je vois maintenant. Donc c'est pour ça. Sinon, parfois, je tape aussi des trucs liés à la F1, mais je pense que c'est plus rare. Par contre, la télé-réalité... Je ne comprends pas trop ce qu'elle fait là, honnêtement.

Mais est-ce que la télé-réalité, ce n'est pas du contenu que tu likes sur TikTok, par hasard ?

Euh, je ne pense pas, non, parce que parfois, ce sont des interviews de Sam Zirah ou des trucs comme ça. Et moi, Sam Zirah, j'suis pas fan. Donc, du coup, voilà. Je ne pense pas qu'il y'a un lien avec Tiktok, ce que je like et ce que Instagram me montre.

Est-ce que tu as remarqué des suggestions de comptes ou des publicités récemment ?

Des suggestions de comptes, oui. Souvent, c'est tous des amis à mon frère. Genre, tous les gens que mon frère suit. Et je ne comprends pas comment ça se fait. Parce que vraiment, mon frère et moi, on est vraiment aux antipodes. On n'a pas les mêmes âges. On ne côtoie pas les mêmes personnes. Je ne suis abonnée à aucun de ses amis sur Instagram et tous les gens qu'on me propose, à chaque fois, c'est Thomas suit telle personne. Donc, là, je ne comprends pas. Alors, c'est peut-être parce qu'on habite dans la même maison, mais bon, je ne sais même pas. En fait, l'algorithme, il peut savoir peut-être beaucoup de choses. C'est un peu Madame Irma, alors. Donc, du coup, voilà. Et sinon, les publicités. C'était quoi ta question par rapport aux publicités ?

Si tu as remarqué des publicités récemment ?

Du coup, là, j'ai remarqué la publicité en rapport avec les notaires. Et avant ça, j'avais une publicité Avene. J'aime beaucoup, alors ça, je ne sais pas si ça joue. Mais j'ai beaucoup de publicités aussi en ce moment sur tout ce qui est lié à la skincare, genre. Alors, je ne sais pas si c'est parce que j'ai parlé à mon téléphone ou j'ai parlé à ma mère en disant que j'avais des problèmes d'acné. Mais j'ai beaucoup de publicités, genre Avene, La Roche Posey...

Et du coup, est-ce que tu trouves que ces publicités, elles te paraissent ciblées ou pas du tout, finalement ?

Avec le recul, si on part du principe qu'on est écouté par nos téléphones, oui. Si pas, moi vu que de base, je ne suis pas une consommatrice de skincare. Le contenu que je regarde sur les réseaux sociaux, ce n'est pas en rapport avec la skincare. Je ne comprends pas trop. Voilà. Hormis Booking, ou quand je vais sur des sites, quand je vais sur Internet et que je tape une recherche, je ne sais pas, moi, j'invente, je vais aller sur Back Market et qu'après, j'ai une publicité sur Back Market, là, d'office, mais si pas, le reste du temps, quand ça m'est proposé comme ça, je trouve que ça n'a pas forcément de lien. Donc, voilà.

Donc, hormis Booking, tu ne comprends pas ?

Non.

Et la publicité qui parlait du notaire, qu'est-ce que tu peux dire là-dessus ?

Je ne comprends pas trop. Il y a un moment donné où je cherchais à acheter une maison. Donc, j'avais beaucoup de trucs, l'immovlan, Zimo, enfin bref. Sauf que là, du coup, ce n'est plus le cas. Je n'en ai plus parlé. Ça fait longtemps que je n'ai plus été sur ce site. Donc, je ne comprends pas trop le rapport avec eux. Parce que je sais que parfois, ils peuvent aussi y mettre dans les paramètres que ça a été destiné. Enfin, leur public cible, c'est les gens de tel âge à tel âge qui habitent à tel endroit, machin. Mais hormis les caractéristiques qui ciblent le public cible. Je ne comprends pas pourquoi j'ai des publicités sur les notaires.

Et quand tu vois des publicités qui te dérangent, tu agis comment ?

Du coup, je mets que ça ne m'intéresse pas. Je mets les trois petits points de la publicité et je mets genre ça va masquer la publicité. Puis je mets ça ne m'intéresse pas. Ou alors je clique sur le premier truc qui m'énerve. Enfin, le premier truc que je vois en mode ce contenu est offensant ou ce contenu je l'ai déjà acheté, alors que pas du tout. Je mets le premier truc qui glisse sous mon doigt et souvent, mais très souvent en tout cas, on va dire le même premier temps, c'est ça ne m'intéresse pas. Donc du coup, voilà quoi.

Et ça fonctionne ?

J'ai l'impression qu'en fait, ça a fonctionné à un moment donné, sauf que maintenant, j'ai l'impression que ça revient davantage et tu as beau mettre ça ne m'intéresse pas, tu es quand même matraqué par 250 autres pubs d'un autre style. Parce qu'il y a aussi le contenu qui est

suggéré. Et moi, ça, ça me rend zinzin. On te suggère un contenu. Imaginons que j'invente tout ce qui est F1, la mode et compagnie. Et après, on va me faire des suggestions de Kenji Girac. Mais qu'est-ce que j'en ai à foutre de Kenji Girac ? Ce n'est pas ma came.

Donc, en fait, ça veut dire que toi, quand tu as une publicité, par exemple, tu dis que ça ne t'intéresse pas. Et après, on te propose un tout autre contenu qui est totalement différent de ce qui ne t'intéressait pas.

En tout cas, moi, je le vois plus comme ça. Il y a la publicité sponsorisée, machin. Là, je mets d'office que ça ne m'intéresse pas. Et il y a aussi, à côté de ça, les suggestions de profils ou de pages Instagram qui pourraient m'intéresser. Et ça, moi, je mets ça ne m'intéresse pas et masqué pendant 30 jours. Et donc, pendant 30 jours, tu as une paix royale. Tu n'as plus de suggestions, machin.

Tu n'as plus de suggestions de comptes, c'est ça ?

Ouais, c'est ça, genre de, je ne sais pas moi, de la page de Kenji. Et donc, là, je trouve que ça marche mieux, alors que les publicités, tu as beau mettre que ça ne t'intéresse pas, à un moment donné, je trouvais que ça fonctionnait, sauf que maintenant, je trouve que ça revient encore plus fort et ça a plus l'air de trop, enfin, ça me, ouais, non, non, ça ne marche pas. Moi, je trouve que, parce que tu as beau mettre que tu n'aimes pas le produit de chez Avene, après, on va te proposer un produit de chez La Roche-Posay, mais ça ne m'intéresse pas ni l'un ni l'autre. Donc, je ne comprends pas pourquoi vous me proposez quand même ça. Donc, du coup, là.

Du coup, les publicités qu'on te propose, tu les trouves plus pertinentes ou plus gênantes finalement ?

Elle m'agace. Vraiment, elle m'énervé. Est-ce que c'est possible un jour d'avoir juste un contenu sur Instagram sans pub pendant une journée ? Est-ce que c'est possible ? Je n'ai pas demandé la lune. Je n'ai pas demandé Noël, je n'ai pas demandé le père Noël en dessous de mon lit. J'ai demandé juste de ne pas avoir de pub. Et c'est la même chose avec TikTok. Il y a un moment donné où sur TikTok, il n'y avait pas de pub. Et du jour au lendemain, on s'est réveillés, on était matraqués. Et le pire sur TikTok, c'est les pubs où dès que tu rentres sur TikTok, il y a une pub. Ça, c'est vraiment le truc. Oh ! Et le pire, c'est que moi, j'ai eu ça à un moment donné, c'était que sur TikTok, et j'étais matraquée, mais quand je dis matraquée, par les pubs des sacs Cabaïa, les sacs moches de vieille daronne, là. Putain, j'avais beau les signaler, à un moment donné, je les ai signalés pour harcèlement, pour nudité, pour tout ce que tu voulais, et à chaque fois, ils

venaient. C'était là, mais c'est quoi, votre problème ? Qu'est-ce que vous comprenez ? Je les ai signalés pour, c'était quoi ? Pour harcèlement sexuel et pédophilie, j'en avais ras-le-bol. Je vais m'énerver. Allez, à un moment donné c'est tout pour moi

En fait, tu vois, là, tu me disais que les publicités, en fait, ça t'énervait. Genre, limite, ça t'agaçait. Et le fait d'en voir souvent, ça ne t'a jamais poussé à arrêter de consommer du contenu sur Instagram ?

Non.

Genre, ça t'agace, mais tu es toujours sur Insta ?

En fait, je pense que ça m'agace sur Instagram, mais sur TikTok, ça m'énerve. Mais vu que sur TikTok, je signale et je signale et je signale jusqu'à ce que ça fonctionne. Et quand ça fonctionne, on me laisse la paix, donc ça va mieux. Et après, ça revient. Alors que sur Instagram, je trouve que c'est chiant, mais c'est moins chiant que sur TikTok. Sur TikTok, vraiment, c'est ce que je dis avec mon exemple de sac. Quand Cabaïa, à un moment donné, ils ont décidé de se dire, c'est toi ma cible. C'est toi qui vas venir acheter mon sac moche. C'est super chiant. Du coup, je trouve ça moins dérangeant sur Instagram. En fait, je trouve que la publicité sur Instagram est moins agressive, intrusive et chiant que sur TikTok. Sur TikTok, c'est comme je dis, à un moment donné, ça t'intéresse. Tu cliques, ça te renvoie à la page internet du site. Moi, ça me rend hors de moi, ça me rend folle. Alors que, genre, sur Instagram, tu le vois que c'est de la pub. Genre, il y a le petit bandeau, écrit, genre, consultez notre site ou un truc comme ça en dessous. Donc, ça se voit. Et c'est moins furtif, je trouve. C'est plus apparent, c'est plus visible que sur TikTok.

2^E PARTIE

Quand tu postes ou interagis sur Instagram, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?

Quand je poste sur Instagram, je fais attention à mettre, quand ça va être des stories, je vais faire attention de dire à qui ça va s'adresser. Est-ce que c'est des trucs dont je n'en ai rien à foutre et mes amis proches peuvent les voir ou est-ce que c'est des trucs où je fais un peu plus attention et là, ça va s'adresser à tout le monde. Et donc quand c'est adressé à mes amis proches, soit souvent je fais des trucs très basiques, je ne me casse pas la tête, je poste juste un truc comme ça parce que ça me fait rire, parce que j'aime bien, parce que voilà. Je mets parfois un petit texte, machin. Et si c'est pour le tout public, là, je vais essayer de faire des stories un tout petit peu

plus travaillées, dans le minimalisme. Parce que je n'avise pas, je fais plus comme avant, où je revois mes stories de quand on était en 2018. Oh, la honte, la honte ! Et qu'on est passé maintenant à un truc très épuré, très simple, pas trop de retouches, machin. Parce que ça aussi, ce que je fais, c'est que très souvent, Je retouche mes photos en story, parce que je ne poste pas sur Instagram, parce que ça me rend le cul. Je préfère poster en story que poster des posts basiques. En fait, je ne sais pas, ça demande moins, c'est exagéré, mais ça demande moins de temps de poster en story. Donc, imaginons quand je suis partie en Suède, j'ai pris une photo d'un paysage que j'aimais bien, je l'ai retouchée au préalable avec Lightroom, je l'ai postée en story au public parce que j'étais là, regardez, je suis en Suède ! Toute seule, c'est ma vie et tout, en Suède, comme une grande. Et puis, en fait, je mets un petit texte ou je mets un petit émoji histoire de. Et basta, je ne vais pas m'amuser à raconter ma vie. Et puis, les stories que j'aime le plus, après une fois tous les mois, je repasse en revue toutes les stories que je vais poster. Et celle que j'ai vraiment bien aimée, je les mets dans mes stories à la une avec mes petites étoiles en mode le best du best. Le meilleur du meilleur ! Donc du coup, voilà.

Tu m'as dit que tu n'en avais rien le cul de poster des posts normaux. Pourquoi ?

En fait, je ne sais pas. Je pense qu'il y a le fait de se dire, même si en vrai c'est con et c'est bête et c'est tout ce qu'on veut. Alors ça aussi, il faut savoir que quand je poste de base, quand je sais qu'à un moment donné, je vais poster sur Instagram, Tout ce qui était mes petits voyages, des trucs comme ça, je les poste en amis proches. Genre, je me casse plus la tête à me dire, je poste à la vue de tous. J'étais là, non. Moi, je veux que ceux qui voient mon contenu, ça soit des gens que j'apprécie, qui ont le droit de voir mes stories, machin. Je n'ai pas envie de montrer ça à tout le monde. C'est un peu mon petit truc un peu privé. C'est con parce que d'à partir du moment où s'est posté sur Internet, ça t'appartient plus, mais bref. Donc voilà. Et après, j'ai arrêté parce que j'étais là en fait. Ça me saoule. Et en fait, je pense que c'est aussi le nombre de likes que tu fais, le nombre de commentaires, même si c'est bête. Mais je me dis, genre, quand c'est à la vue de tous, il y a tout le monde qui peut venir commenter. Ou alors, tu peux voir le nombre de personnes qui ont aimé ton post. Et en fait, il y en a qui le désactivent, cette partie-là. Genre, tu peux juste voir quelle personne a aimé ce machin. Mais moi, j'arrive à un certain point, je suis zinzine. Mais genre, je n'aime pas montrer que je suis élevée dans ce sens-là. Parce que ça voudrait dire que je suis le style de personne qui ne veut pas montrer le nombre de personnes qui likent ses posts. Parce que moi, je suis en mode, je suis transparente. Regardez, moi, j'assume. Je n'ai que 50 likes sur ma photo. Je ne sais que 50 likes sur ma photo. Vous allez faire quoi ? Et donc, je crois que c'est aussi un peu pour ça que j'ai arrêté de poster. Et quand je poste,

c'est qu'on a mis proche et puis j'ai arrêté. Mais maintenant, je ne mets que les stories à la une. Qui sont à moitié à la vue de tous parce qu'il y a une partie qui est pour tout le monde. Après, il y a une partie qui est plus on a une proche donc voilà et ça va plus vite en fait genre parce que tout est relatif mais tu ne dois pas t'amuser avec une légende et machin alors avant quand c'est vrai qu'on pourrait juste mettre deux petits émojis et puis hop la légende elle est faite mais je trouve que ça demande plus de travail voilà alors que ta story tu la balances, tu fais un truc quand même un peu joli. Tu mets un mini texte et c'est ça. C'est plus instinctif. C'est plus joli, je trouve. C'est plus simple.

Est-ce que tu peux un petit peu me raconter ce que tu as posté récemment et pourquoi est-ce que tu l'as posté ? Du coup, tu me dis que tu ne postes plus de posts normaux. Donc, en vrai, tu peux juste me dire ce que tu as posté en story.

J'ai mis en story. J'ai posté tout ce qui était en rapport avec le Met gala. J'ai posté des trucs en rapport avec la F1. Parce que du coup, depuis que j'ai regardé la F1, je poste les grands prix, le début de la course. Je poste aussi quand c'est mes deux coureurs préférés qui ont le résultat. J'ai posté des choses en rapport avec le Met Gala. Si pas, je poste des choses en rapport avec mon voyage. Quand je pars en Suède, quand je pars à Paris, quand je pars à Londres. Si pas, qu'est-ce que je poste d'autre ? Parfois, des choses qui me font rire que je vais passer dans les réels sur Instagram. Et quand je sors avec des potes ou quoi. Quand on a fait une petite photo sympa. Sinon, c'est tout.

Et tu sais pourquoi est-ce que tu postes tout ça ? C'est plus pour un plaisir personnel ?

C'est plus un plaisir personnel. Genre, quand, par exemple, je sors avec mes potes et ça fait longtemps que je ne les ai plus vus, j'aime bien poster sur Instagram une photo ensemble. En plus, ça fait des chouettes souvenirs. C'est un chouette moment que tu as passé avec tes amis ou autre. Moi, j'aime vraiment bien. Du coup, c'est un peu pour montrer. Ah, regardez, moi, je suis à tel endroit. Je les nargue. Ouais, c'est ça. Là, c'est plus, ça dépend. Mais en vrai, quand je suis partie en Suède, c'était vraiment en mode. « Eh, regardez, moi, je suis partie en Suède et je suis partie toute seule ». On doit faire le Maroc ensemble. Dans des trucs de 2025, genre. En plus, dis-toi qu'en fin d'année, il y a la coupe d'Afrique, je pense, au Maroc. Donc meuf, ça, c'est un tout autre délire. Une ambiance de zinzin !

Franchement, je te tiendrai au jus, si je pars, on ira à deux.

Ah mais pas de souci ! Pas de souci ! Parce que ça, c'est une dinguerie, sache-le. Vraiment. Mais vraiment, c'est ce que je m'étais dit, j'avais trop envie de partir au Maroc et du coup faire Casablanca, faire Marrakech, visiter un peu, et tout ça va être trop bien !

Donc est-ce que tu peux ? Vu que là maintenant tu postes plus, mais à l'époque quand tu postais, enfin une fois que tu postais un contenu, je ne sais pas avec une photo de toi où on voyait ta tête, est-ce que tu pouvais justifier pourquoi est-ce que tu avais posté cette photo ?

En fait, il y a un moment donné où je me suis un peu prise pour, j'étais un peu dans mon influenceuse era. MDR, c'est ridicule parce que je n'influence personne. Je n'arrive pas à m'influencer moi-même en prenant des bonnes décisions. Donc, qu'est-ce que je veux influencer ? Et en fait, ce que je faisais, c'est qu'à l'époque, je voulais trop un peu percer sur les réseaux sociaux, je dis vraiment percer, mais c'est vraiment un petit peu. Un peu en mode, « Et regardez, j'ai plein de likes sur mes photos et tout ». Et donc, ce que je faisais, c'est qu'il fallait vraiment, j'allais, avec le recul, je me rends compte que c'était un truc de zinzin. J'allais avec une ancienne amie à moi. Et en fait, il y avait des phases où on se disait, tous les jours, on les bloque pour aller faire des photos dans Bruxelles. Donc, les spots les plus instagrammables de BX, c'était lunaire. Et on se prenait en photo comme ça pendant des heures. Et après, on sélectionnait les photos sur l'iPhone de ma pote. Et puis, après, on les retouchait. En tout cas, moi, je les retouchais sur Lightroom. Je choisissais les meilleurs. Je décidais de ce que je voulais mettre en légende. Je mettais bien l'endroit où j'étais, que ce soit quand j'étais en voyage ou quand j'étais à Bruxelles ou des choses comme ça. Et puis, je postais. Et puis, j'attendais, quoi. Est-ce que ma photo, elle a plu à beaucoup de monde ? Mais je gardais quand même mon compte en privé parce que je partais du principe que je n'avais pas envie de partager à toute la terre en mode et regarder et surtout que, enfin, quand je vois il y a des gens, enfin des gens que je connais qui ont genre des milliers d'abonnés, enfin des millions d'abonnés. J'abuse en disant ça, mais j'avais ma pote de l'époque, qui avait genre 14 000 abonnés sur Instagram, le nombre de mecs zinzins qui viennent répondre et qui mettent des trucs trop bizarres dans ses commentaires, j'étais là, non, moi je ne veux pas ça donc, je postais mais je laissais quand même en privé. Donc du coup, voilà, je pense que c'est tout.

Et pourquoi tu as perdu cette habitude d'aller faire des photos, de bloquer des journées ?

Je pense qu'il y a eu un peu peut-être le Covid. Parce que c'était un peu avant la période Covid. Et puis, il y a même un moment donné, tu te dis que c'est sympa, mais je ne me retrouve plus

là-dedans. Moi, je me dis que Instagram, c'était bien à l'époque. Quand on postait des photos, mais maintenant, je ne suis plus non plus là-dedans. Je suis plus en mode, je poste quasiment, enfin si, je poste des stories de moi, mais quand je suis avec d'autres gens, mais si pas de prime abord, c'est très rare que quand je suis en solo trip, je ne vais pas poster des photos de moi, ou si pas, il y en a une, surtout le voyage, parce que déjà, je suis toute seule. Souvent, quand je demande aux gens de me prendre en photo et je ne suis pas trop contente du résultat, donc c'est pour ça qu'il y a très peu de photos de moi, et je ne suis pas du style à poster des photos de moi. Je ne sais pas, je me dis que les gens, s'ils sont abonnés à moi, ok, c'est pour voir ma gueule, mais de temps en temps, et pas h24, c'est pour peut-être aussi un peu voir ce que je fais à droite à gauche, les paysages en Suède, le Big Ben à Londres.

Quand tu postes, on va comparer les deux situations, parce que du coup, maintenant, vu que tu ne postes plus, tu postes beaucoup plus de stories. Quand tu postes des stories de manière récurrente et quotidienne, est-ce que tu t'attends à une certaine réaction des gens ?

Oui, parce qu'en fait, j'ai vu que même si ça paraît bête comme ça, toutes mes photos, quasiment, quand c'est moi qui les prends, je les retouche. 80-90% du temps, je les retouche. Et donc, vu qu'il y a un mini travail derrière, je m'attends à ce que les gens soient là « Oh my God ! Mais attendez ! Mais c'est la plus belle story de ma vie que j'ai jamais vue de ma vie ! » Je m'attends à ce que les gens soient là « Oh ! Mais c'est génial ! Mais c'est magnifique ! Mais c'est super ! Mais comment elle fait en fait ? » Et là, je suis un peu redescendue de mon nuage parce qu'en Suède, mes photos étaient bien mais elles ont eu très peu de likes. Genre, pas beaucoup de likes. J'ai l'impression qu'il y a parfois plus de contenu que je fais qui est plus random, qui a plus de likes que mes photos en Suède. Putain, mais ça fait chier. Mais je veux dire, imaginons, s'il y a cinq personnes qui ont liké ma story. Voilà. Alors, à côté de ça, je sais qu'il y a des gens qui aiment de manière récurrente mes stories. Autant, il y a quelqu'un. Il est abonné à moi. La dernière fois qu'on s'était vus, on était encore à l'école. Il a aimé ma story, j'étais là. Quoi, Monsieur ? Mais vous avez aimé ma story ? Mais quoi ?

Et ça te choque ?

Quoi ?

Et ça te choque ? Enfin, ça te surprend, plutôt ?

Ça me surprend parce que cette personne, de base, n'aime jamais. Enfin, il n'aime pas ma story ou quoi que ce soit. Donc, je me dis soit qu'il s'est trompé, soit ma story était vraiment bizarre.

Mais du coup, si, par exemple, en postant, si on prend l'exemple de la Suède, avec le peu de likes que cette story a généré malencontreusement, tu ne t'es pas dit, ouais, merde, c'est un flop et je vais devoir la supprimer ?

Non, parce qu'en vrai, genre, moi, je me dis que c'est des stories que j'ai faites, que j'ai bien aimé, que j'ai travaillé. Donc après, même si tout le monde ne l'aime pas, ce n'est pas grave. Ça ne va ne pas m'empêcher de la garder. Je ne vais pas me dire, oh non, mais c'est fou, il n'y a que deux personnes qui aiment. Peut-être que je ne commence pas à rentrer dans cette espèce de pseudo-névrose de gens un peu trop accro. Moi, je me dis, tant pis, moi, je l'aime bien. Ce n'est pas grave, ça ne peut pas plaire à tout le monde. Donc, voilà, quoi. Ok.

Et à l'époque, quand tu postais des photos, etc., est-ce que tu t'attendais aussi une certaine réaction des gens ?

Oui. Il y avait des amis que j'estimais beaucoup. Et j'étais là, je suis trop qui vient liker ma photo, je suis trop qui vient de commenter, et compagnie. Donc, du coup, voilà, parce que ça me faisait plaisir. Et après, je me dis que dans un sens, ça a une certaine logique. À partir du moment où tu as trois potes à qui tu vas tout le temps commenter les photos et qui, quand toi, tu postes, ils font la même chose, c'est un peu donnant-donnant. Genre, j'aime ta photo, je commente, même si on est amis, je m'attends à ce que, quand moi, je fais la même chose, tu fasses la même chose et tu commentes. Voilà, quoi. Donnant-donnant, quoi.

Si, admettons, ton post n'avait pas généré autant de likes et de commentaires, est-ce que tu l'aurais supprimé ?

À l'époque, je pense. En fait, je pense que les stories, ça me touche moins parce que je trouve que c'est moins important que les posts. Les posts en fait, ce que je faisais plus, c'est que j'archivais beaucoup parce qu'à un moment donné, tu es là, tu as je ne sais pas combien de contenus. Et en fait, moi, à un moment donné, j'étais là, c'est bon. En fait, ça, j'ai assez vu. Je pouvais plus me voir cette photo, donc j'archivais. Il y a des fois où je supprimais parce que c'était des gens, j'étais plus amie avec eux, donc ça m'intéressait plus. Même dans mes archives, je ne pouvais plus les voir, ceux-là, ils étaient derrière la poubelle. Et puis après, il y avait un peu genre, ouais, peut-être des photos où je l'aime vraiment moins, où je ne me reconnais plus, où je me dis, ouais, c'est bon, allez, c'est passé. C'est peut-être qu'il y a hyper longtemps. Voilà.

Il y en a d'autres, je pense, que je les aurais quand même archivées parce que c'était quand même des mêmes. Si je suis publiée avec certaines personnes, c'est toujours des chouettes souvenirs, c'est un peu drôle et tout. Mais bon, ce n'est pas souvent que je vais dans mes archives tous les deux matins pour aller voir en mode, oh, comment c'était à l'époque ? Bof, mais bon, voilà. À l'époque, je sais que je supprimais beaucoup et puis j'archivais. Et puis maintenant, je ne poste plus, donc du coup, la question ne se pose plus.

Est-ce que tu fais attention à l'heure, au format, et à ce que tu mets en avant maintenant, aujourd'hui ?

Alors, à l'époque, oui. Quand je postais sur Instagram, c'est parce que je faisais de la com, donc c'était un mode. On va appliquer ce qu'on nous a appris en cours.

Et tu mettais quoi en application ?

Et donc, je postais, je rentre. 16h, 18h, je mettais bien attention aux hashtags, je taguais les marques et tous mes vêtements, machin. C'était un truc de zinzin. Alors que maintenant, je n'ai plus rien à faire. Je m'en fiche que les gens sachent que j'ai acheté un truc qui vient de chez Zara, que j'ai acheté un truc qui vient de chez Pierre, Paul, Jack ou autre. Donc du coup, voilà quoi.

Et aujourd'hui, ça donne quoi ?

Aujourd'hui, je pense qu'en fait, souvent, quand je suis en Suède, par exemple, vu que je visite, que je vois beaucoup de choses, je prends plein de photos, plein de trucs, et je me dis que je n'ai pas envie de passer mon temps sur mon téléphone à faire des touches de photos, des machins, des bruits, des trucs, pendant que je suis en train de visiter. Donc, j'essaye de faire le plus de photos possible. J'essaye de ne pas d'être trop accrochée à mon téléphone, parce que ça aussi, le problème, c'est que j'ai vite tendance à vouloir envoyer des photos à tout le monde. Regardez, regardez comme c'est joli. Regardez, regardez, j'y suis, j'y suis. Eh, regardez, c'est beau. Et en mode, même si vous n'êtes pas là, vous êtes quand même là parce que je vous envoie plein de photos, machin. Et donc, je me suis dit : il faut quand même que je fasse un peu plus gaffe à plus profiter contre les photos, oui, mais à plus, moi, profiter du moment quand je visite un truc. J'ai fait plein de photos. Après, une fois que j'ai fini ma visite, je me suis dit : je prends une heure pour renvoyer mes petites photos. Et puis, du coup, je poste. Je retouche mes photos quand c'est le moment de manger. Par exemple, j'allais au resto en attendant ma commande, même si en vrai, je n'avais pas envie de passer pour la meuf la plus asociale de la Terre, mais

j'étais toute seule et je n'avais pas envie de faire ça au soir chez moi dans mon lit. Donc je retouchais mes photos pendant que j'étais en train d'attendre mon plat. Et puis après, je postais au fur et à mesure. Dès qu'une photo était retouchée, bim, je la balance sur Instagram. Mais je n'ai pas d'heure. Vraiment, s'il y a une photo que je poste en tout cas à 2h du matin et qu'il y en a une autre que je poste à 16h, je ne vais pas mourir pour ça. Et quand je suis plus avec mes potes, je poste une fois que le moment est terminé. En mode, ah ben voilà, c'était bien, donc maintenant je vais poster sur Instagram. Même s'il est 3h du matin, je reviens de soirée, un truc comme ça. Donc voilà quoi. Mais en vrai, je pense qu'aujourd'hui, je fais surtout attention au visuel des stories. Je veux que ce soit toujours bien soigné, bien esthétique, propre, coloré. Parce qu'en soi, je les vois, donc je les remarque. C'est vraiment le seul truc auquel je fais attention aujourd'hui. Ouais, non, c'est vrai. J'essaye de faire un truc plus ; de faire un truc minimaliste, mais beau, mais avec des belles couleurs. Alors, ça me fait toujours rire parce que quand je vois la gueule de ma photo de base et que je vois la gueule de ma photo une fois qu'elle est retouchée, j'suis là, mais c'est vraiment deux choses différentes. C'est le jour et la nuit. Et puis, je me dis, il faudrait peut-être, en fait, parce que là, je, enfin, honnêtement, c'est parce que je n'ai pas d'influence. Je ne suis pas influenceuse. J'ai 300 abonnés et je m'en fiche. Mais je me dis, non, mais les influenceurs, ils sont quand même obligés de mettre que la photo est retouchée. Donc, en fait, peut-être que moi aussi, Je devrais mettre que la photo a été retouchée, parce qu'après, les gens, s'ils attrapent ma veste et qu'ils me font « Mais en fait, MADELAINE, c'est qu'une grosse tricheuse, ta photo ! Ce n'est pas les vraies couleurs, en fait ! Menteuse ! » Donc du coup, je me dis qu'il faudrait aussi que je mette que c'était une photo retouchée. Et puis, j'étais là « Je ne sais pas ! »

Et du coup, tu ne l'as jamais fait ? Tu n'as jamais précisé quand les photos étaient retouchées, finalement ?

Non, moi, je ne l'ai jamais fait. Après, il y a des trucs partout, ça se voit. En tout cas, peut-être pas sur ce que moi, je fais, mais moi, j'ai des potes, à partir du moment où le ciel est turquoise. Je me dis non mais frère, je sais que tu retouches ta photo ». Mais moi-même, parfois sur certaines photos je fonçais ma tête, parce que je me trouvais trop blanche par exemple.

Du coup, en fait si aujourd'hui tu venais à poster quelque chose genre un post, est-ce que tu aurais déjà fait attention et est-ce que tu aurais changé quelque chose auquel tu ne prêtais pas attention ?

Je sais que maintenant on est plus c'est un peu exagéré mais je trouve qu'on est plus dans la spontanéité. Genre par exemple quand tu vois qu'il y a des gens qui postent des dumps, c'est un peu les photos de tout et de rien de leur vie, pour revenir aux basiques d'Instagram, enfin de ce qu'était Instagram, en mode : Je vois une belle photo d'une fleur, je la poste sur Instagram, je n'ai rien à faire, qu'elle soit ou pas retouchée c'est un truc que j'aime bien à l'instant T, donc je la poste. Donc il y a des trucs qui sont vraiment hyper, enfin je trouve ça assez controversé, enfin pas controversé, mais assez opposé l'un et l'autre, parce qu'autant que tu as des gens qui postent des daily dumps. En mode, regardez, voilà, toute ma semaine, j'ai mangé du chocolat. Et quelques jours après, j'ai été faire de l'escalade. Et le lendemain, j'ai vu une fleur, j'aimais bien. Et puis le mur repeint en bleu, il était très chouette, donc j'ai aussi pris en photo. À côté de ça, tu as des photos vraiment très, très, enfin, plus travaillées, où elles sont davantage plus retouchées. Et donc, je ne sais pas, j'ai l'impression que les gens font plus un retour à la réalité. Beaucoup de photos naturelles. Et dans un autre sens, il y a des fois où je n'ai pas envie de me prendre la tête, donc je poste des daily Dumps. Et donc, moi, je pense qu'à mon avis, si j'avais dû poster quelque chose plus maintenant, je crois que je serais plus tout dans les filtres As fuck comme c'était avant. Genre, on voit que la saturation, elle est pétée au sol, genre, c'est un truc de zinzin. Les seules couleurs qui ressortent, c'est les couleurs des murs ou de la nature. J'aurais pu me faire un truc comme je fais sur Instagram, actuellement en story. Des photos plus naturelles, mais retouchées quand même. Des trucs légers. Peut-être plus des photos avec mes potes. Parce que ça, je n'en ai pas. Je crois que c'est ce que j'aime le plus. Je trouve que tous ensemble, on est beaux. C'est harmonieux, c'est sympa. Mais moi, tout ça, je suis moins fan. Donc, du coup, voilà.

Et est-ce que certaines choses ont changé avec ton usage d'Instagram ? Est-ce que tu changes certaines choses dans ton usage avec le temps ?

Qu'est-ce que je change ? En vrai, j'allais dire que c'est toujours la même chose. La manière de poster sur les stories. Moi, je l'ai remarqué et je ne sais même pas comment j'ai fait pour être influencée comme ça. C'est parce que je vis et je m'adapte à mon époque, de la génération dans laquelle je me trouve. Mais quand on voit qu'on est passé à faire des Stories sur Instagram qui bougent comme ça, là.

Les boomerangs.

Les quoi ?

Les boomerangs.

Oui, voilà ! Putain, quand je vois qu'à l'époque, on faisait des boomerangs, et que je faisais des boomerangs en veux-tu, en voilà et que je ne faisais que ça, des boomerangs, et paf, pif, et que maintenant, je vois une personne en big 2025 qui fait des boomerangs, je la traite de gros boomer, j'étais là, c'est impossible, en fait. En big 2025, les boomerangs, c'est no way ! Genre, ça ne devrait même pas exister. Et donc, je me rends compte qu'il y a ça. Ensuite, je me rends compte aussi que, je ne sais pas comment ça se fait, moi aussi, je suis influencée par mes autres posts qui faisaient la même chose, mais que je fais des post hypers minimalistes avec un petit peu de texte, un émoji, basta. On retouche le moins possible la photo. Aussi, quand on la retouche, on met des trucs beaucoup plus naturels. Enfin, on essaie de faire en sorte qu'elle soit plus naturelle. Et donc, du coup, sauf quand c'est vraiment des , moi j'invente , que c'est des grosses marques, genre je prends un Vogue qui va faire toute une campagne sur un truc en noir et blanc, là encore même le noir et blanc c'est basique, mais ce n'est pas quand il y a vraiment des gros filtres et que tu vois que c'est retouché mais que c'est beau et que c'est un bel esthétisme, là moi je dirais, ouais j'adore tout machin, mais si pas, bah je m'en fiche. Qu'est-ce que je fais que je ne faisais pas avant ? Ah oui, c'est que je demande à CHATGPT de faire des pré-sets Autant j'utilise Lightroom et, après, 90% du temps, je le fais toute seule. Avant, j'avais des presets préenregistrés. Vraiment , je le fais tout, genre, chaque photo n'aura, enfin, il n'y a aucune photo qui aura la même couleur. Parce que je n'enregistre plus aucun preset. Je le fais tout moi-même parce que, genre, je me rends compte qu'une photo n'est pas l'autre, même si c'est la couleur, les machins, les brols. Je préfère vraiment, moi, faire toute la modification de A à Z des couleurs. La saturation, la balance des blancs, c'est tout, tout chipoter, et vraiment, si ça ne va pas, je vais peut-être éventuellement voir s'il y a un ou deux presets, et encore, je ne sais même pas si j'en ai enregistré comme ça, mais si j'en ai un ou deux sous la main, je vais peut-être le passer là-dedans, pour voir un peu, et je modifierai, enfin, je modifierai majoritairement, avec moi-même, qui bidouille des trucs, c'est comme ça d'ailleurs que j'ai appris, comment utiliser Lightroom. Et si pas, je demande à la CHAPGPT, je lui dis, j'aime bien cette photo, est-ce que tu peux me donner les presets ? Et là, il me fait tout un truc en mode, ouais, la saturation, c'est ça, les ombre, c'est ça, la balance des blancs, c'est ça, les machins... En vrai, je dis ça, mais je l'ai vraiment fait une ou deux fois. Cela ressemblait vite, fait à ce que je voulais, et encore. Mais si pas, j'utilise mes petits doigts.

Parfois, quand tu postes des photos, est-ce que tu les postes plus parce que tu te dis qu'elles sont belles ou tu te dis en vrai je vais les poster parce que ça va bien marcher ?

Ça dépend. En vrai souvent je suis là. C'est vraiment très égoïste ce que je fais, mais je suis un peu en mode « Oh, regardez, j'ai une vie sociale ! » Du coup, je poste un truc en mode « Ah, je suis avec des potes ! » Ou si pas, c'est vraiment des photos que j'aime bien, qu'on a fait avec des potes. Par exemple, pour mon anniversaire, on avait été boire un verre. J'ai fait une photo avec un de mes potes. On nous voit tous les deux en train de boire un espresso martini. Et j'adore cette photo. Vraiment, je l'adore. J'aime trop. Elle est trop belle. Et celle-là, je pourrais la poster tous les jours, je n'en ai rien à faire, parce que je l'aime vraiment trop. Je m'en fiche, en fait, de savoir qu'elle ne va pas marcher, parce que moi, je l'aime. Et genre, je pense que pour moi, elle fonctionnerait super bien. Et de toute façon, je pars du principe que c'est là et alors ? Vous allez juger quoi ? Le fait que je bois des expressos Martini ? Que c'est Nul ! Donc, du coup, voilà. Et puis, sinon, non, en règle générale, je poste parce que j'aime bien. Et puis aussi un peu pour montrer, parce qu'en vrai, l'air de rien, même si je sais que j'ai beaucoup de chance de pouvoir voyager, parce que je gagne ma vie, et il y a beaucoup de gens qui n'ont pas cette chance. Et donc, je ne veux pas me prendre pour l'humanitaire du voyage, mais j'ai posté des photos en Suède, il y avait des gens qui étaient là, « Oh, mais c'est où ? Ça a l'air super beau, c'est en Suède. Oh, mais c'est trop chouette, merci de nous faire découvrir. » J'étais là, « Ah, bien, tant mieux si vous pouvez voir un peu à quoi ça ressemble, si vous y avez jamais mis des pieds bah c'est cool, quoi.

Donc, en fait, là, tu as relevé un truc hyper important, c'est que tes stories permettent à tes abonnés de voyager, mais est-ce que toi, parfois, en regardant les stories des gens, tu te sens, tu as le même sentiment ? Tu as l'impression de voyager avec eux ?

Ça dépend, parce qu'en vrai, c'est des endroits où j'ai déjà été. Je suis là, oh, mais c'est trop bien. Oh, mais j'ai déjà été là. Oh, j'ai déjà été là. Oh, là aussi, j'ai déjà été. Et ça me rappelle un peu, ça me rappelle, ça me remémore vraiment les endroits où je suis allée quand j'étais en France, par exemple, à Londres ou des trucs comme ça. Mais si pas, est-ce que ça me fait vouloir y aller et voyager ? Pas vraiment, parce qu'en vrai, j'ai une amie qui a été en Sicile. Alors, j'adore cette pote, mais la Sicile. Ce n'est pas la folie quoi. Ça ne m'a pas fait voyager plus que ça, j'étais là, oui, c'est joli, mais la voir voyager ça ne me fait rien. Et en fait, je me suis rendu compte que, voir des potes voyager à des endroits où je suis déjà allée, ça va plus me procurer de l'émotion, en mode, ah oui, on avait été là, on avait fait ça, et machin. Alors que si j'ai jamais mis les pieds dans un pays, et que j'ai une pote qui part en Inde, alors voilà, mais rien à faire. C'est cool que tu es parti en Inde, mais ça ne me fait ni chaud ni froid, quoi.

Et si c'était une destination qui t'intéressait, ça t'aurait procuré quelque chose ou même pas ?

Oui, bah, si, parce que c'est ce que je te disais avec Londres. Quand je vois des potes qui sont à Londres, je dis là, oh, j'aime trop, j'aime trop, genre un peu voire comment eux, perçoivent Londres, via leur story, ce qu'ils postent et tout. Parce que d'office, on a tous une perception différente de Londres. Beaucoup de gens aiment la ville, mais ils ne vont pas la voir de la même manière. Ils ne vont pas aller dans les mêmes endroits. Et donc, ça va aussi te faire découvrir des endroits que moi, je ne connais pas forcément. Où je me dis, ah, la prochaine fois que je vais y aller, j'aimerais bien aussi aller là. Donc, du coup, voilà quoi.

3^E PARTIE

Est-ce que tu as déjà eu l'impression qu'Instagram savait ce que tu voulais voir ?

Un peu autant que TikTok. Genre, moi, je trouve qu'ils sont malins. Je trouve que l'algorithme, il est malin. Il a un peu de logique. Mais je trouve que l'algorithme de TikTok tabasse littéralement l'algorithme d'Instagram. Parce que sur un genre oui, je trouve que TikTok, tu swipes à chaque fois. Plus tu restes longtemps, plus l'algorithme sait que ça t'intéresse. Plus tu réagis, tu mets des likes, machin. C'est comme une censure dans sa boîte. Ça absorbe vraiment tout ce que t'aimes pour après avoir des pour toi complètement personnalisés. Alors que je trouve qu'en vrai, Instagram, c'est un peu plus aléatoire quand tu es dans ton fil d'actualité et qu'on te propose des contenus, des choses comme ça. Après, quand je suis dans Explorer, là par contre, c'est vrai qu'il y a une phase où, par exemple, j'adorais les Capibara. C'est un croisement entre un castor et un cobaye. C'est grave mims, mais c'est drôle. Et donc, je te disais que j'adorais en fait ces animaux. Et en fait, je les voyais partout dans mon Explorer. Et j'avais que ça, ma page Explorer, du début jusqu'à la fin, avec quelques petites exceptions. C'était que des capibaras partout. Et moi, j'étais là, oh, j'adore c'est trop mignon. Alors, que j'ai aimé, c'est comme si j'en avais encore plus. J'avais encore plus de capibara, bref. Et j'ai eu la même chose avec les cobayes, parce qu'il y a un cobaye chez moi, j'avais vraiment que ça. Et par exemple, j'ai un autre compte où là, par exemple, on ne propose que des trucs de bouffe. On me met que des trucs de bouffe. Et je suis là, oh, mais c'est trop bien. « Oh, mais j'adore ! » Et à chaque fois, je lui dis « Ah, j'enregistre, j'enregistre, machin. » Et donc, j'ai que ça. Bon, alors, il y a des fois où c'est vraiment que des trucs de bouffe. Après, il y a des fois où c'est complètement aléatoire. Et après, je vais revenir, ça va être sur un autre sujet. Enfin, voilà. Mais je trouve qu'il est malin. Mais il n'est pas aussi malin que celui de TikTok. Je trouve que celui de TikTok, j'ai l'impression,

que l'algorithme il devance, que tu ne sais même pas toi-même ce dont tu vas avoir besoin. Enfin, ça ne veut absolument rien dire, mais il sait d'avance que toi, tu vas avoir besoin, mais toi, tu ne le sais pas encore.

Mais à choisir, tu préfères l'algorithme de TikTok ou Instagram ?

De TikTok, même si en vrai, je me rends compte que ça va utiliser plus des données. C'est un peu merdique. Et vu qu'il se sert de tout, parce que moi, j'ai par exemple, bon c'est une surprise pour personne, mais vu que je suis plus de gauche que de droite, J'ai beaucoup de contenus qui parlent de l'extrême droite, du danger. On va te montrer un contenu d'extrême droite et après on va te prouver par A plus B, qu'un parti, c'est de la merde, c'est n'importe quoi. Je suis très féministe. J'ai aussi des trucs de gauche, de féministe, de la Fl. Il y a des jours où c'est vraiment très que ça et y'a des moments où ça part en cacahuète tu vois. Et puis après, j'ai un pote, il est gay. Il n'a que du contenu adapté. Donc, l'algorithme sait qu'il est gay. Je suppose qu'il le sait parce qu'il aime certains trucs et tout, mais je trouve ça fou. Et je pense que le mien sait que je suis noire parce que j'ai beaucoup de contenus de personnes de couleur aussi. Et voilà. Parce que, par exemple, j'aurais peut-être moins avec Instagram.

Comment est-ce que tu expliques que certains contenus te soient montrés plus souvent que d'autres ?

Comment expliquer ? Après, je pense que vu l'histoire des capybaras, moi j'adorais ça, tu vois, et à un moment donné, je me suis dit, mais MADELAINE, stop. Je me suis mis un coup de pression, en me disant, MADELAINE stop genre c'est bon. C'est fini ma grande. Sinon, j'aurais des capybaras jusqu'à A vitam Eternal. Mon Instagram, ça va être que ça, des capybaras ici, des capybaras là, qui vont dans l'eau, qui vont sur un crocodile, qui mangent de l'herbe, tout ce que tu veux. Donc à un moment donné, moi, j'arrête de liker, et c'est dur. C'est dur, parce que c'est tellement mignon. Donc, je ne like plus, mais je sais que, par exemple, quand j'avais des trucs avec les cobayes, vu qu'il y avait beaucoup de contenu sur les cobayes, mes parents, après, quand moi j'arrêtais de liker les contenus ou on voyait des cobayes. Après, ils m'ont envoyé des vidéos, genre, trois ou quatre vidéos sur les cobayes. Je savais que, dans mon explorer, j'allais avoir je ne sais combien de vidéos sur les cobayes, quoi.

En vrai, tu m'expliquais juste que certains contenus soient montrés plus souvent que d'autres. Tu me disais que c'était à cause de tes likes, du coup.

Oui, et à cause des messages, parfois. Dans la conversation qu'on a, avec la miff, mes parents, mes frères, après, ils m'envoient des vidéos sur les cobayes. Je sais que dans mon explorer, j'aurai plus facilement trouvé des vidéos sur les cobayes.

Et tu enregistrerais certains contenus ou tu faisais que liker ça ?

Non, souvent, je faisais que liker. Il y a aussi vraiment des trucs de bouffe où là vraiment j'enregistrerais quand c'est du contenu que je trouvais vraiment intéressant. En mode, « enregistrer pour plus tard » , ça pourrait être une chouette chose d'affaires ou un truc comme ça. Mais si pas, non.

Est-ce que tu penses que c'est aléatoire ou que c'est calculé ?

Moi, je pense que c'est calculé parce que de base, Instagram sait déjà les choses que tu aimes, sur ton avis. Je ne sais même pas si l'âge ou quoi, ça rentre en compte. Mais si, par exemple, je ne sais pas, ils vont plus facilement proposer du contenu de cobaye à des enfants de 6 ans qu'à des gens qui ont 60 balais, par exemple. Donc, il y a ça. Il y a aussi, tu interagis beaucoup, je ne sais pas moi, j'invente, tu commentes, chose que moi, je ne fais jamais. Genre, premier degré, je ne vais jamais commenter des vidéos de personnes. Je sais qu'il y a plein de gens, c'est plein de haters et compagnie qui prennent du temps pour aller commenter une vidéo de gens qu'ils ne connaissent pas, pour aller commenter des choses méchantes. Moi, je ne commente pas. Je mets juste des likes. Après, j'envoie à des amis. Ou alors, je les tags directement, mais je ne vais jamais commenter. Très rarement. En tout cas, sur TikTok, un peu moins, mais sur Instagram, je ne vais jamais être de mon plein gré. Je ne vais pas aller voir une photo de Lewis Hamilton et je vais dire « J'adore tes photos, mon gars, tu es trop beau ! ». Personne ne va aimer mon commentaire. Personne ne va interagir, ça n'a pas d'intérêt. Donc, je mets juste un like et je pars du principe qu'à partir du moment où je mets un like. C'est équivalent à un commentaire. Donc, les commentaires, le fait que t'aimes. Si on te l'envoie, à mon avis, tu l'as plus facilement dans tes suggestions , dans d'algorithme. Qu'est-ce qu'il y a d'autre ? Si tu as été, à mon avis, voir sur Internet des trucs, d'office, on va te proposer le contenu que tu viens d'aller voir. Si tu pars faire de la plongée, tu vas sur le site de Decathlon automatiquement. Je vais recevoir des pubs ciblées sur Instagram. De Décathlon peut-être dans sa globalité. Après, plus ciblées sur la plongée. Donc voilà.

Est-ce que tu as déjà essayé d'influencer ce que tu voyais sur Instagram ? Et si oui, comment ?

On va dire qu'aujourd'hui, oui. Enfin, je le savais parce que je l'ai fait l'année dernière, mais à partir du moment où je sais que je vais aimer plein de photos du Met Gala et que je vais après tout en partager, que des potes à moi vont répondre à mes stories en m'envoyant des photos du Met Gala ou des trucs comme ça, d'office, je sais que là, aujourd'hui, ça va être que ça. Je le savais avant même de poster, aujourd'hui, que ça n'allait être que du truc du Met Gala vu que j'ai partagé. Plein de trucs en rapport avec ça. Donc, du coup, voilà. En vrai, je pense que c'est en règle générale. Plus tu regardes du contenu qui t'intéresse, plus tu vas t'auto-influencer à avoir que des trucs de bouffe ou des trucs que sur les pandas. Je sais que mon père, par exemple, il n'était pas hyper fan de George-Louis Boucher. Donc, il regarde plein de trucs en rapport avec Jean-Louis Boucher, fin des vidéos des gens se foutent de sa gueule. Je sais que dans son Instagram, il y a plein de vidéos humoristiques, de gens qui se foutent de la gueule, George-Louis Boucher.

Admettons si, dans ton explorer, tu vois quelque chose qui ne t'intéresse pas, comment tu fais pour bannir cette chose ?

C'est la même chose que ce que je faisais avec les pubs. Je mets que ça ne m'intéresse pas, que ce n'est pas pertinent, ou alors je mets qu'il faut le masquer pendant 30 jours. Et si pas, je le bloque. Si vraiment ça m'énerve, je le bloque. Toi, tu sautes, tu m'énerves, tu m'as saoulé, ça ne m'intéresse pas, ça n'a aucun intérêt. Donc, je ne sais pas, y aura les gens qui ne vont, je ne sais pas moi, me vendre, si on me vend de la pub pour aller faire ses cheveux en Tunisie, parce qu'on n'a plus de cheveux, je dis « Allez, ciao ! » Ça ne va pas vous servir à grande chose avec la tête que j'ai. Et ça, vraiment, c'est un dernier recours en mode à partir du moment où vous m'avez cassé les pieds, allez, je vous bloque. Et après, je vous signale pour pédophilie, même si ce n'est pas vrai.

Est-ce que tu te sens en contrôle de ce que tu vois sur Instagram ? Et si oui, pourquoi ?

Je me sens en contrôle parce que je contrôle moi-même beaucoup. Tout ce que je ne veux pas, ça dégage. Ouais, c'est ça. Tout ce que je ne veux pas qui apparaisse sur mon Instagram, ça dégage souvent. Et des fois, j'oublie et je me fais absorber par la pub. Oh non, la pub ! Alors, je dis, non, la pub, on dégage. Donc, allez, bloquez aussi, ciao. Et signalez pour nudité. Du coup, voilà. Et puis, je me rends compte que je contrôle beaucoup, beaucoup, beaucoup, beaucoup, beaucoup. Ce que je pense que mes parents ne font pas. Par contre, je ne suis pas en mode « Oh, il y a beaucoup de pubs sur Instagram ! » Du coup, ils l'ont mis plus tard quoi. Moi, je pars

du principe que les réseaux sociaux, ce n'est pas parce que c'est gratuit, que c'est nous le produit. Donc, ne me mettez pas dans vos pubs de merde.

Et si tu pouvais donner un pourcentage de ton sentiment de contrôle, tu aurais donné quoi comme pourcentage ?

Par rapport à la publicité et compagnie ou par rapport à ?

Juste à ton sentiment de contrôle en règle générale sur Instagram. Est-ce que tu contrôles ton compte ?

Instagram, mais j'ai la main sur mon Instagram. Je suis vraiment dans le contrôle à 60%, entre 60% et 65%, que ce soit au niveau des publicités, que ce soit au niveau de ce que je poste. Je contrôle ce que je mets, je sais que je le mets parce que je l'aime bien, mais je ne vais pas poster une photo aléatoire comme ça, hop, une petite fleur sur la route, allez hop, ça y est, on le trouve, on va la mettre comme ça, sans sens, sans rien. Donc voilà, ce que je mets, je l'ai choisi. Je l'ai travaillé au préalable. Et puis après, je le balance parce que j'aime bien et que c'est vraiment un contenu qui me plaît et que je trouve cool.

Et qu'est-ce qui est contrôlé par Instagram ? Quels sont les 35-40% restants ? Qu'est-ce qu'Instagram peut contrôler selon toi ?

C'est toujours la même chose. Ça va être les pourcentages de pubs que je n'aurais pas décidés. Qui n'auront rien à voir avec ce que je regarde comme contenu ou quoi. Ça va être la même chose pour les suggestions, parce que les suggestions 100% du temps, c'est des trucs pour lesquels je n'ai rien demandé. Je ne sais et ne comprends pas ce que ça fait là. C'est vraiment plus de ce côté-là.

Les suggestions de comptes ou les suggestions de contenus?

Les suggestions de contenus et même les suggestions de comptes parce que souvent, ce ne sont pas des gens que je connais. Alors, ça va être des gens que je connais vite fait de vue, mais dans la globalité, ça va être des gens qui sont des potes à mon frère ou des potes avec d'autres potes à moi, mais qui ne sont pas des gens que je n'ai jamais vus de ma vie. Donc, du coup, voilà.

Et à ton avis, est-ce que c'est, enfin, de ce que tu vois dans ton explorer, dans ton fil d'actualité, dans tes stories, dans les publicités, est-ce que tu trouves que c'est approximativement la même chose ou au contraire c'est différent de ce que tu vois ? Est-ce que tu trouves qu'il y a un tronc commun, un point commun entre ton explorer, enfin

de ce que tu vois plutôt dans ton fil d'actualité, dans ton explorer, dans tes stories, dans tes publicités ? Est-ce que tu trouves qu'il y a quelque chose en commun ? Est-ce que tu trouves que c'est vraiment les mêmes types de contenus ou au contraire c'est différent ?

En vrai, ça dépend. Moi, je trouve qu'il n'y a pas forcément de lien. C'est comme encore le truc avec la pub des notaires. Si récemment, j'avais parlé du fait que je voulais acheter une maison ou s'il y avait été sur un site, j'aurais trouvé ça incohérent. Mais là, je trouve qu'il n'y a pas de sens. C'est pareil pour d'autres pubs en règle générale, la pub de vêtements. J'achète majoritairement mes vêtements en friperie, donc il n'y a pas de raison à me proposer des pubs de vêtements pour des robes. En plus, j'ai une tête avec des robes à fleurs ? Non, je ne crois pas ! Donc, du coup, là, je pense qu'il n'y a peut-être pas forcément de lien. En fait, je pense qu'il va peut-être y avoir un lien au niveau du fil d'actualité, donc les suggestions, les publicités que l'on va me proposer vont peut-être être souvent les mêmes. Genre Avene, La Roche-Posay, La Skincare et compagnie. Puis après, à un moment donné, ça va être tout ce qui est plus vêtements. Et donc, ça va peut-être tourner dans ce cycle-là. Alors, que, si, si les stories, je pense que ça va être aussi la même chose. Ça va être plus dans le même cycle. En mode, je sais que là, maintenant, ce que j'ai, c'est que j'ai beaucoup, c'est des pubs pour partir en voyage all-in quelque part. En Grèce, en Crète. Enfin, je ne sais pas. En France, et des trucs de luxe, des trucs qui coûtent un rein et que même moi, avec tout l'argent que j'ai, je ne peux pas me payer. Ça, ça m'énerve. Et c'est ça le problème, c'est que parfois aussi, quand tu cliques en mode, il y a un moment donné où je ne mettais que sur l'intéressait pas, mais quand je mettais que je l'avais déjà acheté, je pense qu'aussi, ils vont d'office te proposer ce même contenu en mode « Ah, ben si tu l'as déjà acheté. » Ce n'est pas grave, on va proposer autre chose, d'une autre marque, mais ça va être le même style, en fait. Et puis, je faisais un peu, je cliquais sur le premier truc que je trouvais, je pense que ça générerait davantage de trucs en mode, voilà, tu l'as déjà acheté, ce n'est pas grave, on va te proposer un autre truc, mais dans la même gamme, genre une autre marque d'hôtels de luxe de plus, par exemple. Donc, du coup, voilà. Et puis, dans explorer, c'est plus par rapport à des phases comme ça, vu que là, en ce moment, c'est le Met Gala, y'a que du Met Gala, et donc moi ça me paraît cohérent d'avoir que ça. Encore une fois, la TV réalité, je ne sais pas ce qu'elle a avoir là-dedans. Je pense qu'il y a un tronc commun en fonction des différents espaces d'Instagram. Au niveau des publicités, comme je l'ai expliqué, sur Instagram, je pense qu'il va y avoir une cohérence. Au niveau du feed, il va y avoir une cohérence. Et au niveau de l'explorer, il va y avoir une cohérence, mais sans que dans les trois endroits, il n'y ait pas de cohérence. Ce qu'on peut très bien te proposer, comme tu disais, de la

skin care. Après, on va te proposer tout ce qui est des logements de luxe. Après, on va te proposer des capybaras. Ça n'a aucun lien. Donc, du coup, voilà quoi.

Et si tu pouvais juste un petit peu rapidement expliquer pourquoi est-ce que tu pensais comme ça, tu aurais dû quoi ?

Pourquoi si je pensais comme ça ?

Oui, parce que là, tu me dis que finalement, il y a un tronc commun, mais pas totalement. Pourquoi est-ce que tu penses comme ça ?

Parce que je le vois. Donc, j'ai l'impression qu'il y a vraiment une phase où mon Instagram, alors que je sais que je regardais des vacances en all-in, en Grèce, en Italie, des trucs comme ça, sur Tui, et bah je savais qu'automatiquement, j'allais avoir dans mes stories, dans les publicités, j'allais avoir plein de contenus en mode, ah, partez une semaine à tel endroit, partez une semaine à un autre endroit, des trucs un peu de luxe. Et parfois, je me faisais un peu avoir parce que ça me donnait envie. Je me dis, ah, bon, je vais quand même checker les prix. Je me rendrais compte que c'était des trucs qui étaient hors de prix, pas possible. Sauf que vu qu'en fait, tu as cliqué, du coup, l'algorithme ne m'était pas con. Il sait que ça aurait plus intéressé. Donc après, il te repropose plein de trucs dans ce style-là. Sauf que tu es fait une fois, tu ne vas pas te faire avoir une deuxième fois. Parce que là, en ce moment, je ne sais pas que ça revient. Donc voilà. Pareil pour tout ce qui était l'immobilier. À un moment donné, je n'avais que ça. Genre, achetez nos maisons. Venez voir nos maisons témoins. Venez louer nos maisons, j'étais là, lâchez-moi. Et donc, en fait, plus tu regardes les sites sur lesquels tu as été au préalable et qu'après, tu te trouves sur Instagram, d'office, ils vont te proposer du contenu qui sera dans le même style, des publicités ciblées, du coup, pour les maisons ou des trucs comme ça. Mais sans qu'il y ait forcément une cohérence. Imaginons, encore une fois, j'ai tout ce qui est dans mes publicités Instagram, dans les stories, Je vais avoir tout ce qui est des locations de luxe pour des voyages en all-in. Et après, dans mon fil, je vais avoir tout ce qui est l'achat de maison, des choses comme ça. Donc, voilà. Peut-être que parfois, ça peut suivre aussi. Mais ça, je ne sais plus, je ne m'en souviens plus si ça se suivait. Je ne sais plus. Je pense que j'étais sur ça aussi à un moment donné. Quand j'ai regardé des maisons, y'avait genre, des publicités en story, c'était des maisons. Des publicités dans mon fil d'actualité, c'était des maisons. C'est possible aussi que j'ai eu, mais je m'en souviens plus.

Est-ce que tu trouves qu'on te propose les mêmes choses partout ou pas vraiment ?

En fait, non. En fait, si je reprends le seul et même exemple, Cabaïa, encore une fois, on ne me le proposait que sur TikTok, pardon. C'était du matraquage matin, midi, soir. Mais si tu les balançais pour pédophilie et nudité, ils revenaient à chaque fois. Alors que je ne les avais pas sur Instagram ou sur Facebook ou sur Snapchat.

Mais quand je disais partout, c'était que sur Instagram.

Ah, ok, ok, ok. Bah oui, du coup, parce qu'encore une fois, quand je regardais des trucs pour de l'achat des maisons, du coup, j'avais été sur un site. Mais là, je passais vraiment plusieurs fois sur le site. Et donc, d'office, dans la seconde, j'avais mes stories en Instagram. Après, j'avais des publicités pour Instagram. J'avais des publicités ciblées dans mon fil d'actualité. Et donc, ça se suivait. Et après, en découle, vu que tu as été sur ce site-là, ils te disent, venez voir nos maisons témoins d'une autre marque ou d'un autre endroit et compagnie.

Est-ce que tu as l'impression de passer beaucoup de temps sur Instagram ?

Oui, je sais que je passe beaucoup de temps. Je ne sais pas si tu veux que je voie le temps que je passe dessus. Alors aujourd'hui, j'ai passé en moyenne 1h48. En gros, je passe 1h48, à ce qui paraît, par jour.

Par jour ou juste aujourd'hui ?

Non, à mon avis. Je pense que c'est la moyenne quotidienne. Mais aujourd'hui, j'ai passé 2h51. Il me semble déjà que ça paraît assez peu. Aujourd'hui, c'était 2h51. Lundi, c'était 2h42. Et après, ça va en s'amointrissant parce que vu que j'étais en Suède, j'ai passé moins de temps là-dessus. Après, c'était 2h11 dimanche, 1h45 samedi, ainsi de suite. C'est beaucoup c'est vrai, mais je travaille et à mon avis, c'est plus les week-ends où je ne fais rien. Je n'ai vraiment que du temps libre. Je passe ma vie sur Instagram. Mais TikTok, c'est vraiment pire. Ça, je sais que je pourrais passer, je crois. Une fois, je crois que j'ai passé genre 6h30 sur TikTok. J'étais là, mais c'est quasiment inhumain.

4^E PARTIE

Est-ce que tu trouves que tu vois souvent les mêmes types de contenus sur Instagram ?

Oui, parce que je suis abonnée à beaucoup de choses qui sont les chaînes people, genre e-news, entertainment. Après, je suis abonnée à tout ce qui est les pages des magazines de variétés. Les magazines de culture, au sens large du terme, mais genre Cosmopolitan, Variety, Vanity Fair, après il y a tout ce qui est le cinéma. Maintenant, il y a quasi plus d'influenceurs, ou très peu, je

crois qu'il doit rester max , entre 5 et 10 influenceurs, grand maximum que j'ai gardé dans mon Instagram. Et ce n'est même pas des influenceurs français. C'est à 90% des influences en anglophone. Donc, soit américain, soit anglais. Et c'est tout.

Et qu'est-ce que tu vois souvent sur Instagram ? Parce que là, en vrai, avec le Met Gala, ça avait, disons, un petit peu, enfin, pas faussé, mais ça a un petit peu changé ton explorer. Mais en temps normal, tu vois quoi, si ce n'est pas le Met Gala ?

C'est la F1. C'est la période, ça dépend, mais y'a aussi tout ce qui est Dior, Valentino, Valentino Ferragamo, bref, le vrai Valentino, quoi, Balmain et compagnie, quand c'est la fashion week je vois beaucoup de trucs comme ça, beaucoup de contenus dans ce style-là. Et si pas, c'est la F1. C'est des trucs people, parce que vu qu'on n'est pas sur le même fuseau horaire, quand nous, c'est la nuit, eux c'est le jour. Donc, ce qui s'est passé la veille, je le vois le lendemain. Enfin, voilà. Donc, voilà. Si non, il y a, ouais, c'est vraiment plus du contenu, je veux dire, anglophone de base. Il y a aussi un peu de recettes de cuisine, mais il n'y en a pas des milliers. Je ne suis pas abonnée à beaucoup de comptes français, en tout cas. Donc, voilà. Je pense que c'est tout.

Est-ce que tu découvres parfois de nouveaux sujets ou de nouveaux comptes sur Instagram ? Quand je dis sujet, c'est des sujets d'actualité, des trucs que tu ne connaissais pas forcément, qu'Instagram t'a fait connaître ?

Non, pas forcément. Je pense que j'ai plus ça avec TikTok. Parce que TikTok, le nombre de trucs, En fait, c'est ça. Ce que j'ai remarqué aussi, il y avait un truc comme ça qui était passé sur Internet. Ils disaient qu'en fait, maintenant, Google est en danger. Parce que la plupart des gens, font leur recherche sur TikTok pour se renseigner sur un truc. Ou du coup, on utilise CHATGPT. Et donc, en fait, c'est comme ça qu'ils découvrent des trucs. Parce que vu que l'algorithme fonctionne super bien, du coup, voilà. Mais si pas, il n'y a pas. En vrai, aujourd'hui, j'ai découvert une page, fin c'est une marque que je connaissais déjà, mais je n'avais jamais été voir. Je ne connaissais pas davantage, que pour pouvoir me dire que j'allais taper et trouver cette marque quoi. En gros, ça s'appelle Nylon, je crois. C'est N-Y-L-O-N. C'est un magazine de mode, si je ne dis pas de bêtises, comme Vogue, enfin bref. Et donc, en fait, je les ai découvertes aujourd'hui parce qu'ils faisaient un truc en rapport avec le Met Gala et je me disais, c'est vraiment bien leurs photos. Et je me dis, c'est un peu, c'est plus des photos, c'est moins réel, c'est moins des réels qu'il y a sur les autres pages Vogue et compagnie. Et je trouvais que les photos étaient plus qualitatives. Donc, je me suis abonnée et j'ai bien aimé. Souvent, ce qui se passe, c'est que parfois, il y a des comptes, et des gens que je les aime bien sur TikTok. Après,

je me dis, puisque je les aime bien sur TikTok, je vais les suivre sur Instagram. Je me rends compte que je les aime que sur TikTok. Quand je les vois sur Instagram, ils m'énervent. Une influenceuse comme ça, c'est Hello It's me, elle s'appelle Eloise. Elle fait plein de vidéos en Inde. Elle habite en Inde depuis des années. Elle revient en France. J'adore son contenu sur TikTok. Mais sur Instagram, elle m'énerve. Je ne peux pas me la voir, je ne peux pas m'entendre. Je trouve que ça perd de sa spontanéité sur Instagram, alors que ce n'est pas le cas sur TikTok.

Est-ce que tu penses que d'autres personnes voient des choses différentes de toi ?

D'office, parce que du coup, on n'est pas abonné au même truc. Je pense qu'il y a peut-être des gens qui sont moins enclins. Ils ne sont pas autant agacés par la publicité que moi, je peux l'être. Et ils aiment peut-être plus le bruit que moi. On leur propose peut-être davantage, c'est une hypothèse, je ne sais rien, mais on leur propose peut-être davantage du contenu audio qui fait du bruit et tout, plutôt que moi. Parce qu'en plus, c'est bête, même la F1 que je suis tout le temps. Je ne mets pas le son parce que ça m'énerve. Ça me rend folle. En fait, je pense que d'office, les autres, parce qu'on n'a pas les mêmes algorithmes, on n'est pas touchés par les mêmes choses. On n'est pas susceptibles aux mêmes choses. Par exemple, j'ai un de mes potes, ils adorent Bad Bunny. Moi, Bad Bunny, il me donne envie de vomir. Je ne peux pas. Il y a trop de cheveux, il y a trop de poils, il y a trop de barbe, il y a trop de tout. Je n'aime pas. Il m'énerve. Je le trouve inintéressant. Et en fait, je sais que lui, il a plein de trucs en rapport avec Bad Bunny. Il m'a dit qu'il aimait Bad Bunny. Je l'ai vu ce jour-là. J'ai cru j'allais mourir. J'étais à Paris. Je voyais Bad Bunny à chaque encart publicitaire. À tel point, je me suis moi-même retrouvé avec Bad Bunny, et je me suis trouvé par en avoir plein dans mon Instagram. J'étais là, mais qu'est-ce que vous allez faire, en fait ? Vous avez dérégulé mon Instagram. Il est cassé.

Mais du coup, est-ce que ça te plaît de voir toujours le même type de contenu ou au contraire, tu aimerais un petit peu plus de diversité ?

Non, moi, en vrai, ça me plaît parce qu'en fait, c'est un peu comme quand tu construis ; c'est comme la phrase qui dit sur TikTok : j'ai construit, mes pour toi, brique par brique, j'ai l'impression que je suis plus dans ce style-là avec Instagram qu'avec TikTok. Je le construis, mais c'est un peu flip-flop. Ce n'est pas tant brique par brique que ça. C'est une brique sur cinq, je le construis. On va dire que, théoriquement, TikTok, c'est quelqu'un de plus féministe, de gauche, qui aime la musique, qui aime la diversité. Mais qui va quand même laisser passer les trucs un peu cons. La culture du vide, un peu plus me propose des trucs bêtes. Ou des trucs drôles, alors que mon Instagram est beaucoup plus contrôlé à ce niveau-là de ce qui entre et de

ce que je vois. Donc, à ce niveau-là, je trouve que, parce que même en termes de, ça paraît bête, mais même en termes d'abonnés, en termes d'abonnements, il y a des fois où je fais un tri, je suis là en mode, ok, allez, c'est bon. Il y a des fois où j'ai trop de trucs, il y a plein de trucs, je suis là, c'est bon ça fait des années je ne les regarde plus, flemme, en fait, il y a des gens que je ne suis même plus. Je ne sais même plus comment ils s'appellent. Et donc, je fais un tri. Je me dis qu'il faut que je dégage 10 personnes. Et ça, je fais pendant 30 minutes, à la fin, j'en suis très contente. Et je me dis « Ah c'est bon. C'est plus confortable ». Ça me laisse plus d'espace pour pouvoir me réabonner à d'autres nouvelles personnes.

Et tu fais ça souvent ?

C'est temps-ci. Avant, je le faisais assez régulièrement. Au moins, une à deux fois par semaine pendant genre un ou deux mois. Et puis après, j'ai arrêté de le faire. Et là, j'arrive à un stade où je me dis, ça va. Je n'ai pas trop d'abonnements. Parce qu'il y a des gens, je me dis, oh, mais ils font quoi là, je ne sais pas comment je me retrouve abonnée à ces gens. Il y a des gens, ils ont genre 500 abonnés et 28 000 abonnements. Je me dis, mais qu'est-ce que vous voyez de ces gens ? Je ne comprends pas. En une journée, à moins que tu sois collé à ton téléphone et que ta tête et ton téléphone ne fassent qu'un, tu ne sais pas voir les 28 000 suggestions de 2 000 personnes différentes. Ce n'est pas possible. Donc moi, je me contente déjà de 300 abonnements de personnes, de gens dont je suis abonnée. Ça me paraît amplement suffisant, surtout qu'en plus, je me rends compte que je ne sais pas voir ce monde.

Mais du coup, en fait, si je comprends bien, ça te plaît de voir toujours le même type de contenu parce que déjà, d'un, tu te sens en contrôle, tu as le contrôle sur ça.

Oui, parce qu'en vrai, c'est ce dont j'ai besoin et c'est ce que je recherche. J'ai aussi pas mal de contenus anglais. Ça m'aide aussi un peu à travailler, entre guillemets, je dis vraiment travailler avec des gros guillemets parce que je suis mon anglais est nul. Mais vu que j'ai beaucoup de contenu en anglais, je me dis au moins je m'exerce à lire, à peut-être mieux comprendre et tout, même si en vrai, tu me demandes d'écrire une phrase en anglais, ce n'est pas possible. Le sujet, il va être à la fin, n'importe quoi. Ma phrase, elle va être incomplète en anglais, il n'y aura même pas de verbe. Donc je trouve que c'est aussi bien d'avoir un peu plus de trucs en anglais qui travaillent là-dessus. Oui, je te comprends.

Tu m'as parlé de tri ? tu retires un petit peu les comptes auxquels tu es abonnée pour un petit peu épurer ce que tu vois dans ton fil d'actualité. Qu'est-ce que ça te procure une fois que tu fais ça ?

« Aaaaaaah J'ai fait mon petit tri. C'est bon ». C'est ce que je disais, je peux me réabonner encore. J'ai dégagé 10 pour en reprendre 10. Mais genre, c'est vrai qu'il faudrait que je regarde combien j'en ai eu. Mais je ne pense pas que j'en ai beaucoup, je ne crois pas que je suis abonnée. Genre, en fait, ça me laisse une certaine marge. Je me dis c'est bon, j'en ai dégagé 10. J'ai encore 6 mois pour me réabonner à 10 nouvelles personnes. Ouais, c'est ça. J'ai 336 abonnés et j'ai 343 abonnements. Donc, c'est quand même. En fait, en vrai, souvent, ce que je fais, c'est que j'essaie d'avoir le même ratio. Genre, 343 abonnés. 343 abonnements.

Et ça change quoi, ta vie, le fait d'avoir le même ratio ?

Parce que comme ça, il n'y en a pas trop. Je ne m'inquiète pas comme, tous ces gens bizarres, avec 200 abonnés, 1 250 abonnements. Pour aller où ? Avec qui ? De quoi ? Et surtout que je me dis que même si en vrai, les 300, je ne sais pas tous les voir, mais tu me dis que j'ai encore beaucoup de contenu que je vois. Aujourd'hui, je suis biaisée, parce que vraiment, c'était que le Met Gala, donc c'était du Vanity Fair, du Vogue, du Balmain, enfin bref. Mais si pas, ça roule. Hormis la F1, qui est quasiment là tous les jours, ou peut-être régulièrement dans ma semaine, mais si pas, ça change assez souvent. Donc du coup, voilà.

Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois sur Instagram, les contenus, etc., influencent la manière dont tu penses et que tu ressens certaines choses ?

Pas vraiment. Je veux dire que c'est plus TikTok qui me provoque ça. J'ai plus une réflexion interne, on va dire, quand je suis sur TikTok. J'ai l'impression que ce n'est pas vraiment pensé par moi-même, même si dans un certain sens, je sais que c'est pensé par moi-même. Mais je trouve que TikTok m'aide dans cet égard en mode « Ah, les gens, ils ont dit que c'était mal. Ah, alors c'est mal. C'est mal. Je suis tout à fait d'accord avec eux. Je comprends leur vision, machin. » Alors qu'Instagram, ça va être moins dans ce cas-là parce que je n'ai pas autant de contenu, on va dire, peut-être plus féministe, plus de politique et compagnie que j'ai sur TikTok. Alors que Instagram, c'est plus en mode, c'est, je ne sais pas comment expliquer. TikTok, ça va être, il y a des phases comme ça où vraiment, j'ai beaucoup de contenu politisé, des explications, et je trouve ça hyper important, l'actualité dans laquelle on vit pour le moment. Autant après, je vais en avoir un peu marre, parce que pendant trois semaines, je me suis bouffée par l'actu politique, et donc je veux du contenu un peu plus léger. Alors que sur Instagram, je pense que le peu de truc qui peut m'influencer, c'est vraiment en plus sur la page RTBF. Parce que je suis vraiment juste abonnée à la page RTBF. Je ne suis pas abonnée à d'autres pages info.

Le contenu que TikTok te propose t'influencera plus en vrai. Alors que sur Instagram, pas vraiment.

Non, parce que je trouve que je suis moins abonnée, on va dire, à du contenu. En tout cas, moi, je ne suis pas influencée dans le sens plus politique, actualité, compagnie. Ça va plus m'influencer sur TikTok, parce que j'ai beaucoup plus de contenu là-dessus, que sur Instagram, où c'est plus en mode, c'est sympa. Je ne suis pas trop là pour regarder de l'actualité, machin. Il faut le faire sur TikTok. Je vais quand même suivre les grandes étapes. Si à un moment donné il y'aura un attentat, je vais le voir passer sur Instagram, mais je le verrai davantage sur TikTok. Et après c'est vraiment me faire influencer au sens où on pousse les réseaux sociaux à le faire, là, vraiment, il y a presque très peu de chance. Je ne suis pas dupe, je suis très sceptique. Genre, quand je vois des gens, des influenceurs qui sont là, « non mais, venez tester mon nouveau produit, il est trop bien. Ça fait 10 jours que je le teste ». Bah, je dis, bah, cousine c'est sympa, mais ce n'est pas parce que tu me dis que c'est bien que j'aie te croire et que de deux, que ce que tu me dis, c'est vrai, parce qu'encore une fois, c'est hyper subjectif. C'est un bête exemple. Il y a des gens qui trouvaient que, ce mascara-là, de Sephora, il était nul. C'est le Big By Definition de chez Sephora. Bah moi, je l'adore. Je l'adore. Il me fait des cils de zinzin. En fait, il y a des gens sur les réseaux sociaux qui ont dit : ce mascara-là, il est pourri, il est vraiment nul, machin, et j'étais là. Mais en fait, les gars, vraiment, l'influence, c'est subjectif à fuck. Je n'ai jamais vu un truc aussi vrai. Parce qu'encore une fois, moi, je trouvais que ce mascara-là, il est top. Sur mes cils, ils fonctionnent bien, autant toi, tu le mets, il va te faire des cils horribles, moches, qui vont tomber tu vois. En fait, je me rends compte que c'est vraiment subjectif et c'est vraiment propre à chacun. Il y en a qui vont dire, moi j'ai testé ce produit-là, il ne m'a pas fait maigrir. Alors que nous, on n'a pas le même métabolisme, on ne fonctionne pas de la même manière. C'est subjectif en fait. Il y a des choses qui fonctionnent chez les uns, qui ne fonctionneront pas chez les autres. C'est pour ça que je pense que je me fais aussi moins facilement influencer. Alors que les restaurants, c'est autre chose. Mais c'est vraiment des produits purs et durs. Tu me dis que c'est bon, vas-y, j'y vais, je veux voir. Je trouve que c'est vraiment un truc instagrammable avec des papillons, des fleurs et des choses. Mais voilà.

Et du coup, le mascara, tu l'as acheté parce qu'il y avait des mauvais avis sur les réseaux ou tu l'as acheté parce que tu n'avais même pas fait attention à ça ?

Ah non, non. Vraiment, j'ai été un jour chez Sephora. J'en avais ras-le-bol de ne pas trouver de bon mascara. Je l'ai pris le premier que j'ai trouvé et je l'ai acheté en Espagne, d'ailleurs, et je l'ai testé. J'étais là, moi, elle n'est pas ouf. Et après, je l'ai remis, je crois, deux semaines plus

tard et j'ai trouvé qu'il me faisait des trucs de zinzin. Et en fait, depuis, ce n'est pas compliqué, j'en ai trois. J'en ai trois. Ça coûte une blinde, cette connerie. Ça coûte 17 balles, ça coûte aussi cher qu'un bénéfice. Alors que c'est en Sephora, cette connerie.

Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois influence la manière dont tu penses ou tu ressens certaines choses ? Est-ce que tu n'as pas un exemple, pas concret, mais très rapide de ce que tu peux voir sur Instagram et de ce qui peut éventuellement t'influencer ? Bon, peut-être à très peu de degrés comparés à TikTok, mais tu n'as pas juste un petit exemple ?

En vrai, en gros, on dira, je ne sais plus du tout de quoi ça parlait, mais c'était une vidéo sur l'esprit critique. Genre, c'est des gars qui font plein de vidéos sur comment développer son esprit critique. Et donc, ils ont des vidéos, réels sur Instagram, ils ont un truc sur YouTube, je crois. Et en fait, il faisait un truc en rapport avec Cyril Hanouna. En vrai, ça, je ne saurais même plus t'expliquer de ce qu'il racontait. Après, je me suis dit, après la vidéo, j'étais là. Ah, c'est vrai ? Mais c'est vrai que si on pense comme ça, en fait, on se rend compte de ça, machin. Ça permet de mieux comprendre la situation, d'avoir un meilleur angle de vue au lieu de voir, on va dire, juste comme ça, on voit en plus grand. Et donc, en fait, je me suis fait influencer. Mais c'est aussi juste, que je pense que j'ai aussi mieux compris et j'ai compris d'une meilleure, d'un autre point de vue et d'une autre manière de voir. Donc, du coup, voilà.

Et tu as mieux compris parce que tu as vu un extrait sur Instagram, c'est ça ?

En gros, c'est un gars qui faisait une mini-vidéo qui durait peut-être trois minutes, je crois, et qui expliquait un truc en rapport avec Cyril Hanouna. Et donc, je ne sais plus du tout de quoi parlait la vidéo, mais c'était un truc comme quoi, enfin, Cyril Hanouna, il raconte littéralement n'importe quoi. Je dis ça, on le savait davantage, mais genre, après, il explique le pourquoi du comment, etc. Et en fait, à partir du moment où, alors c'est très réducteur ce que je vais dire, mais à partir du moment où je trouve que les gens vont dans le sens dans lequel je suis d'accord, je pourrais, je pense, plus facilement boire leurs paroles. À partir du moment où ta logique va aller dans le sens que moi j'aime bien, C'est bon, en fait. À partir du moment où tu démontes l'extrême droite et tu démontes la droite, c'est tout. Ce n'est pas plus compliqué que ça, alors je vais aller dans ton sens. Après, j'ai appris qu'il fallait un peu plus se vérifier, qu'il fallait faire gaffe, parce qu'en fait, il faisait des cagnottes et des trucs comme ça. En bref, je n'ai pas davantage écouté, mais j'ai compris qu'il fallait plus faire attention. Et j'étais là, ah, zut ! Moi, de base, j'avais un peu écouté parce qu'ils allaient dans mon sens politiquement parlant et que

moi, dans un certain sens, ça m'arrangeait bien. Après, j'ai envie de te dire que c'est Hanouna, donc je pense que 80% de la population est d'accord avec le fait de dire que Hanouna est un débile, et que c'est un fou, dangereux. Mais du coup, voilà. Après, tu es là, tu te sens un peu bête parce que vu qu'il y a d'autres gens extérieurs qui te disent « Ah, mais il faut peut-être faire plus attention à ça, plus machin ». Et tu es là « Ah, zut ! » Et après, toi, tu te sens bête parce que tu te dis « Mais moi, j'ai bu leurs paroles parce que ça m'arrangeait bien et je n'aime pas ça. »

Parce que tu étais d'accord avec ce qu'ils disaient en vrai. Les paroles qu'ils prênaient, c'est ce que tu mettais aussi en avant. Et du coup, si je comprends bien, c'était une vidéo sur Instagram.

C'est une vidéo sur Instagram. Et après, dans ce cas-là, à ce stade-là, je suis remontée comme accusée. J'en parlais à mon père. Et donc, je suis ai raconté la vidéo, etc... Je lui ai refait la vidéo, mais en live, à mon père. Mon père n'aime pas Hanouna. C'est un peu en mode, j'ai compris une vidéo. Je vais aller lui réciter pour lui prouver que regarde comme il est bête Hanouna.

Est-ce que ça te dérange de voir toujours les mêmes choses sur Instagram et est-ce que tu aimerais que ça fonctionne autrement ? Et si oui, quoi ?

Je vais prendre l'exemple, mais le Met Gala, aujourd'hui, toute la journée, c'est bien utile, c'est bien cool, parce que toute la journée, tu n'as que ça, des tenues par-ci, des tenues par-là. C'est vraiment les tenues dans leur globalité, parce que ce n'est pas comme sur TikTok, où il y a vraiment l'explication, pure et dure de pourquoi ils ont choisi ce thème, ou les controverses, genre, qu'est-ce qui ne va pas dans le Met Gala, pourquoi en 2025, ça ne va pas. C'est vraiment très superficiel, parce que je ne suis pas, du coup, abonnée et même mon algorithme, je pense, ne me propose pas du contenu plus profond par rapport, on va dire, au Met gala, parce que je ne fais que repartager les tenues, je ne like que les tenues, enfin, voilà. Donc, j'ai eu que ça toute la journée. À un moment donné, je crois qu'il était, quoi, 15h, j'étais la euh c'est bon du coup, j'ai eu ma dose. Oui, parce que depuis 6 heures du matin, je le vois en fait ce foutu Met Gala à la con. Là, je l'aime bien, mais là, c'est bon, j'ai mis ma dose pour les 40 années à venir. Donc voilà. Et en fait, après, je me dis qu'il serait bien de changer. C'est la même chose que je pense tout le monde. C'est ce qu'on avait vu en cours. C'était le fait de se dire qu'il faut que l'algorithme arrête de nous permettre de scroller. Et ça, ça m'est déjà arrivé. Mais ça faudrait que ça soit plus, hard, je vais dire, plus fort. Parce qu'une fois, j'ai passé ma journée sur Instagram. Vraiment, j'ai

passé ma journée sur Instagram. Je suis levée, j'allais sur Instagram. Même en regardant un film, je l'ai sur Instagram encore maintenant. Et tu te rends compte que c'est hyper mauvais. Et en fait, je me dis, il faudrait, je crois que j'ai actualisé tellement, qu'à un moment donné, il y'avait plus rien à l'actualiser. Ce n'est pas possible. Et j'étais là, quoi, quoi, quoi, quoi ? Comment ça il n'y a pas ? Il n'y a rien d'actualisé. Mais sur TikTok, j'ai beau actualité 100 fois toutes les deux secondes, j'ai toujours du contenu, alors que sur Instagram y'a pas quoi. Et ça me rendait folle. Genre vraiment, j'étais là, je dois attendre. Genre vraiment, vous êtes en train de me dire que je dois vraiment attendre genre 10 minutes, si pas plus pour avoir de nouveau contenu ? C'est horrible Et ça me rendrait folle. Et c'est à ce moment-là que je me suis dit, MADELAINE, il faudrait peut-être un peu freiner la consommation Instagram parce que ça devient un peu grave à ce stade-là. Et donc, je pense qu'il faudrait peut-être faire plus un truc, même si on le sait, mais il faudrait faire un truc qui doit revenir, je crois qu'il y avait un truc comme ça que l'on avait vu en cours, comme quoi il y avait des réseaux sociaux un peu alternatifs, en mode. Tu regardes le contenu, une fois que tu as regardé tout le contenu, je ne sais pas, maintenant tu as 10 trucs, une fois que tu as regardé les 10 trucs, c'est fini, tu l'attends dans 2 heures avant d'avoir le prochain truc à regarder, et faire ça au fur et à mesure, et espacer de plus en plus le temps, pour après arriver à un contenu que tu vois tous les 6 heures, genre. Moi, je trouve que ce serait plus un truc à améliorer par rapport à la consommation abusive d'Instagram et des réseaux sociaux en général. Je suis malgré moi un peu accro à Instagram et TikTok.

Et du coup, quand tu es vu que tu avais tellement scrollé qu'il n'y avait plus rien à voir, comment tu as réagi ? Comment tu as pu te contenir ? Comment tu as pu passer à autre chose ? Parce que tu me dis que tu as passé la journée sur les réseaux. Comment est-ce que tu as pu passer à autre chose, en fait ?

En fait, je me disais, je me suis sentie bête. Vraiment, c'est le truc qu'on m'a appris en cours et je me suis vue en mode de l'autre côté du miroir. Moi, j'étais là, on avait vu un documentaire, je ne sais plus comment ça s'appelle, mais sur les réseaux sociaux et les fondateurs qui avaient créé Google. En fait, je me suis vraiment vue en mode, meuf tu es passée, genre, tombée de l'autre côté. Et je me sentais mal. Mais je me suis fait avoir. Non, non, je ne peux pas me faire avoir. Je travaille dans la communication. C'est impossible. Je suis au courant de tout ce qui se passe. La dopamine et tout ce qui s'ensuit, ils ont bien réussi à me berner et ils sont bien eus. Donc, je me suis senti mal. Et puis, en fait, j'allais sûr, je crois que j'ai basculé, j'ai été sur TikTok. Et en fait, même encore maintenant, je me rends compte, je vais sur les réseaux sociaux

pour trouver la moindre info, intéressante, croustillante histoire de faire ressentir la dopamine. Je vais grossir le trait, mais c'est ce que je veux dire. Et en fait, je vais sur Pinterest, ensuite je vais suer Facebook, et quand j'en ai ras le bol, je vais sur Snapchat ect... J'ai tout fait, j'ai tout fait, j'ai tout cherché jusqu'à trouver la moindre info. C'est comme si tu tombes, c'est vraiment ça en fait, c'est comme si tu tombais d'une forêt hyper haute et tu cherches à t'agripper au premier truc qui va tomber, genre la première branche, le premier truc, et c'est vraiment ça. Et puis à un moment donné, je me suis dit, bon, ce n'est pas grave, je ferme mon téléphone, je me dis, il n'y a plus rien. Je me suis dit, ça devient vraiment chiant, il n'y a plus rien, donc on va regarder un film. Et c'était un peu chiant. Mais je me suis dit, c'était sûr les 5-10 premières minutes. Et puis après, tu es pris dans le film, et puis c'est un peu mieux. Mais dans ces moments-là, je dois mettre mon téléphone, c'est pour dire, ça devient un genre. Je dois mettre mon téléphone en retourné, l'écran vers mon lit. Et je le cache en dessous de mon oreiller, comme ça, je sais que je ne vais pas être tentée parce que mon attention est sur le film et je ne vais pas y penser.

Et ça t'arrive souvent ?

Ça m'arrive vraiment quand il n'y a plus rien à droite à gauche. Ça m'arrive plus les week-ends. Parce que les week-ends, je ne fais rien. Mais si pas, à l'heure de la semaine, je travaille. Ça ne m'arrive pas trop. Mais ce que je fais, et là, si je me rends compte que ça devient vraiment grave, c'est le fait que je regarde un film. Tu n'as même pas le universal qui a apparu quand je le mettais sur pause et que je continuais à regarder sur TikTok. Et à un moment donné, je dis : là, ça ne va pas, tu es là pour regarder un film à la base. Et donc, encore une fois, j'éloigne mon téléphone, parce que je sais que je vais finir par scroller ect sur Instagram, sur Tiktok et tout.

Et du coup, finalement, le fait de toujours voir les mêmes choses sur Instagram te dérange ou pas ? Parce que ça, je ne n'ai pas trop bien compris.

Genre, en vrai, le cas exceptionnel, c'était aujourd'hui où vraiment, c'était que le Met Gala. Mais quand tu bouffes du Met Gala de 6h jusqu'à 17h, à un moment donné tu en as ras le boul. Mais vu que ce que je vois, c'est des trucs que j'ai choisis, que je me suis abonnée à une page Instagram, de la F1, c'est Variety, c'est du Cosmopolitan, c'est un peu de nourriture, un peu de modes, machin. En général, ça fluctue. Sauf que, aujourd'hui, c'était du Met Gala, en veux-tu, en voilà, par la porte, par la fenêtre. Par la cave, la porte du voisin. Il n'y avait que ça. Mon Instagram, c'était juste ça. Donc, à un moment donné, ton cerveau il pète un câble. Et donc, je

vais sur TikTok pour voir un peu autre chose. TikTok, et sans surprise, ce que je vois c'est du Met Gala. Donc, voilà. Quand tu n'es pas sur un seul et même sujet fixe ça va.

Et tu penses que demain, ton explorateur changera ?

Ah je ne pense pas, et l'an dernier c'est exactement ce qu'il s'est passé, il n'y avait que ça, pendant 3-4j c'est horrible, mais horrible.

Et comment tu as fait pour t'en débarrasser ?

Bah, à un moment donné, tu fouilles pour voir autre chose, je m'obligeais à voir autre chose. Dès que c'était du Met Gala, je me suis dit : 'allez, c'est bon, je passe, je passe, je passe, parce que ça ne m'intéresse pas.' Et donc, dès que c'était un autre truc, un contenu qui n'avait rien à voir, j'étais là, ah, ok. Et là, je me forçais, entre guillemet : 'à liker le truc pour que l'algorithme comprenne qu'à un moment donné, il n'y avait pas que le Met Gala dans la vie.'

Et ça fonctionnait ?

Ça n'a pas fonctionné super vite, vu qu'il m'a quand même fallu 3, 4 jours avant que tout dégage. Et le pire, c'est que, vu que moi, je suis abonnée à plein de comptes aux États-Unis, et du coup, on les voit d'abord aux États-Unis, et après, il faut le temps que ça vienne en France, en Belgique. En fait, je pense que c'est ce que j'ai eu l'année dernière, c'est que j'ai eu beaucoup de comptes américains, et après, ça arrivait au compte goûte, parce que je l'avais déjà vu depuis deux jours, et parfois, on me propose des trucs, parce que ça aussi, moi, ça me rend folle, c'est que sur Instagram, on me propose du contenu qui a été publié il y a 4 jours, j'étais là, je l'ai déjà vu et ça me saoule, c'est bon c'était vraiment fou. Ça m'énerve parce que vraiment, tu es là, tu te dis. Par exemple, la F1, je reprends l'exemple de ce matin. Dans tout le Met Gala, j'ai eu un contenu que j'avais vu passer le week-end dernier. Le week-end passé, quoi. Je l'avais vu passer sur TikTok. Et j'avais vu des gens qui avaient réagi par rapport à ça. Des pilotes de F1, j'étais là, ah c'est super drôle, je l'ai vu aujourd'hui, alors que le truc date de vendredi entre vendredi et dimanche.

Mais ça, c'est un truc que tu vois dans ton fil d'actualité, c'est ça ?

Oui, parce qu'en fait, vu que je suis par exemple abonnée à une autre je suis abonnée à plusieurs pages Instagram de différentes écuries donc ça peut être Mercedes, ect. Je suis abonnée à différentes écuries de F1. Vu que je ne suis pas abonnée à toutes les écuries, parfois, on me propose du contenu d'autres écuries pour lesquelles je ne suis pas abonnée. Ça ne m'intéresse pas. Je ne supporte pas ces écuries-là. Je n'aime pas. Et sans plus quoi

Le contenu que tu avais revu 4 jours plus tard, c'est un truc que tu avais liké ou non ?

Pas du tout. Ce contenu-là, c'était un contenu de Visa Cash App, donc c'est une des écuries de Formule 1. Et en fait, j'avais aimé auparavant la réaction d'un des pilotes de Formule 1. Donc en fait, il y a deux écuries. En fait, il y en a une, elle avait, pour le Grand Prix de Formule 1 de Miami, elle avait changé la couleur de la voiture et l'avait mise en rose. Une autre écurie a fait la même chose, mais ce n'était pas la même rose. Et en fait, on voyait dans la vidéo que j'avais aimé la première fois, la réaction au fait que l'autre écurie avait aussi mis une voiture en rose. Et ça, je trouve ça grave drôle. Comment ça va se passer ? Comment va être sa réaction ? Et après, j'ai revu la fameuse voiture. Le fameux même. Aujourd'hui, j'étais là « bah oui ça n'a plus d'intérêt ». J'ai déjà vu la réaction. Ça aurait été bien de me montrer avant.

Pour terminer, je vais juste avoir quelques infos générales. Pour mieux comprendre le contexte, il faut juste ton âge, ce que tu fais dans la vie, si tu es active sur d'autres réseaux.

Alors, moi, c'est MADELAINE, j'ai 25 ans. Je suis une fille.

Qu'est-ce que tu fais dans la vie ?

Je suis chargée de communication pour des psychologues.

Et est-ce que tu es active sur d'autres réseaux ?

Bah oui.

Lesquels ?

Tout sauf Twitter.

1^E PARTIE

Je voulais savoir si tu pouvais me parler un petit peu de ta relation à Instagram, ce que tu y fais, ce que tu y recherches, ce que tu aimes, ce que tu n'aimes pas.

Alors, il y a beaucoup de questions dans une question. Du coup, mon usage, alors, naturellement je dirais que si je mettais aucun contrôle et tout que je ne contrôlais vraiment pas ce que je faisais, j'y passerais énormément de temps parce que c'est vraiment mon réseau social préféré, je pense. Dans le sens où il y a tout, quand je dis il y a tout, c'est à dire que, il y a autant des photos, des stories. En fait, tout est trop bien fait et trop bien ficelé pour qu'on tombe dans le gouffre de vouloir y retourner. Heureusement, j'ai un peu de conscience. Et du coup, je me mets un peu des barrières, depuis quand même pas mal de temps maintenant. Et j'essaye de contrôler, en tout cas au moins la consommation. Parce que je pense qu'il y a aussi le truc de, il y a des gens qui sont là justes pour consommer du contenu. Et il y a des gens qui en consomment évidemment. On ne peut pas faire sans. Et des gens qui sont aussi en même temps ancrés. Et moi, je vais dire que j'utilise un peu aussi les réseaux pour ça. Surtout que, tu le sais, on est dans des métiers, en tout cas, moi, je suis dans des métiers de la communication et tout. Donc, ça m'aide, entre guillemets, pour certaines choses. Je mets un peu mon travail en avant là-dessus quand je peux. Je relationne avec des gens qui pourraient être au niveau professionnel et tout. Mais voilà, je ne vais pas faire le mec en mode, j'utilise ça que pour le travail, ce n'est pas vrai. Il y a des fois où je me perds une demi-heure à scroller dans les réels et à aimer des photos de chiens. Donc, voilà un peu ma relation avec Instagram. Je ne sais plus c'est quoi les autres questions ?

Ce que tu y fais, ce que tu y recherches, ce que tu aimes, ce que tu n'aimes pas forcément.

Moi, c'est beaucoup de contenu autour de la musique. Après, comme je t'ai dit, parfois, évidemment, je me perds dans les réels et ça n'a un peu plus rien à voir. Ce que j'aime, c'est qu'on y trouve vraiment de tout, en fait. Vraiment, comme je t'ai dit, si tu veux, professionnellement parlant, je trouve que tu peux te faire un compte à peu pro et tu peux lancer, entre guillemets, un business ou un projet ou quoi, juste avec Instagram. Et autant, si tu n'as même pas de projet, que tu es tu ne travailles pas et tout tu peux juste être sur Insta et trouver ton compte. Je crois que c'est une plateforme qui répond à tous les usages qu'on va en faire, qui répond vraiment à tous les besoins, voilà comment je le vois. Ce que j'aime, ce que j'aime moins, ce que j'aime moins, je te dirais c'est le fait que ça soit vraiment un peu addictif avec TikTok,

je pense que c'est le truc le plus addictif. Tu ne peux pas être addictif à WhatsApp. Tu ne peux pas être addictif à même Facebook. Moi, je n'y arrive pas, en tout cas. Mais je pense que c'est l'addiction que ça apporte. Je pense qu'il y a beaucoup de bienfaits dans les réseaux, mais beaucoup trop de gens qui l'utilisent trop. Et du coup, ça en devient quand même un peu négatif, même beaucoup

Qu'est-ce que tu fais en premier quand tu ouvres ton application ?

En vrai, qu'est-ce que je fais ? Je pense que d'abord, je regarde tout en haut à droite si je n'ai pas des messages. Je pense que c'est le premier truc que je regarde, je réponds aux messages et tout. Après, je reviens sur la page d'accueil. J'essaie de raisonner ce que je fais de manière très inconsciente habituellement du coup. Après, je pense, je regarde les premières stories des gens qui m'intéressent. Je fais ça. Et puis, voilà ce que je déteste. J'ai trouvé ahahahaha. Après avoir checké les stories des gens qui m'intéressent, évidemment, je ne check pas toutes les stories parce qu'il y a des gens, ce n'est pas contre eux, mais je m'en fous de ce qu'ils mettent. Automatiquement, l'algorithme fait très bien les choses. Plus tu regardes les stories de certaines personnes, plus il te les recommande directement dans les premières. Une fois que j'ai checké toutes les stories qui m'intéressent, c'est là que je tombe dans le truc que je n'aime pas. C'est que je commence un peu à descendre. Et avant, je parle d'une époque que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître. En fait, il y avait une phase du jeu, entre guillemets, dans le sens où tu scrollais, tu scrollais, tu voyais tous les posts des gens à qui tu étais abonné et c'était finito. Une fois que t'avait fini, c'est bon, il n'y avait plus rien à faire. Alors, là, maintenant, il y a le truc de justement l'algorithme et les contenus des gens que tu follow se mélangent avec des contenus recommandés par l'algorithme des recommandations pour vous, comme ils appellent ça, et je trouve ça c'est un peu le seul truc que je n'aime pas parce que dans le sens, j'aime bien, parce qu'évidemment ils recommandent très bien. Mais c'est ça le problème, c'est que tu as jamais fini. En fait, tu peux faire une journée Instagram et t'auras pas tout vu, tu vois. Alors, qu'avant tu pensais avoir tout vu et c'était très bien, et ça s'arrêtait, et tu pouvais avoir un certain contrôle, même quand tu ne te posais pas trop la question. Il y avait cette fin du jeu entre guillemets qui faisait que voilà, t'avais fini quoi Il ne pouvait plus rien y faire sur Instagram. Maintenant, c'est fini. Je ne sais pas combien de temps ça fait, mais c'est un peu le seul truc que je n'aime pas. Ils vont too much dans l'algorithme.

Et du coup, tu passes plus de temps sur quel type de contenu majoritairement ? Sur Instagram, toujours.

Quand tu dis contenu, c'est vraiment soit de story, soit de poste ou alors dans les posts, quel genre de post ?

C'est vraiment soit de story, soit de post ou même, tu sais bien, parfois, il y a des publications, des photos, parfois, il y a des réels, parfois, il y a plus des vidéos, photos. Quel est le truc qui te parle le plus ? Genre, tu te dis, OK, je passe plus de temps, je ne sais pas moi, à regarder des réels qu'à regarder des publications basiques.

Le truc qui me piège le plus, c'est les réels parce qu'en vrai, les stories, comme je t'ai dit, je regarde les 20, 30 personnes qui m'intéressent et ça va très vite, tu vois. Les posts, franchement, je descends. Et même s'ils recommandent des posts et tout, de trucs qui devraient normalement t'intéresser, en soi, il y a un moment où ça me saoule et j'arrête. Mais par contre, quand je clique sur le truc réel et que je me perds dans le réel, là, ça peut durer. Je pense que c'est ça qui me piège le plus. Donc, je pense que c'est ça aussi qui me plaît le plus concernant. C'est là où j'ai le plus envie d'aller.

Est-ce que tu peux me décrire les cinq premiers contenus de ton explorer ?

Alors, du coup, le premier tout en haut à gauche, c'est un réel, déjà, pour le format. C'est un réel et c'est sûr, alors il faut savoir, je suis tombé dans le « Run Puck ». En gros, c'est les gens qui courent et il n'y a que des vidéos de gens qui courent. Donc, ma première vidéo, c'est un mec qui, je ne vais pas cliquer dessus, mais ça a l'air d'être un mec qui fait un réel sur l'application Strava. « Strava Nous ment ». Voilà, c'est ça le titre de la miniature du réel. Tu me dis quand je peux passer au suivant.

Oui, tu peux passer au suivant.

Du coup, le deuxième, c'est un truc de la RTBF, je crois. Tu vois, c'est quoi le SPIT ? Là, je ne sais pas, ça a l'air d'être une animatrice avec son micro. Il a mis trois bonnes réponses. C'est encore une fois réel. Où elle est dans la rue, à mon avis. Un micro de trottoir, je n'en sais rien.

Ensuite ?

Il y a un post Instagram en carrousel. Les sorties de la semaine. Rap, c'est de quel média ? De Digital & Dice. Comme ça, tu sais tout.

Ensuite ?

J'ai encore une fois un carrousel de Leïlo annonce l'annulation de sa tournée des festivals de l'été. D'un média RAP

Et enfin ?

Et le dernier, ça a l'air d'être un réel de « Zac en roue libre » ? Voilà, c'est un réel de Zac en roue libre.

Après avoir un petit peu décrit ce que tu voyais, est-ce que tu t'attendais à ça ou au contraire, ça te surprend ?

Non, ça va, ça ne me surprend pas.

Et tu t'y attendais, quoi ?

Oui, enfin, c'est le genre de truc que je consomme. Je te dis, les sorties de la semaine et tout, étant un attaché de presse et bossant avec des artistes, je les place beaucoup dans les médias. En vrai, les contenus médias rap, c'est normal qu'ils soient là. Je te dis, je suis tombé dans le truc des gens qui courent et qui ne voient sur leur Instagram que des gens qui courent. Du coup, ça ne me choque pas non plus. Puis, moi qui fais des micros-trottoirs, ça ne me choque pas non plus. Zac roue libre, je suis un consommateur de ce podcast, donc ça ne me choque pas. Non, il n'y a rien qui me choque là.

Maintenant, est-ce que tu veux bien aller regarder tes stories et me dire ce qui apparaît en premier ?

Le premier, c'est un ami. C'est un mec qui était dans ma classe quand j'étais en supérieur. Ensuite, il y a un mec qui s'appelle Pierre et qui est un des mecs que je contacte pour placer les artistes avec qui je travaille dans les médias. Donc c'est plus une relation un peu professionnelle, mais je suis un peu ce qu'il fait. Et puis les trois suivants, c'est très amusant, parce que c'est trois artistes avec qui je suis en train de travailler pour l'instant.

Et est-ce que tu trouves que l'apparition de ces stories, est-ce que ça te semble logique ?

Oui, j'en ai parlé tout à l'heure. Je t'ai dit, les posts, que ce soit pour les posts, pour les stories, en fait, tout est trop bien ficelé. Et oui, les stories, là, c'est des gens pour qui, « Ah, j'ai envie de voir ce qu'ils ont mis », tu vois. Ils ne m'ont pas recommandé en premier des gens que je ne regarde jamais leur story ou à qui je parle jamais. C'est toujours des gens à qui tu parles ou tu as de l'interaction, tu vois, ou tu likes beaucoup leurs photos, juste comme ça, ou inversement. Donc non, ça ne me surprend pas non plus que ça soit dans cet ordre-là.

Est-ce que, maintenant, tu veux bien regarder ton fil d'actualité ? Vraiment, tu l'analyses vraiment rapidement. Je n'ai pas forcément besoin de description cette fois-ci. Et me dire

si tu trouves que le contenu que tu vois dans ton fil d'actualité est différent du contenu que tu vois dans ton Explorer. Est-ce que tu trouves qu'il y a une différence entre les deux onglets, les deux fonctionnalités ?

Alors, j'essaie d'analyser. Je te dirais oui. Un petit peu, mais pas trop. Dans le sens, je m'explique. Au niveau du format, je pense que dans la loupe, il y a beaucoup de réels. Alors, que dans le fil d'actualité, c'est beaucoup des photos ou à la limite des carrousels. Mais il y a très peu de réels qui me sont recommandés là. Mais oui, c'est beaucoup de photos. Il y a quelques réels, mais c'est vraiment 1 sur 10 contenus.

Mais au niveau de ce que tu consommes habituellement, donc là, tout à l'heure, tu me disais qu'il y avait quand même pas mal de sujets qui revenaient souvent, tu vois. Tu avais un petit peu les médias, etc...

C'est ça que je veux dire. C'est ça que je veux dire. C'est les mêmes, là. Enfin, c'est le même genre de trucs, soit RAP, soit des gens qui courent. C'est vraiment la même chose. Bah, c'est le même genre. C'est beaucoup des trucs soit rap, soit des gens qui courent, soit des trucs un peu drôles.

Donc disons que tu es quand même abonné à ce genre de compte, donc c'est pour ça que ton fil d'actualité ressemble à ça, en gros. ?

Figure-toi que, franchement, je ne pense pas que je suis abonné à des comptes. En fait, tu vois, tous les médias rap, je les connais, je les contacte, mais je ne les follow pas. Ça me casse la tête d'avoir, tu vois, je ne les follow pas. Je crois que je fais le même pas à plume, tu vois, donc non vraiment je follow que des gens, beaucoup de gens, je follow quasi aucun compte, tu vois.

Donc c'est vraiment des personnes physiques, que je follow sur Instagram.

Et tu les connais ?

Oui, oui, bah, après il y a connaître et connaître, il y a genre une moitié, je pense que je connais personnellement, je les ai déjà vus, on a déjà fait des trucs ensemble et tout. Et d'autres, peut-être, c'est juste des réseaux, des gens, comme je t'ai dit, peut-être un peu de la musique et tout, des artistes. Mais ça reste des artistes, par exemple, tu vois, ça reste des artistes accessibles, émergents, avec qui je pourrais travailler, avec qui j'ai un intérêt entre guillemets professionnels, tu vois. Par exemple, PLK est l'un de mes artistes que j'apprécie trop, mais je ne le follow pas, tu vois. Donc, c'est un peu dans ce sens-là que je ne veux que des personnes physiques, mais un peu accessibles, tu vois, quand même.

Et du coup, est-ce que tu as remarqué des suggestions de comptes ou des publicités récemment ?

Je t'avoue que les publicités, j'ai l'impression de me mettre beaucoup dans les stories.

Mais je ne vais même pas dire des pubs de quoi j'ai eu. Mais j'en ai certainement eu et il y en a certainement. Mais soit, en fait, j'ai l'impression, du coup, c'est peut-être la réponse à ta question, mais qu'elles se font bien dans la masse des contenus. Parfois, il y a des pubs qui sont sûrement mises. Et moi, je ne vois même pas que c'est des pubs justes.

Ok, donc il n'y a pas quelque chose qui t'attire, enfin voilà, quand il y a un truc qui te perturbe, tu ne dis pas, c'est peut-être une publicité ?

C'est ça, il n'y a rien qui me perturbe en fait, je n'ai jamais eu par exemple, je regarde des stories d'artistes, des trucs comme ça, des trucs de la musique et tout, et puis je n'ai jamais eu une pub Delhaize pour acheter des haricots quoi, tu vois. Donc c'est vraiment des choses qui se font dans la masse. C'est vraiment des publicités qui se font dans la masse au point de ne pas pouvoir les déceler quoi.

2^E PARTIE

Quand tu postes ou tu interagis sur Instagram, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?

Alors moi, je suis un petit peu, je vais faire d'abord répondre à la question, pour tout ce qui est posté. Alors ça dépend. Moi, si tu vois un peu, enfin mon compte, tu pourras aller voir après. J'ai un peu deux types de postes. J'ai des postes où je mets des carrousels de photos, un peu style dump pour récapituler. Je ne sais pas moi, je mets ça en douze photos, un truc comme ça. C'est plus des postes un peu persos et tout, mais je n'en fais que très rarement entre guillemets. Et là, je fais plus. Je ne sais même pas si je fais attention à quelque chose, mais c'est très inconscient à mon avis. Mais oui, déjà, un peu à l'esthétique des photos. J'aime bien le format carrousel, je ne sais pas pourquoi. La description, tu vois, j'aime bien quand c'est ; je fais quand même attention. Enfin, je fais attention à tout, en fait. Je ne sais pas comment y répondre. Mais autant à la description que bêtement, tu vois, je te parle de dump, donc des photos qui succèdent, je fais attention à l'ordre des photos. Oui, je fais attention à tout. Et pour la vidéo, là, je pense que je pourrais mieux te répondre. J'essaie que mon contenu soit relativement, donc en gros, pour expliquer un petit peu, mettre du contexte, moi, je montre un peu en une minute grande max une campagne RP que j'ai faite pour un artiste ou pour un client avec 95 et tout. Et du coup,

vraiment, je fais attention au fait que ça soit court. J'essaie que vraiment, ça ne dépasse pas une minute. Que les premières secondes soient un minimum, aguicheuses, on va dire. Que la couverture soit esthétique et que ça aille bien dans mon feed et tout. Quoi d'autre ? Peut-être au son. Après, je dis ça, j'enregistre avec mon dictaphone d'iPhone, mais ça fait le taf, je pense, en 2025. Je trouve que je fais attention à ça et même en tant que consommateur, je pense que le son, limité, est plus important que l'image, je trouve. Moi, je ne sais pas, c'est mon avis.

Tu n'es pas du genre à mettre des hashtags, par exemple, sous tes posts ?

Je ne sais même pas si j'en mets. Je vais aller voir.

Vas-y.

Alors, pour les posts dumps, je n'en mets pas, je crois. Et pour les autres, est-ce que j'en mets ? Ouais, apparemment, j'en mets. Apparemment, je suis toujours sur les hashtags, mais je crois que c'est un peu démodé, là. Je crois. Je crois que plus personne ne met des hashtags. Je vais arrêter là. Tu m'as fait prendre conscience d'un truc. Je mets des hashtags tout en bas. Ça dépend des postes. Je fais attention à tout, mais pas trop. Je pense que ça n'a aucun impact, les hashtags.

Tu penses que ça n'a aucun impact ? Et qu'est-ce qui te fait dire ça, du coup ?

Je ne sais pas du tout. Je n'ai pas plus de likes ou d'interactions sous un post avec des hashtags. Les gens qui likent, c'est les gens qui me suivent. Et d'autres qui me likent, c'est parce que des gens ont partagé. Je vois, c'est des abonnés en commun. Donc, c'est sûrement des suggestions. Mon post, il a été suggéré dans certains trucs et tout. Mais je ne pense vraiment pas. Pour moi, l'hashtag, par exemple, je sais bien que sur Twitter, à l'époque de nos grands frères, c'était fort utilisé. Je sais bien que tu pouvais cliquer dessus. Et tu avais un peu tous les contenus dans ce style-là. TikTok, peut-être, je pense que ça a un impact, TikTok, il me semble. Mais Insta, je pense que, moi, je me vois, je me suis vraiment, tu reprends tout ce que j'ai fait pendant ces cinq dernières années sur Insta. Je pense que je n'ai jamais cliqué de ma vie sur un hashtag pour aller voir un peu les contenus similaires. Je ne me suis jamais abonnée à un hashtag.

Est-ce que tu peux me raconter ce que tu as posté récemment et pourquoi est-ce que tu l'as posté ?

Du coup, le dernier post que j'ai mis, c'est quoi ? C'est un réel où j'explique que j'ai fait les RP des Ardentes pour l'annonce du coup de David Guetta en tête d'affiche au Festival et tout. Et en vrai, pourquoi je l'ai posté ? Je pense parce que, je te l'ai dit, ça fait du coup depuis mon premier post, c'était quand ? Le 14 novembre 2024. Donc depuis novembre 2024, je me suis dit, OK,

j'avais une idée de faire un peu où deux posts sur trois, c'est des petits contenus comme ça en réel. Et puis après, un petit dump qui récapitule un peu ma vie en douze photos. Et du coup, celui des Ardentes s'est inscrit dans cette idée-là. Et c'était parce que je pense que j'étais quand même fier de, enfin moi, je t'ai dit, je suis fan de musique et tout. Et du coup, travailler pour les Ardentes, j'ai trouvé vraiment ça cool et c'était un gros accomplissement pour moi. Donc voilà, j'avais envie de le partager peut-être pour entretenir mon égo, qu'on commente et qu'on me dise « waouh, trop bien » et tout. Voilà, je ne sais pas. Mais juste parce que j'étais fier et du coup, je voulais le mettre en avant. Et parce que ça s'inscrit dans le truc que j'avais envie de mettre en avant un petit peu ce Que je faisais quoi.

Ok. Et du coup, j'ai cru comprendre que tu t'attendais à une certaine réaction des gens ?

Non, pas spécialement. Moi, je sais bien que je ne suis pas un influenceur. Je suis un Instagrammer comme tout le monde. Du coup, mes posts vont vraiment. Je ne me dis pas que je vais mettre un poste pour buzzer. C'est juste en mode, vraiment, je pense par égo, je reçois quelques messages, on me dit c'est cool. Et puis même, juste pour moi, je t'ai dit, vraiment, j'étais content d'avoir travaillé avec les Ardentes. Et puis c'était aussi de, j'étais dans ce truc-là de vouloir plus de personnes avec qui je travaille. Et du coup, le fait de montrer un peu ce que je fais, ça permet à d'autres de me contacter. Et en soi, c'est ce qui fonctionne. Je te dis que je ne fais pas blinder de likes, même blindé de vues. Mais au final, le ratio de gens, de petits artistes qui me contactent qui me disent « Ah, j'ai vu ce que tu as fait pour tel ou tel artiste et tout, je trouve ça cool, est-ce qu'on peut en discuter et tout ? » Il est quand même important par rapport au nombre de vues, de likes et tout que je fais. Et donc, moi, j'ai directement vu une différence dès la première vidéo que j'ai publiée à ce niveau-là. Et c'était surtout pour ça, plus que pour brosser mon ego dans le sens du poil et avoir plein de compliments. En vrai, c'est toujours plaisant, mais pfff. Je suis assez bien dans ma peau que pour faire ça, quoi. Juste pour ça, en tout cas.

Et du coup, ça t'a permis professionnellement d'avoir un petit plus, enfin, un petit plus dans ton carnet de contacts, quoi

Oui, de contacts et de, c'est un peu mon portfolio, tu vois. Oui, c'est ça, ouais. Quelqu'un qui me dit, 'ok, ben voilà, j'ai entendu que tu étais attaché de presse, tu as déjà bossé sur quoi ? Je peux lui dire, parce qu'il y a plein de trucs sur lesquels j'ai bossé que je n'ai jamais mis sur Instagram. Mais je peux lui dire, déjà, vas-y, si tu es dans la musique, va voir déjà sur mon Instagram. Il y a quelques petits trucs et tu verras comme ça.

Mais du coup, si tu pouvais faire un petit résumé de ton utilisation d'Instagram, tu l'utilises plus à des buts professionnels ou plus à des buts personnels ? Ou c'est vraiment le mix parfait entre les deux ?

En fait, je te mentirais si je te disais, oui, c'est juste pour le boulot et tout. Je pense qu'il y a plein de gens qui disent ça, mais ils se voilent de la face. Je pense que niveau poste oui, c'est plus professionnel. Parce que je t'ai dit, deux tiers de mes postes, c'est pour essayer de montrer un peu ce que je fais et de potentiellement que ça me ramène plus de gens et tout. Mais sur le côté, en tant que consommateur, c'est limité plus personnellement. Je suis plus en mode, OK, je regarde juste les stories de mes potes. Je réponds en DM aux gens qui m'ont envoyé des messages, ou moi j'envoie des messages à des gens. Et les réels, je t'avoue, c'est plus souvent des vidéos marrantes, des vidéos de chiens, des vidéos de chats, tout ça, que des vidéos où j'apprends des choses, ou alors où c'est super enrichissant professionnellement parlant, par rapport à tout.

Est-ce que tu as toujours des réactions quand tu postes des stories, par exemple ?

Oui, même plus qu'avant dans le sens où je trouve que les gens laissent plus souvent des likes en story limite qu'en post. Je ne sais pas comment te dire. En vrai, je fais plus de likes en post qu'en story, mais les gens ont une faculté à liker facilement sur Instagram, sauf quand tu forces un peu et que tu mets des stories, mais ce qui n'est pas mon cas, je ne mets pas souvent des stories. Quand j'en mets, je vois quand même qu'il y a des réactions, il y a des gens qui répondent. Parfois, c'est pour des stories un peu simple. Tu vois, je n'ai pas l'impression de mettre un truc de fou, et au final, oui, il y a quand même des gens qui interagissent, donc je pense que les stories occupent une place quand même assez importante sur Instagram. C'est vrai qu'on a plus de facilité, c'est trop bizarre, je remarque qu'on a plus de facilité à liker une story que d'aller liker un post. C'est hyper bizarre. En fait, je pense que moi, je parle pour les gens, mais si je parlais pour moi, en fait, moi, je like beaucoup de posts, je like beaucoup de stories. Moi, je n'ai pas de soucis même à commenter. Je veux dire, tu me demandais peut-être un peu tout à l'heure ma façon dont je réfléchis pour les interactions. C'est peut-être ça aussi que je n'ai peut-être pas répondu. Mais franchement, les stories, je les like facilement. Les posts, pareil. Et je t'ai dit, une fois que le post est un peu stylé ou que j'ai un truc à commenter, si ce n'est un peu drôle ou quoi, je le fais, tu vois. Et je ne me pose pas 10 000 questions. Alors que là où il y a beaucoup de gens peut-être qui se disent « Ah, si je commente, il va se dire ça. » Ou « Ah, si je like. » Ou « Ah, je ne vais pas liker » Tu vois, je pense qu'il y a beaucoup de gens, ils intellectualisent leur consommation des réseaux. Moi, un peu, en tant que personne qui poste,

mais en tant que personne qui interagit et tout. Je like et commente sans scrupule tu vois c'est ça, parce qu'en fait, il y a vraiment un contraste dans le sens où, tu vois maintenant, quand tu te promènes dans les réels, tu vois un peu les gens qui ont liké ce réel-là. Je suis sûr que moi, je parle avec des gens sur Insta, ils se disent, MARTIN, il est trop professionnel et tout. Puis, ils vont dans leur feed de réel, ils tombent sur une vidéo de chien, ils voient que je l'ai liké. Donc, je fais attention, mais pas trop.

Est-ce que tu as changé certaines choses dans ton usage d'Instagram avec le temps ?

Oui, oui, je pense. Avant, à l'époque où je n'étais pas même dans des études de com et tout, je pense que j'avais juste un compte perso et c'était vraiment que des photos de moi. J'avais 200 abonnés, c'était avec mes amis. Et c'est tout. C'était vraiment que personnel. Ici, maintenant, je l'utilise. En fait, j'ai toujours dit que je pense que je n'étais pas dans les trucs de la com. Alors peut-être que c'est une excuse que je sors. Mais je pense vraiment que je n'utiliserai même plus. À la limite, je le désactiverai. Peut-être que je n'y arriverai pas. Ou peut-être que ce serait compliqué. Mais je pense que je le garde un peu pour ça. Même si j'y trouve beaucoup de plaisir personnel aussi. Mais là, maintenant, je l'utilise plus comme quelqu'un, c'est un peu, une excuse de se dire on est, enfin tu le sais sûrement mieux que moi mais, on est dans la com, tu vois même toi tu postes pour FUN. Mais moi pour te dire, cette dernière année, le podcast que j'avais là, on postait souvent et du coup, c'était moi qui m'occupais de tout. Et donc, je me disais, vas-y. Je ne peux pas supprimer un Insta de mon untel parce qu'à chaque fois, je dois poster. C'est compliqué. Il y a un moment où j'en ai vraiment eu marre et je me suis dit : il faut que je me refocus un peu sur certains trucs. Et du coup, je n'ai plus trop envie de passer du temps là-dessus et de perdre du temps là-dessus. Du coup, j'ai enlevé juste l'application de mon téléphone. Je l'avais toujours sur mon ordinateur. Donc, quand je devais y aller urgemment, juste pour répondre à des messages, j'y allais. Mais je veux dire : j'avais plus ce truc de, tu vois, tu t'ennuies une minute. Je vais sur Instagram. Du coup, hop, je prends Instagram, je regarde vite fait trois stories et en vrai, ça s'arrête. Tu ne sais même pas ce que tu consommes. Je préférerais, tu vois, prendre un temps le soir, me connecter sur mon ordinateur comme un vieux et tout, commencer à regarder vite fait les stories. Et au moins, sur Instagram, PC, il n'y a pas ce truc des réels, ils sont si facilement accessibles, tu vois. Il faut faire le choix de cliquer et tout. Alors que d'habitude, sur le téléphone, tu peux en tomber sur un dans ta loupe, dans ton feed et tout. Et après, juste tu descends et en fait, tu tombes dans la boucle, quoi.

A l'époque, quand tu postais, est-ce que tu vois qu'il y a une différence dans tes posts, par exemple, dans la manière dont tu postas tes photos, par exemple, sur Instagram ?

Par rapport à avant, genre, il y a 5-6 ans, c'est comme ça ?

Oui, c'est ça, oui, oui, oui.

En fait, je pense que j'ai toujours fait très attention à ce que je postais, mais quand je revois des posts, tu vois, qui sont dans mes archives, là, qui ne me sortiront jamais, je me dis, mais attends, j'étais à jeun, je n'étais pas bourré, quand j'ai posté ça ? ahaha. Je me dis, mais comment j'ai pu poster ça ? En fait, c'était des photos juste de moi et tout. Et je les trouvais bien et tout. Mais en fait, je me dis, mais comment je vais poster ça, quoi ?

Parce qu'à l'époque, mais tu as toujours fait attention à ce que tu postais. Mais bon, là, maintenant, je pense que ta vision a changé.

C'est ça. Voilà, c'est plus ça. J'ai toujours fait attention. Ça, je ne peux pas dire, oui, il y a un moment, je postais n'importe quoi et tout. Ce n'est pas vrai. Je me prenais toujours la tête sur la photo que j'allais poster, sur la description à quelle heure j'allais la poster. Mais justement, oui. Juste maintenant, quand je revois les photos, je me dis, mais tu es sûre ? Pourquoi tu as posté ça, en fait ?

Et tu ne mettais pas d'hashtag à l'époque ?

Je ne sais pas, je ne sais pas. Tu veux que j'aille voir ? Tu veux vraiment m'afficher ? Ahahahahaa Non, non, mais attends, je vais aller voir, je vais y répondre. J'ai envie de répondre à toutes tes questions, mais attends. Non, j'avais, tu vois, j'avais une, là c'était ma mode à ce moment-là, c'est juste de mettre, ma description, c'était un emoji, voilà. Tu peux me juger encore plus.

Du coup, tu me dis que tu faisais à l'époque attention à l'heure à laquelle tu postais. Aujourd'hui, est-ce que c'est toujours le cas ? Tu fais toujours attention à l'heure, au format et à ce que tu mets en avant ?

Oui, mais moins. En fait, je pense que déjà, chaque réseau à son algorithme et du coup même ses heures. Tu vois par exemple, je poste pas du tout à la même heure sur LinkedIn que sur Instagram. Sur Instagram mais je ne sais pas en fait, jamais je n'ai fait une étude ou jamais même j'ai été voir une étude parce qu'il y a plein d'études sur mon son sujet de, c'est mieux quel jour, c'est mieux quelle heure ? Je crois même que sur Insta, tu as des stats de tes abonnés, ils sont plus connectés quand et tout. Mais je ne regarde même pas ça, moi dans ma tête, je ne sais pas pourquoi j'ai ça peut-être, je me trompe. Il faut poster entre 16h30, 17h et 20h, quoi, tu vois. Mais peut-être je me goure et en fait, c'est le pire parce qu'à mon avis, c'est là que tout le monde

poste et du coup, ton poste se perd sûrement dans plein d'autres postes. Mais je ne sais pas, c'est ça que j'ai en tête. Donc, moi, oui, souvent, c'est entre 17h et max. Si on a dépassé 20h, je me dis, je ne poste plus. Je posterai demain.

Et donc, le lendemain, tu postes toujours entre 16h30 et 17h. 17h30 et 20h ? Jamais le matin. ?

Non, le matin, je ne poste jamais sur Instagram. Par contre, sur LinkedIn, comme ça, tu as un comparatif, je ne sais pas si LinkedIn t'intéresse, je ne pense pas, mais par exemple, sur LinkedIn, je ne poste que le matin, tu vois. Je ne poste que à 10h, 11h et tout parce que je sais vite fait que c'est là que ça fonctionne le mieux, tu vois. Mais voilà, je pense d'un côté, c'est ce qui fonctionne le mieux selon certaines stats et tout. Du coup, tout le monde le fait. Et du coup, tes posts, ils se perdent parmi la masse. Alors, qu'est-ce qui pourrait faire que si peut-être tu allais dans le sens opposé et qu'à LinkedIn, je postais à 17h et qu'à Instagram, je postais à 10h, peut-être que je ferais des scores de fou et je ferais déjà une star, peut-être. Voilà, donc c'est plus inconscient, tu vois. Je me dis, allez, je poste vers cette heure-là parce qu'elles sont les bonnes, mais je ne suis pas sûr que ça soit vraiment juste, quoi.

Et tu fais attention au format ou tu postes, je ne sais pas, si tu veux poster un réel, tu le postes et tu n'as pas forcément de choses à suivre, enfin, est-ce que tu fais attention à ça plutôt ?

Pour moi, un post, c'est un post, donc que c'est un réel ou que ce soit un carrousel ou que ce soit juste une photo. Je la posterai entre 17h et 20h30, si c'est ça la question. Donc ça ne changera rien pour moi. Ça ne changera rien pour moi. Mais oui, moi, comme je t'ai dit, j'ai deux types de postes. Je ne me prends pas trop la tête. C'est soit réel pour les trucs un peu plus pros, soit des carrousels pour les trucs un peu plus perso.

Quand tu choisis, admettons, une photo ou un truc que tu veux absolument publier sur Instagram, est-ce que tu te dis plus, ouais, en vrai, ça va marcher et je vais le poster, ou tu te dis, en vrai, que ça marche ou pas, je m'en fous, tant que ça me plaît, je le poste ?

Encore une fois, ça dépend des deux types de posts que je fais. Vu que je t'ai dit, je fais des types de posts pour les vidéos un peu pros et tout, enfin pro, on s'entend, mais qui ont une consonance à peut-être, moi, mon idée derrière, c'est peut-être que ça me ramène à une ou deux futures personnes qui me contactent. Ben là, j'essaie de penser un peu, enfin, j'essaie de ; j'ai vu dès les premiers que j'avais des retours à ce niveau-là. Je ne te parle pas en likes, je ne te

parle pas en commentaires et tout, je te parle plus en interaction/. Ah, j'ai vu que tu avais travaillé pour ça, moi ça m'intéresse aussi ; ben, en fait, j'ai vu la différence et j'ai vu vraiment, vraiment la différence au fil des vidéos que je mettais. Donc, je continue à mettre ; le jour où tout le monde s'en fouta, et je ne te parle toujours pas des likes et tout, mais que ça ne me rapportera plus rien et tout ; je pense que je ne continuerai peut-être pas, tu vois. Rappelle-moi, c'est quoi la question ? Je l'ai complètement oubliée.

En gros, quand tu choisis une photo à publier sur Instagram, tu te dis plus. Est-ce que ça va marcher ?

Par contre, pour les photos persos, tu peux aller voir les photos parfois que je mets, les vidéos avec les descriptions qui vont avec. Tu verras que ce n'est pas juste pour me faire kiffer. Parfois, je mets des photos inutiles et parfois c'est un mélange des deux, tu vois dans mes dumps photos. Par contre, je mets des photos à la con avec des descriptions à la con, surtout et voilà, c'est plus pour me faire kiffer, moi quoi, Tu vois ce genre de poste là et c'est aussi pour peut-être garder, je veux dire, peut-être j'abuse mais garder une trace, tu vois. Je ne sais pas il y a peut-être ça aussi d'ok, de pouvoir y retourner 6 mois après et de revoir à certains moments cool ou quoi, enfin voilà, je ne sais pas.

Et quand tu postes des dumps, ou autre tu le fais pour quelle raison ?

Déjà parce que je vois que c'est un truc qui me plaît en vrai, et c'est clairement la tendance sur Instagram ces derniers temps, et quand je poste je peux me dire 'ok, je le poste parce que je trouve que c'est très authentique comme contenu, c'est assez transparent', il faut dire les choses parfois ahah ahah, moi je trouve que c'est assez transparent, justement, ça me permet de mieux connaître la personne, que les gens me connaissent mieux. Mais je poste les dumps vraiment parce que dans les j'aime, il y a vraiment ce côté authentique. Je ne sais pas si tu vois ce que tu veux dire.

Oui, je vois très bien ce que tu veux dire !

Parce que moi, à part ma, attends, il faut que je revoie ce que j'ai mis. Mais oui, en fait, c'est vrai. Je crois que quand tu vois, tu vas voir, je parle vraiment des miens et même de façon générale, je pense que c'est surtout pour ça que j'aime, c'est parce que c'est authentique, comme tu dis. En fait, tu ne peux pas mettre 12 photos, 12 photos de toi où tu es en voyage, 12 photos de face et tout. Il faut mettre des trucs un peu plus privés. En fait, tu dois vraiment faire un mix de, je fais un mix de la première photo, juste une photo de moi. Et après, pour le reste, c'est soit

des petites vidéos de moments de vie, soit des trucs un peu pros. Par exemple, moi, j'ai emmené un client à telle télé, telle radio, je trouvais ça stylé, je le mets dans mon dump. Il peut y avoir une photo de mon chat, je n'en sais rien. Il peut avoir des trucs plus persos. Et je pense que quand tu regardes 12 photos, tu peux capter un peu le train de vie, plus ou moins, de la personne. Bon, après, en fait, je pense qu'il y a beaucoup de gens, peut-être, qui s'inventent une vie. Enfin, quoi que, je ne sais pas. Les dumps, j'ai l'impression, comme je dis c'est très authentique. Et si tu mets 10 photos, automatiquement, on apprend un peu à te connaître dans tes photos. Dans ton intimité, je ne veux pas abuser, mais dans des trucs que tu n'aurais pas postés si juste tu choisissais une photo et tu la mettais.

C'est ça, clairement.

Donc voilà, et je pense que je ne poste pas pour, entre guillemets, comme on dit dans les « trends » ou la tendance, parce que déjà je pense que la « trends » est déjà un peu dépassée, en vrai de vrai. Mais moi, je vais continuer d'en faire, ce n'est pas parce que c'est fini que je ne vais plus en poster.

Oui, mais pour les dumps, ce que tu disais, c'est que ce n'est plus le trend, je pense. Mais moi, je veux quand même continuer de faire. Comme je dis, je pense que c'est plus le côté authentique. Je ne sais pas, je ne me base pas sur ça en vrai. Et puis, tu peux te permettre un peu des trucs. Je t'ai dit, sur 12 photos, tu peux te permettre une petite description un peu drôle.

3^E PARTIE

Oui, c'est ça. Je voulais savoir si tu avais déjà eu l'impression qu'Instagram « savait » ce que tu voulais voir.

Bah oui, je pense qu'on en a déjà parlé, mais je t'ai dit, l'algorithme, il est trop bien fait c'est abusé. Oui, tout ce que je vois sur Instagram, j'ai envie de le voir. Il n'y a pas quelque chose que tu ne veux pas voir dans mon explorer, par exemple, je ne sais pas, scrolles sur Instagram, il n'y a pas un contenu où je me dis, mais qu'est-ce que ça fait là ? ou genre vas-y ça me dérange. Je réactualise à chaque fois, pour être certain de ce que je dis, mais dans l'ensemble, non. Parce que peut-être ceux que là, il faudrait que je les regarde, les vidéos et tout, mais je ne pense pas.

Dans la plupart du temps, c'est vraiment toujours du contenu qui t'intéresse ?

Je pense que je pourrais cliquer sur chaque truc qu'on me recommande. Soit j'ai appris un truc, soit ça m'a fait rire. Ça m'apporte un truc et j'aime bien. Je redemande même peut-être, ne serait-ce qu'inconsciemment, des contenus un peu comme ça.

Donc, tu as l'impression qu'Instagram, c'est ce que tu veux ?

Oui, ça. Insta et les algorithmes savent. On est même peut-être sur écoute, Amina. Parce qu'en vrai, oui. Moi, dans ma tête, on est sur écoute toujours, partout, et voilà, tout le temps. Enfin, je ne sais pas si on est sur écoute. Enfin, oui, si, en fait. En fait, dans notre téléphone, là, on discute à côté de nos téléphones, donc c'est-à-dire qu'il y a un micro, on peut faire des vocaux et tout. Donc, je pense que le micro, il n'est jamais vraiment coupé en mode off, il ne capte pas. Oui, du coup, voilà. Je ne sais pas, peut-être que je suis en mode, comme les anti-Covid, les anti-vax, là. Mais, en vrai, je m'en fous. On serait même sur des écoutes à l'aise. Ce n'est pas grave, c'est la vie, c'est le jeu. Mais parfois, je me dis, mais attends, j'ai l'impression que j'ai parlé de ça il y a deux jours et là, j'ai une vidéo de ça ou une pub de ça. Et ce n'est même pas que sur Insta, même parfois sur Facebook, tu dis à deux, trois personnes, là, j'ai comme projet d'acheter un appartement. Après, tu as que des trucs d'agence immobilière et tout. Oui, c'est incroyable.

Et du coup, comment est-ce que tu expliques que certains contenus t'ont été montrés plus souvent que d'autres ?

Je pense que l'algorithme se base sur plusieurs choses. À mon avis, pour tout ce qui est réel, c'est le temps que tu restes dessus. Imaginons à chaque fois que je vois une vidéo de, je t'ai dit, un mec qui court ou qui explique sa préparation au marathon, je n'en sais rien. Eh bien, si à chaque fois l'algorithme voit que dès que je vois une vidéo comme ça, je reste jusqu'au bout, jusqu'au trois quarts, ou que je like, ou que je l'envoie à quelqu'un. L'algorithme, il capte qu'il y a de l'intérêt autour de ce genre de vidéos, donc il va m'en remettre plein. Pareil, il voit que tous les vendredis, pour voir un peu mes artistes, où je les ai mis, je regarde un peu, je check les médias rap que j'ai contactés, voir s'ils ont sorti des trucs. Automatiquement, on va me redonner après dans la loupe ou dans le feed leur contenu. Et puis, je ne sais pas, c'est un peu pareil pour tout, tu vois. C'est comme à l'époque, c'est comme même TikTok. À l'époque où tu avais des challenges de meufs qui dansaient et tout, et qu'il y avait des gens qui disaient qu'ils étaient en mode je ne comprends pas pourquoi on me recommande ça c'est juste parce que tu regardes beaucoup la vidéo, c'est pour ça qu'on te la recommande. Donc, je pense que c'est surtout basé à mon avis sur ça, sur combien de temps tu restes sur la vidéo, est-ce que tu likes ? Est-ce que tu l'envoies à quelqu'un ? Est-ce que tu montes de l'intérêt ? Et s'il dit oui, ils vont juste en remettre plein pour vérifier que ça t'intéresse. Et plus ça va t'intéresser, plus ils vont t'en remettre. Je pense que c'est une boucle sans fin.

Et tu veux dire quoi par boucle sans fin ?

C'est que ça ne s'arrête pas, quand il y en a plus, bah il y en a encore ahaha Stromae l'avait dit ahaha

Et tu penses que c'est aléatoire ou au contraire, tu dis que c'est calculé ?

Ça, ils savent très bien ce qu'ils font. Non, c'est calculé.

Est-ce que tu as déjà essayé d'influencer ce que tu voyais sur Insta ? Et si oui, comment ?

Peut-être, tu vois le truc dans la loupe. Ouais, donc l'explorer exactement, Bah, quand il y a une vidéo, peut-être que j'ai des trucs que, vas-y, je n'ai pas envie qu'on me recommande plus, ça m'est déjà arrivé, je pense, mais je ne sais plus te dire pour quel type de contenu, d'appuyer longtemps et de faire, « ça ne m'intéresse pas » là, tu vois. Et voilà, et je ne suis pas sûr que ça l'influence des masses, parce que si dans les 20 minutes après, je consomme un contenu comme ça c'est bizarre. Moi, je m'en fous un peu, enfin, je m'en fous. Ce n'est pas que je m'en fous, c'est juste que Instagram, fait tellement bien le truc que généralement, je ne tombe pas sur des trucs que je n'ai pas vraiment envie de voir, tu vois. Donc je le fais que très rarement, mais ça m'est peut-être déjà arrivé. Et je pense que c'est peut-être la seule façon dont on peut l'influencer. Je pense qu'il y a des gens qui t'ont déjà répondu autre chose ou quoi, ahaha

Mais est-ce que ça fonctionne ou pas, pour toi, la plupart du temps, quand tu appuies sur un truc qui ne t'intéresse pas ? Quand tu choisis, « ça ne m'intéresse pas ». Est-ce que tu es dit que ça fonctionnait ?

Oui, ça va. Parce que généralement, c'est un post que je vois dans mon truc et encore, je dis que je n'ai pas envie de voir. Là, on dirait que je parle de trucs bizarres. Je ne sais pas de quoi je parle, en fait. Ça m'est déjà arrivé, en tout cas, de me dire, OK, si à un moment, il y a des vidéos que je n'ai pas envie de voir ou des photos que je n'ai pas envie de voir ou des contenus, genre, je ne sais pas, ne serait-ce qu'une influenceuse que je trouve débile et qu'on me recommande, je me dis, vas-y, je n'ai pas envie de voir. Ou alors, limité, bloqué, peut-être, je me dis, tu peux bloquer si c'est des contenus de telle ou telle personne, peut-être, tu peux bloquer. Mais je me dis que si on te les recommande, c'est qu'il y a une raison, tu vois. Donc, d'un côté, c'est que ça t'intéresse aussi. Et je voulais dire quoi ? J'ai déjà fait autre chose aussi, je crois. C'est pour justement avoir un peu de, à l'époque où j'avais envie un peu de décrocher. Comment expliquer ? Je vois les, dans ma loupe, dans mon explorer, du coup, c'est beaucoup des vidéos un peu, il y a beaucoup de trucs, un peu de divertissement, tu vois, ou, oui, des trucs d'Internet, etc. Et, parfois, quand j'en avais marre et que je voulais trouver un feed un peu plus

calme ou sur des sujets qui m'intéressaient plus, j'allais exprès consommer ou liker des photos, des vidéos, des trucs que je voulais plus ou moins avoir dans mon Explorer. Comme si je prenais un petit peu le contrôle. Un peu. Mais ça marche le temps des roses parce qu'après, ils vont te remettre une vidéo de chien, tu vas la liker parce qu'il est mignon. Et puis après, ils vont te remettre des vidéos de chien et après, c'est fini. Donc, je ne sais pas s'il y a vraiment un moyen de lutter contre. En fait, ce n'est pas lutter contre Instagram, c'est plus lutter contre toi et d'arrêter de consommer des contenus qui ne te fâchent pas, qui te procurent quelque chose et qui te font rire. Mais voilà.

Et du coup, tu te sens en contrôle de ce que tu vois ?

Bof, non, je dirais non. Je vais aller contre le système, Amina. Je pense que non, parce que moi, tu sais comment je me suis fait faire au contrôle ? Si, quand j'allais dans mon feed, il n'y avait que des gens à qui je suis abonné. Là, il y a des gens à qui je ne suis pas abonné et tout. Or même, OK, je suis content de savoir que Squeezie, a sorti, son jus de fruits, je ne sais pas quoi. Je suis très content, mais je ne suis pas abonné à Squeezie. Si vraiment ça m'intéressait, je serais abonné, tu vois. Donc, je me dis, moi, ce qui m'intéresse, si des gens m'intéressent, je m'abonne à eux. S'ils ne m'intéressent pas, je ne m'abonne pas. Donc, si je ne suis pas abonné à PLK, même si je l'adore, ce n'est pas pour qu'on me mette ces posts et tout. Même si, en vrai, là, je les vois, je suis content, je les like et tout. Mais je me sentirais plus en contrôle si juste les posts qu'on me montrait, c'était les posts de personnes à qui je suis abonné.

Et si tu pouvais donner un pourcentage du contrôle que tu avais sur Instagram, même s'il est minime, tu aurais donné quoi ?

Actuellement ? C'est ça ?

Oui, que tu as actuellement.

30% ?

Et tout le reste, les 70% restants, c'est Instagram qui prend le contrôle.

J'ai l'impression que si je regarde tout ce que je consomme, 30% c'est des gens à qui je suis abonné, 70% c'est des trucs qu'on me recommande.

Maintenant, je vais juste te demander une question, c'est vraiment à ton avis. De toute façon, comme le début, il n'y a pas de bonne réponse, mais si tu faisais un petit peu une rétrospective de ce que tu voyais dans ton Explorer, de ce que tu voyais dans ton fil

d'actualité, dans tes stories, dans les publicités qu'on te proposait, est-ce que tu trouvais que les types de contenus étaient différents ou au contraire, ce sont les mêmes ?

En tout cas, en termes de thématiques, c'est les mêmes. C'est les mêmes, en tout cas, pour tout ce qui est Explorer et feed. Après, les stories, évidemment, c'est que les gens qui sont abonnés. Voilà, mais ouais. Feed et tout ce qui est recommandé, que ce soit en réel, en Explorer ou dans le feed, c'est les mêmes choses. Enfin, c'est les mêmes thèmes, quoi.

Et qu'est-ce qui te fait dire ça ? Pourquoi est-ce que tu penses comme ça ?

Quand je me promène sur mon feed, en fait, parfois, je ne me distingue même pas. Pour moi, l'explorer, c'est plus comment expliquer ? Le feed, c'est OK, un par un, tu vois ce qu'on te propose et tout. L'explorer, ça te permet un peu de dézoomer, de prendre du recul et de dire OK, là, on me propose 20 miniatures de vidéos sur lesquelles j'ai envie de cliquer et tout. En gros, c'est juste dézoomer. Et puis les réels, c'est de recommencer la même chose, mais tu choisis un format particulier. Pour moi, c'est juste des formats qui changent ou la manière d'aborder le contenu. Mais les contenus, pour moi, c'est les mêmes. Le contenu qui est dans l'explorer, il pourrait être à la fois recommandé dans les réels ou dans ton feed, je pense.

Et finalement, est-ce que tu trouves qu'on te propose la même chose partout ?

Non. Je t'ai dit Explorer, pour moi, c'est que tu dézoomes. C'est un très bon truc. Dans le feed, c'est un par un. Et puis, l'explorer, c'est que tu dézoomes. Et là, on te propose plein de trucs. Et toi, tu choisis vers quoi tu vas aller.

Ok. Super. Maintenant, je vais te poser une question sur ton temps passé sur Instagram. Est-ce que tu as la possibilité L'impression de passer beaucoup de temps sur Insta ?

Oui, mais moins que certaines personnes. Oui, je pense que j'en passe trop pour moi, mais par rapport à la société, je ne suis pas le pire.

Tu ne saurais pas me dire combien de temps tu y passes par jour, plus ou moins ?

Exactement. J'ai l'application « Temps d'écran ». Et je vois très bien, donc alors attends. Je prends ça tout de suite. Alors, du coup, là, j'ai passé 35 minutes, 42 minutes, 42 minutes, 48 minutes, 43 minutes. Bon, dans les 40 minutes, quoi. On va dire que c'est entre une demi-heure et une heure. Parfois, il y a des jours où je peux y passer une heure.

4^E PARTIE

Est-ce que tu trouves que tu vois souvent le même type de contenu sur Instagram ?

Du coup, oui, oui, j'ai l'impression que je vois tout le temps les mêmes types de contenus au niveau des thèmes. Mais il y a juste les formats, pour moi, qui un peu évoluent. Il y a plusieurs types de formats, mais au niveau des thématiques abordées dans les posts ou dans les réels ou dans les stories, c'est à chaque fois les mêmes.

Est-ce que ça te dérange de voir toujours la même chose ?

Là, j'ai envie de te dire oui, mais d'un côté, je me dis que si je retourne sur Instagram, c'est que ça ne me dérange pas tant que ça. Je suis bien dans mon confort sur Instagram tu vois. Ouais, c'est ça. Je pense que c'est un peu une zone de confort et tout, dans le sens où, comme je t'ai dit, le problème quand je l'ai sur mon téléphone, c'est que si à un moment, je dois attendre le train 3 minutes, je sais qu'il arrive dans 3 minutes, je suis là, je vais scroller sur Insta, tu vois. Donc je pense que c'est un peu un refuge. C'est peut-être un refuge à certains moments où tu t'ennuies. Parce que moi, je sais que Insta, on pourrait croire qu'on est accro. Je pense pour tous les gens. Mais je suis convaincu que si t'emmène n'importe quelle personne pendant une journée, tu lui feras que des trucs qu'elle kiffe. Tu l'emmènes dans un parc d'attractions. Le matin, tu fais un truc. L'après-midi, tu vas dans un parc d'attractions. Le soir, tu vas au resto. Et puis, tu finis la soirée jusqu'à 23h au cinéma. Alors, je suis convaincu qu'il y a des gens qui vont être quand même sur leur téléphone une certaine partie de la journée. Mais ce sera déjà moins que s'ils sont dans leur lit et tout, rien à faire. Mais moi, par exemple, tu me fais une journée où de minuit à minuit, je suis occupé et je fais que des trucs que je kiffe avec des gens que je kiffe. Mais je ne me dis pas : 'Ouais, j'ai envie d'aller sur Instagram', tu vois. Ne serait-ce même pour voir les messages. Je ne m'intellectualise même pas une seule seconde le fait de me dire c'est urgent ou quoi, tu vois. On peut aussi justifier, fin je peux parler d'une chose que je ressens sur Instagram et qui me fait limite peur, c'est la peur de manquer quelque chose, le FOMO.

Tu peux m'en dire plus ?

Ben écoute, oui, je pense à un truc qui est un peu à la mode, entre guillemets, mais ça n'est même pas que sur les réseaux, mais je sais bien qu'il y a beaucoup de gens, mais moi, je ne sais pas, toi, mais je ne serai pas serein. Je ne pense pas que je serais serein, tu vois, de, par exemple, je te parlais d'une journée de minuit à minuit, je fais que des trucs que je kiffe avec des gens que je kiffe, je pense que je n'utiliserais pas mon téléphone, mais j'aimerais quand même bien qu'il soit, tu vois, dans ma poche, tu vois. Je pense que je ne peux pas faire sans. Allez, ça me dérange. Et même, ça m'arrive très souvent de faire une journée sans mon téléphone. Enfin, du

moins, je l'ai dans ma poche. Mais je le prends toujours pour checker, tu sais, bien, voilà, si j'ai un appel ou si j'ai un message important. En fait, c'est vraiment là, je pense que ça me rassure de la voir à portée de main, tu vois, aussi bizarre qu'elle puisse paraître. Tu vois, et moi, clairement, j'ai une phobie : c'est de voir mon téléphone à plat. Donc, en fait, je ne me sens pas rassurée quand il est, genre, je ne sais pas, moi, à 15 ou 10% quand je suis dehors. Tu vois, c'est hyper bizarre, mais je dois toujours avoir et constamment mon téléphone chargé. Sinon, je ne me sens pas bien.

Ouais, je comprends.

Mais toujours le checker, en fait. Comme j'ai dit, checker s'il n'y a pas une notif d'un truc qu'il faut que je fasse maintenant, sinon c'est mort. Clairement, et c'est toujours comme ça. Même si en vrai, de vrai, moi, je dis un truc et c'est vrai, mais on n'est pas des médecins, donc en soi, on ne sauve la vie de personne. Mais je parle même pour le travail, tu vois. Au travail, on me dit toujours, ça, il faut faire maintenant, c'est urgent. Où il y a ça, c'est plus urgent que ça, mais il n'y a rien qui est urgent dans tout ce qu'on me donne. En vrai, il n'y a rien. Il n'y a vraiment rien qui est urgent au sens où il y a beaucoup plus important dans la vie. Parfois, je me fais des to-do. Je me dis, ça, il faut que je fasse aujourd'hui. Et en fait, là, de plus en plus, je prends un peu de recul et je me dis, c'est bon. Là, j'ai la flemme, clairement, je peux le dire, la lassitude de faire aujourd'hui, vas-y, je le ferai demain. Souvent, je le fais le lendemain et ça revient au même. La personne à qui je dois envoyer, quoi, en vrai, elle s'en fout. Mais tant que c'est fait, quoi, tu vois. C'est plus dans ce sens-là, ouais. Pour avoir vraiment la possibilité. Il y a des deadlines, c'est important de les respecter, mais je veux dire que dans la majorité des cas, tout peut attendre, quoi. Exactement.

Du coup, est-ce que tu découvres, de nouveaux sujets ou de nouveaux comptes sur Instagram ? Quand je dis sujet, c'est vraiment au sens large, tu vois, genre une information que tu n'avais pas vue autre part, sur les autres réseaux, par exemple.

Oui, je pense. Mais j'ai l'impression qu'on ne retient pas spécialement. Imaginons que je vais une heure sur Insta. Si je ressorts de c'est une heure, je ne me dis pas que j'ai appris ça. En fait, souvent, tu scrolles et tu ne te souviens même pas du truc que tu as vu il y a cinq minutes. Et c'est seulement après si on te dit, par exemple, je reprends l'exemple de la boisson de Squeezie, je l'ai vue passer, j'ai dit tout, cool. Si tu me demandais, il y a une heure, je t'aurais vue sur Insta, tu as retenu quoi ? Je ne t'aurais pas dit oui, j'ai retenu que Squeezie avait sorti une boisson, je ne sais pas quoi. Par contre, s'il y a un pote à moi qui me dit, tu as vu, Squeezie a sorti une

boisson, je lui dis, ah oui, je l'ai vue. C'est plus en mode, si on me le rappelle et tout, et si on me le dit, je te dirai, oui, je l'ai vue. Mais j'ai l'impression qu'on n'intellectualise pas, on n'est pas en pleine conscience quand on est sur Insta. Je t'ai dit, souvent, t'attends le trait à trois minutes, tu regardes vite fait pour occuper ton esprit.

Je vois parfaitement ce que tu veux dire. Et quant aux nouveaux comptes, je pense que tu découvres certains comptes, du moins, Insta t'a permis de découvrir certains comptes, toi qui es attaché de presse. Est-ce que t'en découvres souvent ou pas forcément ?

Des nouveaux comptes en mode des médias, des choses comme ça ?

Ouais, médias. Vraiment des comptes au sens propre.

Des comptes physiques, quoi.

Exactement. Même si je sais que tu ne t'abonnes pas forcément aux comptes que tu vois.

Oui, je pense que c'est par exemple des gens qui ont lancé des podcasts, des trucs comme ça. Souvent, il y a toujours des extraits sur les réseaux. Parfois, ça te permet de découvrir des trucs comme ça. Je dirai ça, même si, comme tu dis, je ne m'abonne pas spécialement. Mais au moins, parfois, je vais m'abonner au podcast parce que je préfère les contenus longs et tout et d'aller me poser devant un podcast que juste de regarder des extraits sur Insta. Donc, je dirais des podcasts. Par exemple, tout à l'heure, je te parlais du truc de la RTBF, la SPIT, Je ne suis pas blindé, mais je sais qu'on me le recommande. En vrai, je sais que c'est sur Insta que je l'ai découvert. Donc oui, j'en découvre, mais je ne m'intéresse pas à tous. Mais c'est surtout quand c'est des trucs podcast, des chaînes YouTube ou quoi, que je me dis, OK, ça peut être intéressant. Mais du coup, je vais m'abonner, mais sur une autre plateforme, pas sur Insta directement. Pareil, je ne sais pas à quel poste ça m'intéresse ou pas. Pareil, vu que j'écoute beaucoup de musique et tout, pour les artistes, il y a beaucoup d'artistes que je découvre parce qu'ils ont mis un extrait de 20 secondes sur Instagram. Mais pareil, je ne vais pas m'abonner à ces artistes sur Insta. Je cherche la musique et je vais l'ajouter sur Spotify. Donc, c'est plus en mode de découverte et après, ça me fait migrer vers une autre plateforme.

Tu découvres, mais ce n'est pas pour autant que tu t'abonnes.

C'est ça. C'est plus une plateforme de découverte.

Est-ce que tu penses que d'autres personnes voient des choses très différentes de toi sur Instagram ?

Oui, je pense.

Et comment tu expliques ça ?

En soi, je pense qu'on est tous dans notre bulle, tu vois, un peu. Non, mais je disais, tu vois, toi, moi, Darrez ect. On a sûrement un Instagram plus ou moins similaire. Mais je pense que tu prends David, en tant qu'architecte, qui a un stade et tout, il voit sûrement pas du tout la même chose que nous. Je ne pense pas que lui, il ne sait pas que Squeezie a sorti une boisson. Donc oui, on a chacun nos intérêts, nos bulles,

Le fait d'être dans cette bulle, comme tu le dis si bien, Mais du coup, le fait d'être dans cette bulle te permet donc de voir toujours le même type de contenu, que l'on soit d'accord. Tu l'as même affirmé plusieurs fois. Mais est-ce que tu aimerais justement un petit peu plus de diversité malgré tout ça ?

Oui, en vrai, j'aimerais bien que, pour repenser un peu pourcentage, je veuille bien que ça soit plus ou moins, tant qu'à nous foutre de l'algorithme à gogo, autant que ça soit 30% de trucs que j'ai choisis, je suis abonné à Amina, je vois les posts d'Amina. 30% de trucs qui me font kiffer, comme là, ils me recommandent, des chiens, des chats, des micro-trottoirs, des trucs drôles et tout. Et 30%, tu vois, qui fassent un peu du test. Enfin, du test. Qui se disent, 'ok, bon, on voit que, je ne sais pas moi, MARTIN, il ne consomme pas trop de la politique, mais vas-y, viens, on lui met une petite vidéo d'un petit débat politique, là, est-ce qu'il va kiffer ou pas, quoi, tu vois. Ou, ah, on lui met une vidéo de, enfin, des trucs peut-être un peu plus sérieux, des trucs où je pourrais apprendre des choses, on va dire, ou des trucs qui me sortiraient de ma bulle. De ma zone de confort. Et qui me référerait peut-être, tu vois, parce que je pense qu'on évolue et je pense que limite mon feed n'était pas le même que quand j'avais 15 ans. Et du coup, que ça puisse me faire grandir et évoluer et qu'on puisse me proposer d'autres choses. Et que si ça se met, après, je vois n'importe quel homme politique qui fait un truc et je me dis, waouh, mais stylé, j'aime bien les vidéos politiques. Et là, je commence à avoir des vidéos politiques. Je déteste la politique, mais je dis ça comme ça en mode, peut-être ça va pouvoir me faire aimer d'autres choses ou au moins. Peut-être pas aimer, mais avoir un certain contexte et connaître un peu, tu vois. Et pas être complètement dans le néant et dire, OK, il n'aime pas ça. Enfin, on ne sait même pas s'il n'aime pas vu qu'on ne l'a pas testé. Mais tu vois, avoir des recommandations en mode, OK, on teste ce genre de contenu sur lui et on voit comment ça marche et tout. Et ça, je ne pense pas qu'ils le font. Là, je pense qu'ils ont un peu mon profil type, ils savent ce que j'aime et ils me foutent que ça, quoi. Alors qu'il pourrait y avoir un petit pourcentage de, on

teste et on voit s'il clique, on voit s'il like, on voit s'il envoie quelqu'un, tu vois. On voit s'il regarde. Voilà, je ne sais pas. Quelque chose qui pourrait, du coup, m'intéresser sans même le liker sur Instagram. En vrai, je veux que l'algorithme soit un petit peu plus performant. Mais bon après, je ne sais pas si c'est performant, parce que je pense que là, ils ne peuvent pas être plus performants pour eux, pour eux, leur but, c'est qu'on reste le plus longtemps possible. Pour qu'on reste le plus longtemps possible, c'est sûr que si moi, ils me mettent des vidéos de concerts, ils me mettent des vidéos de chiens, moi, je suis content. Je reste sur Insta autant que tu veux. Alors que si peut-être je scrolle et à un moment je tombe sur une vidéo de Bart Dewever, peut-être je vais dire bon, allez, je quitte Insta. Là, c'est que je suis vraiment tombé dans le bas fond. Mais au moins qu'ils testent, tu vois, et qu'ils voient comment je réagis, qu'ils aiment bien tester et nous faire réagir, qu'ils voient comment je réagis. Et s'ils voient que je réagis positivement, en tout cas pour eux et même pour moi, qu'ils me remettent plus de vidéos ou de posts dans ce genre-là.

Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois sur Instagram influence la manière dont tu penses ou tu ressens certaines choses ?

Je pense, oui. Je m'explique. J'ai l'impression, tu vois, que moi, dans mon domaine et tout, et dans ce que je fais, en soi, je fais des trucs, tu vois, cool et tout, même pour quelqu'un de mon âge et tout, c'est chouette. Je veux dire, je ne suis pas en situation à plaindre et tout, mais si tu es trop sur les réseaux, et notamment sur Insta et tu vois des influenceurs qui ont ton âge et qui brassent des millions ou je ne sais pas quoi et tout, tu peux te dire, vas-y, en vrai, ce que je fais, ce n'est pas si ouf, quoi, tu vois. Alors que si, je pense, tu coupais complètement Insta et juste tu te compares aux gens dans ta bulle, autour de toi, tu es proche, les amis ou juste ton école et tout, tu remarques qu'en fait, OK, en vrai, tu es pas mal. Et du coup, c'est plus ça, plus question de comparaison et tout. Parfois, tu peux perdre en confiance en toi. Je ne sais pas comment expliquer, mais je crois que tu vois ce que je veux dire.

Est-ce que ce sentiment de comparaison, tu l'as très souvent ou c'est juste sur Insta ?

En soi, on est obligé de se comparer un peu aux autres. Moi, je pense que dans la vie, je me compare. Quand j'étais en com, je me comparais aux autres étudiants. De me dire, OK, la com, c'est un truc où on dit que c'est bouché et tout. Pourquoi moi, je trouverais plus que les autres ? J'essayais de faire plus et donc de me comparer, de me dire, OK, est-ce que là, je suis meilleur que les autres ou pas ? Est-ce que je suis plus intéressant sur le marché de l'emploi que les autres ou pas ? Et du coup, oui, je me comparais déjà. Mais juste le problème, c'est que quand tu

compares dans la vraie vie et que tu fais des choses bien, que tu lances des projets et tout, généralement, tu es au-dessus de beaucoup de gens. Enfin, au-dessus. On se comprend, Je dis les termes. Je dis les termes. Non, mais tu vois, tu peux te dire, OK, moi, j'ai accompli ça. Lui, il a mon âge. Il est dans la même situation que moi. Ah, mais il n'a pas accompli ça parce que peut-être, moi, je fais des choses bien et tout. Tu vois, c'est important de se donner confiance en soi. Et du coup, je pense que quand tu regardes la vraie vie, tu n'es plus sur des gens, si tu fais vraiment bien les choses, qui sont en dessous de toi. Si tu regardes les réseaux, C'est chaud. En vrai, tu fais des trucs bien, mais les autres font des trucs mieux encore. Toi, tu connais ta vie, tu connais tout dans les moindres détails. Tu sais qu'il y a des trucs qui vont et des trucs qui ne vont pas. Même moi, les photos que je mets sur Instagram ou les campagnes que je mets sur Instagram, c'est des trucs où je suis fier. Peut-être qu'il y en a où je suis un peu moins fier ou peut-être qu'il y a des trucs dans ma vie qui ne vont vraiment pas. Je ne vais pas commencer à les mettre en dump. Alors que les gens, ils mettent des trucs et ils ont le même procédé que toi, ils mettent que les trucs dont ils sont fiers, où ils se trouvent beaux. Bref, ils mettent que des trucs positifs. Et toi, tu le perçois et tu le consommes comme si c'était leur vie en général. C'est juste ça, la petite différence. Mais pour moi, tout le monde se compare. C'est important de se comparer, mais faire la balance entre Instagram, ce n'est pas la vraie vie non plus.

J'aurais juste quelques petites questions pour pouvoir poser un contexte. Si tu sais te présenter en quelques lignes, si ton âge, ce que tu fais dans la vie, si tu es actif sur d'autres réseaux sociaux, si oui, lesquels ?

Du coup, MARTIN, 24 ans. Je suis né le 12 septembre 2000, donc 25 bientôt, mais pas tout de suite. J'habite du côté de Liège-Verviers. Je travaille à Bruxelles, chez 95, qui est une agence de communication et de relations publiques, mais quand même fortement spécialisée dans les relations publiques. Du coup, pour expliquer les relations publiques, tu as fait des études là-dedans, mais le contact entre les clients et les médias et essayer de les faire briller dans les médias, d'améliorer un peu leur réputation et tout. C'est un peu ça l'idée. Et à côté de ça, j'ai travaillé et je travaille toujours pour Fun en tant qu'assistant de production et quoi d'autre. Je fais aussi des petites missions RP sur le côté avec des artistes, plus parce que j'ai une petite affinité avec la musique. Et les réseaux que j'utilise c'est Instagram, LinkedIn, et TikTok !

1^E PARTIE

Je voulais savoir si tu pouvais me parler un petit peu de ta relation avec Instagram, ce que tu y fais, ce que tu y cherches et ce que tu aimes ou pas.

Moi, je vais te dire, à la base, j'utilisais souvent Instagram, mais j'ai commencé à utiliser moins Instagram du fait que, en fait, j'ai eu un petit souci technique. C'est-à-dire que pour me connecter sur mon compte Instagram, sur mon téléphone, je ne peux pas utiliser l'application. Je peux juste utiliser Safari. Mais sur tous les autres téléphones, je peux me connecter à l'application Instagram. Donc déjà, j'avais ce souci avec mon téléphone. Donc, utiliser Instagram sur Safari, ce n'est pas la chose la plus pratique à faire. Donc, je m'étais limité avec Instagram. Mais de base, mon utilisation d'Instagram, La vérité, moi, personnellement, j'utilise Instagram des fois pour poster en story des choses qui me touchent à cœur, on va dire des génocides, des trucs comme ça. Et bon, rarement des fois, des stars, on va dire par exemple, il y avait le concert de Tiakola, j'avais remis Tiakola en story, mais c'est rare que je fasse ça. Ou alors, je mets une photo de moi pour montrer que je suis vivant, quoi. Allez, tous les quatre mois. Je mets une photo pour montrer que je ne suis pas mort pour la mettre à la une. Et puis, par la suite, des fois, je fais des recherches de stars, tout ça, tout ça. Je regarde un peu leur contenu pour voir. Et du coup, des fois, l'algorithme d'Instagram me propose des choses. Mais en fait, cet algorithme sur Instagram, du moins le mien, je le trouve assez aléatoire. Dans le sens où, par exemple, je peux faire une recherche, par exemple, aller dans des paysages en Afrique du Sud. Après, ça va me proposer souvent, souvent, souvent. Mais comme des fois, l'algorithme me propose des choses qui n'ont vraiment rien à voir avec moi. Et en plus, l'algorithme insiste avec ça. Ça dit, je le revois, je le revois, je le revois. Pourtant, j'ai zéro interaction avec la chose que l'algorithme va me proposer. Par exemple, la série Vampire Diaries, j'ai regardé. Mais j'ai fait zéro recherche sur Instagram. C'est-à-dire, j'ai regardé sur Netflix, tout ça. Mais au niveau d'Instagram, j'ai fait zéro recherche à propos de cette série. J'en ai déjà parlé dans les discussions avec des amis. Du coup, même des fois, je me demande si Instagram ne traite pas. En fait, même les discussions, ils arrivent à savoir. Parce que ça m'étonne que je n'ai jamais cru sur la barre de recherche un acteur de Vampire Diaries ou quoi que ce soit. Mais pourtant, Instagram me le propose souvent. Donc, des fois, c'est vrai que je m'intrigue sur comment Instagram fonctionne, son algorithme, ce qu'il propose, s'il cherche vraiment à ce que l'on aime ou je ne sais pas. Ça m'intrigue assez.

En fait, ce qui est bien, c'est que tu te questionnes déjà sur le reste de l'entretien. Donc, disons que tu as répondu à certaines de mes questions. Donc, je réinteragirai plutôt avec tout ce que tu viens de dire à la suite parce que c'est super intéressant. Je voulais savoir ce que tu faisais en premier quand tu ouvrais l'appli ? Mais d'abord, est-ce que maintenant, tu as réglé le souci avec Instagram ou pas du tout ? Ah non, je n'ai toujours pas réglé. Généralement, j'utilise le téléphone de mon frère ou d'une amie. J'ai plein d'amis qui ont mon compte Insta. Généralement, j'utilise leur truc. Mais du coup, admettons qu'aujourd'hui, tu as le téléphone de ton frère en main et que tu vas directement sur l'application. Qu'est-ce que tu fais en premier ?

La première chose, en fait, je regarde si j'ai reçu un message ou pas. La première chose. Après ça, je regarde s'il y a un petit truc rouge pour dire un message ou pas. Après ça, ce que je vois. Ensuite, je regarde les stories en général. C'est comme ça que je fonctionne.

Et c'est quoi ? Quel est le type de contenu sur lequel tu passes plus de temps ?

Sur Instagram ?

Oui, toujours sur Instagram.

Généralement, c'est des trucs d'Afrique. En fait, j'aime bien voir les paysages des pays africains ou même, en fait, le monde. Parce qu'en fait, grâce à Instagram, je regarde des fois, en fait, où j'ai envie d'aller. Parce que moi, j'ai envie de visiter le monde. Et du coup, ça m'aide un peu à trier, à me dire, bon, c'est vrai que là, il y a des paysages, l'eau, elle n'est plus turquoise ou tu vois, ça dépend. Du coup, la vérité, sur Instagram, je dirais plus, je cherche à voir les paysages d'Afrique ou une page qui s'appelle N-W-E, World, c'est une chaîne, enfin, une page instant africaine qui ne fait que montrer des populations d'Afrique, comment elles vivent, des tenues, des orchestres. En fait, tout ce qui est en rapport avec le but de cette chaîne, c'est de valoriser l'Afrique. Et généralement, c'est la chaîne que je regarde le plus sur Instagram. Ou des fois, j'essaie de me référencer au niveau des Marvel ou des animés, voir la suite d'animés, quelques petites théories de certains mangakas, tout ça, tout ça. Généralement, c'est ça que je regarde le plus sur Instagram.

Ok, donc là, je vais te poser une question technique, mais du coup, je ne sais pas si tu pourras aller maintenant sur Instagram à l'instant même.

En fait, je peux y aller sur Safari en soi.

Ça ne te dérange pas ?

Non, non, pas du tout.

Ok, parfait. Donc là, maintenant, je te laisse le temps, mais si tu veux bien aller sur ton Insta. D'ouvrir ton application et me décrire ce que tu vois dans ton onglet Explorer.

C'est quoi cet onglet Explorer ?

L'onglet Explorer, c'est en bas sur la barre latérale du bas. Tu as une petite loupe.

Ah oui, oui. Oui, tu vois. Attends, là, ça charge.

Tu peux me décrire vraiment les cinq premiers contenus que tu vois.

Ok, d'abord un joueur de foot de Tubize en Belgique, une petite vidéo de Fairy Tail en animé, une vidéo du miel, je ne sais pas, le miel. Quoi l'autre ? Là l'autre c'est un tweet, comme ça une citation. Et le deuxième aussi, c'est une vidéo citation comme ça.

Est-ce que tu t'attendais à ça quand je t'ai demandé d'aller voir tes cinq premières publications ?

Pour le coup, pas du tout. À part le truc animé, ça, c'est le seul truc en vrai, oui. Mais le reste, pas du tout.

Et du coup, ça te surprend un petit peu ?

Ouais. Oui, franchement, parce que je ne vois pas trop le lien entre ce que je regarde d'habitude et ce qu'on me propose là. Surtout les citations ou les trucs sur le miel, je ne sais même pas pourquoi c'est là.

Tu dirais que ce que tu vois dans ton Explorer, ça reflète bien tes centres d'intérêt ou pas vraiment ?

Franchement, pas totalement. Il y a parfois des choses qui collent, comme les animés ou l'Afrique, mais d'autres fois, c'est totalement à côté. Je ne comprends pas trop comment ils choisissent ce qu'ils mettent là.

Donc maintenant, est-ce que tu veux bien aller regarder tes stories et me dire ce qui apparaît en premier ?

La première story, c'est une fille de ma classe. Elle a posté le centre-ville de Berlin. Le deuxième, c'est un ami à moi et il a une photo d'un ami à lui qui est au foot. Le troisième, c'est un autre ami à moi qui a reposté de la boxe, un truc en rapport avec de l'argent. Le même ami

que mon ancien ami qui a posté de foot, ils ont reposté la même photo. Du coup, le troisième, il a reposté quand il court à l'athlétisme. Et le quatrième, c'est mon frère, il a reposté un truc, si je puis dire, de politique. Une sorte de politique. Un truc de politique.

Est-ce que tu trouves que ce que tu vois, dans cet ordre-là, ça te semble logique ?

Non.

Pourquoi non ?

En fait, généralement, je crois que c'est aussi du fait que j'avais déjà utilisé l'appli ce matin. Du coup, j'ai déjà vu les stories, on va dire, des personnes principales qui vont apparaître d'habitude. Du fait que j'ai déjà vu, en vrai, l'ordre-là, il est logique. Mais de base, ce que je vois maintenant, la vérité, vu l'ordre, je me permets de dire qu'il était illogique.

Et pourquoi c'est illogique ?

Car les premières personnes qui apparaissent en premier, c'est les gens avec qui j'ai le plus d'interactions. Donc j'avais déjà remarqué cela, parce qu'en fait, du fait que moi, Sur Snap. Et du fait que sur Instagram, généralement, on m'envoie des fois des publications. J'interagis avec ces gens. Et du coup, je ne suis pas trop non plus trop, trop actif sur Instagram. Mais en fait, le peu d'activités, je dirais que je peux avoir sur Instagram, c'est avec les personnes qui apparaissent en premier. Si je n'utilise pas, de toute façon, je vois les stories.

En gros, ce que tu me dis, c'est que les personnes qui arrivent en première, les premières stories que tu vois sur Instagram, c'est les personnes avec qui tu as des interactions.

Oui.

Et donc comme ça te paraît plus logique ?

Exactement !

Alors maintenant, je vais te demander d'analyser ton fil d'actualité. Donc, c'est la même page où il y a les stories, mais tu vois, tu swipes vers le bas. Ok. Et est-ce que tu peux me dire si ce que tu vois est différent de ce que tu vois dans ton Explorer ? Si les contenus qui te sont proposés sur ton fil d'actualité sont différents de ton Explorer ?

Ok, je regarde. Non, ils se rejoignent, en fait. Ils se rejoignent.

Dans quel sens, dis-moi, explique.

Ils se rejoignent parce que, je vais te dire déjà, en fait, les trois premiers, par exemple, je ne sais pas si tu connais la série Les Frères Scott.

Bien sûr.

Ouais, du coup, ils ont commencé par me montrer ça. Et du coup, dans mon Explorer, comme tu me dis, j'ai trouvé un truc de Brooke Davis aussi, directement. Après, j'ai eu quoi ? Ninho, le rap, oui, j'ai eu encore un truc de rap qui dit rap corner, le twerk à la fin, il a dû regretter, un truc comme ça, bref. Et ensuite, j'ai eu un truc par rapport à la religion, une petite citation, chaque rêve est un cadeau de Dieu. Et dans mon Explorer, On m'a présenté Jérusalem et on m'a présenté un autre truc de religion. Ouais, Jésus : Garde tes yeux fixés sur Jésus.

Ça veut dire que là maintenant, tu es en train de comparer ton fil d'actualité et ton explorer et tu vois qu'il y a des similitudes, c'est ça ?

Oui.

Quel est pour toi la différence entre le fil d'actualité et l'explorer ?

Pour moi, le fil d'actualité, c'est plus ce que je vois des gens que je suis déjà. C'est mes abonnements, donc en général, ce sont des amis, des artistes que j'aime bien ou des pages que j'ai volontairement décidé de suivre. C'est plus "personnel", dans le sens où c'est du contenu que j'ai choisi, même si parfois il y a des pubs ou des suggestions. L'Explorer, par contre, c'est un peu plus hasardeux. C'est là qu'Instagram me propose des choses basées sur ce qu'il pense que j'aime. Et du coup, ça peut être très pertinent comme complètement à côté de la plaque. C'est un peu comme une vitrine ou un catalogue. Je vais dessus quand je m'ennuie ou quand je veux découvrir des trucs, mais ce n'est pas forcément des gens que je connais ou que je suis. Donc je dirais que l'Explorer, c'est plus pour la découverte, et le fil, c'est plus pour suivre les gens que j'aime bien déjà.

Est-ce que tu as remarqué des suggestions de comptes ou des publicités récemment ?

Oui, par exemple, on m'a proposé « Back Market, » un iPhone, sur mon fil d'actualité de base, le premier.

Quant aux suggestions de comptes, est-ce que tu en as souvent ou pas ?

Suggestions de comptes ? Oui, j'en ai quelques fois.

Je retourne sur tout ce qui est publicité. Est-ce que tu penses qu'elle te paraît ciblée ?

Les publicités ? Ouais.

Est-ce que tu penses que c'est ciblé ?

Pour le coup, comme tu me le dis comme ça, oui, parce qu'en plus, il me faut un nouvel iPhone. Pour le coup, c'est vrai que on pourrait dire ça, oui, ça me paraît ciblé de cette manière, de cet angle de vue-là. C'est vraiment ce qu'il me faut, pour le coup.

Est-ce que tu trouves que c'est pertinent, ou même grave gênant, quand tu vois ce genre de publicité ? Quel est ton ressenti ? Non, c'est pertinent.

En fait, c'est une publicité que je néglige, c'est-à-dire que, généralement, je la suis épais, mais en mode, elles me sont destinées, j'en ai besoin, pour le coup.

Et tu n'as jamais eu une tout autre publicité, comme ça, qui, un jour, tu es dit : 'Waouh, ça ne me concerne absolument pas, pourquoi est-ce qu'on me donne ça ?

Généralement, c'est les publicités de shampoing, franchement. Généralement, c'est vraiment. En plus, c'est la marque Shorjel, la marque qui a été, je pense, reconnue pour arracher les cheveux pour les cheveux crépus. C'est vraiment ça, par exemple. Donc pas du tout. Donc, c'est grave pas quelques choses qui m'intéressent !

Tu vois plus de publicités dans ton fil d'actualité, ou plutôt entre les stories ?

Je dirais que j'en vois beaucoup plus entre les stories. Franchement, quasiment à chaque fois que je swipe deux ou trois stories, y'a une pub qui pop. C'est vraiment régulier. Alors que dans le fil d'actualité, j'en vois aussi, mais un peu moins je pense. Et surtout, dans les stories, les pubs sont plus discrètes, donc tu peux cliquer sans trop t'en rendre compte. Alors que dans le fil, tu vois direct que c'est sponsorisé.

2^E PARTIE

Quand tu postes ou que tu interagis sur Instagram est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?

Je dirais quand je poste, là, après c'est hors d'intérêt. D'abord, je fais toujours attention à comment je poste la photo. Toi, je fais attention aux détails parce que pour que la photo soit soignée, elle soit propre, je fais attention plus à ce genre de détails. Mais après, par rapport à l'application Instagram, je ne fais pas forcément attention à beaucoup de détails quand je poste. Instagram n'entre pas trop en compte.

Attends, parce qu'au début, tu as dit il faut que la photo soit soignée, mais c'était pour quelle application ?

Instagram, en mode si j'avais un story, ouais.

Est-ce que tu es plus du genre, attends, parce que je n'ai pas très bien compris, si tu sais juste reformuler ce que tu viens de dire, s'il te plaît, pour que je puisse entendre.

Je voulais te dire, en mode, généralement, tu vois, les détails que je fais attention, en fait, c'est sur la photo en elle-même. Mais après, tu vois, quand je la mets sur Instagram, Je ne fais pas forcément au détail. Par exemple, je vais mettre des filtres ou tout ça. Il n'y a qu'à la limite la musique que je vais mettre et bien faire attention à ça tu vois. Donc, je fais attention vraiment au fond et pas forcément à la forme. Oui, non. Il y a juste la musique. Mais par contre, si je peux parler de la musique, par exemple, là, Insta entre en jeu. Parce que généralement, Insta, il propose des musiques. En fait, qui me correspondent. Ça, pour le coup, Insta me propose souvent des musiques qui me correspondent. Généralement, quand je mets des photos en story, moi, j'aime bien mettre des sons américains, des sons en anglais. Je préfère que des sons en français. Et généralement, Insta, il me satisfait assez bien sur cela.

Est-ce que tu peux me raconter ce que tu as posté récemment ? Et si oui, pourquoi tu l'as posté, en fait ?

La dernière chose que j'ai postée, c'était, Une photo, enfin, quatre photos que j'ai mises en un. Tu vois, j'ai fait en mode montage. Instagram, Instagram fait les montages automatiquement. Tu peux faire. Parce que j'étais parti à Berlin comme voyage de rétro. Avec tous les sixièmes. Et moi, en fait, c'est-à-dire quand je voyage, j'essaie de toujours faire un montage à quatre. Déjà pour montrer à mes abonnés sur Instagram, même si en soi, tu vois, j'en ai que 114, je n'en ai pas beaucoup, qui je suis toujours en vie. En mode, je ne suis pas mort. Et du coup, j'ai posté pour montrer que je suis toujours en vie. Et j'aimais bien la photo que j'avais mise. J'avais fait un montage à quatre, comme ça, pour montrer que j'étais toujours en vie. Généralement, c'est pour ça que je poste sur Instagram photos de moi. Pour montrer que je suis là. Même si je ne poste pas trop, qui je suis là.

Et donc, si je comprends, c'est une photo que tu as postée en story ?

En story, même directement après, j'ai mis à la une.

Ok, pourquoi tu ne l'as pas postée en poste normal ?

Moi, je suis, en fait, c'est quand j'étais, bon, j'ai 18 ans, on va dire allé. La dernière fois en France que j'ai posté en poste normal, en tout été, je pense qu'il y a 3 ou 4 ans. Moi, poster en normal, je ne sais pas, je n'aime pas, je n'aime plus.

Mais pourquoi tu n'aimes pas plus ?

Mon compte est à zéro publication. Je préfère en fait mettre des stories à la une. Par exemple, chaque fois, chaque fois que je faisais, je mettais. Mais même ça, je ne sais pas, ça m'a énervé, ça m'a saoulé. En fait, je n'aime pas avoir un compte Insta qui est trop, comment dire ?

Axé sur toi ?

Oui, même pas axé sur moi, mais il y a trop de choses, tu vois, visuelles. Par exemple, il y en a, tu vois, qui peuvent mettre, on va dire, 10 stories d'affilée sur Insta. Moi, je ne peux pas. Je n'aime pas qu'il y ait trop, tu vois, ce truc de trop. Du coup, je n'aime pas poster. Je préfère poster en publication normale. Je préfère mettre en story seulement que les gens voient. Ok, Parfait.

Et pourquoi alors tu postes des contenus en story à la une ?

Franchement, c'est un peu pour marquer le coup. Parce qu'en vrai, je ne poste pas beaucoup, je suis même pas trop actif sur Insta. Mais les stories à la une, je trouve que c'est un bon compromis. Ça reste là, mais sans que ce soit aussi "officiel" qu'un post normal. Et comme j'ai dit tout à l'heure, je mets parfois une photo de moi pour montrer que je suis encore en vie, pour donner un petit signe. Je ne veux pas que mon compte paraisse mort, tu vois ? Et aussi, c'est un moyen pour moi de garder certaines choses que j'ai postées en story et que j'aime bien. Par exemple, quand j'ai voyagé à Berlin, j'ai voulu garder ça dans mes stories à la une parce que c'était un bon souvenir, et ça me ressemble. Mais je ne voulais pas le mettre en post, parce que je ne suis plus trop à l'aise avec l'idée d'avoir des publications "fixes" sur mon compte. Je préfère que ça reste dans les stories à la une, c'est plus discret, plus simple. Justement, on va dire que tu as préféré poster une story pour pouvoir du coup la mettre à la une, parce que je pense que c'est pour toi beaucoup moins encombrant, si je peux comprendre.

Est-ce que tu t'attendais, quand tu as posté ton petit montage photo avec tes quatre photos à Berlin, est-ce que tu t'attendais à une certaine réaction des gens qui te suivent ?

Oui, en tout honnêteté, oui.

Tu t'attendais quoi ?

Je m'attendais, soit que les gens y répondent, soit que les gens, maintenant, Avant, il n'y avait pas la fonctionnalité de liker les stories sur Insta. Mais depuis qu'ils ont mis cette fonctionnalité, c'est comme ça que les gens interagissent. On n'a plus besoin de t'envoyer un message. On like simplement ta story. Je m'attendais à ce que les gens aiment ma story.

Est-ce que ça a été le cas ?

Oui, ça a été le cas. J'ai eu une vingtaine de likes.

Quelle était l'émotion ? Tu étais content ? Tu étais fier ?

J'étais quand même heureux. J'étais satisfait. Ce que je poste, tu vois, ça a plu aux gens. Parce qu'en fait, principalement, tu vois, je poste pour moi, car j'aime bien les photos, mais ça fait toujours plaisir de voir qu'en mode, ce que tu postes, la manière dont tu es sur tes photos, ça a plu aux gens. C'est-à-dire, ils se disent, ah, DAVID , ça a posté, les gars, c'est sérieux, quoi. Tu vois, ça fait toujours plaisir, ce sentiment.

Quand tu postes, du coup, je vais toujours reprendre ton exemple, parce que du coup, c'est un exemple récent, mais quand tu postes ce genre de publication, que ce soit en story ou en poste normal, je comprends que tu n'as plus posté depuis 3 ans, est-ce que tu fais attention, quand tu postes des stories de toi, des photos, est-ce que tu fais attention à l'heure, au format et est-ce que tu mets en avant ?

Pour le coup, pour l'heure, c'est un truc que beaucoup de gens, parce qu'en plus j'avais lu une lecture sur ça, il y a beaucoup de gens qui font ça apparemment, pour avoir plus de likes les moments, mais moi je ne fais pas du tout attention à ça. L'heure, franchement, par exemple, de base même, je comptais poster. Quand on rentrait de Berlin, on était arrivés à Bruxelles, mais du coup, j'ai pris le téléphone de ma meilleure amie, vu qu'elle a monté ça sur le sien, j'ai fait le montage, et je ne sais pas, sur un coup comme ça, j'ai posté directement, je pense qu'il devait être 15h, ah non en fait à 19h, j'ai posté. Mais je n'ai vraiment pas fait du tout attention à l'heure, j'ai posté pour poster. Mais avant, c'est vrai qu'avant, j'aurais fait attention à ça, parce que je sais que si je veux poster, en fait, la nuit, Avant, les gens étaient moins actifs la nuit des fois. Aussi, je pense qu'à 15h, les gens auront le temps de remettre en story. Les likes, ça allait plus vite. Mais maintenant, ça, pour l'instant, je ne fais plus attention à ce genre de détails lors à laquelle je vais mettre sur mon compte.

Quand tu dis avant, avant, je faisais attention à l'heure à laquelle je voulais poster. Est-ce que c'est l'avant quand tu postais des photos ?

Oui, même quand je postais des publications. En fait, je partais de la logique. Si je poste une publication, OK, je la poste à 23h. En fait, tous les legs, je les verrais même le matin. Moi, en plus, je voulais voir les legs souvent sur le moment. Or, si je la poste à 15h, les gens vont voir. Ils rentrent même de chez eux avant. Ils voient la photo. Or, si je la poste à 23h, les gens, trois quarts, ils dorment peut-être à ce moment-là. Du coup, j'étais actif sur le moment. Je réfléchis à ce que les gens pouvaient faire à ce moment-là. Et au moment où je me disais : si je la poste à 15h, les gens, ils seront actifs, ils seront vifs. Ils la repartageront plus vite, quoi.

Est-ce que là, maintenant, tu changes certaines choses dans ton usage d'Instagram avec le temps ?

Euh, ouais, parce qu'avant, je dirais, avant, Insta, tu vois, c'était vraiment une de mes applis, vraiment. Or, maintenant, c'est entre guillemets devenu l'appli « vas-y elle » . J'y vais, surtout, en fait, pour voir si on m'envoie des messages. Comme je t'ai expliqué mon souci d'Instagram, du coup, j'y vais quand même parce que des fois, Instagram, Avant, j'étais capable de laisser une personne en remis deux semaines. Mais parce que tout simplement, du fait qu'Instagram, tu vois, je n'ai plus l'application, tu vois, ça m'a saoulé d'utiliser. Ça m'a saoulé. Juste par rapport à ça. Alors que maintenant, tu vois, j'essaie d'aller voir tous les deux jours ou une fois par jour quand même au cas où on m'a envoyé un message. Parce que des fois, des gens, tu vois, ils t'envoient sur Insta alors qu'ils savent pertinemment que ce n'est pas ton application de référence. Mais sinon, mis à part cela, Insta, je n'ai pas trop changé mon usage.

Maintenant, est-ce que quand tu postes story, est-ce que tu choisis comment ? Est-ce que tu choisis parfois comment publier selon ce que tu penses que ça va bien marcher ?

Oui. Par exemple, comme je t'ai expliqué pour mes photos, je fais attention à comment elles sont les photos. Par exemple, si je te montre mes photos, en fait, il y en avait plusieurs. Il y en avait vraiment beaucoup de mes photos. Mais je vais choisir tel ou tel. Par exemple, il y avait une photo où on va dire que je regardais trois devant moi. Mais en fait, j'en ai déjà une dans mon montage de quatre qui regardait trois droits devant. Et je m'étais dit, par exemple, non, je ne vais pas mettre deux droits devant. Ça fait deux qui fixent. Ce n'est pas esthétique, tu vois. Par rapport à, je sais un peu ce que les gens aiment comme contenu. Je sais un peu comment, tu vois, mon cercle fonctionne. Je me suis dit, par exemple, je prends la photo, je regarde à l'opposé. Du coup, je ne regarde pas vers la caméra. Et la photo, je regarde vers mon téléphone. Une, je regarde tout droit. Et une autre, je fais une autre position, tu vois, pour être, entre guillemets, multifonction, tu vois, être divers. Tu vois, je fais vraiment attention à ce genre de

détails, car je sais, entre guillemets, je veux dire, comment plaire, si je puis dire. Je sais comment m'adapter aux gens sur Insta, comment ça fonctionne, qu'est-ce qui plaît, qu'est-ce qui ne plaît pas, tu vois.

Et le fait d'être autant stratégique à l'époque, est-ce que ça te permettait d'avoir plusieurs likes, en plus de likes ?

Ah oui, oui, pour le coup, ça me permettait. Surtout qu'à l'époque, en fait, tout le monde, c'est-à-dire moi, tout le monde republiait mes stories. C'est-à-dire même, j'ai des amis à moi, quand on parle avec d'autres amis, ils disent, mais DAVID, c'est un cramé. Mais DAVID, c'était la personne qui faisait 800 likes, les stories 700 vues, 1 000 abonnés, tu vois. Tu vois, tout, en fait, ça partait très, très vite. Du coup, je savais d'une certaine manière, tu vois, être stratégique, comment plaire. Et ça ne me dérangeait pas. À ce moment-là, tu vois, je dirais, j'étais un peu plus petit. Ça m'allait. Or que maintenant, tu vois, je suis moins casse-tête que ça, tu vois.

Et pourquoi tu as soudainement tout arrêté ? Parce que tu me dis que tu avais quand même pas mal d'abonnés, tu avais quand même pas mal de likes. Qu'est-ce qui a fait qu'aujourd'hui, tu n'es plus le DAVID d'avant, en fait ?

Je dirais l'influence en tout. C'est parce qu'il y avait une période, je me rappelle, on avait tous des 700, 800 abonnés, 1 000. Et je ne sais pas, tu vois, je voyais, en fait, qu'il y avait une période où tout le monde, je ne sais pas, a retiré ses abonnés. En fait, ça ne servait à rien. Et puis, tu vois, je m'étais fait une remise en question sur moi-même. OK, tu as 1 000 abonnés. J'avais 800 abonnés. Mais sur les 800, qui tu connais en réalité ? Sachant que je n'ai pas envie de devenir influencer. Je n'ai pas envie de devenir ci, ça. Et je me disais, à quoi ça me sert d'avoir un si grand cercle en vrai ? Je me suis dit, non, autant tu vas bannir toutes les personnes. Si je ne trouvais pas très pertinent. Et en vrai, avoir un petit Instagram, sachant que de plus, en fait, je ne postais plus des photos. Si franchement, tu vois, je postais encore des photos, je pense que du coup, garder l'histoire des 800 abonnés, parce que tu vois, j'aurais aimé avoir beaucoup de likes. Mais du fait que, tu vois, je n'étais plus dans poster des photos, je pense que le fait de ne plus poster, ça a été un grand déclencheur. Du coup, ça m'a fait me dire, en vrai, à quoi me servir. J'ai plus besoin d'avoir beaucoup de likes, donc autant supprimer toutes les personnes inutiles, je dirais. J'allais dire, du coup, l'influence. Du fait de voir, en fait, tout le monde faisait ça. Moi aussi, j'étais influencé. Du coup, je me suis dit : moi aussi, en vrai.

Il n'y avait pas trop ce sentiment de concurrence comme ça, à l'époque ?

Honnêtement, si. S'il y avait ce sentiment, car en fait, tu étais là. Par exemple, tu voyais ton ami. Allez, vous êtes tous les deux à 100 abonnés. D'un coup, tu vois, il augmente. Comme ça, tu te dis : mais toi aussi, on a envie d'augmenter. Toi, tu n'es pas jaloux de lui rien avoir. Mais je ne sais pas, tu as ce sentiment, tu veux aussi beaucoup d'abonnés. Carrément, j'avais une amie, elle m'a même donné une stratégie. C'était quoi ? En gros, apparemment, tu vois, quand tu t'abonnes à des stars, puis tu te désabonnes, tu te réabonnes à des stars. Tu vois, tu mets ton téléphone de côté. Après, tu as, par exemple, 5 abonnés ; d'un coup, ils te viennent. Moi, je faisais cette stratégie. C'est carrément, à l'époque, je me rappelle.

Ça fonctionnait vraiment ?

Ouais, ça fonctionnait vraiment, tout le coup.

Dis-moi, tu as parlé un petit peu tout à l'heure d'influence. C'est l'influence de quoi et par rapport à quoi ?

Bah, en fait, je dirais l'influence de mon cercle. En fait, c'est-à-dire, moi, je suis là. Allez, j'ai 800 abonnés. D'un coup, je vois des gens qui avaient 800 abonnés. D'un coup, je vois qu'ils supp tout le monde. Tu vois, il supprime. Et après, tu vois, ça me fait me refaire une remise en question. Ils le font, mais toi moi-même en vrai de vrai. Pourquoi tu gardes tes 800 abonnés ? C'était pour les likes, mais maintenant, enquête a décidé de ne plus poster. Tu gardes pourquoi ? Sachant que tu ne connais pas. En fait, tu ne sais pas. Si ça se trouve, c'est des gens qui peuvent te traquer. Tu vois, on ne connaît pas les gens, tu vois. Du coup, je me suis dit, en vrai, autant en Autant rester simple. Ça ne sert à rien. Je n'ai rien à prouver en vrai. Et quand je voyais l'influence mes pères. Autant mes pères que mes aînés. Je voyais ça. Du coup, je me suis dit : autant les supprimer. Faire un peu comme eux. Et pourtant, je suis heureux. Franchement, maintenant, je suis chill. Après, si je regardais, est-ce que je n'aurais pas été heureux ? Je pense que si, quand même. Mais je trouve que je suis mieux quand même comme ça.

Tu préfères rester dans l'anonymat ?

Oui, parce qu'en plus, avant, honnêtement, ça me fatiguait. Même mes potes, encore actuellement, ils me disent : « Ah, mais DAVID, tu es un petit cramable. » Les gens du 4 coins de BX, ils savent tes équipes. Parce que vu que j'avais, on va dire, aussi des frères, ils étaient, on va dire, ils avaient un réseau un peu partout dans BX, si je peux dire. Tu vois, ils connaissaient un peu des gens à gauche, à droite. Et sachant que je ressemblais fortement à deux

de mes frères, tu vois, les gens, ils savaient « Ah, lui, c'est le petit frère de Tel, lui, il fait ici, tu vois. »

3^E PARTIE

Est-ce que tu as déjà eu l'impression qu'Instagram savait ce que tu voulais voir ?

Oui, pour le coup. Oui, totalement. Par rapport à l'algorithme, des fois même, en fait, ce qui est drôle, ce que j'ai remarqué même avec plusieurs réseaux sociaux, pas que Insta, des fois même, j'ai l'impression que quand je parle, ou je discute avec quelqu'un en privé, Instagram le sait. C'est bizarre à dire, mais des fois, j'ai cette impression parce que, c'est-à-dire, je n'ai fait aucune recherche dans la barre de recherche. C'est-à-dire, comme je t'ai dit avant, je parlais d'une série, Instagram me la propose en mode, regarde ces détails, ces détails peut-être que tu as laissé passer dans la série. Et tu vois, des fois, je me dis, waouh, en fait, ça va super vite. Et même, à partir de là, je me dis même, Ça peut être, Instagram, en fait, comme beaucoup de réseaux sociaux, ça peut être utilisé comme un outil même de politique, dans le sens, tu vois, si on parle de ma logique, si maintenant je veux parler un peu d'opinion, on va dire de la gauche, Instagram va insister à me parler de la gauche, de la gauche, de la gauche, en en mettant, en me proposant des contenus liés au parti politique de la droite, de sorte à m'inciter, tu vois, en fait, à continuer à aller vers la gauche, tu vois, dans le sens-là.

Quand tu parles de gauche et de droite, c'est lié à la politique ?

Ouais, la politique, la politique. C'est pour ça que je te dis, même Instagram, tu vois, il peut servir de tout, et en même temps, même comme instrument politique, que de ce que je vois, déjà, avec que ce soit des séries à moi, ou même des trucs de religion, directement, on propose de tout. Ou que des fois, j'ai dit à l'oral, j'ai parlé d'un truc avec mes potes. Je le vois des fois, en fait, j'ai cette impression même, tu vois, ça va très vite, l'algorithme, la puissance. Tu vois, c'est fort, je trouve.

Maintenant, je voulais savoir comment est-ce que tu expliques que certains contenus te soient montrés plus souvent que d'autres ?

Je pense que c'est du fait que j'ai plus de contacts avec certains contenus. Contacts dans le sens, par exemple, tu vois, quand tu arrives sur l'explorateur, d'abord, il y a ce que tu vois. Après, il y a quand tu vas appuyer. Parce que c'est vrai, tu vois, il y a, ok, tu vois, mais à partir du moment où tu appuies, Là, ça va très, très vite. Il y a une grande machination, si je puis dire. En mode, plein de calculs sont réalisés à partir de ce moment-là. Quand tu as fait un clic, Instagram, il se

dit, OK, on sait qu'on va réinsister sur ça. On va le remettre, on va le remettre, on va le remettre. Or que d'autres trucs, si je vois juste de loin, j'ai fait aucune interaction par rapport à ceux-là. Là, Instagram peut se dire, ah, bon, DAVID , n'a pas du tout aimé . Or qu'en vrai, si, mais juste en fait, j'ai vu de loin. Mais à partir du moment où j'ai cliqué. Là, tout se fait, je pense, moi.

Est-ce que tu penses qu'Instagram va pouvoir forger un petit peu ton avis quant aux partis politiques pour lesquels tu défendras un petit peu tes causes, par exemple ?

Hum, je dirais que oui. Après, moi, je suis quelqu'un, je reste toujours dans le réel, vraiment savoir des trucs officiellement dit. Vraiment, tu vois, je vais chercher d'abord à recalibrer vraiment les partis, tout ça, ce qu'ils proposent. Après, honnêtement, je pense que les réseaux, ça a beaucoup m'influencé, car je dirais, on fait partie, entre guillemets, notre génération, moi et beaucoup d'autres à peu près de mon âge. Par exemple, tu vois, il y avait eu les élections pour, on pouvait voter, je crois, pour l'Union européenne.

Oui, exactement. Oui, c'est ça.

Voilà. Moi, vraiment, je n'ai pas été voté parce que, en fait, je suis honnête avec moi-même, j'allais mettre un vote aléatoire ou un vote de gauche, car je crois du principe que, je crois, parce qu'après moi, ce qui on m'a toujours mis dans la tête en mode gauche gentille, droite méchante, droite sont trop extrêmes, sont trop dans les trucs immigration dehors ou des trucs comme ça. Et du coup, j'aurais plus été dans un mood de, bon, je vais voter à gauche sans trop savoir qu'il y a tout ce qui est politique. Franchement, même, je pense que l'école devrait vraiment faire un cours pour vraiment plus faire comprendre la réalité aux élèves. Parce que vraiment, au niveau politique, moi, je suis totalement perdu. Du coup, moi, je pense qu'Instagram m'aurait fortement influencé dans mon choix. Parce que de moi-même, politique, même, tu vois, ce n'est pas un truc qui me, c'est bizarre à dire, alors que c'est eux, tu vois, qui créent nos lois et qui font du tout. Mais je ne sais pas, ce n'est pas un truc qui m'affecte beaucoup, qui m'intéresse beaucoup la politique. Je suis très dans une mentalité. Ne me casse pas la tête et c'est tout. Je me suis rendu dans cette mentalité. Je ne me casse pas la tête, c'est tout. Du coup, moi, je pense qu'Instagram m'aurait beaucoup influencé dans mon choix politique.

Est-ce que tu penses que ce que tu vois sur Instagram, c'est aléatoire ou au contraire, c'est calculé ?

Les deux, honnêtement. Parce que, comme je l'avais dit au tout début, Des fois, du coup, quand j'ai une interaction avec un tel post ou telle chose, après, tu vois, je vais revoir. Par exemple,

moi, un de mes rêves, par exemple, c'est d'aller à Jérusalem, car c'est une terre sacrée pour nous, chrétiens, vu que Jésus a été crucifié là-bas et ressuscité là-bas. Enfin, même visiter La Palestine. Visiter les terres sacrées, tu vois, écrits dans la Bible. Et après, directement, ça m'enchaîne. J'ai Bethléem, ... , et donc Instagram il me propose des trucs de fou, de fou. Comme, des fois, même comme je t'ai dit le truc de miel, là, rien à voir. Il me propose des choses, en fait, je suis même outré. Et des fois, en fait, il va me le repropofer encore. Or que je n'ai tellement rien à voir avec ça, je n'interagis même pas. Des fois, je m'intrigue sur l'algorithme, comment il fonctionne. L'algorithme d'Insta, c'est un des rares algorithmes qui me dépasse. Je suis dépassé par celui-là. Tellement qu'il a l'air d'être aléatoire, des fois.

En fait, tu ne le comprends pas trop. Tu ne sais pas sur quel pied danser.

Mais oui, parce qu'en fait, ce qui est drôle, c'est que je ne vais pas interagir avec telle publication. On va dire, on va me proposer Donald Trump. Je l'ai vu de loin. Je ne vais même pas interagir. Après, il me réenchaîne Donald Trump. Je n'ai pas cliqué rien, je n'ai rien fait avec ce poste. Je ne comprends pas comment Insta fonctionne, franchement, des fois. Je ne sais pas si c'est, des fois, comme je t'ai dit, vraiment un outil politique pour te montrer des choses, que ce soit politique ou tout autre, pour t'inciter à aller dans ce sens-là, où Insta, en fait, il veut t'orienter, te socialiser pour te dire, toi, en fait, tu es dans cette case, tu dois ça. Je ne sais pas, franchement.

Et parfois, est-ce que tu as déjà justement, enfin là, tu me dis que tu ne comprends pas du tout l'algorithme, que parfois on te propose du miel, parfois on te propose des photos de Jérusalem, donc la Terre Sainte. Est-ce que tu as déjà, toi, parfois essayé d'influencer ce que tu voyais sur Instagram ?

Oui, j'ai essayé. C'est-à-dire, d'abord, en fait, j'ai déjà fait ce test en plus. Déjà, on va dire, imaginez, j'ai mis Tom Holland, l'acteur Spider-Man, j'étais sur lui. Après, en fait, j'ai que ça, soit Tom Holland ou ma chaîne africaine que je t'avais parlé. J'ai déjà fait en sorte que ça, ça revienne. Parce que des fois même, Instagram, du coup, en fait, il me proposait quelque chose qui n'avait rien à voir avec moi. Moi, j'appelais parce qu'Instagram, il y a une fonctionnalité pour te dire en mode, si je ne me trompe pas, tu n'es pas intéressé par cette publication. Toi, tu préfères comprendre Instagram. Non, je ne suis pas intéressé. Mais pourtant, Instagram, ils mettent cette fonctionnalité, mais ça ne m'obéit pas au final. Insta remet, remet, remet la publicisation.

Et tu as déjà voulu, justement, ne plus voir ça et donc tu as déjà cliqué sur cette fonctionnalité ?

Oui, plusieurs fois même. Mais au final, Insta ne m'obéit pas. Ça, je ne comprends pas.

Est-ce que tu te sens du coup en contrôle de ce que tu vois finalement ?

Je dirais à moitié, pas à 100%. Il y a une partie, oui, il y a une partie Insta, il a son libre arbitre, il fait comme il en a envie.

Et pourquoi tu ne se sent pas forcément libre ? Là, tu me dis oui, non, mais qu'est-ce qui te fait dire ça ? Qu'est-ce qui te fait dire oui et qu'est-ce qui te fait dire non ?

Je me dis que oui, parce que quand-même, Insta fait en sorte de, en fait, je suis quand-même content du contenu que je vois souvent. Du coup, Insta fait en sorte de me plaire, si je puis dire. Tu vois, il me plaît. Du coup, ça me satisfait. Du coup, je dirais que là, je suis dans mon libre arbitre. Mais comme des fois, Insta, comme je t'ai dit, en fait, il me propose de manière tellement aléatoire et j'essaie de me défaire de ça en mode je n'aime pas, je vois, je swipe. En fait, je donne toutes les indications à Insta pour lui faire comprendre que Insta, je ne veux pas ça. Mais Insta me dit au contraire, DAVID, même si tu ne veux pas ça, moi, je vais te le proposer. Que tu le veuilles ou non, tôt ou tard, tu aimeras ça. On dirait limité Instagram me dit ça. On dirait que c'est un daron. Oui, franchement, c'est totalement ça.

Mais du coup, au niveau du pourcentage, est-ce que tu te sens plus en contrôle ? Est-ce que tu dis, OK, je suis en contrôle de ce que je vois sur Instagram à 50 % et le reste, c'est Instagram qui contrôle, donc on est à 50-50 ? Ou c'est plus le contraire où Instagram prend le contrôle à 70 % ?

Je dirais quand même. Je suis à 80% du contrôle, je dirais, quand même. Et 20% libre arbitre, quand même.

Ok, donc toi, tu me dis que tu contrôles à 80% ton contenu, ce que tu vois sur Instagram, et les 20% qui restent, c'est Instagram. Mais à ton avis, est-ce que c'est les mêmes types de contenus qu'on te montre dans ton Explorer, dans ton fil d'actualité, dans tes stories et tes publicités ou au contraire, c'est différent ?

Du coup, pour mon fil d'actualité et Explorer, je dirais que globalement, c'est les mêmes. Dans ce cas-ci, parce que j'ai pour marquer, oui, c'est les mêmes. Après, tu vois, quand tu vois, Tu vois, sur les stories, entre deux stories, des fois, tu vois, il y a une publicité. Ça, des fois, c'est

totalement aléatoire. Ça, franchement, rien à voir avec mon feed d'actualité et mon explorer. J'ai pu remarquer ça. Parce que des fois, on propose, je ne sais pas, des pubs parétiques. Dans mon feed d'actualité, mon explorer, je n'ai jamais eu ça.

Jamais, jamais ?

Ouais, jamais.

Et quand tu vois ça, tu cliques par curiosité ou même pas ?

Non, même pas. Franchement, à la vitesse à laquelle je passe, Insta, là, limite, je te mets une balle dans la tête pour te faire comprendre. Non, non, non. Non, non. Ça ne m'intéresse pas du tout à la vitesse à laquelle je passe.

Et pourquoi tu penses que c'est comme ça, finalement ? Pourquoi tu es dit, pourquoi est-ce qu'on met une publicité comme ça ? À ton avis, pourquoi est-ce qu'on te la propose, en fait ?

Déjà, je trouve, en fait, c'est stratégique, la manière dont ils font Instagram. Parce que le mettre entre deux stories, sachant que toi, les gens, automatiquement, tu vois, quand tu appuies sur une story, après, quand tu affiches la story dans la personne, automatiquement, tu vois, ça te swipe sur une autre story. Du coup, tu vois, quand tu mets entre les deux, en fait, la personne, obligatoirement, à voir vraiment quoi elle appuie vite. Tu vois, quand même, même si j'appuie vite, tu vois, j'ai le temps de voir ce qu'on me propose. Tu vois, j'ai le temps. Du coup, en vrai, si j'ai envie, je peux retourner à gauche, me dire, en vrai, je peux m'intéresser, regarder. Du coup, tu vois, Instagram, je trouve que c'est une bonne stratégie marketing, De la manière dont ils font, le mettre entre deux stories, car ça va mieux inciter les gens à le voir, en fait. Sachant que toi, moi, je le vis, mais il y a des gens, tu vois, ils vont lentement. Du coup, ils ont encore plus le temps d'analyser que moi. Du coup, moi, je trouve, ouais, c'est une bonne stratégie à mettre dans cette affaire.

Mais au-delà des publicités, qu'est-ce que tu peux dire des autres fonctionnalités, justement ? Quand tu dis autres fonctionnalités, tu parles desquelles, précisément ? Explorer, ton fil d'actualité. Est-ce que tu es déjà dit, OK, pourquoi est-ce qu'on propose ça, je ne sais pas moi, sur mon Explorer, et pourquoi est-ce qu'on ne propose pas ça sur mon fil d'actualité, par exemple ?

Ça, honnêtement, je ne me suis jamais trop posé cette question parce que, généralement, tu vois, mon fil d'actualité, généralement, je regarde le plus souvent, c'est la dernière photo que la

personne a postée ou je descends en bas pour voir si un autre de mes amis a posté une photo. Mais après, au niveau des publicités ou tout autre, tu vois, j'essaie de moins faire attention car ça ne m'intéresse pas forcément. Du coup, je ne me suis jamais posé la question du pourquoi on met ça là, là, là. Ça, franchement, il y a juste. Allez, à la limite, les publicités entre deux stories, ça, j'avais compris la stratégie, mais après, pour le reste, je ne me suis jamais trop posé la question du pourquoi.

Est-ce que tu trouves qu'on propose les mêmes choses partout ou genre vraiment pas du tout ?

Ah bah, pour le coup, je dirais que, oui, pour le coup, je dirais que, bah, sur mon site d'actualité. Je trouve qu'il est beaucoup centré, par contre, sur le foot, comparé à mon Explorer. Parce qu'il y a d'autres choses, mais mon titre d'actualité, là, en plus, je suis en train de le voir, pour le coup. C'est beaucoup plus du foot que le reste.

Mais ça, c'est parce que tu es abonné à des comptes avec du foot ?

Non. Pour le coup, pas du tout. Même pas ? Pas du tout. Limite, en fait, je pourrais même croire, vu que, tu vois, j'ai des amis, eux, ils sont fulls abonnés à du foot, de manière indirecte, je pourrais croire qu'en fait, Ça vient chez moi, en fait, leur truc. Alors que moi, justement, je n'interagis pas. Parce que moi, directement, franchement, rien.

C'est vrai que c'est un petit peu tiré par les cheveux dans le sens où tu n'as pas forcément Instagram. L'application ne fonctionne pas sur ton téléphone. Mais est-ce que tu as l'impression de passer beaucoup de temps sur cette application ?

Ah non, du coup, non. Et même si, honnêtement, j'avais l'application Insta, je pense que non, parce que Insta, c'est vraiment une application, comme je t'ai dit. Je poste une photo de moi tous les quatre mois pour montrer que je suis en vie. Je remets en story, par exemple, un crime commis. Je remets le génocide, par exemple, je suis congolais, le génocide au Congo, je le mets pour montrer ce qui se passe, tu vois, des trucs d'actualité. Mais après, tu vois, ça s'arrête à là. Après, tu vois, Insta, c'est plus mon application, tu vois, pour parler avec les gens. Moi, c'est vraiment Snapchat. Ah ok, je l'ai écrit Snapchat, parfait.

Tu saurai me dire combien de temps tu passes sur l'application ?

Pour le coup, je pense que comme c'est le tel de mon frère, là ça met 0 minutes quotidiennes. C'est le tel de mon frère, je pense, que ça change sachant que ce n'est pas mon tél. Mais si la

vérité, je te redis sur une moyenne d'aujourd'hui, je te redis honnêtement, pas plus de 15 minutes. Pas plus de 15 minutes.

4^E PARTIE

Est-ce que tu trouves que tu vois souvent les mêmes types de contenus sur Instagram ?

Oui, ça revient très souvent. Généralement, comme je te dis, c'est religion. Comment je peux te classer ? Religion, animé, maintenant, Vampire Diaries ça ne vient plus. Avant, c'est vrai qu'il y avait une période foule, c'était ça. Maintenant, il y a tout ça. Ce qui est tout, restez fidèles, je pense limite de mes débuts dans l'instant. Entre-temps, j'ai changé de compte deux ou trois fois. Mais c'est les frères Scott. Franchement, les frères Scott, c'est un truc continu qui reste. Tu vois, il y a des mêmes frères Scott, tout.

C'est ta série préférée, en fait ?

Vraiment, c'est une de mes séries préférées, les frères Scott.

Ce n'est pas vraiment ton âge, en vrai, non ? Enfin, je ne sais pas. Tu avais quel âge quand c'est sortie ?

Non, parce qu'en fait, de moi-même, je n'aurais pas connu la série. Mais vu que j'ai quand même trois grands frères. Un jour, c'est passé sur AB3. Et mon frère, tu vois, il était en train de revoir. Et puis, du coup, moi, j'ai analysé la série. Et la vérité, quand je regardais, j'étais honnêtement, je crois que j'avais 9 ans. J'avais 9 ans, je peux te dire. Ouais, mais tu vois, à 9 ans, moi, j'ai toujours été, on va dire, un peu vif. J'ai toujours tout compris assez rapidement.

En vrai, tu as grandi avec des grands frères. Ouais, c'est pour ça que, tu vois. C'est eux qui t'ont un petit peu influencé dans ce que tu regardais. Est-ce que tu découvres parfois de nouveaux sujets ou de nouveaux comptes sur Instagram ?

Oui. Généralement, une bonne partie du moins de ça, c'est les comptes auxquels j'interagis. C'est parti, par exemple, tu vois, j'ai parlé du compte d'Afrique qui présente les cultures afro d'Afrique. À partir de ce compte-là, j'interagis dans mon fil d'actualité. On va me proposer d'autres comptes ciblés, par exemple, sur les pays d'Afrique ou d'autres comptes d'Afrique en général. Et du coup, ça va m'intéresser. À partir d'un grand compte, d'autres surgissent par rapport au même sujet. Pour essayer de m'intéresser. Et même au niveau de la religion. Par exemple, j'ai vu une page chrétienne. Après, ça s'enchaîne. Je vois toutes les pages chrétiennes d'Instagram. Tu vois ce truc.

Mais tu n'as pas l'impression que ce soit toujours les mêmes sujets du coup ? Parce que là, tu me dis que voilà, je ne sais pas moi, avec tes comptes chrétiens, les citations, tu en as une, on te propose un autre compte. Mais finalement, en fin de compte, c'est toujours le même sujet, non ?

Oui, dans un sens, c'est toujours le même sujet. Mais tu vois, c'est là que l'algorithme rentre au compte à me proposer encore des choses aléatoires, comme tu vois, je t'avais dit avant. Mais sinon, oui, ce sera toujours, en général, ce sera quand même 80% du temps avec mon contrôle, je veux dire, les mêmes sujets qui ressortent avec Insta qui fait son libre arbitre un peu.

Enfin, est-ce que tu découvres ou pas du tout le nouveau sujet, finalement ?

En fait, on revient sur le même sujet, tu vois. En fait, à partir d'un truc, toi, tu vas me reposer quelque chose, mais en fait, qui est similaire. Du coup, via Instagram, c'est plus sur TikTok, en fait, je découvre de nouvelles choses. Sur Instagram, non. En réalité, sur Instagram, je ne découvre pas vraiment. Parce qu'en fait, le peu de contenu que l'algorithme aléatoire d'Insta me propose, ça, je ne regarde même pas. Alors, pour te dire, je découvre peu de choses, franchement, d'Instagram.

Donc, tu ne t'es jamais dit un jour « oh purée ! Grâce à Instagram, j'ai appris un truc ? »

Non, franchement, pas du tout. Franchement, je crois qu'à cette époque, c'était quand, je ne sais pas si tu te rappelles, mais à l'époque, tu pouvais voir ce que tes amis likaient, tout ça. Et vraiment, je crois qu'à ce moment-là, du coup, Tu voyais le contenu que tes amis voyaient. Et là, à ce moment-là, tu découvres des nouvelles choses. Là, ça te permet de t'aider. Mais sinon, depuis qu'il y a tout ça, honnêtement, de moi-même, rien sur un sport. Donc, à chaque fois, j'ai l'impression que je fais le tour, quoi. Ouais, je reste bloqué dans la même boucle, la même bulle.

Est-ce que tu penses que d'autres personnes voient des choses différentes de toi, en fait, avec du recul ?

Bah, non. En fait, quand je parlais, du moins, quand je parlais avec mon entourage, Généralement, ils sont dans la même situation un peu que moi. On reste dans la même bulle. C'est toujours la même chose. C'est redondant. On revoit la même chose. C'est pourquoi beaucoup de mes amis ne passent plus beaucoup de temps sur Insta. Insta, c'est vraiment en mode, tu es en vacances, tu montres un peu des monuments pour montrer que voilà. Mais sinon, au niveau du fil d'Actualité, de l'explorer, c'est redondant. Ça revient sur ce qu'on fait déjà.

Pour toi, les gens avec qui, du moins ton entourage, parce que c'est le terme que tu utilises, pour toi, ils voient vraiment tous la même chose que toi.

Oui, vraiment. Chez moi c'est un oui catégorique. Et c'est radical chez moi, Oui.

Est-ce que ça te plaît de voir toujours la même chose, le même type de contenu, ou au contraire, est-ce que tu aimerais un petit peu plus de diversité finalement ?

Finalement, ça ne me dérange pas. Déjà, je n'utilise non plus pas trop Insta. Mais même quand j'utilise, ça ne me dérange pas. Parce que c'est du contenu qui me plaît. Si ça ne me plaisait pas, ça me dérangerait. Mais le contenu, il arrive à me satisfaire. Donc, ça me va. Donc, ça te va. Il n'y a aucun souci. Oui, non.

Donc, tu n'aimerais pas forcément plus de diversité comme tu as sur TikTok ? Enfin, ce que tu viens de me dire.

En soi, je crois que s'il y'a plus de diversité sur Instagram, ça ne me dérangerait pas. Mais je n'en ai pas forcément besoin. En mode, s'il y a, tant mieux , si pas ce n'est pas grave. Ma bulle , ce que je vois constamment me suffit.

Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois influence la manière dont tu penses ou tu ressens certaines choses ?

Je pense que oui, dans des sens, oui. Enfin, ça peut m'influencer même au niveau, comme tu l'as dit en fait, la manière dont je prends des photos, tu vois. Je vais même voire, en fait, tu vois telle, telle personne, tu vois, poste des photos de cette manière. Tu vois, je vais regarder mes photos, je vais me dire, peut-être que je suis trop hors de la norme, peut-être que, tu vois, je vais peut-être commencer à me poser quelques questions, mais généralement quand même, tu vois, je reste fidèle à moi-même. Pour moi, c'est quand même important. Ok, tu veux t'adapter aux normes, mais il faut garder cette fidélité à toi-même. Et moi, je garde ça. Du coup, je dirais, ça m'influence de loin quand même. Un peu, mais pas trop non plus.

Donc, toi, tu parles plus au niveau de l'influence des photos, c'est ça ? Si je comprends bien.

Ouais, au niveau des opinions, honnêtement.

Ouais, au niveau des opinions, tu en penses quoi ?

En fait, je cherche toujours à savoir le vrai du faux. Que ce soit en zone commentaires, quelqu'un qui va poster un post pour dénoncer telle ou telle chose. Tu vois, je vais lire tout ça, tout ça. Au début, ça va m'aider à forger une opinion, mais je pars du principe, tu vois, je ne peux pas m'arrêter là, parce que sinon, c'est trop facile. Si je m'arrête là, je me dis, ah, ok, ça. Non, justement, tu vois, il faut faire parler diverses opinions, tu vois, voir le cours du compte, s'informer par rapport à, je ne sais pas, telle ou telle situation pour bien forger son opinion. Sinon, je trouve que mon opinion sera beaucoup trop biaisée si je me base dans un truc rapidement comme ça. Mais si on prend l'exemple du génocide, Moi, j'en pense que déjà, le génocide est injustifié. Parce qu'en fait, je me base des avis que j'ai pu voir sur Insta. Instagram, que ce soit TikTok, même les références historiques, documentaires, les petites vidéos que j'ai pu voir. J'en pense que c'est injustifié. En fait, c'est juste un vol de richesse que malheureusement, on laisse taire. Car comme beaucoup de gens le savent, le Congo, déjà, c'est le deuxième poumon vert. Et même au niveau des minerais, grâce au Congo, par exemple, on a le quarto, en fait, ceux qui fabriquent nos machines électriques, nos téléphones, qui évitent de faire surchauffer. Et quand on y pense, on se dit que, attends, le Congo est un pays qui a plein de minerais, mais ils ont des dirigeants incompetents. C'est comme si, entre guillemets, maintenant, s'ils me mettaient vraiment dans le pot d'un méchant, je me dirais, attends, un si grand pays, avec de si grandes ressources, mais des dirigeants incompetents. Mais, en fait, Non, on ne peut pas laisser ça passer. Autant manipuler, soudoyer des gens pour qu'au moins on tire un vrai profit de ça. Car on ne peut pas laisser un si grand pays avec autant de ressources comme ça. Parce qu'en fait, si maintenant ils font du commerce avec le Congo, en fait, eux, le client moi, je dirais qu'ils seraient perdants. Mais du fait qu'ils volent, entre guillemets, via le Rwanda, là, ils sont avantagés, tu vois. Moi, je penserai plus comme ça. Et donc, tu vois, ils mettent vraiment des données historiques, du tout. Par exemple, le DOC, on va dire que ça commence radicalement avec le DOC qu'il y avait au Rwanda, donc les Hutus et les Tutsis. Il y en a qui revendiquent qu'il y a des Hutus à la base qui étaient congolais, mais on a vu plusieurs archives, sources historiques, que dans les ethnies dénombrées au Congo, que ce soit Hutu, Tutsi, Bani, Millyenne, ces ethnies étaient au Rwanda, jamais au Congo elles auraient été dénombrées. Ce qui nous montre que même il y a des sources historiques. Donc, on voit le point du contrôle, je me base grand d'Insta et aussi d'autres sources. Je ne peux pas que me baser sur Insta, car je trouve que ce serait une recherche prématurée de ma part de me baser sur Insta seulement.

Je vais juste te poser une question pour un petit peu analyser ton influence. Parce que je trouve que tu n'as pas été assez clair là-dessus. Mais admettons, on va dire que tu étais, je

ne sais pas moi, avant de swiper sur Insta, de scroller sur Insta, tu pensais que toutes les pommes étaient vertes. Et après avoir passé du temps sur Instagram, tu apprends que toutes les pommes ne sont pas vertes, il y a des rouges, il y a des jaunes et tout. Est-ce que ça tu es déjà, enfin, c'est un bête exemple, mais est-ce que ça tu es déjà arrivé, en fait, d'avoir un changement de comportement, de croyance, grâce au contenu que tu vois sur Instagram ?

Oui, j'ai déjà pu avoir cela. Mais même, tu vois, au niveau, vraiment au niveau de la religion islamique, parce que, tu vois, il y a les choses, on va dire, tu vois, véhiculées de manière, on va dire à la va-vite. Tu vois, des choses, par exemple, il y a des gens, on va dire, la femme dans l'islam est soumise. Stop. Tu vois ? C'est facile de le dire. Et du coup, moi, personnellement, je n'ai jamais eu cette opinion. Mais tu vois, en fait, je me questionnais. Je me disais, ah, ça pense peut-être comme ça, comme ça. Et après, par exemple, tu vois, quand je vais aller sur Instagram, tu vois, il y a des comptes islamiques qui expliquent bien. Parce qu'en fait, dire la femme est soumise comme ça. Ça, c'est très facile. Mais après, il faut comprendre : c'est quoi soumission ? Soumission, c'est être sous l'autorité de son mari, tu vois, chérir son mari, s'occuper du foyer. En fait, c'est juste un respect et savoir que son mari, on va dire, c'est l'autorité du foyer, c'est lui qui va dire. Mais ce n'est pas en mode soumise, je suis ton esclave. Tu vois ? Par exemple, ce qui sera remis, on va dire, en dehors, ce sera en mode soumise, c'est une esclave. Or que non, pas du tout. Quand tu te réfères bien, tu vois, par exemple, les réseaux, ils t'apprennent ce genre de truc, tu vois ? Et Insta, par exemple, ça ne m'a pas forcément appris ça dans l'exemple que je dis, mais je n'ai pas forcément un autre exemple où j'ai déjà vécu ça, mais je sais que je l'ai déjà eu. Mais là, je n'en ai pas en tête. Mais là, c'est un exemple que j'ai pu voir beaucoup.

Est-ce que ça te dérange ? Tu avais déjà répondu à cette question, mais est-ce que ça te dérange de voir toujours la même chose ?

Non, franchement, non. À ce jour, en fait, je ne suis tellement pas que sur les réseaux. En fait, je regarde des séries et tout. Donc, voir tout le temps la même chose. Après, oui, en fait, ça peut me déranger. Dans le sens, ça peut me restreindre culturellement. Parce que même au niveau de mon entourage, des fois, quand j'entends les réf qu'ils ont, ils disent des choses. Moi, j'ai l'impression que je suis beaucoup trop à l'ouest. Et j'ai l'impression tellement que mon algorithme est centré sur ça. Des fois, j'entends mon entourage parler de trucs. En plus, je fais semblant de comprendre. Je ne comprends rien. C'est-à-dire que je ne comprends rien. Parce qu'à force qu'Instagram me restreint à mes choses que j'aime, c'est vrai que culturellement, ça,

c'est vrai que c'est dérangeant. Des fois, je suis un peu moins ouvert. Mais bon, mis à force là, je dirais que ça va.

Mais quand tu dis me restreindre culturellement, tu n'as pas un exemple ? Me restreindre culturellement ?

J'avais un exemple. En plus, c'était un artiste. Je ne sais plus c'est lequel. Par exemple, même au niveau des phrases. Mes amis, des fois sur Insta, ils ont des trucs. On va dire, allez, Jules César. Un bête exemple, Jules César. Des fois, il sortait une phrase. En fait, c'est une phrase qui est drôle, c'est qu'elle est biblique, Elle est même écrite dans la bible. Et donc la phrase c'est : « Ouais, rendez à César ce qu'il y a à César ». Et en fait, c'est une phrase pour toi, elle est même connue. Et moi, j'étais là en mode, à l'ouest. Ils étaient là , genre mais DAVID, c'est pour toi, mais rigole . Enfin, tu as quoi ? En fait, je veux dire que parfois, je suis un petit peu largué parce que les gens de ton entourage ont des réf que moi je n'ai pas. Du coup, j'ai appris à me sentir restreint, de me dire, ah bon, moi, je suis hors du groupe, je n'ai vraiment pas ça.

Mais ça, ça ne t'arrive pas plus sur TikTok, par exemple ? Je pense qu'il n'y a pas forcément autant de réf que sur Instagram.

Ouais, c'est vrai que sur TikTok, il y a plus de réf mais il y'en a quand même sur Insta !!! Et sur Insta des tweets ou même des mêmes que tu revois souvent. Du coup, généralement, en fait, c'est des reprises sur Instagram.

Oui, c'est ça. Alors maintenant, pour terminer, est-ce que tu peux juste un petit peu me partager quelque chose sur toi ? Donc ton âge, tu fais quoi dans la vie ? Tu étudies quoi ? Est-ce que tu es actif sur d'autres réseaux ? Bon, j'ai bien pu comprendre que tu étais actif sur Snap, sur TikTok. Donc juste une petite présentation.

Je m'appelle DAVID, bien évidemment. J'ai 18 ans. Là, je suis 6^e secondaire en sciences sociales à la ARWSL. D'ailleurs, moi aussi, je réalise un travail de fin d'études sur les réseaux sociaux. Une de mes hypothèses, c'est l'influence des réseaux sociaux sur la socialisation. Et une de mes hypothèses, en plus d'ailleurs, c'est que je parle de la bulle de filtre sur Instagram et les algorithmes pour savoir comment ça dirige l'opinion des jeunes. Ils intériorisent des comportements, des normes, entre autres. Qu'est-ce que je fais d'autre part ? Je travaille au Carrefour. L'année prochaine, si Dieu me le permet, je saurai le 2 juin si je suis accepté à l'université Paris 1 Panthéon-Sorbonne, du coup à Paris, en gestion. J'ai fait la demande sur Parcoursup et le 2 mai si je suis accepté. Et sinon, ce que j'aime faire dans la vie, en tout cas,

c'est regarder des séries, des animés, voir avec de temps en temps mes potes et surtout voyager. Moi, franchement, je veux faire le tour du monde, voir tous les pays du monde. Et surtout, je pars à Paris, je dirais, bien pour une grande couverture internationale, car Paris, c'est quand même un grand centre financier avec Londres, New York, assez bien reconnu. Et j'espère pouvoir par la suite travailler au Canada, à Toronto, en tant qu'analyste financier.

1^E PARTIE

Donc la première question, est-ce tu peux me parler un petit peu de ta relation à Instagram ? Ce que tu y fais, ce que tu y recherches et ce que tu aimes ou pas faire.

Ok, du coup, moi, personnellement, j'ai créé mon compte quand j'avais, je crois, 14 ans. Et du coup, comme j'avais une chaîne YouTube, j'ai décidé de créer un compte Instagram pour pouvoir mettre des photos, mettre des stories, un peu comme être une influenceuse, on va dire. Et du coup, au fil du temps, j'ai continué à poster des photos, à mettre des stories, un peu comme une créatrice de contenu. Je poste tout ce qui est collaboration avec des marques, des trucs comme ça. Et je dois dire aussi, les gens que je suis, c'est ça ?

C'est vraiment, tu parles un petit peu de ta relation à Instagram, ce que tu fais, ce que tu recherches, ce que tu aimes ou pas.

Franchement, Instagram, je trouve que c'est une application assez bien. Enfin, ça dépend aussi comment on l'utilise, mais moi, personnellement, j'aime beaucoup ce que je vois sur Instagram. Parce qu'en fait, je suis tout simplement ce que j'aime bien. Et le côté qui, en tout cas, ces temps-ci, je n'aime pas, c'est vraiment l'IA, en fait, les posts Insta qui sont, on va dire très fakes, mais il y a énormément de IA sur les posts Insta ces temps-ci. C'est juste la seule chose que je n'aime pas trop.

Et ça te dérange en quoi de voir des postes qui ont été générés par une intelligence artificielle ?

En fait, ça me dérange parce que c'est étrange. Je ne sais pas comment t'expliquer, mais ce n'est pas des trucs simples. C'est vraiment des vidéos un peu bizarres. Une poule qui va se transformer en humain.

Ah oui, je vois ce que tu veux dire.

Voilà, des trucs comme ça, quoi. Ouais, c'est assez glauque, je t'avoue, c'est trop bizarre.

Et tu fais quoi, du coup, principalement, sur Insta ?

C'est juste faire des reels et poster des photos d'outfits, make-up, un peu des trucs comme ça.

Donc disons que tu es active sur Instagram.

Oui, voilà, on peut dire ça.

Et aujourd'hui, est-ce que tu te considères comme étant une influenceuse ou pas du tout ?

Je me considère plus comme une créatrice de contenu qu'une influenceuse. Parce que je sais que ce sujet fait débat, certaines personnes préfèrent. Donc moi, je ne suis pas du tout une influenceuse, mais je suis une créatrice de contenu.

Est-ce que tu peux me dire ce que tu fais en premier quand tu ouvres ton application ?

Je pense que c'est regarder mes messages et aussi regarder les stories.

Donc messages, stories, c'est ce que tu fais en premier ?

Oui.

Et est-ce que tu ouvres l'application Instagram de ton plein gré ou c'est une notification qui te pousse à l'ouvrir ?

Alors, ça dépend. Franchement, parfois, c'est une notification. Et parfois, c'est juste parce que je m'ennuie et du coup, je vais aller voir ce qui se passe sur Instagram.

Tu passes du temps sur quel type de contenu ? La majorité du temps ?

C'est plus mode, make-up et lifestyle ou vlog.

Ok, donc c'est vraiment plus des reels, c'est ça.

Oui, voilà, c'est ça.

N'hésite pas à développer. Si jamais tu as des questions ou quoi, n'hésite pas à me les poser. Et si jamais tu as des petites anecdotes, des exemples, n'hésite pas du tout à m'en parler. Est-ce que tu peux me décrire un petit peu ce que tu vois aujourd'hui dans ton onglet Explorer ?

Attends, je ne sais pas ce que c'est.

Ton onglet Explorer, c'est la petite loupe.

Attends. Je vais juste aller voir.

Ah oui, vas-y, t'inquiète.

Mais en vrai, on voit un peu tout ce que j'aime bien, en fait. Par exemple, ces temps-ci, j'aime beaucoup le matcha, mais du coup, il y a plein de postes de recettes, de matcha. Sinon, il y a aussi beaucoup de postes par rapport à des créatrices de contenu un peu comme moi, qui sont

en train de, par exemple, faire des partenariats. Voilà, ce genre de choses-là, ou alors des photos tout simplement de vêtements.

Et est-ce que tu t'attendais à voir ce genre de choses dans ton explorer ou ça te surprend ?

Au début, c'était un peu étrange parce que dès que j'aimais bien quelque chose, je le voyais plus souvent sur l'onglet, justement.

Et je veux dire que maintenant, quand je t'ai demandé de décrire ce que tu voyais, ça te surprend ou tu t'attendais vraiment à ça ?

Ah non, maintenant que je regarde souvent, je sais que la plupart du temps, je vois ce que j'aime bien regarder.

Ok, donc ça ne te surprend pas du tout. Limite, tu dis que c'est normal de voir ça.

Oui, voilà.

Alors maintenant, je vais te demander d'aller un petit peu regarder tes stories.

Mes stories, ok.

Tu regardes un peu et tu peux me dire ce qui apparaît en premier, s'il te plaît. Enfin, quelle story qui apparaît en premier ?

Tu veux dire si c'est une personne que je suis ?

Oui, si c'est une amie, si c'est une influenceuse, si c'est un compte, en fin je ne sais pas.

Ah, c'est une amie.

Ok, d'accord. Et est-ce que tu trouves ça logique de voir cette personne en premier dans tes stories ?

En fait, c'est quelqu'un qui met beaucoup de stories, donc j'ai l'habitude de la voir vers les premiers.

Ok, d'accord. Est-ce que c'est une personne avec qui tu as beaucoup d'interactions sur Instagram ?

Oui.

Ok, d'accord. Donc tu justifies le fait de la voir en premier ?

Oui.

Est-ce que tu trouves ça logique ?

Je trouve que oui, comme c'est la personne avec qui j'interagis le plus et qui poste le plus de stories, oui.

Alors maintenant, je vais te demander d'aller regarder un petit peu ton fil d'actualité, donc la petite maisonnette. En vrai, tu peux un petit peu analyser et une fois que c'est fait, tu me dis quand c'est terminé.

Ok, c'est bon.

Est-ce que tu trouves que les contenus que tu vois dans ton fil d'actualité sont différents que ce que tu vois dans ton Explorer ?

Non, c'est plus ou moins la même chose. C'est un peu des postes par rapport au matcha, par rapport au Met Gala, par rapport au make-up aussi. Donc c'est plus ou moins la même chose, on va dire.

Et comment tu peux justifier justement cette similarité ?

Je pense qu'Instagram, en fait, il essaye de se focaliser, de montrer ce que la personne aime regarder principalement. Et du coup, je trouve ça logique de voir la même chose. Donc pour moi, il n'y a pas forcément de différence entre le fil d'actualité et l'Explorer

Ok donc tu me dis que pour toi y'a pas de différence entre le fil d'actualité et l'Explorer ce que tu es susceptible de voir. Enfin, les comptes auxquels tu es normalement abonné et ton explorer, les contenus qui te sont proposés sans forcément être abonnée au compte.

Alors, en vrai, c'est vrai que parfois, ça dépend. Donc, il y a des moments où, par exemple, sur l'explorer, je peux voir des choses qui ne m'intéressent pas forcément. Alors que sur mon fil d'actualité, c'est les gens à qui je suis abonnée, en fait.

Et finalement, est-ce que c'est la même chose ou pas ?

C'est différent, on va dire que c'est différent.

Mais là, aujourd'hui ?

C'est similaire. C'est la même chose.

Et tu sais pourquoi c'est la même chose ?

Pas du tout. En fait, je pense plus que c'est parce que, on va dire, c'est ce qui est tendance en ce moment. Et du coup, c'est similaire.

Ok, parfait. Est-ce que tu as déjà remarqué des suggestions de comptes ou des publicités récemment ?

Oui.

Donc, les suggestions de comptes, ça, tu as déjà remarqué. Et tu as quoi ? Enfin, tu as quelles suggestions de comptes ? Par exemple, c'est des amis, c'est des comptes à suivre, des influenceuses ?

Ça dépend. Parfois, ça va être des amis de mes amis, du coup. Ou alors, ça va être des gens qui me suivent mais que je ne les suis pas. Et parfois, c'est juste des créatrices de contenu aussi que je ne suis pas, mais qui sont là.

Est-ce que justement, voir des suggestions de comptes, est-ce que ça te pousse à t'abonner à ces comptes ?

Non, franchement, ça n'a aucun intérêt. Je ne regarde pas vraiment.

Et quant aux publicités, est-ce que tu en as vu récemment ?

Il y en a très souvent, même.

Et est-ce qu'elles te paraissent ciblées ?

J'ai l'impression que oui, quand même. Parce que ça montre un peu ce que j'aime bien. Parce que parfois, ça va être des pubs de marques de vêtements que j'achète moi-même. Ou alors, ça va être des pubs de restaurants qui vendent, par exemple, du matcha ou bien des trucs de ce style-là. Donc, oui.

Et donc, ça t'intéresse ?

Oui.

Et justement, est-ce que ces publicités t'ont déjà poussé à l'achat ?

Ça, par contre, non. Jamais.

Jamais ?

Jamais.

Est-ce qu'elles sont pertinentes ou au contraire, tu les trouves hyper gênantes ?

Non, franchement, elles ne sont pas gênantes, mais c'est juste que je ne suis pas le genre de personne à acheter parce que j'ai vu la pub, en fait. Je ne me laisses pas forcément influencer avec les publicités sponsorisées, du moins ciblées.

2^E PARTIE

En fait, quand tu postes ou que tu interagis sur Instagram, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ? Toi qui me dis que tu postes et que tu es une créatrice de contenu, est-ce que tu postes ou tu interagis sur Instagram et est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ? Est-ce que c'est par rapport aux posts, aux stories ?

C'est par rapport un petit peu à tout.

Tu peux m'expliquer ce que tu fais avec les stories et puis après, tu peux m'expliquer un petit peu ce que tu fais avec les posts.

Niveau poste, franchement, j'essaie juste de, comment dire ça...

Quand tu postes ou tu interagis sur Instagram, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?

Du coup, oui. Pour les posts Instagram, sincèrement, je poste vraiment ce que j'aime bien. Je ne fais pas vraiment attention si ça va plaire aux gens ou pas. Par contre, tout ce qui est story, je vais faire attention, par exemple, de ne pas mettre les stories directement après avoir filmé. Parce qu'on ne sait pas vraiment qui nous suit. Donc, j'essaie quand même de mettre un décalage d'où je suis et ce que je montre. Et je fais aussi attention à ne pas discriminer une personne, une communauté ou ce genre de choses.

Ok, donc tu fais attention à ce que tu postes en général ?

Oui. Je pense que c'est un peu ça.

Et comment tu interagis sur Instagram ? Quelles sont tes interactions premières ?

Je réponds, par exemple, aux commentaires qu'il y a sur mes photos ou bien sur mes réels. Ou s'ils me posent des questions, par exemple, je peux faire une vidéo où je réponds à la question. Parfois, je vais mettre, par exemple, une bulle de questions où ils peuvent répondre. Et moi, je réponds soit en privé ou soit directement en story. Enfin, voilà, c'est un peu ça.

Donc toi qui me disais que tu faisais attention justement à ne pas faire des choses qui puissent, disons, blesser les personnes qui te suivent quant à la discrimination et autres. Est-ce que tu as toi-même été parfois discriminée sous tes posts ?

Non, franchement, je n'ai pas encore eu de haters ou quoi. Enfin, je n'ai pas encore eu ça personnellement.

Est-ce que tu peux me raconter ce que tu as posté récemment ? Et si oui, pourquoi est-ce que tu l'as posté ?

J'ai posté une photo où en fait je portais des vêtements de chez SHEIN et je devais faire, enfin je devais poster une photo avec ces vêtements là et du coup ben voilà j'ai pu les poster parce que c'était le moment de le poster quoi.

Et c'était en partenariat ou ça n'avait rien à voir ?

On peut dire que c'est en partenariat parce que c'est ce qu'ils m'ont demandé. Ils m'ont envoyé les produits, enfin les vêtements.

Et donc, tu l'as posté parce que du coup, c'était, disons, inclus dans le contrat, si je peux dire ça comme ça.

Oui, voilà.

Et si ça tenait qu'à toi, tu l'aurais posté ou pas ?

Oui, j'aurais posté parce que j'aime bien.

Est-ce que tu attends une certaine réaction des gens en postant ce genre de trucs ? Enfin, de post ou story en vrai, peu importe. Est-ce que tu t'attends à une certaine réaction des personnes qui te suivent ?

Pas forcément, mais je m'attends à ce que quand même, ils vont liker, commenter, ce genre de choses.

Et si c'est quelque chose qui n'a pas lieu ? Si, admettons, tu as beaucoup moins de likes et beaucoup moins de commentaires, est-ce que ça te pousserait à supprimer le post ?

Non, pas du tout. La première chose, quand j'ai créé ce compte, c'est aussi pour moi. Et surtout, ça ne me dérange pas, par exemple, qu'un post ait moins de likes qu'un autre. Donc, ça ne m'affecte pas trop. Ce n'est pas quelque chose auquel j'y prête attention, Ce n'est pas genre

quelques choses qui m'atteint tu vois, je ne vais pas me dire, « ah je n'ai pas beaucoup de like » je vais supprimer tu vois. Je ne vais pas supprimer. Ça m'importe peu.

Est-ce que tu fais attention à l'heure, au format que tu mets en avant ?

Non, pas forcément.

Genre quand tu postes des photos, je ne sais pas, après ça dépend. Parce que toi, disons que c'est un petit peu particulier. Surtout quand c'est des partenariats ou des choses demandées de la marque, pardon, ils ne vont pas te demander de poster ça à une certaine heure ?

Non, franchement, je n'ai jamais eu ça. J'ai eu quand même des marques qui préféraient certains jours, mais pas d'heure. Je n'ai jamais eu d'heure précise.

Et c'est quand que tu postes, toi, généralement, tes photos ?

La plupart du temps, c'est les vendredis, les samedis. Et peut-être les mercredis. Mais voilà.

Et tu sais pourquoi tu fais ça ? Ou tu les poses juste parce que tu as le temps ces jours-là ?

Je poste plus ces jours-là parce qu'il y a normalement beaucoup plus de monde à ces moments-là. Les vendredis, c'est la veille du week-end. Les gens, ils ont le temps d'être sur Instagram. Donc voilà, c'est un peu ça. Et les mercredis, c'est aussi, on va dire, une petite journée, entre guillemets. Pas pour tout le monde, mais voilà.

Et donc, tu fais attention au jour, mais tu ne fais pas forcément attention à l'heure.

Oui, voilà.

Et au niveau des formats, est-ce que tu as une préférence ?

Je préfère quand même, en fait, je ne vais pas dire que je préfère, mais j'aime quand même beaucoup plus les stories que, par exemple, les photos.

Et pourquoi ?

Parce qu'en fait, les photos, c'est un truc qu'on va poster une fois. Donc, on va prendre, par exemple, une journée pour prendre les photos. On va les poster. Puis après, c'est fini. Alors que les stories, on peut en poster plusieurs. On n'a pas vraiment de limite, en fait.

Et tu as plus, voilà toi qui es du coup créatrice de contenu, tu as plus d'interactions, les gens interagissent plus avec les photos que tu postes ou les stories ?

C'est plus ou moins la même chose en fait. Parce que les personnes qui me suivent, c'est eux qui vont regarder, c'est eux qui vont commenter aussi.

Ok, donc il y a une préférence, mais au niveau de l'interaction, il n'y en a aucune.

Oui, voilà. Ok, d'accord.

Est-ce que tu mets, tu publies beaucoup de réels sur ton profil ?

Pas vraiment.

C'est quelque chose que tu n'apprécies pas ou au contraire, tu as juste une préférence pour un autre format de post ?

Non, j'aime beaucoup parce que ça ressemble un peu à TikTok. Donc, on va dire que tout ce que je poste sur TikTok, la plupart du temps, je le poste sur Instagram aussi. Et oui, voilà. J'aime beaucoup aussi les Reels.

Est-ce que tu changes certaines choses dans ton usage d'Instagram avec le temps ?

Avant, je regardais peut-être un peu plus Instagram. Je regardais un peu plus les stories, etc. Mais maintenant, je regarde vite fait. Je ne vais pas perdre mon temps à regarder les stories.

Mais en fait quand je disais est-ce que tu changes certaines choses dans ton usage, c'était plus ton usage à toi parce que tu as commencé quand du coup la création de contenu ?

Je crois que j'avais 14 ans.

Ok, donc vu que tu avais commencé hyper jeune, est-ce que tu as pu adopter de nouvelles stratégies, de nouvelles choses quant à ton utilisation ?

Ah ok, on va dire que quand j'étais plus jeune du coup, j'avais pas le même type de contenu, donc ça a beaucoup changé. On va dire la qualité aussi, j'ai évolué niveau matériel. Comme j'ai gagné un peu plus d'abonnés, ça me donne encore plus envie de poster. C'était plus ce genre de chose là .

Ok, donc ça c'est plus dans ton utilisation quotidienne, mais là si je pouvais avoir un petit peu plus de détails quant à ton fonctionnement avec Instagram. Est-ce qu'à l'époque

quand tu postais une photo, c'est un bête exemple, mais est-ce qu'aujourd'hui quand tu postes des photos, tu mets des hashtags ?

En fait à ce moment-là, quand j'ai commencé Instagram, il y avait déjà cette histoire d'hashtag, etc. Mais je n'utilisais pas forcément. Mais c'est vrai que maintenant, sous mes posts, il y a toujours des hashtags, en fait, pour viser un peu plus loin, on va dire. Et oui, c'est un peu ça.

Et tu remarques une évolution, justement, avec tout ça, toutes ces fonctionnalités qui te permettent, comme tu dis, de viser un petit peu plus loin en mettant des hashtags. Est-ce que ça change ou pas ? À quelle époque tu en mettais ? Est-ce que c'est toujours un truc que tu as adopté dans ta stratégie de poste ?

C'est vrai que ça change beaucoup parce qu'avant, il n'y avait que mes proches qui voyaient mes posts. Grâce aux hashtags et au fait aussi que les marques vont m'identifier. Qui vont mettre en story, etc. Et ça va faire qu'il y a beaucoup plus d'interactions, beaucoup plus de monde qui vont voir. Donc on va dire qu'il y a quand même eu une différence par rapport à quand j'ai commencé et maintenant.

Ok, donc on peut dire que tu changes certaines choses dans ton usage avec le temps.

Oui.

Est-ce qu'avant de poster une photo, tu la postes plus parce que tu penses qu'elle va bien marcher ? Ou tu la postes parce que tu dis en vrai ça me plaît ?

Franchement, moi je poste parce que j'aime bien la photo par exemple, je vais la poster, il n'y a pas vraiment d'idée derrière en fait. Je la poste plus pour moi en vrai.

3^E PARTIE

Est-ce que tu as déjà eu l'impression qu'Instagram savait ce que tu voulais voir ?

Oui, oui, oui. Ça, j'ai eu l'impression plusieurs fois. Et comme j'ai dit, je n'ai pas toujours été fan de Matcha. Et là, bizarrement, je ne vois que ça. Je ne vois que ça sur mon fil d'actualité, sur l'Explorer, un peu partout en fait.

Et tu sais, tu es déjà posé la question du pourquoi du comment, est-ce que tu sais à quoi c'est dû ?

En fait je me suis déjà posé la question mais je n'ai pas cherché à comprendre d'où ça venait en fait.

Ok parce que là en vrai tu me parles de ce que tu vois actuellement mais à l'époque est-ce que tu voyais aussi du Matcha ?

Non pas du tout.

Donc on peut pas forcément dire que c'est Instagram qui t'a fait aimer le matcha ?

Pardon ?

On ne peut pas être sûr de ce qu'on dit en disant que c'est Instagram qui t'a fait aimer le matcha.

Ah non, ça ce n'est pas vraiment le cas.

Ok, et du coup tu voyais quoi juste avant de voir le matcha par exemple ?

Je voyais plus des trucs comme des cocktails, des bubble Tea, des trucs comme ça.

Et c'est des choses qui te paraissaient à cette époque-là normal ? Enfin à cette époque-là, à tout moment ça remonte à il y a quelques semaines parce que ça change très souvent.

En vrai, je ne prêtais pas trop attention parce que ce n'était pas forcément des choses qui m'intéressaient.

Donc, ce que Instagram te proposait ne t'intéressait pas du tout ?

En fait, c'est durant les derniers mois, on va dire les dernières années plutôt, que ça a commencé vraiment à être ciblé. Mais avant, ce n'était pas vraiment ciblé, qu'il y avait un peu de tout.

Mais est-ce que tu te souviens de ce que tu retrouvais sur ton Explorer avant le match ?

Franchement, sincèrement, je ne me rappelle pas trop. À part, comme je l'ai dit, les bubble Tea, les recettes un peu faciles, on va dire. Des photos, voilà des photos de personnes lambda comme ça.

Et c'était quelque chose qui t'intéressait ou genre tu es vraiment toujours dit en vrai. Je comprends pas pourquoi est-ce qu'Instagram me propose ça

Mais non franchement je ne prêtais pas trop attention en fait. Je regardais mais voilà, quoi. Je savais pas si c'était là pour une raison ou non,

Est-ce que tu peux un petit peu m'expliquer, comment tu expliques plutôt que certains contenus te soient montrés plus souvent que d'autres ?

En fait, je pense que c'est sûrement parce qu'ils veulent que j'en consomme plus ou bien que comme ils voient que c'est un truc qui m'intéresse, ils essaient de me montrer un peu plus le contenu que j'aime, finalement regarder. Et oui, voilà.

Et comment est-ce que tu crois qu'Instagram voit comme ça pourrait t'intéresser ?

Je suppose qu'ils regardent ça à partir de, par exemple, si j'ai regardé une vidéo entière de, je ne sais pas, quelqu'un qui est en train de préparer du matcha , ils vont sûrement se dire que si elle a regardé jusqu'à la fin, c'est qu'elle l'a bien aimée.

Et généralement, ce genre de contenu, tu le likes ou pas ?

Est-ce que je le like ? Oui, oui.

Tu as pas forcément fait le lien entre ce que tu likais et ce que tu avais dans ton explorer, par exemple ?

C'est vrai que j'ai jamais fait attention, mais c'est vrai que du coup, quand je vais liker ou bien enregistrer un truc, c'est vrai que ça revient sur mon explorer.

Et c'est un truc, tu as fait le lien auparavant ou c'est vraiment là maintenant que tu es dit en fait, lors de l'appel, ah ouais, c'est vrai qu'il y a moyen que quand je like, je vois ça ?

Non, non, j'avais déjà fait le lien.

Est-ce que tu penses que ce que tu vois, c'est aléatoire ou c'est calculé ?

Ça dépend. Il y a des postes qui sont aléatoires. Je suppose que c'est pour que je m'intéresse sur ce sujet-là alors que ça ne m'intéresse pas forcément là maintenant. Mais qui pourrait m'intéresser dans le futur à venir. Mais sinon, je pense que c'est un mélange des deux. Il y a ce que j'aime et ce que je pourrais potentiellement aimer.

Et tu sais même si tu as des exemples ?

Des exemples de posts ?

Oui, de posts que tu pourrais éventuellement aimer. Genre là, je ne sais pas, tu prends ton téléphone, tu vas sur ton Explorer et tu peux un petit peu peut-être analyser ce que tu vois et tu te dis en vérité, là, ce que je vois, c'est bizarre, ça m'intéresse pas. Tu vois, genre, me dire ce que tu vois, quoi.

Ok. Par exemple, là, il y a une vidéo d'une fille qui est en train de se faire des tresses par exemple et quand je vois, je me dis : « Ah, ouais... peut-être que je pourrais faire ces tresses-là » par exemple.

Ok, mais ce n'est pas quelque chose que tu as l'habitude de voir dans ton explorateur ?

Si , c'est vrai que c'est des trucs que je vois souvent. J'essaye de voir un truc que je n'ai pas l'habitude de voir.

Vas-y, n'hésite pas, je te laisse réfléchir.

Je ne vois pas de truc bizarre, aujourd'hui tout ce que je vois dans mon explorateur. C'est des trucs que je regarde d'habitude donc il n'y a pas forcément un contenu ou un visu ou quelque chose qui ne m'intéresse pas, on peut dire c'est comme ça.

Je pense que tout ce que tu vois aujourd'hui, tout ce que tu as sous les yeux, t'intéresse ?

Il y a quand même des trucs qui ne m'intéressent pas, par exemple il y a beaucoup de trucs de nourriture, par exemple moi j'aime pas du tout ça mais c'est quand même là quoi.

Et quand tu vois ce genre de contenu qui ne t'intéresse pas, la nourriture par exemple est-ce que tu trouves une manière de contourner, du moins de ne plus avoir ni voir ça dans ton explorer ?

Oui, justement, c'était il y a quelques jours. J'étais tombée sur une vidéo, justement, d'IA, et j'en parlais avec ma cousine et elle m'avait montré une technique pour pouvoir plus voir ce type de contenu-là.

Et c'était quoi la technique ?

Je pense qu'il fallait cliquer sur les trois petits points et mettre que nous n'étions pas intéressés. Et depuis, je ne suis plus tombée sur des vidéos comme ça.

Et donc, ça fonctionne pour toi ?

Oui.

Et est-ce que tu te sens capable de le faire avec les contenus de nourriture, par exemple ?

Oui, franchement, si je vois que j'en vois trop à répétition, je vais faire la même chose.

Mais du coup, avant d'en parler avec ta cousine sur le fait de choisir un contenu et de dire qu'il ne t'intéressait plus, est-ce que tu as déjà essayé d'influencer ce que tu voyais sur Instagram ?

Non, pas forcément. Dès que je vois un truc que je n'aime pas, je passe juste.

Ok, donc ça veut dire que si ta cousine ne t'en avait pas parlé, tu n'aurais jamais trouvé cette méthode-ci.

Je pense que je me serais peut-être renseignée, regardée sur Google, comment faire pour pouvoir ce genre de contenu. Mais ce n'est pas quelque chose que j'aurais cherché par moi-même. Je pense. Sans ma cousine, je n'aurais pas forcément trouvé cette manière de contourner ce type de contenu. Je pense que sans elle, j'aurais regardé, fin, vu, ce type de contenu dans mon explorer, si je n'avais pas eu cette info.

Est-ce que tu te sens en contrôle de ce que tu vois sur Instagram, dans ton explorer ? Et si oui, pourquoi ?

Je pense que, on peut dire oui et non, dans le sens où, comme je m'abonne aux choses qui m'intéressent, je vais voir ça. Mais c'est vrai que parfois, ils vont rajouter des choses qui ne m'intéressent pas forcément, mais qui vont quand même être là.

Et si tu pouvais donner un exemple, un pourcentage de ton sentiment de contrôle, tu aurais donné combien ?

Peut-être 70%. Peut-être non. Peut-être un peu plus, peut-être 80%, on va dire.

Donc 80%, c'est ce que tu contrôles, et les 20%, c'est ce que contrôle Instagram ?

Oui.

Et quels sont les 20% pour toi ?

Pour moi, les 20% c'est tout ce qui est du coup, le poste qui ne m'intéresse pas, c'est-à-dire le truc de nourriture, les contenus avec de l'intelligence artificielle par exemple. On va dire quand il nous propose de s'abonner à telle ou telle personne Ou par exemple, on va se retrouver comme par hasard abonné à quelqu'un qu'on ne s'est jamais abonné. Des choses comme ça.

Ça, je n'ai pas compris par contre.

Je veux dire dans le sens où parfois, on est abonné à des gens qu'on ne s'est jamais abonné. Je ne sais pas si tu as compris.

Oui, j'ai compris. Et du coup, ça t'arrive souvent ?

Quelquefois, parfois, je trouve sur des stories de personnes à qui je n'ai jamais été abonné. Donc, je ne comprenais pas pourquoi je suis abonnée. Et du coup, je me désabonne et puis voilà.

Et tu sais à quoi c'est dû ou pas du tout ?

Je pense que si, c'est des gens qui ont payé du coup des abonnés. C'est un truc comme ça. Je ne suis pas sûre. Je pense que c'est ça. C'est parce qu'ils payent des abonnés. Et du coup, forcément, les abonnés, ce n'est pas des faux comptes. Ce sont des comptes de vraies personnes.

Ce que tu vois dans tes stories, ce que tu vois dans ton explorer, ce que tu vois dans ton fil d'actualité, ce que tu vois dans tes publicités, est-ce que tu trouves que c'est un tronc commun ou au contraire que c'est différent ?

Je trouve qu'ils ont tous un lien, en fait. C'est plus ou moins les mêmes choses à chaque fois. Bon, à part les stories, là, c'est un peu différent parce que, voilà, parfois, c'est des trucs de mes amis, parfois, c'est des trucs d'influenceuses, parfois, c'est des trucs de célébrité. Donc, ça peut varier. Mais tout ce qui est publicité et publicité, poste, je trouve que ça se ressemble quand même beaucoup.

Tu peux me citer des exemples ?

Mais par exemple, on va dire une influenceuse qui va faire une pub pour une marque de vêtements. Je vais par exemple avoir une pub juste après de la marque.

Et tu trouves ça normal ?

Je pense que oui.

Mais pourquoi tu te penses que « oui » ?

Dans le sens où, comme elle a fait la pub et qu'ils ont vu que j'ai regardé la vidéo jusqu'à la fin et que j'ai liké la vidéo, ils vont sûrement se dire que j'ai bien aimé l'article, par exemple, et que du coup ils vont me montrer le site ou bien quelque chose comme ça. Et ça fait partie du coup des 20% de contrôle d'Instagram quand je vois ce genre de chose.

Donc pour toi, il y a un lien entre ton explorer, ton fil d'actualité et les publicités, mais pas avec les stories. Oui. Et pourquoi est-ce que tu penses que c'est comme ça ?

Je pense que sûrement, ils veulent nous laisser quand même une part de, comment dire ça ? Je ne sais pas vraiment comment formuler ça, mais par exemple, les stories, ce sera juste ce que

nous, on aime regarder. Ce n'est pas trop. On va dire qu'on a une part à nous et une part où ils peuvent aussi rajouter ce qu'ils peuvent mettre. M'influencer autrement.

Est-ce que tu trouves qu'on te propose les mêmes choses partout ou pas vraiment ?

Par rapport à d'autres personnes, tu veux dire ?

Par rapport au contenu que tu vois.

Je pense que ça dépend de la personne. Par exemple, je ne pense pas que moi et toi, on a la même chose.

Non, ça c'est une autre question, mais c'est plus toi. Est-ce que tu trouves qu'on te propose le même type de contenu partout sur Instagram ? C'est plus dans ce sens-là.

Non, je pense que c'est différent, je trouve. Parce que tout le monde met un peu sa part d'originalité, on va dire.

Est-ce que tu as l'impression de passer beaucoup de temps sur Instagram ?

J'aurais dit avant, oui, peut-être. Mais maintenant que je n'ai pas trop le temps, je ne suis pas trop dessus.

Et tu sais me dire combien de temps tu y passes par jour ?

Franchement, je dirais peut-être une heure, deux heures. D'affilé quoi, c'est vraiment éparpillé un peu partout. Par exemple 10 minutes, puis après 5 minutes.

Tu vois sur Instagram, tu as une fonctionnalité qui te permet de voir un petit peu le temps passer.

Ah ok , je vais aller voir ça maintenant. C'est 1h49.

C'est pour la journée, c'est ça ?

Oui, par jour.

Et ça te choque ?

Non , même pas. Je trouve que ça va en vrai. Je suis constamment sur Instagram, donc en vrai non, avant c'était sans doute beaucoup plus hein ahaha.

4^E PARTIE

Est-ce que tu trouves que tu vois souvent les mêmes types de contenus sur Instagram ?

Moi, je trouve que c'est toujours la même chose. Donc, ça va être beauté, mode, vlog. Donc, ça va être plus ou moins. En fait, c'est dans la même catégorie, mais juste pas le même. C'est juste d'une autre personne. C'est toujours le même style, mais de différentes personnes. Je ne sais pas si tu as compris. En fait, je vois toujours la même chose. C'est toujours la même chose, mais sous un autre format, qui viennent d'une toute autre personne, etc.

Est-ce que tu découvres parfois de nouveaux sujets ou de nouveaux comptes sur Instagram ?

Oui, souvent. Par exemple, pour les Reels. Je suis tombée parfois sur des gens que je ne connaissais pas. Et comme je vais bien aimer, par exemple, leur style ou bien comment est-ce qu'ils vont être, du coup, je vais m'abonner. Et voilà.

Et quant au nouveau sujet, est-ce que tu as un exemple, par exemple, de ce qu'Instagram m'a pu te faire connaître, par exemple ?

Oui, une marque de make-up que je ne connaissais pas. Et je suis tombée sur ça sur Instagram. Du coup, d'une fille qui montrait ce produit-là. Et du coup, on va dire que parfois, Instagram, il peut quand même te faire découvrir de nouveaux produits, on va dire. Mais toujours dans le même thème, quoi.

Instagram ne t'a jamais fait connaître une marque de boisson, par exemple ?

Non, pas forcément. En fait, je découvre de nouvelles choses, mais toujours en lien avec ce que je vois, avec ce que j'aime. Découverte d'une nouvelle marque de make-up, découverte d'une nouvelle marque de vêtements, mais jamais d'autre chose. En fait, je pense qu'il y a aussi ça, mais c'est juste que comme je ne prête pas attention à ça, je ne calcule pas trop en fait.

Et justement, comment est-ce que tu peux décrire justement ce que tu ressens ?

Je ne sais pas comment expliquer, mais c'est en mode, du coup, on va dire, il me propose des choses, du coup, différentes, mais comme moi, je préfère regarder que ce que je préfère regarder, du coup. Mais je ne vais pas prêter attention aux autres trucs. Je ne sais pas comment expliquer ça. Tu as l'impression de préférer ce que tu as. Je suis dans mon cocon et c'est ce qui me plaît. Je ne sais pas, mais je pense que le mot cercle est plus adéquat.

Dans un cercle ? Tu détermènes ça comme un cercle ?

On va dire oui, du coup, on va dire c'est plus ou moins, enfin, tout ce que j'aime, c'est là en fait. Pour moi, je suis comme dans un cercle qui fait en sorte que je vois toujours la même chose, que je consomme toujours le même contenu et qui m'empêche d'aller voir ailleurs

Et qu'est-ce qui t'empêche d'aller voir ailleurs ? C'est vraiment le cercle ?

C'est vraiment que c'est ce que j'aime et du coup, je ne cherche pas à connaître plus. C'est un peu, on va dire, je ne sais pas si c'est un trait de personnalité, je ne sais pas. Mais je ne suis pas quelqu'un qui aime bien découvrir de nouvelles choses. Pas qui n'aime pas découvrir de nouvelles choses, mais qui préfère rester dans sa zone de confort.

Est-ce que tu penses que c'est un caractère, un comportement que tu as seulement sur les réseaux ou c'est un truc que tu as dans la vie de tous les jours ?

Non, je le suis dans la vie de tous les jours aussi.

Et est-ce qu'on peut dire qu'Instagram t'aide à rester comme ça ? Genre, toi qui dis que tu préfères toujours rester dans ton cocon , Tu dis que c'est un trait de personnalité, que tu préfères toujours consommer la chose que tu préfères, rester dans ta zone de confort. Est-ce que tu penses qu'Instagram t'encourage à continuer à être comme ça ou pas ?

Je ne pense pas, parce que comme Instagram, il propose quand même d'autres choses. C'est juste moi qui ne veux pas en fait consommer ce contenu-là, par exemple. Ce type de contenu-là. Disons que je remets un petit peu la faute sur moi. C'est moi qui ne veut pas consommer ce type de contenu.

Tu es persuadée qu'Instagram t'en propose d'autres, mais que tu ne vois pas. Tu préfères fermer les yeux.

Oui, voilà.

Et tu n'as pas un exemple ? Ou vraiment pas ?

Un exemple sur Instagram ? Je vais essayer de regarder. J'essaie de regarder, mais je ne trouve pas. Parce que je pense que si je me mets à chercher, je ne vais pas trouver ce que je ne vois pas. Comme je suis dans une sorte de cercle, c'est redondant, je vois toujours la même chose. Et même si Instagram me propose un tout autre contenu, je ne vais pas forcément y faire attention. Parce que ce qui m'importe, c'est ce qui m'intéresse. On peut me proposer, je ne sais pas moi, du make-up, et entre deux vidéos de make-up, on me montre un nouveau fast-food, mais je m'en fous du fast-food. Parce que ce n'est pas quelque chose qui m'intéresse. Donc

disons que je ferme un peu les yeux sur ce qui n'est pas susceptible de m'intéresser. Alors qu'à tout moment, Instagram peut m'en proposer, mais je ne les vois pas forcément.

Est-ce que tu as ça sur d'autres réseaux ou pas ?

Je pense que c'est juste sur Instagram. Parce que sur YouTube, je peux voir de tout. Sur TikTok, pareil. TikTok montre quand même plus ou moins ce que j'aime. Mais il y aura quand même toujours des trucs différents.

Est-ce que tu penses que d'autres personnes voient des choses très différentes de toi ?

Je pense que oui. Je pense vraiment que oui. Parce que déjà, on n'a pas les mêmes centres d'intérêt. Pas les mêmes centres d'intérêt.

Est-ce que tu penses qu'une personne qui a ton âge et qui est aussi créatrice de contenu, qui s'intéresse à la même chose que toi, est-ce que tu penses qu'elle voit les mêmes choses ? Ou ce sera d'office différent ?

Je pense que oui. En tout cas, si on est abonné aux mêmes personnes, je pense qu'ils devraient avoir plus ou moins le même fil d'actualité que moi. Plus ou moins le même, mais pas à 100%.

Justement , est-ce que ça te plaît de voir toujours le même type de contenu ou au contraire, t'aimerais avoir un petit peu plus de diversité ?

Peu importe, en fait. Ça ne change rien, en fait. Parce que si je ne trouve pas, on va dire, si je vois que par exemple Instagram, je vois toujours la même chose, bah je vais juste aller sur une autre application. Donc je vais sur une autre application si je vois qu'un contenu est susceptible de m'intéresser ailleurs, ou si je remarque que ce qu'Instagram me propose ne m'intéresse pas, je vais automatiquement vers une autre application.

Et c'est quand que tu reviens sur Instagram ?

Comme j'avais dit avant, c'est soit les notifications ou bien si on m'envoie un message. Ou tout simplement si je m'ennuie et que je ne vais pas aller sur les autres, je vais sur Instagram.

Et est-ce que quand tu swipes d'une application à une autre, à mon avis, je suppose que tu fais Instagram, TikTok par exemple. Quand tu te retrouves sur TikTok, est-ce que tu es pleinement convaincue de ce que tu vois ? Est-ce que tu dis, ok, j'ai bien fait de bouger ? Ou tu dis, oh merde, j'aurais dû rester sur Instagram ? Est-ce que le contenu que TikTok te propose te correspond mieux ou pas ?

En fait, je ne me suis jamais posé la question. Donc, je ne sais pas y répondre. Mais je swipe d'une application à une autre. Je fais toujours Instagram, TikTok. Je swipe comme ça. Instagram, Tiktok, il y a YouTube aussi, snap. J'aime rester sur les applications qui me propose du contenu que je vais aimer quoi

Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois influence la manière dont tu penses aujourd'hui ou ce que tu ressens ou pas ?

Non, pas du tout. Je ne trouve pas que ça a un impact sur moi.

Attends, je répète la question pour être sûre que tu l'as bien comprise. Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois influence la manière dont tu penses ou tu ressens certaines choses ? Est-ce qu'il y a certains contenus qui aujourd'hui te procurent un petit peu plus de... Est-ce que tu ressens quelque chose quand tu vois un certain contenu sur Instagram? Genre par exemple toi qui me dis que t'aimes bien le make-up, par exemple ? Je ne sais pas, je te donne un exemple. Tu es sur Instagram, tu scrolles, tu swipes et tout, et tu tombes sur une marque que tu ne connaissais pas. Est-ce que le fait de voir ce genre de contenu te poussera à t'intéresser davantage à cette marque ? Et, je ne sais pas moi, te poussera à l'achat, par exemple ?

Non, pas forcément, parce que, comme j'ai dit, tout ce qui est publicité, qui est, bon, à part si vraiment je vois beaucoup plusieurs fois la même chose et que je vois que même, par exemple, mes proches ou bien mes amis ou bien même les influenceuses que je suis, ils vont dire oui, du coup, cette marque, elle est bien. Peut-être que oui, ça peut me pousser à acheter. Mais sinon, juste voir un seul post dessus, ça ne va pas m'influencer, on va dire.

Et quant à l'influence de ce que tu peux voir sur Instagram, est-ce que tu te trouves influençable ou pas facilement ?

Non, je ne trouve pas.

Je ne sais pas si tu vois un trend sur Instagram qui te parle. Est-ce que ça va t'influencer à la reproduire sur tes réseaux ?

Non, pas forcément. Pas du tout.

Est-ce que ça te dérange de voir toujours les mêmes choses ? Et si oui, est-ce que tu aimerais que ça fonctionne autrement ?

Sincèrement, ça ne me dérange pas, parce que franchement, quand je vois des contenus qui ne m'intéressent pas, ça me saoule un peu. Je me demande pourquoi il y a ça ici. Donc non, ça ne me dérange pas du tout de voir toujours la même chose. Au contraire, je préfère rester dans ma zone de confort. Je reste dans mon cercle, et pour moi, il n'y a pas de raison que ça fonctionne autrement. Je n'ai pas envie que ça change.

On va juste terminer. C'est plus pour mieux te comprendre un petit peu le contexte. Est-ce que tu serais d'accord de me partager quelques infos sur toi ? Donc, ton âge, ce que tu fais dans la vie, est-ce que tu es active sur d'autres réseaux ? Si oui, lequel ?

Je m'appelle LAURETTE , j'ai 21 ans. Je fais des cours du soir, on va dire. Du coup, à part ça, je crée du contenu pour les marques. Donc, souvent, ils m'envoient leurs produits et moi, je fais la pub ou bien c'est juste du lifting, donc je les reçois juste. Sinon, à part ça, je fais aussi des vidéos sur YouTube et aussi, on va dire, tout ce que je fais sur Instagram, plus ou moins, c'est un peu ce que je poste aussi sur TikTok. Mais plus focalisé sur la mode sur TikTok. Sinon, à part ça, il y avait quoi encore ?

Tu utilises quoi comme réseau ?

En général, YouTube, TikTok et Instagram.

1^E PARTIE

Je voulais savoir si tu pouvais un petit peu me parler de ta relation à Instagram, ce que tu y fais, ce que tu y recherches, ce que tu aimes ou pas. Dis-moi tout.

Franchement, Insta, à la base des bases, moi, je n'étais pas trop dessus. Mais je trouve, là, maintenant, en fait, le fait qu'ils ont rajouté les trucs que tu as dans ton centre d'intérêt, tu vois, c'est dans ton fil d'actualité, là. Tu n'as pas que les trucs que tu suis, tu vois.

Fil d'actualité, ok, ouais.

En vrai, tu as un peu de tout qui est en rapport avec ce que toi, tu aimes. Et ça, je kiffe. Parce que la vérité, moi, j'ai que des trucs de Chelsea sur mon Insta. Je vais là que pour ça, en vrai. Tu sais, au moins, tu as des petites vidéos, des petits bazars sur le foot, etc. Donc ça, ça passe bien. Après, c'est mon Insta, moi, tu vois. Mais le seul truc qui me dérange un peu, c'est que moi, j'ai l'impression, en fait, c'est quand je vais sur Insta, c'est que quand tu vas dans le truc Explore, je ne like jamais. Je ne regarde même jamais. Ça ne m'intéresse même pas. Les trucs sur des meufs, elles sont à moitié à poil, des trucs d'ouf. Alors, ça ne m'intéresse pas. Je ne regarde jamais, mais on dirait qu'ils te forcent. Tu vois ce que je veux dire ou pas ? On dirait vraiment qu'ils te forcent. Tu dois regarder ça parce que tu es un type. Tiens, regarde ça seulement. Tu vois ce que je veux dire ? C'est ça le seul truc qui me gêne un peu. C'est forcer et aussi, les gens qui ont dû buzz sur Insta, on leur a donné de la visibilité pour rien. Ça aussi, ça m'énerve. Ils sont sponsorisés, on dirait, on force à les voir. Alors que c'est des gens, c'est des contenus qui n'ont rien à voir. Moi, c'est bien, il n'y a que du foot. Comment ça se fait ? Parfois, je me retrouve avec des gens qui ont des visions qui n'ont rien à voir déjà avec la mienne. Comment ils se retrouvent sur mon Insta ? Tu vois ce que je veux dire ?

Et donc ça, c'est la question que tu te poses ?

Oui, je me dis, c'est pour ça même, j'utilise un peu mon Insta parce que pendant tout un moment, j'avais que des trucs qui n'étaient pas, je ne sais pas comment expliquer, ça c'est plus au point de vue des vidéos. C'est genre que des trucs qui n'étaient pas liés à ce que moi je regardais, que des trucs qui n'avaient rien à voir. Donc ça, ça me rendait un peu fou, sans te mentir.

Et qu'est-ce que tu y fais du coup, si tu n'es pas forcément dessus, et surtout si c'est plus trop ton truc ?

Moi, en vrai, quand je suis sur Insta, c'est souvent parce qu'il y a les groupes en général, les groupes ou les gens avec qui je parle. J'utilise ça plus pour parler. Et honnêtement, au travail, quand je m'ennuie, je vais sur Insta, je lis des trucs sur Chelsea.

C'est dans ton fil d'actualité ou dans ton Explorer, du coup ?

Non, fil d'actualité. Explorer, du coup, je n'y vais même plus. Ça ne sert à rien. C'est un truc que je le fuis. Parce qu'en fait, dès que j'ouvre Explorer, là-même, maintenant que je suis en train de parler avec toi, j'ai ouvert juste pour voir. Il y a, attends, sur peut-être 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 posts. 13 posts, il y a 8 posts, il y a des meufs, 5 posts, il y a du foot. Ce n'est pas normal.

Donc, ça te dérange ?

Un peu, oui, parce que ce n'est pas mon centre d'intérêt. Je ne vais pas sur Insta pour ça.

Mais est-ce que tu peux me dire ce que tu fais en premier temps quand tu ouvres ton application ?

Alors quand je vais sur Insta, le premier truc que je fais, je vais voir les DM que j'ai, si j'en ai. Je regarde un peu mes DM et tout, qui dit quoi. Puis franchement, je scrolle. Après, ça dépend. Ça dépend un peu vraiment, mais en général, je scrolle un peu. Mais parfois, ça m'énerve parce que c'est plus lié à une habitude qu'à un réflexe qu'à autre chose, tu vois. Par exemple, parfois, je scrolle, mais je ne lis pas. Tu as vu, je regarde l'image, je descends. Je regarde l'image, je descends.

Et comment tu peux expliquer ça, justement ?

C'est le fait que pendant tout un moment, j'étais tout le temps, même encore maintenant de temps en temps, mais j'étais tout le temps sur mon téléphone. Tout le temps, tout le temps, tout le temps, tout le temps. Et le problème, Instagram aussi, pour dévier un peu, TikTok. Tu vois ? TikTok, tu scrolles, tu scrolles, tu scrolles. Et au final, tu commences à scroller sans regarder parce que vas-y, la vidéo, elle n'est pas waouh, elle ne t'a pas accroché direct, donc tu scrolles sans regarder, mais tu restes quand même dans l'optique de chercher quelque chose. Sur Insta, c'est pareil. Parfois, juste je scroll, je scroll, je scroll, dans l'optique de trouver un poste parmi 15 qui va m'intéresser, tu vois. Alors qu'en soi, je peux juste verrouiller mon tel, il n'y a pas de truc qui m'intéresse, c'est la mère prochaine, tu vois. Mais ça, ça fait plus partie d'une addiction, malheureusement, je pense.

Mais justement, si tu me parles de cette addiction, est-ce que tu vas sur Instagram parce que tu ressens le besoin d'y aller ou au contraire, tu vois, est-ce que c'est une notification qui va te permettre, qui va te pousser à aller voir sur Insta ou c'est vraiment ton subconscient, tu dis, vas-y, ça me manque, je dois stimuler ma dopamine, je dois y aller ?

Non, non, non, pas à ce point-là. Justement, c'est plus pervers que ça parce qu'en fait, quand il y a ce truc-là de 'je dois y aller', j'ai ce sentiment d'En fait, je trouve que ça t'aide plus facilement à réaliser que tu es addict, tu vois ? C'est comme avec les clopes, par exemple. Tu sais que tu es addict aux clopes. Comme tu as dit, il y a un moment, tu te dis « Ah ! Si j'ai besoin, je dois fumer ma clope, tu vois ? » Là, en fait, avec Insta, c'est plus pervers que ça. Parce que tu ne te dis pas ça, tu ne penses pas « Putain, je dois aller sur Insta, je dois regarder, mais par jour, je vais ouvrir 5-6 fois mon Insta pour rien faire. » Je vais me dire « Mais putain, qu'est-ce que je fais là ? Je vais enlever. » J'enlève. Et je crois 15 minutes plus tard, si je ne fais pas attention, je suis de nouveau déçu. A rien faire. Donc je ne contrôle pas, quoi. J'essaye, mais il y a des fois aussi, je ne fais pas attention, ouais. Et c'est chiant, puisqu'il n'y a rien à faire, ça ne me rapporte rien. C'est une folie, parce que pour moi, je me dis, vas-y, ça va, mais aujourd'hui, je n'ai pas sur Insta. 10 minutes plus tard, je suis déçu. Puis je me dis, ah mais ouais, merde. C'est un truc que je ne sais pas forcément contrôler, finalement. Et même pour te dire pour être honnête, pas à 100%. Parce que si je savais le contrôle à 100%, je n'irais jamais sur Insta.

Du coup, finalement, je ne sais pas si tu as répondu à la question, mais est-ce que tu vas sur Insta parce que tu reçois une notification ?

Ouais. En général, c'est quand je reçois une notif ou quoi, et je me dis, vas-y. En fait, non, 8 fois sur 10, c'est ça. Et le reste du temps, c'est en mode Bon, il n'y a rien à faire, il y en a marre TikTok, on va aller voir un peu les réels sur Insta. Pour chercher quelque chose qui est susceptible de m'intéresser finalement.

Tu passes du temps sur quel type de contenu ? Tu es plus vidéo ou photo ?

Ça, c'est une bonne question. Franchement, en vrai, je pense que c'est un peu du 50-50. Il y en a quand même plus de vidéos maintenant que j'y pense, en vrai. Parce que tu as vu, il y a des fois, je vais juste aller sur Insta, j'appuie sur réel, je scrolle, je vois trop de réels avec des meufs à poil bizarres, j'enlève et je vais sur les photos. Et sur les photos, c'est vrai que par contre, sur les photos, c'est que du rapport avec le foot. Mais quand ça part sur les vidéos, c'est là où ça dévie parfois. Ce n'est pas forcément de là, je force un peu parce que j'ai vu qu'elle dansait, mais si ce n'est pas des meufs, c'est des trucs dégueulasses avec IA, des bêtes bizarres. Oui, un poulet

qui devient humain et puis après qui devient bizarre. Oui, des trucs de fous. Des trucs qu'ils ont faits avec IA, de bêtes sans poils comme ça qui te regardent. Oui, je ne comprends pas pourquoi Instagram me propose des réels comme ça. Je me dis mais la famille, ce n'est pas Insta. Et là, je ne suis pas sur Insta. Là, je suis sur le Dark Web. C'est dégueulasse. Des vidéos de comment une meuf, elle accouche. Mais c'est réel, limite. Moi, je n'ai pas envie de savoir ça. Ce n'est pas ma came. Il y a des gens, c'est leur came. Force à vous. C'est bien. Si vous voulez voir comment ça se passe et tout. Moi, ça ne m'intéresse pas. Je ne suis pas sage-femme, quoi. Ah oui, c'est ça. Je suis le midi, je suis au travail, je ne suis pas bien. J'ai déjà la flemme, je vois. Ah ! En plus, la curiosité malsaine de me faire rester sur la vidéo.

Mais quand tu me dis que tu vois des femmes nues, enfin, genre, tu es, enfin, tu es des femmes nues, on se comprend, mais quand tu es sur Instagram...

Mais non, mais pour de vrai, parfois, mais carrément, carrément, à une époque, il y avait un truc sur Insta, c'est genre, tu sais, un glitch sur Insta. Les meufs qui voulaient se dénuder, elles avaient trouvé. C'était quoi ? C'était, tu sais, elles allaitaient leur bébé. Donc, normal, elles montraient leur sein. Et en fait, elles ne se faisaient pas ban d'Insta parce qu'elles allaitaient leur bébé. Et donc, il y en a, elles faisaient quoi ? Elles prenaient des faux bébés, elles montraient leur sein et elles laissaient le bébé dessus. Le faux bébé en plastique. À ce moment-là, j'ai compris que c'était un réseau social perdu, là. Ouais, franchement.

Mais c'était il y a combien d'années qu'il y avait ça ?

Ça ne se parle même pas en année, je pense que c'était il y a quelques mois.

Et justement, quand tu me disais que tu consommais beaucoup de réels, tu les consommes du coup dans, enfin, quelle fonctionnalité te permet d'en consommer ? Tu es plus sur le fil d'actualité ou tu te retrouves indépendamment de ta volonté sur l'explorer ?

En fait, non, même pas. C'est vraiment sur mon fil d'actualité. Tu sais, je vais regarder un petit réel de n'importe quoi. Puis, réflexe TikTok, je vais scroller. Et puis, peut-être, je vais perdre là pendant 20 minutes et je vais me dire, mais gros, qu'est-ce que tu fais ? Alors, il y a peut-être sur tous les réels que j'ai vus, il y en a peut-être 30 qui sont passés et j'en ai vu 5. Et les autres, je les ai passés, tu vois. Ou alors, c'est ça. Ou alors, tu sais bien, en privé, un ami t'envoie un réel, tu le regardes, puis tu regardes le deuxième, puis tu regardes le troisième. Je ne m'arrête pas une fois que je suis dedans. La vérité, c'est un petit cercle vicieux parce que je vais regarder un, ça va rester. Et après, le pire, c'est quand je regarde des réels, j'arrête et je vais sur TikTok.

Et là, quand je réalise que j'ai fait ça, ça, tu te sens vraiment comme un trou du cul. Tu te dis, mais attends, j'arrête de faire d'un endroit parce que ça craint et je vais faire la même chose ailleurs. Tu es con ou quoi ?

Justement, bon, tu l'as fait tout à l'heure, mais j'aimerais bien que tu le refasses. Si tu pouvais un petit peu me décrire les 5 premiers contenus de ton explorer, justement.

C'est la folie. Maintenant, je te dis ça. J'ai que des trucs sûrs, j'ai deux, trois trucs sur le foot et des trucs sur les relations amoureuses. Le premier, c'est « Sigma, you are dating a mature man ». Tu vois, qu'est-ce que je m'en bats les couilles frère ? mais moi, je n'en ai rien à foutre de ça. Je ne vais pas dater un type wesh ahahaa ? J'ai du foot. J'ai « Biggest Aura Lost Moment ». Donc des gens qui perdent de l'aura. Mais ça, ça me tue le rire. Ça, c'est drôle. C'est hyper marrant. C'est pour moi, c'est adapté. Et puis, ouais, encore des joueurs de foot quand ils avaient 18 ans. Un article sur le fils de Cristiano Ronaldo. Un article sur Chelsea. En fait, le truc qui est bizarre, j'ai un seul truc sur Chelsea. Un seul. Sinon, c'est des trucs pour les femmes. C'est bizarre. « When he is and not ». C'est genre, tu vois un type en costume, when he is costume and not training. Puis après, tu as 21 exemples de micro-cheating. Ah ouais ! Moi, je trouve aussi, pour les relations, les réseaux sociaux, ils nous ont beaucoup matrixer sur des trucs où, à la base, on s'en bats les couilles. Que ce soit pour les hommes ou pour les femmes, tu vois ? Ouais, clairement. Et c'est ça qui a donné des hommes princes et des femmes qui étaient déjà princesses encore plus princesses. Même plus princesses. Les femmes sont même plus princesses sur certaines. Elles sont en mode homme.

Dans quel sens ?

Dans le sens, comment dire ? Ce n'est pas dans le sens, allez. C'est qu'en mode, allez, les réseaux sociaux, ils ont forcé les femmes un peu à agir un peu en mode Huster, comme ça, en mode 'moi je suis une meuf et je m'en bats les couilles et c'est mon type, il doit être comme si, parce que moi, je suis une meuf comme ça. En fait, ça a élevé les standards de meufs où ça ne devait pas élever leurs standards. Tu vois ce que je veux dire ? Je suis une meuf, j'ai besoin que mon type, il soit multimillionnaire à 20 ans, qu'à 24 ans, il ait déjà sa maison, qu'il ait déjà 104 côtés. Sinon, s'il n'a pas le permis. À 20 ans, c'est un trou du cul, c'est ceci, tu vois ? Des trucs où, après, tu vas dire, le permis, la vérité, pour moi, ça, ouais, même à l'époque de nos padrés et tout, le permis, c'était important, parce que voilà, ça te permet d'être plus indépendant et tout. Mais après, pour le reste, tu as vu ? Je ne dis pas que parce que tu as un train de vie modeste et tu as été modeste toute ta vie, tu ne peux pas aspirer à rencontrer quelqu'un de riche, OK ? Mais

en fait, avec les réseaux et tout, ça, c'est devenu un critère. J'ai l'impression que je dis un truc un peu bateau, mais en vrai, il y a des meufs, leur propre daron, c'est quelqu'un de modeste. Tu vois ce que je veux dire ? Et elles demandent plus que ce qu'elles devraient avoir. Mais dans le sens où, pourquoi ? Tu as vu ton daron, comment il est ? Et pourquoi tu veux toujours plus, en vrai ? Pourquoi tu veux quelque chose qui n'est pas forcément ? Il n'est pas forcément ça qui va te faire que tu vas être heureuse ou pas, tu vois. Après, voilà, chez toi, tu es heureuse dans le matériel et tout, etc. Je ne veux pas dire que c'est bien, mais voilà, c'est ta personnalité, c'est ton caractère. Tu l'assumes. Je préfère ça que quelqu'un qui ment sur l'affaire. « Moi, je ne m'en bats les couilles. Franchement, mec, même si on ne mange pas dehors tous les jours, je m'en fous ». Tu ne vas pas l'emmener deux fois au resto, elle va pleurer. Et ça, c'est encore pire. Mais dans le sens où ton daron, il n'a jamais eu vraiment beaucoup de sous. Il t'a toujours mis bien. Il a toujours mis bien ta mère. Il a toujours mis bien tes frères et sœurs, si tu en as. Il a toujours pallier à tes besoins, mais ton daron, sans jugement de valeur ou quoi, parce qu'il n'y a pas de sous-métier, tu vois. Mais imaginons, parce que je sais que c'est revenu souvent, ton daron travaille à la stib. Donc, c'est-à-dire, moi, maintenant, je vais travailler à la stible, je ne vais pas savoir assumer quelqu'un ? C'est des couilles. Et donc, je me dis, les réseaux sociaux, oui, ça, comment dire, vu qu'il y a eu beaucoup de gens qui ont montré leur train de vie, leur luxe, leur bazar, en ne faisant pas grand-chose de spécial. Et bah, du coup, maintenant, ça a donné des ailes à certaines, en fait. Certaines qui pensent que, voilà, elle, elle va rester à la dalle, elle est jolie. Et du coup, elle va te parler de quelqu'un de riche. Parce qu'elle le mérite, parce qu'elle est jolie, tu vois. Alors que, moi, je pense que c'est ça, le problème des réseaux sociaux. C'est ça, les réseaux sociaux qui ont fait que ça a matrixer les gens. C'est juste que c'est un truc que j'ai remarqué. Genre, allez, moi, les meufs que j'ai fréquentées et tout, bah, Dieu merci, moi, j'ai bien gagné ma vie et tout ça. Donc, mais je ne l'emménais pas souvent tout le temps au restaurant, tout, tu vois. Un bête exemple, mon ex, par exemple, bah, comme je t'ai déjà expliqué, c'est moi qui assumais tout, tu vois. Donc, vas-y, vu que c'est moi qui assumais tout, bah, qu'est-ce que tu veux que je te dise ? Elle n'avait rien. Elle ne m'a jamais fait de remarques là-dessus. Sauf qu'après quoi ? Encore une fois, les réseaux sociaux. Tu sais, on a des amis en commun. Et au début, ils ne m'ont pas dit. Puis là, ils m'ont dit en mode, voilà, on ne voulait pas te dire. Parce qu'on ne voulait pas que, on sait que tu t'en bats les couilles. Mais, voilà, regarde ce qu'elle republie sur TikTok. En fait, sur TikTok, elle re publie des trucs en mode, quand ton type, il te dit qu'il t'a assumé, mais il ne sait pas t'offrir ceci. Quand il n'a pas de permis. Quand tu es parti d'un gamin et que tu as trouvé un vrai homme. En mode, que des trucs comme ça, tu vois. Mais c'est hyper rabaissant pour moi. La vérité, moi, ça ne me touche pas.

Parce que je sais que c'est faux, tu vois. La meuf, elle était chez moi à la maison. C'est mon appartement. Mon argent. Tout ce qu'il y a dans la maison, c'est moi, je l'ai meublé. Elle n'a jamais, sur la vie de ma mère, elle n'a jamais déposé un centime. Tu vois ce que je veux dire ? Moi, pour ce que j'ai fait pour elle et tout, je n'ai jamais dit. En plus, le pire, c'est que j'aurais pu faire le gros pervers manipulateur. Ah, regarde, je paye tout pour toi. Toi, tu dis que tu es en dépression, mais tu es pas vraiment en dépression. J'aurais pu faire le fils de pute. Après, dire j'aurais pu faire le fils de, ce n'est pas une bonne manière de penser, mais en mode, je veux dire, même malgré tout ça, je ne l'ai jamais rien dit. Je lui ai toujours dit, ne va pas travailler, fais ta vie, fais ce que tu veux, t'inquiète, si tu es pas bien, prends ton temps. La santé mentale, c'est important. Au final, tu vois ça. Moi, je me dis, s'il n'y avait pas les réseaux sociaux, tout ça, il n'y aurait pas, tu vois.

Donc toi, tu es sûr de ce que tu dis. Pour toi, s'il n'y avait pas de réseaux sociaux, t'aurais jamais senti ?

Non, pas ça, mais au moins, les réseaux sociaux, ça aide à ce niveau-là, tu vois. Ça t'encourage.

Et du coup, justement, après avoir analysé un petit peu les contenus de ton Explorer, est-ce que tu t'attendais à voir ça ou au contraire ?

Bah non, vraiment pas. Attends carrément, attends, je vais te montrer. Bah non, vraiment pas du tout. C'est la même carrément, pour te dire, c'est la première fois que j'ai ça.

Donc tu t'attendais pas du tout à ça ?

Vraiment pas, attends. Par exemple, là, j'ai refresh et je sais quoi, ce truc de fou. Il y a un truc de Chelsea, puis il y a, c'est quoi ça ? Un truc de nouveau de « Never Date ». Une autre publication « Why men lose interest ? » En mode tous des trucs de meufs, en fait. Comme si j'étais une meuf et on m'expliquait comment être en couple. « If your ex starts dating someone right after, then text to reconnect after a fight ». Attends, je vais te montrer les deux fois, parce que j'ai refresh. Les deux fois où j'ai eu ça. Et j'ai que trois trucs sur le foot, seulement. Et après, quand je redescends, là seulement, il commençait à y avoir vite fait des trucs sur le foot. C'est chelou toute cette histoire. Le premier, c'est le premier que je t'ai dit. Et le deuxième, c'est celui que je t'ai dit. Que je t'ai dit que t'étais là il y a deux secondes. C'est trop bizarre. En mode, je ne sais pas si tu vas remarquer, tu vois, When a boy's cry, tout ça, tout ça. C'est toujours écrit de la même manière, du même truc, comme si c'était les mêmes pages. Alors que voilà, que jamais j'ai regardé des trucs comme ça, tu vois. Ça ne m'intéresse pas. Regarde, en plus, c'est

vraiment des trucs de cons. Là, je viens de lire, par exemple, tu vois, 10 messages pour reconnecter après une bagarre. Je déteste quand on se blesse chacun. Je veux mieux te comprendre. C'est vraiment des trucs bidons. Tu serais contre de ne pas dire un truc comme ça. Des trucs en plus qui ne me correspondent même pas. C'est logique de dire ça. Tu vois, ça m'énerve. C'est vraiment des trucs où c'est des gens qui lisent ça pour ces trucs de gamines de 16 ans.

Et finalement, ce que tu vois te surprend ?

De fou ? Dans un post y'a écrit « Pourquoi les hommes perdent-ils l'intérêt » ? Ça ne m'intéresse pas. Je suis un homme, moi, déjà.

Maintenant, je vais te demander, je ne sais pas si tu as fini d'analyser, d'être choqué de ton explorer.

Oui, c'est bon, je finis

Est-ce que tu veux bien regarder tes stories ? Et me dire quels sont les comptes qui apparaissent en premier.

C'est un pote à moi, Rico, un autre pote à moi, Parce que je ne suis pas trop de star moi sur Insta. Je suis comme beaucoup de personnes que je connais. Un autre pote à moi avec qui on ne parle jamais sur Insta. La meuf de mon pote, on ne parle jamais sur Insta. Un pote à moi, on ne parle pas trop trop. Et encore un autre pote avec qui je ne parle pas trop trop.

Mais les deux premiers, tu nous disais que c'était des potes. Est-ce que tu as beaucoup d'interactions avec eux ?

Ah non, justement, un des deux vits de fait encore. Mais lui, on a mis proche. Donc, c'est pour ça, à mon avis, elle est en premier. Et l'autre, non, je n'ai pas trop. Sur Insta, aucune. Sur Insta, vraiment, peut-être une fois. Attends, je vais regarder maintenant, carrément. On s'est suivis il n'y a même pas longtemps. Aucune. Ah si, on a parlé une fois sur Insta.

Ok. Et du coup, est-ce que justement, le fait de voir ces stories comme ça, tes amis qui apparaissent les uns à la suite de l'autre, est-ce que tu trouves que ce qui apparaît en premier est logique ou pas forcément ?

Pas trop. Mais après, en soi, les gens avec qui je parle sur Insta, il n'y a pas trop de stories. Mais en vrai, pour moi, il n'y a pas trop de logique dans les stories Insta. Je ne me suis jamais dit en vrai, je ne sais pas si c'est bien, généralement sur Instagram, au plus j'ai de l'interaction avec

les gens. Au plus, je vois leur story en premier. Même si mon pote a posté une story il y a 8 heures, je ne l'ai pas vu au bout des 8 heures, dès que je vais sur Instagram, je verrai en premier sa story parce que c'est vraiment une personne à qui j'ai beaucoup d'interactions avec sur Instagram. Donc là, non, je me dis que ce n'est pas forcément le cas. Mais pour être honnête, Mais moi, en vrai, les gens avec qui j'ai des interactions sur Insta, il y en a, j'ai déjà regardé leur story, par exemple. Ouais, après, j'ai quand même déjà regardé beaucoup de stories. Donc, c'est des gens avec qui j'ai des interactions en général. En vrai, les story que j'ai déjà regardé, avec du recul, je remarque, que c'est des gens avec qui j'ai des interactions un peu plus que ceux que je vois maintenant.

Maintenant, je vais te demander de regarder ton fil d'actualité. Tu regardes, tu swipes, et si tu saurais me dire si tu trouves que c'est différent de ce que tu vois dans ton Explorer ? Est-ce que tu trouves que les contenus qui sont présents dans ton fil d'actualité sont différents ou pas de ton Explorer ?

Ah oui, d'ouf, d'ouf, d'ouf. Là, la bête exemple. Là, j'ai un peu de Fortuite. Du foot. Des trucs un peu culture générale. Du foot. Du foot. Du foot

. Un post de la meuf de mon pote qu'on vient de parler. Du foot encore. Encore du foot. Toujours du foot. Du foot. Même dans les réels proposés. Du foot. Du foot. Bruxelles. Bruxelles. Bruxelles. Du foot. Du foot. Encore. Encore. Oui, il n'y a que ça. Je n'ai que du foot. J'ai que ça.

Et tu trouves ça normal de voir que du foot ?

Oui, parce que je ne like que ça, je ne regarde que ça. Donc ça en soi, c'est normal. Il y a aussi plusieurs comptes auxquels je suis abonné, oui.

Et tu as plus de comptes auxquels tu es abonné ou des comptes auxquels tu n'es pas du tout abonné, justement ?

Là, maintenant que tu me le dis, en plus, ça tombe bien, je vais une follow parce que je n'en ai rien à foutre. Il y a quand même plus de trucs où je suis abonné que de trucs où je ne suis pas abonné.

En vrai, c'est normal. Ce que tu vois, toi, te paraît normal parce que tu es abonné à ces comptes.

Les trucs où je ne suis pas abonné, en général, c'est quand ce sont des trucs qui ne sont pas du foot. Les seuls trucs où ce n'est pas du foot, c'est des trucs où je suis abonné. Genre, tu sais, les trucs de culture G, les trucs de US, tout ça,

Si tu pouvais, du coup, décrire un petit peu ton fil d'actualité, ton Explorer, quelle serait, du coup, la big différence que tu ferais entre les deux ?

Dans mon Explorer, en fait, Explorer, maintenant que j'ai pris le recul sur les deux, Explorer, il porte bien son nom parce qu'il te sert à explorer des trucs que tu ne trouves pas sur ton fil d'actualité. Donc ça, à la limite, je reconnais, c'est malin. Mais je ne comprends pas pourquoi, d'ailleurs. Pour moi, ce n'est pas adapté. C'est comme si j'avais un truc de meuf. C'est des trucs sur comment récupérer son ex, mais pas comment récupérer son ex en mode je suis un type, je vais récupérer ma meuf. Je suis une meuf, je vais récupérer mon type. Ça ne m'intéresse pas, moi.

Mais est-ce que, justement, ce truc, tu l'avais remarqué avant l'appel ou tu l'as vraiment remarqué au moment où je te posais la question ?

En fait, je l'avais remarqué, j'avais ça sur TikTok. Mais c'est parce que, vas-y, je fréquentais quelqu'un, là, c'était un peu compliqué, tout ça, bazar. Et vu que j'en parlais beaucoup à haute voix, ça apparaissait beaucoup sur mon TikTok.

Pour toi, il y a un lien ?

Pour moi, on est sur écoute. Et ça, c'est sûr et certain. C'est obligé. Ça, en fait, c'est genre, même pour moi, ça, ce n'est même pas de la parano. C'est genre, tu es con. Enfin, pas tu es con, allez. Tu es un gros con si tu n'y crois pas. Mais ce serait fou de pas y croire. Parce que tu parles de quelque chose, et comme par hasard, 10 minutes après, je vais sur TikTok, je swipe 3-4 fois, j'ai 4 TikTok de ça alors que je n'en ai jamais. Tu vois ce que je veux dire ? Pour moi, ce n'est pas de la folie, c'est un fait avéré. Il y a déjà eu des articles qui le disent. De toute façon, on est sur écoute à partir du moment où on a Siri. Siri, pour qu'il soit actif H24, ton micro est actif H24. Donc, il entend tout ce que tu dis, il entend tout ce que tu fais. Donc, oui, pour moi, on est sur écoute fort.

Maintenant, je vais te poser un petit peu des questions au niveau des suggestions de comptes et des publicités que tu vois. Si on commence, peut-être déjà parler en premier temps des publicités, est-ce que tu as remarqué justement des publicités récemment et si oui, lesquelles ?

Pas trop. De temps en temps, des trucs d'immobilier web ou je ne sais pas quoi. Des trucs immobiliers, mais c'est tout.

Et est-ce qu'elles te paraissent justement ciblées ? Si tu as un truc d'immo web, c'est que tu as peut-être, je ne sais pas, éventuellement fait des recherches là-dessus. Mais est-ce qu'elles te paraissent ciblées, ces publicités ?

Non, elles ne sont vraiment pas ciblées.

Elles te paraissent pertinentes, gênantes ?

Gênantes, je ne dirais pas jusque-là. Mais pertinentes, non. Il n'y a vraiment aucune pertinence dans les pubs que je vois sur Insta. Vraiment aucune.

Et elles apparaissent plus dans ton fil d'actualité ou au contraire entre les stories ?

Les deux. En fait, non plus entre les stories que dans mon fil, en vrai.

Est-ce qu'elles passent inaperçues par moments ou au contraire, c'est un truc qui te retient quand même pas mal de, enfin voilà, tu te dis, vas-y, j'ai vu ce truc, ça me fait déranger. Ou au contraire, tu te dis, en vrai, il y a une publicité, je n'ai même pas fait attention.

La vérité, malheureusement, maintenant, il y a des pubs dans tout. Dans tout ce que tu vas faire, il y aura des pubs. Tu joues à un jeu, il y a des pubs. Tu es sur YouTube, il y a des pubs. À la télé, il y avait déjà des pubs. Il y a des pubs partout. Dans tout ce que tu fais, sur TikTok, il y en a. Sur WhatsApp, il y en a. Il y en a partout. À WhatsApp, pas encore, pardon.

Et du coup, tu trouves qu'elles font bien dans la masse ?

Pour moi, ça craint qu'il y ait des pubs en général. Mais je me dis, ils ne les ont pas mis à des moments où je me dis qu'ils sont cons. Malheureusement, c'est devenu l'habitude qu'il y ait des pubs.

Et au niveau des suggestions de comptes, est-ce que t'en as beaucoup ?

Oui, c'est comme d'habitude, tout le temps. En fait, c'est des trucs qui cassent les couilles. C'est que des meufs que je ne connais même pas, que je n'ai même jamais entendues parler.

Et du coup, en fait, tes suggestions ne te paraissent pas ciblées, finalement. C'est comme les publicités, tu ne comprends pas pourquoi ?

En vrai, les suggestions, pour moi, c'est ciblé dans le sens où je suis un type. Sur mon Insta, il n'y a quasiment pas de meufs. Du coup, Insta, c'est le seul danger des réseaux sociaux. C'est de la perversion complète tout le temps. C'est tout le temps suggéré des meufs, tout le temps que les gens soient les meufs, les types, les bazars, les machins. Regarde, d'autres exemples. Je ne regarde jamais de meuf sur Insta. Jamais. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. 11. En gros, sur 13 profils. On va aller même jusqu'à 20. 11, 12, 13. 14. 15. Donc sur 20 profils suggérés, 15 meufs. Et des meufs que je n'ai jamais entendues parler, que je ne connais pas, par exemple, elle, on a juste 4 amis en commun, celle-là, jamais entendue parler, ça c'est un type, ça c'est un type. Jamais entendue parler. Jamais entendue parler. On a même un ami en commun avec qui je ne parle même pas. Pour te dire, ce n'est même pas une suggestion en mode de pote ou d'ouf. Oui, c'est une suggestion qui, pour moi, n'a pas forcément lieu d'être parce qu'elle est vraiment pas ciblée. C'est ça, par exemple, là, on me suggère deux meufs où il y a un seul type que je connais qui les suit et c'est deux meufs qui n'ont rien à voir, que je n'ai jamais vues et ce type, je viens de le suivre parce que je viens de le connaître. Direct, on me suggère deux meufs que lui connaît, tu vois. C'est fou. Ça me pousse à la perversion, je suis désolée, mais c'est chaud. Regarde. Attends. Vraiment, je te fais une capture d'écran. Tu vas voir, je suis en train de défiler, tu vas comprendre la dinguerie que je te dis. Genre, je n'exagère même pas. Je te dis, quand tu es un type sur les réseaux sociaux, c'est perversion sur perversion sur perversion sur perversion sur perversion. On essaye toujours, toujours de nous détourner. Tu vas voir, je ne m'arrête pas. Voilà. Là maintenant, comme c'est là, j'ai été jusqu'au bout de mes suggestions. Donc ça m'a pris. Je scrolle pendant 20 secondes. S'il te plaît, compte les types. Il y en a, je crois, maximum 6. Je te jure, c'est une folie. Non, moi, je te dis, les réseaux sociaux, c'est pour ça aussi. Les couples de maintenant, ce n'est rien à voir avec avant. Là, maintenant, avant, pour rencontrer quelqu'un, tu devais sortir, bazar, machin. Là, maintenant, on dépose de la tromperie sur un plateau. On dit, tiens, regarde, ton Boug, il est comme ça. Donc, si tu comprends, tu comptes. Les fausses motivatrices qui disent que ton type doit être comme ça, comme ça, comme ça. Sinon, ce n'est pas bien. Tu swipes 2-3 vidéos en dessous, tu vois les plus gros beaux gosses que tu as vus de toute la vie entière. En vrai, tu tournes ta tête. Qu'est-ce qu'il va te dire ? Putain, je suis quand même bien avec mon type. Parce qu'au début, tu sais que la personne te met bien mentalement, spirituellement, tout. Mais, cela, c'est un truc où, malheureusement, l'être humain s'habitue. Et l'être humain, après, il oublie ça. Que la personne, il n'y a pas que le physique. OK, il y a le physique au début, lorsque tu te mets avec la personne. Mais le physique, après un an, deux ans de relation, il se dégrade. Peu importe ce que tu vas dire. D'office, ou alors, il ne se dégrade peut-être pas. Mais tu as compris, il y a le physique qui change. Ça se trouve, il ne se

dégradera jamais. Il va s'améliorer. Mais, dans la plupart des cas, le physique se dégrade parfois. Et en fait, le truc, c'est quoi ? C'est que maintenant, les gens, ils sont matrixés. Ça veut dire qu'ils ne se regardent pas dans une glace. Ils ne regardent que les réseaux. C'est-à-dire qu'ils regardent les réseaux, ils regardent les suggestions qu'ils ont, comme les suggestions que moi, j'ai. Et après, qu'est-ce qu'ils ont ? Ils se font baiser. Pourquoi ? Parce qu'ils se disent, putain, mais en vrai, de vrai. Moi, je suis là, je me cantonne avec une meuf qui devient moche. Moi, je ne suis pas encore devenu moche. Je suis encore un beau gosse. Je ne peux pas encore plaire. Mais attends, là, on ne montre que des meufs. Mais bien sûr, dans ces 20 meufs-là, il y en a au moins 2-3 que j'ai trouvées jolies. C'est logique. Il faut rester concentré. Et malheureusement, ce n'est pas le cas de tout le monde.

Est-ce que tu trouves qu'il n'y a qu'Instagram qui pousse justement à la perversion où il y a plusieurs réseaux ?

Bête exemple, Facebook, je ne vais jamais dessus. Je l's mets juste pour mon daron. De temps en temps, ils m'envoient des trucs sur Facebook. Et vas-y, pour les anciennes connaissances de primaire ou quoi que je cherche de temps en temps, voire ils sont devenus quoi. C'est bêtement pour ça. Tous les jours, tous les jours, tous les jours, j'ai des suggestions. Et les suggestions, c'est qui ? C'est des meufs que je n'ai même pas un seul ami en commun avec. Mais c'est chaud, cette histoire. Ça me rend malade, je te jure, ça me rend malade. C'est vraiment chaud.

Mais du coup, si tu pouvais mettre un mot ou un terme sur justement ces suggestions de contes, je veux bien qu'elles ne te paraissent pas ciblées, mais si tu pouvais vraiment mettre un mot sur ça, t'aurais dit quoi ?

C'est de l'incitation. L'incitation à la tromperie. Ah ouais, carrément, à la tromperie. Enfin, l'adultère, parce que pour moi, la tromperie, elle ne démarre pas que quand tu as date de la personne. Si déjà, tu as commencé à lui parler. Tu as follow quelqu'un d'autre et tout. Alors là, dans ce cas-là, ouais.

Donc toi, si on prend le cas d'Instagram, il est plus facile de tromper son conjoint ou sa conjointe sur Instagram qu'autrement ?

Mais bien sûr, Instagram ou sur les réseaux sociaux.

En général, mais là, vu que c'est un truc qui est centré Instagram, on prendrait l'exemple d'Instagram.

Ouais, c'est ça. Là, ouais, pour moi, Instagram, d'ouf. D'ouf, d'ouf, d'ouf, d'ouf.

2^E PARTIE

Quand tu postes quelque chose sur Instagram, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ou pas du tout ?

Quand je mets des stories, oui.

Dis-moi tout et explique.

En fait, quand je mets des stories, j'ai envie que ma story soit belle. J'essaie de faire une chouette photo, pas d'un paysage, parce qu'en fait, je fais des photos de la rue. Mais en fait, quand je mets une story, c'est comme en mode, j'aime bien l'endroit que je vois, la vue que j'ai. Et que je pense à une musique qui va avec ça, tu vois. Par exemple, parfois, je suis un peu, je suis quelqu'un de mélancolique, en vrai, dans la vie en général. Donc, lorsque je suis en mode mélancolique, tout ça, Tu as vu, je vais mettre une petite histoire le soir avec une musique un peu calme, et je fais attention aux paroles que je mets. Parfois, il y a des paroles, je les aime bien. Parfois, il y a des paroles, quand il les dit, ça me fait quelque chose, tu vois. Ou justement, parfois, il y a des paroles qu'il dit, il dit un truc d'ouf, je ne mets pas la musique à ce moment-là parce que en fait, je remarque qu'à ce moment-là, il dit un truc d'ouf, donc je change le moment. Quand je mets des histoires, ouais. Quand je mets des photos, je ne poste pas sur Instagram.

Mais à l'époque, quand tu en postais ?

Non, je ne me battais pas les couilles. Je mettais une petite légende. Je crois que je mettais juste un emoji.

Tu n'accordais pas autant d'importance au post, à la légende, aux photos que tu postais ?

Oui, non. Les photos que je postais, ouais, je devais être bien dessus. Tu vois, je devais mettre la photo normale, genre comme tout le monde, mais sinon, non, je m'en bats les couilles. Genre, je regardais quand tu avais des likes, ça passait bien quand tu n'avais pas beaucoup, je n'avais rien à foutre en fait. Je regardais qui avait liké, surtout ok.

Et du coup, c'était vraiment les personnes qui likaient enfin. Tu t'attendais à ce que certaines personnes likent tes photos ?

Ouais, voilà, c'est ça mes potes et tout. Je savais qu'ils allaient liker, mais c'était pour voir qui allait liker de nouveau, Ouais, genre ta Crush du moment ou un truc comme ça. Voilà, la petite meuf que t'aimes bien, la meuf qui t'a suivie, il n'y a pas longtemps, tout ça. Ouais, ouais. Est-

ce qu'elle va liker ma photo ? Elle ne va pas liker ma photo. Est-ce que, qu'est-ce qu'il va se passer ? Est-ce que maintenant que j'ai mis une photo, peut-être qu'elle ne va pas liker ? Mais on va voir si à un moment je la DM, elle va me répondre parce qu'elle a vu que j'ai mis une photo. Tu vois ce que je veux dire ? Un truc de con comme ça, là. Et du coup, quand tu interagis justement avec tes amis ou, je ne sais pas, genre pas forcément qu'avec tes amis, mais en likant une photo ou en commentant un post, est-ce que tu fais attention à certaines choses aussi en particulier ou pas du tout ? Non, je like direct, je m'en fous. Mon pote, je ne calcule pas. Mon pote, j'aime une photo, je ne cherche même pas à voir s'il est beau, s'il n'est pas beau, si c'est... je like. Puisque c'est une photo, je like d'office, c'est bien, ça fait plaisir, un petit like sur ta photo, tu vois. Ouais. Mais quand c'est une meuf et tout, je fais attention.

Tu fais attention à quoi ?

Je regarde si ce n'est pas une photo où elle est en maillot, tout ça, pour pas qu'elle croit que je suis un gros dalleux de la vie. Même si c'est elle qui l'a postée, tu vois. Je me dis même si c'est elle qui a posté la photo en maillot. Là, je parle des stories en mode, tu vois. Quand je like une story, je fais attention à ce qu'elle a mis quoi en story ? Là, je te dis, c'était vraiment à l'époque. Oui, je faisais attention à le mettre quoi. Je ne likais pas quand il était en maillot. Je likais des trucs en mode, waouh quel trou de balles, je faisais grave l'acteur. Dès qu'elle mettait des trucs un peu artistiques, je likais. Alors qu'entre nous je n'avais rien à foutre.

Et ça fonctionnait ou pas, justement ? T'arrivais à atteindre un but ?

En fait, je ne sais même pas. Du coup, je ne sais pas. En vrai, de vrai. Je n'ai jamais vraiment dragué de quelqu'un sur Insta. Je n'ai jamais vraiment été en mode j'ai géré une meuf grâce à Insta et tout. Après, je me dis, tu vois, pour des gens comme moi, je ne sors quasi jamais. Je ne rencontre pas de nouvelles personnes. Je suis tout le temps avec les mêmes têtes. Tu sais, je travaille tout le temps. Genre, à part sur mon lieu de travail ou sur Insta, je ne pourrais jamais rencontrer quelqu'un, tu vois. Bon, là, maintenant, j'ai rencontré quelqu'un en soi, tu vois. C'était au travail.

Mais du coup, justement, est-ce que tu peux me raconter ce que tu as posté récemment, que ce soit en story ou en post, voilà, mais story du coup. Et pourquoi est-ce que tu l'as posté ?

Qu'est-ce que j'ai posté en story ? Je sais même plus, parce que je mets plus trop de stories. En fait, c'est simple. J'ai mis une story le 5 mai. C'était sur Chelsea. Ils ont élu le joueur de la saison.

C'est un joueur que j'aime bien. Je l'ai mis en story. Et plus on a gagné un match. C'est la semaine dernière, en fait. Et plus on a gagné un match. Et il nous reste encore 3. Du coup, maintenant 2. Deux gros matchs avant qu'on voit si on est qualifié en Ligue des Champions ou pas, bref. J'ai encore partagé le 3 mai Chelsea, puisqu'on avait gagné. Le 25 avril, j'avais mis, parce que c'était l'anniversaire d'un joueur de foot qui a signé à Chelsea justement, un petit jeune. Le 25 avril, je l'ai mis en photo, j'ai dit bon anniversaire. Et le 8 avril, donc tu as vu, je ne mettais plus de story entre le 25 et le 8. Le 8 avril, c'était le génocide qu'il y avait au Rwanda. C'était les 31 ans du génocide. Donc cet avril, j'ai posté en story.

Et justement, quand tu postes ce genre de, que ce soit Chelsea ou des trucs liés au génocide, est-ce que tu t'attends à une certaine réaction des gens ?

Euh, non. En vrai, non, même pas.

Tu ne t'attends pas à ce qu'une personne like tes story ?

Non, même pas. Pas dans ces cas-là. Quand je mets Chelsea et tout, c'est juste que j'ai envie de le mettre parce que j'aime bien.

Et quand c'est des photos de toi, par exemple ?

Ça, ouais. Mais je n'en mets jamais.

Mais quand t'en mets ? Tu t'attends à quel genre de réaction ?

Un petit like, un petit truc. Mais quand je mets des photos de moi, c'est en général que soit je mets en story privée. Par exemple, si j'ai quelqu'un, je vais mettre en story privée. Et vas-y, la personne que j'aime bien, elle va commenter, voir que je suis heureux. Si mes shab disent que ça passe bien la paire, ça passe bien la tenue bah je serai heureux et tout. Je suis quelqu'un aussi. Parfois, j'ai des petites baisses de confiance en moi. Du coup, je trouve que ça passe toujours bien. Ça passe toujours bien, des petits trucs comme ça.

Et du coup, tu t'attends à quoi finalement ?

J'attends une certaine approbation. J'aime bien que mes amis me complimentent, en vrai. Oui, c'est ça, la validation des autres. Ça passe bien. Après, ça fait genre, les autres doivent me valider. Non ! Et ça fait plaisir ? C'est toujours un truc en plus ? Voilà, ça passe. Ça passe.

Quand tu postes, pour le coup, vu que tu postes plus forcément de photos, mais quand tu postes une story par exemple, est-ce que tu fais attention à l'heure ou au format que tu mets avant ou pas du tout ?

Rien à foutre.

Et quand tu postais justement des photos à l'époque, rien à foutre aussi ?

A l'époque, un peu moins, rien à foutre quand même. Quand je postais une photo avant, c'était en mode d'Il fallait poster quand les gens étaient quand même susceptibles de voir. Parce que sinon, après, tu allais passer au travers. Non, non.

Et pourquoi est-ce que tu faisais ça, du coup ?

Comme ça, tout le monde voyait bien. C'est bien, la petite meuf à qui je parle, elle voit bien. Tout le monde voit bien, je suis heureux. Ça me faisait plaisir, quoi. Ouais, ça glisse.

Et du coup, maintenant, avec le temps ? Est-ce que tu as changé certaines choses dans ton usage d'Instagram ?

La vérité ? La vérité, oui, quand même. Là, maintenant, je n'en ai un peu plus rien à foutre que d'Instagram. Avant, j'étais là en mode, ah ouais, Insta, bazar, il fallait que je mette une photo, je suis beau gosse et tout. Rien à foutre.

Et pourquoi est-ce que tu as perdu ce truc ?

Parce qu'en fait, j'ai réalisé que ça meurt, on s'en fout. Ce n'est pas en mode un truc important. Ce n'est pas ça qui va changer ma vie que sur Insta, j'ai mis une photo, je suis beau gosse ou pas. De toute façon, ma vie, elle n'a pas changé entre temps. Dans tous les cas, donc rien à foutre.

Et à l'époque, ce n'était pas comme ça ?

Ouais, non, à l'époque, je me disais : il faut que je sois beau gosse parce que sur mon Instagram, il faut que je présente bien, il faut que ça passe bien, il faut que ceci, il faut que cela. Alors qu'en vrai, ça ne change rien du tout.

Mais qu'est-ce qui fait que tu as justement changé ce comportement et la vision que tu avais d'Instagram ?

La vérité, je crois le fait que j'ai rencontré, que je me suis mis avec mon ex là avant déjà. Et après, quand j'étais avec elle, à un moment donné, mon Insta, je n'en avais plus rien à foutre. Et

depuis, ça ne m'a plus jamais réchauffé parce qu'en vrai, sa mère, merde, je m'en fous d'Insta. Je ne suis pas à la recherche de. Pour moi, c'est les réseaux sociaux. Quand tu mets des photos et tout, c'est que tu veux te montrer tout ça. Ça ne m'intéresse pas.

Ça ne t'intéresse plus ?

Ça ne m'intéresse plus. Ça ne m'intéresse plus plutôt.

À l'époque, quand tu choissais une photo pour pouvoir la poster sur ton profil, est-ce que tu te disais, ok, je vais poster cette photo parce que je sens qu'elle va bien marcher, ou au contraire, tu te disais en vrai, je vais la poster parce que je la trouve belle et j'aime bien ?

Non, parce que je l'aimais bien.

Et maintenant, quand tu mets des stories, par exemple, quelle est ta manière de penser ?

Je la mets parce que je l'aime bien. J'aime bien la photo que j'ai mise. J'ai envie de mettre une petite musique. Parfois, je mets juste une photo parce que j'ai envie de mettre une petite musique. Mais ça passe bien. Si les autres, ils aiment bien, ils aiment bien. S'ils s'en battent les couilles, ils s'en battent les couilles. Ils zappent la prochaine story.

En vrai, tu t'en fous vraiment de ce que les gens peuvent penser de ce que tu mets.

Oui, c'est ça. C'est le but de partager. Tu as vu si la musique t'a bien aimé, si tu as bien aimé la photo, truc, bazar. Tu postes et tu t'entends. Oui, c'est ça. Si tu as pas aimé, tu as pas aimé. C'est la même chose.

Et à l'époque, quand tu postais des photos, est-ce que tu mettais des hashtags ou pas du tout ?

Non, jamais.

Tu ne t'es jamais dit que ça pouvait servir à quelque chose ?

Non, parce que j'ai toujours été en privé et donc ça ne sert à rien.

3^E PARTIE

Est-ce que tu as déjà eu l'impression qu'Instagram savait ce que tu voulais voir ?

Non, justement. Non, en vrai, euh, enfin, comment dire ? Moi, je suis un fou, moi, par exemple. Tu sais, je me dis, là, par exemple, je parlais avec une meuf et tout, et je me dis, non, c'est sûr,

elle ne veut pas de moi. Puis je suis tombé sur trois postes où c'était une meuf qui ne voulait pas du type. Et je me suis dit, hein ? Hein ? Non, non. J'ai rigolé, hein ? J'ai rigolé, en fait. Tranquille. Après, tu tombes sur quatre autres postes, c'est des couples qui sont mariés. Après, je me suis dit, ah ouais, non, toi, tu es bousillé. En fait, si tu fais-le, je me suis dit aussi, si tu fais le type qui recherche des signes partout, tu vas en trouver, tu vois. Et Instagram, c'est fait pour rendre content tout le monde. Et je vais devenir parano, de malade mental. Ah ouais, parce que, allez. Nous, ça n'a peut-être rien à voir avec le sujet, mais nous, on est des croyants, tu vois. Ça veut dire que les signes, si Dieu nous donne des signes, il ne va pas nous les donner sur Instagram. C'est ça, le souci. C'est vraiment ça, le problème. Ce qui est bien, c'est que je te dis ça, tu es reposé. Mais je ne te cache pas que 3h du matin, je suis sur Instagram. J'ai 4 réels de suite où ils disent : elle se sert de toi. Voici 3 exemples comme quoi elle se sert de toi. Premier exemple, elle respire. Deuxième exemple, elle a des longs cheveux. Troisième exemple, elle a deux yeux. Oui, non, mais c'est chaud. Je te promets, c'est vraiment chaud.

Du coup, finalement, tu n'as jamais eu l'impression qu'Instagram savait ce que tu voulais voir ?

Non, jamais vraiment. Non, non. Pas à ce point.

Et comment tu expliques, du coup, que certains contenus te soient montrés plus souvent que d'autres ?

Je te jure, je ne comprends pas.

Tu ne t'es jamais dit, ouais, je vois ça parce que je fais, je ne sais pas, je fais quelque chose ?

Jamais. Non, même pas. La vérité.

Tu ne t'es jamais dit, je ne sais pas si je prends l'exemple de Chelsea, parce que c'est ce qui revient souvent, tu ne dis pas qu'en likant, ça reviendra ?

Mais si ! Ça ne revient pas. Je ne sais pas comment expliquer. En fait, si, ça revient, mais ça ne revient pas vraiment. Je n'ai que des trucs et je ne like que des trucs de Chelsea. Après, ça dépend. En vrai, maintenant que tu le dis, je suis un gros couilleux. En vrai, ça revient à quel moment ? Ça revient à l'époque, on ne va pas nier, à des moments où il y avait des culs sur un stage, je likais. Là, là, pas de souci. Là, après, toute patate. Que ça dans mes réels, que ça partout et tout. Mais quand je like des trucs de Chelsea, de bazar et tout, ça vient vite fait une semaine et après, ça repart. Par exemple, il y a une époque, j'avais recommencé à jouer à la Play, à Fortnite. J'avais recommencé à jouer. Mais je jouais, je jouais, je jouais et tout. Et donc, du

coup, sur mes recherches Insta, il y avait beaucoup de ça aussi. Mais ça a duré une semaine. Mais t'avais des trucs de Fortnite dans tes jeux ? Ouais, ouais, ouais, j'avais.

Ouais, parce que tu faisais des recherches sur Instagram ou parce que tu likais ce genre de post ?

Non, parce que de temps en temps, je retombais sur un post. Et c'est ça que je te dis, on est sur écoute. Parce qu'avant, je n'avais pas de post là-dessus. J'ai recommencé à jouer, j'avais des petites vidéos. Après, j'avais recommencé à jouer parce que c'était redevenu la mode à cause d'un mode qu'ils avaient remis, un mode qu'il y avait avant, en 2018, tu vois, à l'époque où je jouais vraiment Ouais. Et donc, du coup, Bah, je me suis dit, est-ce que c'est revenu parce que, vas-y, vraiment, sur écoute ? Ou alors, c'est parce qu'ils savent, Instagram sait que c'est la hype et ils veulent montrer. Du coup, c'est des vidéos qui font beaucoup de vues, tu vois. Et donc, du coup, t'en regardes une, t'en regardes deux, t'en likes deux, trois. Là, après, ouais, ça vient après une petite semaine.

Et donc, pour toi, tu expliques que certains contenus te sont montrés plus souvent parce que tu like. Tout simplement.

Ouais, ça oui, ça oui, quand même.

Et comment tu expliques les contenus qui ne t'intéressent pas de se remonter ? Si tu pouvais vraiment mettre un mot sur ça, tu dirais quoi ? Sur les femmes nues, par exemple ?

Je pars du principe où la vérité, en fait, tu vois les trucs sur conquérir son ex et tout. C'est trop bizarre parce que c'est un peu dans le mood du moment. Mais ce n'est pas vraiment exact.

C'est-à-dire ?

Ça veut dire en mode. Là, du coup, je parlais avec une meuf et tout. Et c'est en mode, moi, c'est ma faute, j'avais fait des phases un peu de parano et tout ça. Enfin, même un peu beaucoup. Et donc, du coup, ça l'a fait un peu fuir. Et donc, là, j'étais en mode reconquête.

Oui, mais est-ce que tu as tapé ça sur ta barre de recherche ?

Vraiment, jamais, jamais de la vie, tu vois, c'est pour ça. Jamais, jamais, jamais, jamais, jamais.

Donc ça, tu ne comprends pas pourquoi est-ce que ça te met ça dans ton explorer... ?

Et surtout, pourquoi c'est des trucs de meuf. Oui, c'est bizarre. Parce que c'est reconquérir son mec, tu vois.

Et tu penses justement que les contenus qui te sont montrés, c'est plus aléatoire ou au contraire, c'est calculé.

C'est calculé, mais je ne comprends pas comment ils ont fait parce que c'est calculé, mais pas précisément donc c'est pour ça que ça me fait bizarre parce que c'est un peu le mood du moment, mais ce n'est pas vraiment ça parce que ce n'est pas vraiment ça parce que c'est pour les meufs et c'est des trucs qui n'ont rien à voir un peu avec ma situation en vrai. C'est ça se rejoint, mais pas totalement. Parce que j'étais quand même à un moment n où tu voulais reconquérir la personne avec qui je parlais, mais le truc c'est que, je veux encore, mais ce n'est pas dans ce même sens. Parce que là, c'est plus un moment où on était en couple avant. Et ça s'est fini parce que j'ai fait une folie. Non, ça s'est fini parce que quand même, j'ai fait une petite dinguerie. Mais surtout parce que c'était une relation hors mariage. C'est pour ça. On a mis un peu ça de côté, tu vois.

Mais tu as jamais été sur Instagram taper comment reconquérir ?

Jamais, jamais, jamais. Et Instagram me propose ce genre de contenu. On me propose des trucs en mode, comment est-ce qu'une femme peut reconquérir un homme, alors que c'est censé être tout le contraire, je suis un homme, pas abusé. C'est pour ça que j'ai du mal à comprendre ce truc-là.

Et du coup, quand tu dis que c'est calculé, mais pour toi, c'est calculé à combien de pourcents ?

Franchement, là, du coup, ça va être le jeu des pourcentages aléatoires. Là, pour moi, pour ça, c'est calculé genre à 60%. C'est un peu plus que la moyenne parce que quand même, on est dans le thème et tout, c'est déjà bien. Mais ce n'est pas ciblé à 100% bon.

Et ça veut dire, tu laisses croire que les 40%, c'est toi qui ?

Ouais, après, les 40%, c'est ça. C'est nous qui devons, exactement, c'est nous qui devons les faire. S'il avait fait des recherches et tout, là, ça aurait été ciblé à 100%. Mais vu que je ne l'ai pas fait, il insinue que ça pourrait m'aider, tu vois. Parce qu'en soi, c'est quand même choquant que ce soit presque bon, mais c'est quand même faux, tu vois ce que je veux dire ? C'est toujours moi, ça me fait tilt. Moi, c'est vraiment bizarre. Franchement, c'est ciblé, mais 60%.

Est-ce que tu as déjà essayé d'influencer ce que tu voyais sur Instagram ?

Non, sur TikTok, oui. Sur TikTok, j'y ai déjà pensé.

Et tu fais comment, du coup, sur TikTok ?

Sur TikTok, par exemple, j'essaie de liker des trucs de foot, des trucs d'anime, des trucs comme ça.

Et sur Instagram, tu ne fais pas ?

Si, mais je l'avais fait sans le calculer vraiment. Je l'avais fait parce qu'on me proposait ça. En fonction de ce que j'avais suivi et tout, tu vois.

Mais finalement, tu le fais sur Instagram sans que tu le veuilles, mais en likant, du coup.

Voilà, c'est exactement ça.

Est-ce que tu te sens en contrôle de ce que tu vois sur Instagram ?

Oui et non. Pour les raisons que je t'ai dites, parce qu'en vrai de vrai, en fin de compte, il y a quand même beaucoup de trucs de foot et tout ; c'est moi qui ai décidé. Et non, parce que parfois, il y a des trucs, genre, ça me propose des comptes qui ont une vue. Et où c'est un truc bizarre où c'est une chaîne, un truc bizarre en mode qui n'a rien à voir avec ce que je regarde je ne sais pas te dire comme ça mais, genre, c'est une famille au states qui va pêcher par exemple ; genre, c'est, ouais non, je ne sais pas, c'est ce genre de truc-là qui me font tilter ;

4^E PARTIE

Est-ce que tu trouves que tu vois souvent les mêmes types de contenus sur Instagram ?

Non. Non. Franchement, non. Je n'ai pas souvent les mêmes types de contenus. Justement, les contenus que je n'ai rien à voir ou que je m'en bats des couilles, c'est toujours des trucs différents, des sujets différents.

Donc tu découvres de nouveaux sujets sur Insta ?

Ouais, à chaque fois.

Tu as pas un exemple, vite fait ?

Il y a un type, il fait du, c'est plus que des marathons, c'est des treks, ou je sais plus comment ça s'appelle. En gros, c'est des types qui courent des trucs de 200 kilomètres, genre des trucs de

porc, tu vois. Je ne connaissais pas ça, je n'ai jamais cherché un truc en rapport avec ça, tu vois, je m'en bats les couilles. Et pourtant, ça, c'est arrivé dans mon fils d'actualité Insta.

Et justement, le fait de voir des trucs qui ne te ressemblent pas ou des nouveaux sujets, est-ce que ça te plaît de voir autant de diversité ?

Oui, ça, ça passe bien, mais ça dépend à quelle échelle, encore une fois, tu vois. Ça dépend pourquoi. Genre ça, ça passe bien, mais à plusieurs fois, c'est des trucs d'ouf, comme je t'ai déjà dit avant. Genre ça, je peux m'en passer, tu vois. En général, malheureusement, c'est souvent des trucs d'ouf. Vu que c'est des trucs d'ouf, je n'en ai pas forcément retenu positif. Là, j'ai dit un truc positif, enfin, que j'ai eu et tout. Mais sinon, je t'avoue, c'est dur, dur.

Toi, tu me disais que tu n'avais pas du tout l'impression de voir le même type de contenu à chaque fois.

Le contenu que je ne connais pas, on est d'accord.

Le contenu que tu connais ?

Ah si, ça oui, ça quand même. Plus ou moins la même chose. Mais c'est du coup Chelsea. Ouais, beaucoup de trucs sur Chelsea. Beaucoup de réels sur le foot en général.

Et ça te plaît de voir toujours la même chose ?

Ouais.

Quel est le sentiment que tu as en voyant toujours quelque chose qui te plaît sur Instagram ?

En fait, c'est ça qui te fait revenir, tu vois. Ok. C'est ça qui te va après comme dans tout. Genre tu kiffes, tu retournes, tu te dis ah ouais ça passe bien, vas-y là c'est mon petit moment. Enfin je veux dire, c'est mon petit moment où je regarde des trucs sur Chelsea. Alors je me pose, les petites vidéos sur Chelsea qui passent bien à chaque fois et tout. Donc là je suis au max, tu vois. Je suis un peu en soupe, je me sens baisé et tout. Boum, je me pose sur Instagram, je regarde des petites vidéos sur Chelsea, gauche droite. Après, il y a des vidéos sur le foot, sur des autres enroules, et tout, ça passe bien, tu vois. J'ai l'impression d'être dans une sorte de bulle, justement mais c'est ça qui crée l'addiction, justement, aussi, tu vois. C'est que, du coup, tu es là, tu es bien, tu es truc, et du coup, tu fais passer ton temps, et du coup, en fait, même quand tu te retrouves occupé, tu es quand même sur Insta par réflexe. Parfois, je suis au travail, je parle

avec les clients, je suis un peu dans la lune, je déverrouille mon téléphone, je lance Insta, puis je me dis, wesh, tu fais quoi ?

Et est-ce que tu penses que d'autres personnes voient des choses très différentes de toi sur Instagram ?

C'est-à-dire ?

Genre toi, admettons, tu me le dis, tu me dis qu'il y a beaucoup de foot, il y a beaucoup de Chelsea, etc. Est-ce que tu penses que d'autres personnes ont des contenus totalement différents de toi ?

Ouais, bien sûr. Il y en a, ils n'ont jamais de foot, ils ont des trucs émos, satanistes, bizarres. Ça doit exister.

Et est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois influence la manière dont tu penses ou tu ressens certaines choses ?

Ouais. Ouais, comme je t'ai dit, au niveau relationnel, ça c'est sûr que ça influence à mort. Ouais, de fou. Au niveau relationnel, c'est influence d'office. Ouais, au niveau relationnel, ça influence à mort. Pour moi, c'est sûr, ça influence les décisions, les choix, même les prises de parole, elles sont influencées par les réseaux sociaux. D'autres, certaines, elles sont bien parce que c'est des prises de parole qui sont logiques sur des trucs logiques. Mais il y a des fois où malheureusement, les réseaux sociaux, ça fait tilter les gens sur certaines manières de penser. Les gens qui pensent penser quelque chose de bien et du coup, ils doivent le dire à tout le monde. Alors, que ce sont des opinions de trou du cul qui devraient garder pour eux, tu vois.

Et finalement, si tu pouvais changer un truc sur Instagram, tu aurais changé quoi ? Est-ce que tu aimerais que ça fonctionne autrement, par exemple ?

Un peu plus de stop sur la nudité et tout ça. Ou alors ?

Mais ça, ce n'est pas parce que tu trouves pas que tu influences aussi ce que tu vois ? Parce que tu me disais que justement, tu likais des trucs ne particuliers sur Instagram ect...

Non, la vérité, je te jure, là, là, ça fait, honnêtement, sur la vie de ma mère, ça fait peut-être deux ans que j'ai ça, alors que je m'en bat les couilles complètes. Toujours à des périodes. En fait, c'est toujours à des périodes. Puis, là, par exemple, là, j'en ai plus. Une période, ça va revenir. Puis, ça va repartir. Puis, ça va revenir. Comme s'ils essayaient.

Et tu as jamais compris le pourquoi, du comment ?

Non. Jamais. C'est toujours des périodes en mode rien à voir. Ce n'est même pas comme si c'était les mêmes périodes à chaque fois. Ce n'est pas comme si c'était les mêmes périodes à chaque fois. Donc, si on s'imagine, c'est tout le temps au mois de février, tout le temps au mois d'avril ou quoi. Parce que c'est la période où les gens deviennent célibataires ou bazar ou autre. Il y a toujours des périodes différentes.

Et quand tu vois ce type de contenu qui ne t'intéresse pas, qu'est-ce que tu fais ?

Je signale ce genre d'application, et ça m'arrive même de changer d'application. Ça dépend quand c'est des trucs de nudités, comme je te disais soit je signale, soit je bloque et ça m'arrive même de quitter l'application et aller sur une autre. Comme ça ne me casse plus les couilles.

Et quand tu le fais, est-ce que ça revient ?

Ça revient, mais comme je t'ai dit, ça ne revient plus pendant un moment, puis ça recommence, ça revient. Il y a toujours un truc style rebelote. Ça va toujours revenir à un moment. 100%. C'est une science exacte. C'est bon.

Tu saurais dire combien de temps tu passes par jour sur Instagram ?

Franchement, je pense que j'y passe beaucoup de temps. Je dirais plusieurs heures par jour, surtout dans les moments où je m'ennuie ou quand je suis seul. Dès que j'ai un moment de vide, je vais sur Insta, souvent pour regarder des stories ou faire défiler les vidéos et tout tu vois. C'est presque un réflexe, et je pense que c'est justement là que ça devient problématique.

Tu veux bien regarder dans ton appli ce que ça dit (temps d'écran) ?

Je ne préfère pas regarder, ça me ferait peur de voir le nombre d'heures. Je sais que c'est beaucoup, mais je crois que je ne suis pas encore prêt à affronter ce chiffre. Mais bon si tu veux, on va aller voir en vrai

Ah mais je ne t'oblige en aucun cas à le faire

Non je vais le faire, et je suis à 5h en moyen par jour et c'est énorme ! Quelle claque

1^E PARTIE

Peux-tu me parler un peu de ta relation à Instagram ? Ce que tu y fais, ce que tu y cherches, ce que tu aimes ou pas.

Franchement, Instagram c'est genre *mon appli de base*... j'y vais tout le temps. Je poste vraiment beaucoup, genre 3 fois par mois minimum ahah : soit des photos de moi, des petits moments de ma journée, mes outfits, des vidéos où je danse un peu, ou des stories avec ce que je mange ou ce que j'écoute comme musique. Ce que je cherche sur Insta, c'est vraiment un mélange : déjà m'exprimer, partager ce que j'aime, et aussi m'inspirer grave ! Genre je passe beaucoup de temps à scroller pour voir des nouvelles idées de looks, des make-up, des poses pour mes photos... J'adore suivre des créateurs de contenu, surtout des filles qui ont à peu près mon âge ou un peu plus grandes. Ça me motive trop ! Genre comme Léna Situations, qui me motive d'ouf. Ce que j'aime trop, c'est que tu as toujours plein de nouveautés, genre tu n'as jamais fini de découvrir. Et j'aime aussi le fait de pouvoir être en contact avec plein de gens, même des personnes que je ne connais pas en vrai. J'ai appris à connaître pas mal de gens sur Instagram, des gens, fin des amis virtuels. C'est bizarre de dire ça, mais je peux te dire que ça existe. Par contre ce que j'aime moins... c'est parfois la pression. Genre tu as un peu l'impression qu'il faut toujours poster des trucs cools, avoir des likes, et parfois tu te compares aux autres sans vouloir. Et aussi, y a des moments où Insta te montre tout le temps les mêmes genres de contenus et ça peut vite tourner en rond.

Et comment tu gères cette pression justement ?

Franchement... ce n'est pas toujours facile à gérer cette pression, je ne vais pas te mentir. Au début, je ne la sentais pas trop, je postais un peu ce que je voulais, même si ce n'était pas parfait. Mais plus je grandis et plus je suis active, plus je ressens ce truc de "faut que ce soit beau", "faut que ça plaise", "faut que les gens réagissent"... Du coup maintenant, j'essaye de me rassurer toute seule en mode : "Tu postes pour toi avant tout", "Si t'aime la photo, c'est déjà le principal", etc. Mais bon, même si je me dis ça, ce n'est pas toujours suffisant. Un truc qui m'aide un peu aussi, c'est que je me compare moins qu'avant. Avant je regardais trop les comptes des autres filles, je me disais "Elle est trop stylée", "Elle a une vie de ouf", et je me sentais nulle à côté. Maintenant j'essaie de me dire que c'est juste une vitrine, que les gens montrent que les bons côtés, que ce n'est pas leur vraie vie H24. Et parfois, je fais des pauses.

Genre je garde l'appli, mais je me force à pas poster ou à moins scroller, juste pour souffler un peu et pas me laisser bouffer. Et ça fait grave du bien ! Mais je pense que tant que je serai sur Insta, y aurai toujours un petit fond de pression. Je fais juste en sorte qu'il ne me bloque pas trop, et que ça reste un truc positif pour moi.

Qu'est-ce que tu fais en premier quand tu ouvres l'appli ?

Franchement, direct quand j'ouvre Insta, je regarde d'abord les **stories** en haut. C'est comme automatique, tu vois ? Je clique sur les petites bulles pour voir ce que les gens que je suis ont posté dans leur journée, genre mes potes, des influenceuses, parfois même des marques que j'aime bien. Après, si j'ai le temps, je descends un peu dans mon **feed** pour voir les posts, mais je t'avoue que je passe beaucoup plus de temps à regarder les stories que le fil normal. Et si j'ai vraiment envie de découvrir des trucs nouveaux ou que je m'ennuie, je vais direct dans la petite loupe là pour scroller. Là, je peux y rester *grave longtemps* sans m'en rendre compte.

Justement, tu passes du temps sur quel type de contenu ?

Je passe énormément de temps sur du contenu lié à la mode, la beauté et l'inspiration. Par exemple, je regarde beaucoup de vidéos ou de publications avec des idées d'outfits, des hauls de Shein, Zara ou de friperies. Je trouve ça hyper inspirant pour mes propres looks. Je suis aussi très attirée par tout ce qui touche au maquillage et aux soins de la peau : tutos make-up rapides, produits à tester, nouvelles tendances... Pareil pour les poses photo : j'aime bien tomber sur des carrousels ou des reels qui donnent des idées pour mieux poser sur Instagram. Un autre type de contenu que je regarde tout le temps, ce sont les reels de danse. Même si ça vient à la base de TikTok, on en retrouve plein sur Instagram, et j'adore les reproduire ou simplement les regarder. J'aime aussi beaucoup les citations et les posts motivation, du style "trust the process" ahah haha tu peux me juger si tu veux. Ce sont des vibes qui me boostent et me donnent confiance. Parfois, je regarde aussi des recettes faciles : smoothie bowls, pancakes protéinés, petits snacks mignons... Ça donne des idées et c'est agréable à voir. En revanche, tout ce qui est infos sérieuses, politiques ou actualités, ce n'est pas du tout ce que je cherche sur Instagram. Quand je suis sur l'appli, c'est vraiment pour me détendre, m'inspirer ou trouver des idées pour mes propres contenus. Je scrolle surtout des reels, et parfois des carrousels quand il s'agit de conseils en mode ou en beauté.

Tu peux me décrire ce que tu vois aujourd'hui dans ton "Explorer" ? Décris-moi les 5 premières publications que tu vois !

Alors, je tombe directement sur des contenus très alignés avec mes goûts et mes habitudes en vrai. Les cinq premières publications que je vois sont assez représentatives de ce que je consomme régulièrement sur Instagram. La première, c'est un **reel avec trois idées de tenues pour l'été**. On y voit une fille très stylée enchaîner des looks tendances : une jupe en jean avec un débardeur blanc, un ensemble beige minimaliste, et un top coloré. Le montage est soigné, avec une musique chill en fond. C'est typiquement le genre de contenu qui me donne envie de renouveler ma garde-robe. Ensuite, je tombe sur une **vidéo de transformation maquillage**. Il s'agit d'un avant/après vers un look "soft glam" avec un teint lumineux, un trait d'eyeliner fin et un gloss. La fille utilise des produits comme Rare Beauty ou Fenty. Ce type de reel est à la fois satisfaisant à regarder et inspirant pour mes propres maquillages. La troisième publication est une **photo de brunch très esthétique** : un bowl de smoothie rose avec des toppings parfaitement disposés, accompagné de toasts à l'avocat et d'œufs pochés. L'image est prise sur une table en bois clair avec une belle lumière naturelle. C'est très dans l'univers "Pinterest", et même si je ne reproduis pas forcément, ça m'inspire beaucoup. Vient ensuite un **reel de danse**. Une fille en crop top et jean baggy réalise une chorégraphie sur un remix d'une musique de Doja Cat. C'est rapide, dynamique, et bien monté. C'est le genre de vidéo que je peux regarder plusieurs fois ou enregistrer pour apprendre la danse plus tard. Enfin, je vois un **mini tutoriel photo**. Une fille montre comment poser avec un miroir dans un jardin, en jouant avec la lumière naturelle et les reflets. Elle donne des astuces pour avoir de bons angles et mettre en valeur sa tenue. Ce type de contenu m'inspire beaucoup pour mes propres photos. Globalement, mon Explorer est très **esthétique, féminin** et tourné vers l'**inspiration lifestyle**. Les visuels sont souvent dans des tons pastel : rose, beige, blanc... C'est un peu comme un moodboard vivant. Dès que j'ouvre l'onglet, j'ai tout de suite envie de cliquer, liker ou enregistrer.

Est-ce que tu t'attendais à ça ? Est-ce que ça te surprend ?

Franchement, pas du tout surprise. Je m'y attendais totalement, mais genre à 100%. Je passe beaucoup de temps à liker ou enregistrer exactement ce type de contenus : des tenues stylées, des tutos make-up, des idées de poses ou des recettes faciles, fin tout ce que je viens de voir et de te décrire juste avant. Dès que quelque chose me plaît visuellement ou m'inspire, je like ou je le sauvegarde. C'est donc pour moi logique que mon onglet Explorer soit rempli de contenus qui me ressemblent. On a presque l'impression qu'Instagram me connaît par cœur, c'en est

limite un peu flippant parfois. Je te jure Amina, je peux te jurer sur tout ce que tu veux, qu'on est sur écoute, genre c'est impossible autrement sinon. Mais c'est aussi ce que j'aime avec Explorer : je tombe rarement sur des choses qui ne m'intéressent pas. C'est agréable, ça correspond à mes goûts, et ça me donne plein d'idées, de recette, de make-up et tout quoi. Après, je me rends compte que je ne découvre pas forcément beaucoup de nouveautés. Instagram me montre souvent le même style de contenu, fin quand je crois que c'est différent, ça l'est, mais le fond est le même, c'est trop bizarre. Mais comme j'aime ce que je vois, ça ne me dérange pas vraiment.

Tu veux bien regarder tes Stories ? Me décrire ce que tu vois, sans forcément rentrer dans les détails. Qu'est-ce qui apparaît en premier ? Tu trouves que c'est logique ?

J'ouvre mes stories... La première, c'est ma meilleure pote, elle partage une photo d'elle au café avec son copain. Juste après, je tombe sur une influenceuse que je suis souvent, elle montre un haul de vêtements d'été, avec des tenues super colorées. Ensuite, un pote qui met une story il y a une citation que j'avais likée hier, un petit message motivant "Dream big, start small". Puis, une marque de make-up, c'est Rare Beauty qui tease un nouveau produit. Et enfin, une fille de ma classe qui partage la musique qu'elle écoute en ce moment Damso « 911 » pour être plus précise ahaha.

Tu trouves que c'est logique ?

Franchement, ça me paraît super logique. Ce sont des comptes ou des personnes avec qui j'interagis souvent : je regarde leurs stories, je like leurs posts, je réponds parfois. Instagram met toujours en avant ceux avec qui tu es la plus active, et ça se sent tout de suite. Et pour tout te dire, j'ai ma petite habitude : je regarde toujours les mêmes stories. Je ne vais jamais chercher plus loin ou scroller jusqu'au bout. C'est un peu automatique. Je reste dans ce que je connais, et ça me va très bien. Je gagne du temps et je vois directement ce que j'ai envie de voir.

Ça dit quoi des gens que tu suis sur Instagram et avec qui tu n'as pas d'interaction ? Est-ce que tu vois leur story en premier ou pas du tout ?

Franchement, pas du tout. Les personnes que je suis mais avec qui je n'ai aucune interaction c'est-à-dire que je ne like jamais leurs posts, je ne réponds pas à leurs stories, rien eh bien leurs stories sont complètement genre à la fin. Si je veux les voir, je dois vraiment swiper longtemps vers la droite, et honnêtement... Je le fais jamais. Insta comprend direct que si je ne m'engage

pas, fin que je n'interagis pas avec ces comptes, c'est que je ne suis pas vraiment intéressée. C'est comme si l'algorithme me disait : "Tiens, regarde plutôt tes potes ou les influenceuses que tu adores." Du coup, les gens que j'ai suivis "par politesse" ou parce qu'on se connaissait vaguement (des anciens camarades de classe ou des connaissances croisées vite fait), bah je ne vois jamais ce qu'ils postent, sauf si je vais chercher exprès leur profil. Ça montre bien que le simple fait de suivre quelqu'un ne suffit pas. Ce qui compte vraiment, c'est l'engagement : est-ce que tu likes, est-ce que tu regardes jusqu'au bout, est-ce que tu réponds ? Sinon, Insta les "oublie" un peu dans ton fil, et franchement c'est bien !

Tu veux bien regarder ton Feed (fil d'actualité) ? Est-ce que c'est différent de ce que tu vois dans Explorer ?

Oui, bien sûr. Quand je regarde mon feed, je vois surtout les publications de mes amis : des selfies, des photos de leur week-end, de leur chat ou de leur tenue du jour. Il y a aussi des posts d'influenceuses que je suis, avec des hauls, des tutos make-up ou des photos très soignées. Je tombe également sur des publications de marques que j'ai déjà likées, comme Zara ou H&M, souvent pour présenter leurs nouvelles collections. Et parfois, je vois aussi des créateurs de contenu qui partagent des astuces photo ou des conseils pour mieux poster. Mais je remarque qu'il n'y a pas uniquement des comptes que je suis. Instagram glisse souvent dans mon fil d'actualité un mélange de suggestions : des publications de personnes ou de créateurs que je ne connais pas, mais dont le contenu ressemble à ce que je like ou commente habituellement. Même sans les suivre, leurs posts apparaissent parce que l'algorithme pense que ça va me plaire. Donc même dans mon feed, je ne vois pas uniquement ce que j'ai choisi. C'est un mélange entre mes abonnements et ce qu'Instagram sélectionne pour moi. Par rapport à Explorer, mon fil d'actualité est quand même plus cadré. Il reste centré sur mon univers, alors qu'Explorer est beaucoup plus ouvert. Là-bas, je tombe presque uniquement sur des contenus de comptes que je ne connais pas, mais qui restent dans la même vibe que ce que je consomme. Visuellement aussi, je trouve que les contenus d'Explorer sont souvent plus travaillés, plus esthétiques. Dans mon feed, c'est parfois plus spontané, surtout quand ce sont mes amis. Donc non, ce n'est pas la même ambiance : dans mon feed, je me sens chez moi. Explorer, c'est plus pour découvrir des choses nouvelles ou aller chercher de l'inspiration.

Tu préfères quoi entre l'Explorer et le fil d'actualité ?

Franchement, je préfère Explorer. Même si j'aime bien mon fil d'actualité, je trouve qu'Explorer est beaucoup plus riche et inspirant. Dans le feed, je vois surtout des personnes que

je connais ou que j'ai choisi de suivre, donc ça devient vite un peu répétitif. C'est sympa, mais souvent, je passe assez vite parce que je connais déjà leur style de contenu. Explorer, en revanche, c'est vraiment l'endroit où je découvre de nouvelles choses : des tenues, des créateurs que je ne connaissais pas, des idées de poses, des tutos make-up... C'est plus varié, plus dynamique, et souvent plus esthétique. Ça me donne vraiment de l'inspiration pour mes propres posts. Donc si je devais choisir entre les deux, je dirais Explorer sans hésiter, c'est là que je passe le plus de temps et que je trouve le plus d'idées.

Tu as remarqué des suggestions de comptes ou des publicités récemment ?

Oui grave, tout le temps en fait !

Tu peux m'en dire plus ?

Oui, j'ai remarqué qu'Instagram me propose souvent des suggestions de comptes, même directement dans mon fil d'actualité. Parfois, après deux ou trois publications de mes amis, je tombe sur un post d'une fille que je ne connais pas du tout, mais dont le style ou la vibe ressemble à ce que j'aime. C'est souvent marqué en petit : "suggestion basée sur ton activité" ou "parce que tu suis X". Mais honnêtement, je ne m'y intéresse pas du tout. Je ne m'abonne jamais à ces comptes-là. Toutes les personnes que je connais sont déjà abonnées à moi, et moi à elles. Je n'ai pas besoin d'en suivre plus. Ces suggestions ne m'apportent rien de nouveau, donc je les zappe directement. Dans l'onglet Explorer, c'est encore plus flagrant : la majorité des comptes que je vois, je ne les connais pas. Mais là, c'est un peu différent, car c'est très ciblé sur mes goûts. Comme ça correspond à ce que je like souvent, ça ne me dérange pas. Je trouve ça plutôt logique, même si on sent bien que tout est piloté par l'algorithme. Pour ce qui est des publicités, j'en vois vraiment partout. Dans les stories, ce sont souvent des pubs pour des marques de vêtements comme NA-KD ou Stradivarius, ou pour des soins de peau comme The Ordinary ou Typology. Il y a aussi des applis de retouche photo, comme Prequel ou Lightroom, souvent présentées dans des vidéos "avant/après" super accrocheuses. Dans le fil d'actualité, je tombe souvent sur des pubs pour des bijoux minimalistes, comme des colliers dorés très fins, avec des vidéos en slow motion. Il y a aussi des pubs pour des produits de beauté (mascaras viraux, sérums "miracles") ou des objets de déco comme des guirlandes lumineuses ou des miroirs esthétiques. Par exemple, l'autre jour, j'ai vu une pub pour un set de pinceaux de maquillage rose pastel, super bien présenté avec une musique douce. Une autre fois, c'était pour une application de collage photo hyper esthétique, avec des templates style "moodboard".

Franchement, dans les deux cas, j'ai cliqué sans même réaliser que c'était une pub. C'était bien monté, joli, et complètement dans mon univers. Donc tant que ça reste dans ce que j'aime visuellement, ça ne me dérange pas. Au contraire, ça peut même me donner envie de découvrir de nouveaux produits. Par contre, quand les pubs sont hors sujet comme celles pour des jeux vidéo violents ou des sports extrêmes je zappe direct. Ça ne m'intéresse pas du tout, donc je ne perds pas de temps dessus.

Justement les publicités Instagram t'ont déjà poussée à l'achat ?

Non jamais, fin pas encore ! Même si, j'avoue, parfois c'est tentant !

Est-ce qu'elles te paraissent ciblées ?

Oui, elles sont très ciblées. Parfois, c'est même un peu flippant de voir à quel point Instagram vise juste. Par exemple, si je regarde deux reels de vêtements à la suite, je reçois directement des pubs pour des sites de fringues dans mon feed ou mes stories. Et même quand je cherche des baskets sur un site web en dehors d'Insta, je me retrouve ensuite avec des pubs pour des modèles similaires dans l'application. Donc clairement, ce n'est pas du tout du hasard. Instagram repère très vite ce que j'aime, ce que je cherche, les contenus sur lesquels je reste un peu plus longtemps... et ensuite, il me bombarde avec des choses qui correspondent parfaitement à mes goûts. Et le pire, c'est que ça marche bien sur moi. Même si je n'ai encore jamais acheté directement via une pub Instagram, je clique souvent par curiosité. Je vais voir le produit de plus près, parfois je vais jusqu'au site, ou je me dis « ah ça peut me servir pour plus tard ». Et franchement, c'est très tentant. Cela dit, je le vis plutôt bien, parce que c'est intégré de manière fluide dans mon feed ou dans les stories. C'est joli, ça correspond à ce que j'aime, donc ça ne me dérange pas. Mais je suis quand même consciente qu'on est clairement suivies de près, et qu'Instagram connaît parfaitement nos goûts.

Tu trouves ça pertinent ? gênant ?

Franchement... un peu des deux. Pertinentes, oui, clairement. Comme c'est très bien ciblé, les pubs et les suggestions m'intéressent souvent vraiment. Je découvre de nouvelles marques, des idées de looks, des accessoires mignons que je n'aurais jamais trouvés toute seule. Et comme ça s'intègre bien dans ce que je regarde déjà, ça ne me dérange pas plus que ça. Mais en même temps, c'est parfois un peu gênant. Surtout quand je me rends compte que j'ai juste parlé d'un truc avec une copine ou fait une recherche Google, et qu'Instagram me propose directement une pub dessus. Là, ça donne un peu l'impression qu'ils écoutent tout ce que je fais. Et puis, à

force, on se sent poussée à consommer en permanence. On a toujours envie d'acheter quelque chose : un nouveau vêtement, un produit de beauté, un accessoire... C'est joli à regarder, mais à la longue, ça peut être mentalement fatigant. Donc je dirais que tant que c'est bien fait et discret, ça passe. Mais quand ça devient trop présent ou trop intrusif, ça me lasse un peu.

Quand tu tombes sur une pub ou un post dans ton Explorer qui ne t'intéresse pas ou qui te dérange, est-ce que tu fais quelque chose pour ne plus les voir ? Si oui, quoi ?

Très bonne question ! Franchement, quand une pub ou un post me dérange que ce soit dans mon feed ou dans Explorer je ne réagis pas toujours, mais ça m'arrive, surtout si ça devient répétitif. Pour les publicités, si elles sont complètement hors sujet ou juste gênantes (par exemple des pubs pour des jeux vidéo violents, des paris en ligne ou des trucs qui n'ont rien à voir avec moi), je clique sur les trois petits points et je sélectionne "Masquer la publicité" ou "Ce contenu ne m'intéresse pas". Je ne le fais pas tout le temps, mais quand vraiment ça me saoule, oui, je le signale. Dans Explorer, c'est un peu pareil. Quand je tombe sur un post qui ne m'intéresse pas du tout ou qui me met mal à l'aise, je reste appuyée dessus et je choisis "Je ne suis pas intéressée". Je le fais surtout quand c'est un contenu qui revient souvent ou qui n'a rien à voir avec mes goûts. Après, j'avoue que parfois je laisse juste passer. Je scroll plus vite et j'ignore. Quand je suis sur Insta juste pour me détendre, je n'ai pas toujours le réflexe de trier ou de bloquer, flemme quoiahaha. Donc en résumé, je filtre quand ça devient trop gênant ou trop présent, mais sinon, je me contente souvent d'ignorer et de passer à autre chose.

2^E PARTIE

Quand tu postes ou interagis sur Instagram, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?

Oui, carrément. Quand je poste ou que j'interagis sur Instagram, je fais attention à plein de choses. Déjà, je fais super gaffe à la qualité de la photo ou de la vidéo. Il faut que la lumière soit belle, que l'image soit nette, que les couleurs rendent bien... Je n'aime pas publier un truc "bof", je veux que ce soit joli dans mon feed. Ensuite, si c'est une photo de moi, je vérifie à fond mon apparence : la pose, le visage, les vêtements, les cheveux... Je peux prendre 40 photos juste pour en garder une seule. C'est mon trait toxiqueahaha. Je fais aussi attention à l'heure à laquelle je poste. En général, je le fais en fin d'après-midi ou en début de soirée, parce que je sais que c'est là que les gens sont le plus connectés, et que ça permet d'avoir plus de likes. Je fais attention à ce que le style du contenu reste cohérent avec ce que je publie d'habitude. Si j'ai un feed plutôt coloré et positif, je vais éviter de poster une photo trop sombre ou triste, parce

que ça casserait un peu l'ambiance de mon profil. Je prends aussi le temps de choisir une légende. J'essaie qu'elle soit drôle, stylée ou qu'elle donne envie de réagir. Parfois je mets juste un emoji ou un mot, mais même ça, je le choisis bien. Et puis, je fais attention à interagir avec les autres : je like, je commente, surtout les posts de mes potes ou des gens que j'aime bien. Ça crée de l'échange, et souvent eux aussi vont venir liker ou commenter mes publications. C'est un peu un truc tacite tu vois, et puis c'est le but d'Instagram tu vois. Donc en vrai, même si ça peut paraître simple, je réfléchis beaucoup avant de poster ou d'interagir. J'ai envie que ce soit joli, positif, et que ça plaise aux gens qui me suivent.

Tu peux me raconter ce que tu as posté récemment ? Pourquoi tu l'as posté ?

Oui, bien sûr ! La dernière chose que j'ai postée, c'était le 4 mai un daily dump. Tu sais, ces publications avec plusieurs photos un peu spontanées, qui racontent une ambiance plutôt qu'un moment précis. C'est grave un truc que je kiffe poster genre, c'est trop chill. Dans mon post, il y avait un mélange de petites choses : une photo de mon café du matin, une autre de mes chaussures en marchant, un selfie dans le miroir, un coucher de soleil, et un plat que j'ai mangé le soir. Rien de très "posé", mais tout restait dans la même vibe : chill, esthétique et naturel.

Pourquoi tu as posté ça ?

Déjà parce que j'adore ce format. Je trouve que ça change des photos trop travaillées ou trop mises en scène. C'est plus authentique, plus "moi", et ça donne l'impression de partager un bout de ma journée ou de ma semaine sans prise de tête. C'est moins spontané que Be-Real, mais c'est tout aussi bien ! Et aussi parce que ce type de contenu plaît beaucoup en ce moment. On sent qu'il y a un vrai retour à quelque chose de simple, moins parfait, et ça fait du bien. Les gens aiment voir des petits moments de vie, sans filtre, sans trop de mises en scène. Ça me permet aussi de rester active sur Insta sans devoir poster une photo de moi hyper travaillée. C'est plus léger, plus naturel, tout en gardant une certaine esthétique et une vraie présence. En légende, j'avais mis : "random little things that made me smile this week ", parce que c'est exactement ce que je voulais transmettre : des petits instants simples, mais qui font du bien.

Justement, quand tu postes quelque chose sur Instagram, que ce soit en poste ou en story, tu attends une certaine réaction des gens ou pas du tout ?

Oui, clairement, j'attends une réaction. Quand je poste quelque chose surtout une photo de moi j'espère avoir des likes, des commentaires ou des réactions en story si je la partage aussi là. Ce n'est pas que je publie uniquement pour ça, mais honnêtement, ça fait toujours plaisir de voir

que les gens likent ce que je partage. Par exemple, si je poste une photo d'outfit ou une belle photo de moi, j'espère que mes amis vont commenter ou qu'ils vont réagir en DM. Même de la part de personnes que je connais moins, ça fait toujours plaisir de voir qu'elles likent. Et comme je prends le temps de choisir la bonne photo, de réfléchir à la tenue, à la légende... forcément, j'attends un retour. Sinon, c'est un peu frustrant. Il m'est même déjà arrivé de supprimer un post s'il ne marchait pas trop, juste parce que j'avais l'impression qu'il n'avait pas plu, ou que je l'avais posté au mauvais moment. Donc oui, la réaction des gens compte. Ce n'est pas seulement une question d'ego, c'est aussi parce que j'y mets de l'énergie. Quand tu fais un effort pour partager quelque chose, tu as envie que ce soit vu, apprécié, que ça touche les gens ou que ça leur plaise.

Justement, pour avoir un max d'interactions, tu fais quoi en particulier ?

Pour avoir un maximum d'interactions, je fais attention à deux choses surtout : les hashtags et l'heure à laquelle je poste. Je mets toujours quelques hashtags, pas trop, mais des qui sont bien choisis en fonction de ce que je poste (genre #ootd, #aesthetic, #glowyskin, etc.). Je pense que ça aide à être un peu plus visible, surtout si ça passe dans Explore. Et puis je fais super attention à l'heure. En général, je poste en fin d'après-midi ou en début de soirée, parce que c'est là que les gens sont le plus connectés. Je vois vraiment la différence quand je poste à un mauvais moment : ça marche beaucoup moins. Parfois, juste avant de publier, je like et je commente quelques posts d'autres personnes. Ça montre à l'algorithme que je suis active, et j'ai l'impression que ça aide à améliorer la visibilité de ce que je vais poster juste après.

Tu m'as dit que tu faisais attention à l'heure, au format que tu mettais en avant ect, tu peux m'en dire plus ?

Oui, je fais vraiment attention à tout ça. Pour l'**heure**, je poste surtout en fin de journée, vers 17h-18h, ou le soir autour de 20h, parce que c'est à ce moment-là que les gens sont le plus connectés. J'évite les heures creuses comme le matin ou le début d'après-midi. Côté **format**, je privilégie les **reels** ou les **photos verticales**, car elles attirent plus l'attention. Et quand je publie un carrousel, je mets toujours la photo la plus réussie en premier pour donner envie de swiper. Enfin, je mets en avant des **contenus positifs** : mes looks, des moments sympas, des photos où je me sens bien. J'essaie de garder un profil cohérent, esthétique et qui donne une image soignée.

Est-ce que tu changes certaines choses dans ton usage d'Instagram avec le temps ?

Oui, carrément ! Mon usage d'Instagram a beaucoup évolué avec le temps. Quand j'étais plus jeune, vers 14-15 ans, je postais un peu n'importe comment. Dès que je prenais une photo, même si elle n'était pas terrible, je la publiais tout de suite. J'utilisais plein de filtres très marqués, dans des tons vintage ou orangés, et j'écrivais des légendes super longues où je racontais un peu toute ma vie. Aujourd'hui, quand je retombe sur ces anciens posts, je trouve ça assez gênant. D'ailleurs, je ne les ai jamais supprimés ahaha elles sont archivées et ne sortiront jamais ! Avec le temps, je suis devenue beaucoup plus sélective. Je poste moins, mais je fais beaucoup plus attention à la qualité. Je préfère publier une photo vraiment réussie plutôt que dix qui sont moyennes. Je retouche mes photos de manière plus discrète, juste pour améliorer un peu l'image tout en gardant un rendu naturel. Je veille aussi à l'harmonie de mon feed : j'aime quand les couleurs ou l'ambiance générale restent cohérentes, même si ce n'est pas parfait. Je réfléchis d'ouf à ce que mes publications peuvent transmettre. Avant de poster, je me demande si ça donne envie aux gens de liker, de commenter, ou si ça apporte quelque chose à mon profil. J'utilise aussi beaucoup plus les reels qu'avant, parce que je sais que c'est ce qui fonctionne le mieux en ce moment. Avant, je ne postais quasiment que des photos. Je fais aussi plus attention à ce que je consomme. Si un compte me met mal à l'aise ou me donne de mauvaises vibes, je le bloque sans hésiter tu sais, j'ai le blocage facile. J'essaie de garder un espace positif sur mon Insta, autant dans ce que je publie que dans ce que je vois. Bref, avec le temps, je vois Instagram différemment. Ce n'est plus juste une appli où je publie tout et n'importe quoi. C'est devenu une sorte de carte de visite digitale, un espace où je montre une version de moi que j'aime bien et que je prends le temps de soigner.

Tu choisis parfois comment publier selon ce que tu penses qui va bien marcher ?

Ah oui, clairement ! Je choisis presque toujours **comment publier en fonction de ce que je pense qui va bien marcher**, pas juste en fonction de ce que j'aime moi. Avant de poster, je me pose souvent la question : *"Est-ce que ça va plaire ?"*. Du coup, je fais plein de petits choix stratégiques. Par exemple : si j'ai plusieurs photos d'un même moment, je ne choisis pas forcément celle que je préfère personnellement, mais plutôt celle où je suis bien mise en valeur, où l'ambiance est jolie et où mon outfit ressort bien. Je privilégie aussi certains **formats**, surtout les **reels**, parce qu'ils sont plus mis en avant par l'algorithme et qu'ils touchent plus de monde, même des gens qui ne me suivent pas. Je fais attention aux **tendances du moment** : s'il y a une vibe très été, moodboard ou "Get Ready With Me", je m'adapte pour créer un contenu dans ce style. Même pour la **légende**, je peux choisir une phrase courte avec un emoji bien placé, parce que je sais que c'est plus accrocheur qu'un long texte. Et quand j'hésite, je demande souvent

l'avis de mes potes : *"Tu préfères laquelle ?"*, *"Tu penses que c'est le bon moment pour la poster ?"* Donc oui, il y a clairement une **part stratégique** dans mes choix. Je ne fais pas tout pour "faire le buzz", mais je pense à ce que l'algorithme va mettre en avant, et à ce que mes abonnés vont liker, commenter ou partager. C'est un peu comme un jeu, où tu essaies de plaire sans que ça ait l'air trop calculé.

3^E PARTIE

Est-ce que tu as déjà eu l'impression qu'Instagram "savait" ce que tu voulais voir ?

Ah mais oui, **tout le temps** ! J'ai souvent l'impression qu'Instagram sait exactement ce que je veux voir, et parfois, c'est vraiment perturbant. Il m'est déjà arrivé de **parler d'un truc avec une copine**, et quelques heures plus tard, je tombe sur une pub ou un post à ce sujet dans mon feed ou dans l'Explorer. Une fois, j'ai simplement dit que je voulais m'acheter une paire de Converse, et le soir-même, j'avais des **publicités pour des Converse partout** sur Insta. C'était trop flagrant, et franchement, un peu flippant. Mais même sans parler, juste en **likant un post** ou en **restant un peu plus longtemps dessus**, j'ai l'impression qu'Instagram capte ce que j'aime. Ensuite, je vois apparaître plein de contenus similaires : mêmes styles de looks, mêmes types de citations, mêmes genres de vidéos. Donc oui, j'ai vraiment l'impression qu'Instagram **me connaît très bien**. D'un côté, c'est pratique, parce que je tombe souvent sur des contenus qui me plaisent. Mais d'un autre côté, c'est un peu étrange de se dire qu'on est observée à ce point.

Comment tu expliques que certains contenus te soient montrés plus souvent que d'autres ?

Instagram analyse en permanence ce que je fais sur l'appli : ce que je like, ce que je commente, ce que je sauvegarde, les reels que je regarde jusqu'au bout, et même les contenus sur lesquels je reste quelques secondes, même sans interagir. Du coup, il comprend très vite ce que j'aime, et commence à me proposer **toujours plus de contenus dans ce style**. Par exemple, si je regarde souvent des reels de looks d'été, j'en retrouve plein dans mon Explorer. Et parfois, il suffit que je m'arrête une fois sur une vidéo de recette healthy par curiosité, et pendant plusieurs jours, je n'ai presque que ça. C'est un peu comme si **plus tu montres d'intérêt pour un sujet, plus Insta t'enferme dans une bulle autour de ça**. À l'inverse, les contenus que je zappe ou que je ne regarde jamais finissent par complètement disparaître. Je pense que c'est un mélange entre **mes habitudes** et **les tendances du moment**. Parfois, je vois aussi des contenus que je

n'ai jamais cherchés, mais qui sont à la mode, donc Instagram les met en avant quand même. Au final, je ne choisis pas tout ce que je vois, mais Instagram me propose ce qui semble me correspondre... **parfois même un peu trop bien.**

Tu penses que c'est aléatoire ou que c'est calculé ?

Ah non, pour moi, c'est **100 % calculé**, il n'y a rien d'aléatoire là-dedans. Quand je vois à quel point Instagram me montre exactement ce que j'aime ou ce sur quoi j'ai cliqué juste avant, je ne peux pas croire que ce soit du hasard. C'est beaucoup trop précis pour que ce soit un simple tirage au sort. Je pense qu'Instagram analyse **tout** : mes habitudes (à quelle heure je me connecte, combien de temps je reste), les types de contenus que je regarde le plus (reels, photos, stories), les sujets qui reviennent souvent dans mes likes (mode, maquillage, citations, etc.), et même les personnes avec qui j'interagis. Il me montre beaucoup plus souvent les contenus de ceux avec qui j'ai des échanges que ceux avec qui je n'ai aucun lien. Pour moi, c'est un **système hyper intelligent**, qui cherche clairement à me garder le plus longtemps possible sur l'appli, en me montrant pile ce qui peut me faire rester, liker, commenter ou partager. Ce n'est pas forcément négatif, mais une chose est sûre : **ce n'est pas du tout aléatoire**. C'est une stratégie bien pensée, et franchement, plutôt efficace.

Mais qu'est-ce qui te fait dire que c'est 100% calculé ?

Ce qui me fait dire que c'est **100 % calculé**, c'est la **précision** avec laquelle Instagram me propose certains contenus. Il suffit que je m'arrête quelques secondes sur un reel, ou que je like une seule photo d'un style particulier, pour qu'on me propose aussitôt **plein de contenus similaires** dans mon Explorer ou mon fil d'actualité. Pareil si je regarde plusieurs fois des vidéos de make-up ou de tenues d'été : très vite, je remarque une tendance qui s'installe dans ce que l'appli me montre. Il y a aussi des moments où je parle simplement d'un sujet avec quelqu'un, ou que je fais une recherche en dehors d'Instagram, et ensuite je retrouve des **pubs ou des posts liés** dans l'appli. Ce genre de "coïncidences" arrive beaucoup trop souvent pour que ce soit du hasard. Et on voit bien qu'Instagram **s'adapte à nos comportements** : plus je réagis à un certain type de contenu, plus il m'en propose. À l'inverse, si je ne like pas ou que je passe vite, ces contenus finissent par disparaître. Ça prouve qu'il y a un vrai système derrière, un algorithme qui observe, analyse et s'ajuste en permanence. Donc pour moi, c'est évident : **Instagram ne me montre pas les choses au hasard**. Il me propose ce qu'il sait que je vais aimer, ou ce qui va me donner envie de rester.

Est-ce que tu as déjà essayé d'influencer ce que tu vois sur Insta ? Comment ?

Oui, j'ai déjà essayé plusieurs fois d'**influencer ce que je vois sur Instagram**. Parfois, je remarque que mon Explorer a rempli toujours des mêmes types de contenus, comme des looks ou des tutos make-up, et ça finit par me lasser. Du coup, j'essaie un peu de "**tricher**" avec **l'algorithme** pour qu'il me propose autre chose. Par exemple, je vais **liker exprès d'autres types de contenus**, comme des posts de cuisine ou de voyages. Je vais chercher des comptes dans ces domaines-là et interagir avec plusieurs publications d'un coup. Je regarde aussi plusieurs **reels en entier** sur des sujets précis, comme des vidéos d'organisation ou de déco, pour qu'Instagram capte que ça m'intéresse. Parfois, j'arrête de liker certains types de contenus pendant quelques jours, ou je **bloque** certains comptes, juste pour voir si ça change ce qu'on me propose. Et dans l'Explorer, il m'arrive aussi de rester appuyée sur un post pour sélectionner "**je ne suis pas intéressée**", histoire de "nettoyer" un peu ce qui s'affiche. Mais j'avoue... que même en faisant tout ça, **ça prend du temps** avant que l'algorithme s'adapte vraiment. On dirait qu'Instagram reste accroché à ce qu'il croit que j'aime, même si j'essaie de lui montrer le contraire. Donc oui, j'essaye parfois de "reprogrammer" mon Insta à ma façon, mais ce n'est pas si simple. Et honnêtement, il y a des moments où j'aimerais juste pouvoir tout **réinitialiser** et repartir de zéro... mais bon, ça, ce n'est pas possible.

Mais finalement, tu aimes le contenu qu'Instagram te propose ?

Oui, au final, j'aime bien ce qu'Instagram me propose. Même si j'ai parfois l'impression de voir un peu toujours la même chose, les contenus qu'on me montre correspondent vraiment à ce que j'aime. C'est esthétique, ça correspond à ma vibe, et ça m'inspire souvent pour mes propres publications. Il y a des moments où j'aimerais un peu plus de diversité, découvrir de nouvelles choses ou sortir de ma bulle, mais en réalité, je me rends compte que je passe du temps sur l'appli parce que justement... ça me plaît. Je tombe sur des idées de looks, de photos, de reels, et ça me motive ou ça me détend. Donc oui, même si je critique un peu parfois, je trouve qu'Instagram me connaît bien, et ce qu'il me propose me convient dans l'ensemble.

Tu m'as dit que parfois tu voyais toujours les mêmes types de contenus, et que tu essayais de "tricher" un peu avec l'algorithme pour changer ça. Est-ce que ça tu es déjà arrivé d'en avoir tellement marre que ça te pousse à quitter l'application ?

Oui, ça m'est déjà arrivé. Pas tout le temps, mais parfois, quand je sens que **je tourne vraiment en rond**, que je vois toujours les mêmes filles, les mêmes vidéos, les mêmes esthétiques... **ça me lasse**, et dans ces moments-là, **je ferme simplement l'application**. Ce n'est pas forcément une décision consciente du type "je me déconnecte", mais plutôt une sensation de saturation. Je sens que **ça ne m'apporte plus rien sur le moment**, donc je préfère passer à autre chose. Et souvent, quand je reviens un peu plus tard, **j'ai une nouvelle énergie**, ou alors je vais volontairement chercher un contenu différent pour **sortir de la routine**. Donc oui, le côté répétitif peut vraiment **me fatiguer**, et dans ces cas-là, **je préfère faire une pause plutôt que de scroller sans plaisir**.

Est-ce que tu te sens en contrôle de ce que tu vois ? Si oui, pourquoi ?

Franchement... **pas vraiment**. J'ai l'impression d'avoir **un peu de contrôle**, mais pas totalement. Oui, je peux liker ou ignorer certains contenus pour essayer de guider un peu ce qu'Instagram me montre. Mais au final, c'est quand même **l'algorithme qui décide** de ce qu'il me met en avant. Par exemple, il m'arrive de voir des choses que je n'ai **jamais cherchées**, mais qui apparaissent parce qu'elles sont à la mode ou que mes amis les regardent. Je me dis : *"OK, je ne l'ai pas demandé, mais c'est là quand même."* Je remarque aussi que des **comptes que je suis vraiment** apparaissent moins souvent que d'autres profils que je ne connais même pas, simplement parce que je n'interagis pas beaucoup avec eux. Donc même si je choisis qui je suis, ce n'est **pas moi qui choisis ce que je vois en priorité**. Et dans l'Explorer, même si j'essaie de varier ce que je regarde, Instagram revient **toujours aux mêmes types de contenus** (mode, make-up, lifestyle), comme s'il voulait me garder dans cette bulle. Donc non, je ne me sens pas en contrôle total. Je peux influencer un peu, mais l'algorithme reste **plus puissant que mes choix**. Il anticipe ce que je vais aimer, parfois même mieux que moi, et je me laisse embarquer sans forcément le vouloir. C'est pratique, oui, mais au fond, je me sens **plus guidée que libre**. C'est un peu comme un GPS qui t'emmène par des jolis chemins sans que tu l'aies demandé : tu es contente, mais ce n'est pas vraiment toi qui décides.

Si tu pouvais donner un pourcentage à tout ça, combien tu contrôles ? combien Instagram contrôle ?

Honnêtement, je dirais que je contrôle peut-être 30 %, et Instagram en contrôle 70 %. J'ai quand même une petite part de choix : je peux liker certains contenus, en ignorer d'autres, utiliser l'option "je ne suis pas intéressée", ou essayer de diversifier ce que je regarde. Mais ça reste

assez limité. Même quand j'essaie de "diriger" un peu l'algorithme, c'est toujours lui qui a le dernier mot. Instagram, de son côté, observe tout : mes habitudes, mes réactions, le temps que je passe sur certains posts... Il sait ce qui va me plaire et me le montre directement. Donc au final, c'est clairement lui qui détermine l'ambiance générale de ce que je vois chaque jour. Je suis un peu aux commandes, oui... mais c'est comme si je conduisais avec Instagram qui tient discrètement le volant à côté de moi.

À ton avis, est-ce que c'est les mêmes types de contenus qu'on te montre dans Explorer, ton fil d'actu, tes Stories et les pubs, ou c'est différent ? Pourquoi tu penses que c'est comme ça ?

Oui, je trouve que les contenus qu'Instagram me montre dans l'Explorer, le fil d'actualité, les stories et les pubs se ressemblent dans l'ensemble, mais il y a quand même des différences selon l'endroit où je suis sur l'application. Dans l'Explorer, c'est clairement l'espace où Instagram me propose des choses qu'il pense que je vais aimer, même si je ne suis pas abonnée aux comptes. C'est souvent très esthétique, bien travaillé, avec des looks, du make-up, des citations ou des tendances. C'est très ciblé sur mes goûts, mais ça vient surtout de comptes que je ne connais pas encore. On dirait une sorte de vitrine pour me tenter ou me faire découvrir de nouveaux contenus. Dans mon fil d'actualité, je vois principalement les publications des personnes que j'ai choisi de suivre : mes amis, des influenceuses, des marques... C'est plus personnel, plus "réaliste" aussi. Mais Instagram ajoute parfois quelques suggestions entre deux posts, un peu comme s'il essayait de me glisser de nouveaux comptes dans mon quotidien. Dans les stories, c'est encore différent. Là, je tombe surtout sur les gens avec qui j'interagis régulièrement : mes amis proches, ceux à qui je réponds souvent, ceux dont je regarde les stories tous les jours. C'est plus intime, plus centré sur mon petit cercle. Mais je vois aussi des stories de gens que je suis sans trop interagir, et parfois même des pubs, donc c'est un mélange. Et puis il y a les publicités, qui sont encore à part. C'est le contenu le plus ciblé de tous. Je vois souvent des pubs pour des fringues, du maquillage, des bijoux ou des applis. Ce n'est pas forcément lié à ce que je suis, mais plutôt à ce que je regarde, ce sur quoi je clique, ou même parfois ce que je cherche en dehors d'Instagram. Parfois, c'est tellement précis que c'en est presque troublant. Donc oui, les contenus se ressemblent dans le style ou l'ambiance générale, mais ils varient selon l'espace de l'appli. Instagram adapte le type de contenu à chaque endroit, tout en restant fidèle à mes goûts. Je pense que c'est une stratégie pour me garder connectée : on a l'impression de voir des choses différentes selon l'endroit, mais au final, ça reste toujours dans ce que j'aime.

Tu trouves qu'on te propose les mêmes choses partout, ou pas vraiment ?

Je dirais... oui et nonahaha. Globalement, Instagram me montre toujours des contenus qui tournent autour de **mes centres d'intérêt principaux** : la mode, le maquillage, les citations inspirantes, le lifestyle girly, et parfois un peu de food ou de déco. Que ce soit dans l'Explorer, dans mon fil d'actualité ou à travers les pubs, je retrouve toujours **la même ambiance**. On sent qu'Instagram a bien compris mon univers et qu'il essaie de m'y maintenir en adaptant ce que je vois selon les espaces. Mais en même temps, ce ne sont **pas exactement les mêmes contenus**. Dans l'**Explorer**, c'est plus tendance, plus inspirant, avec beaucoup de comptes que je ne connais pas, mais qui correspondent à mes goûts. Dans le **fil d'actualité**, c'est plus personnel : je vois les publications de mes amis, des influenceuses que je suis, ou des marques que j'ai choisies. Les **stories** sont plus spontanées, ancrées dans le quotidien, et concernent surtout les personnes avec qui j'interagis souvent. Et les **publicités**, elles, sont très ciblées : elles correspondent souvent à des choses que j'ai cherchées récemment ou dont j'ai parlé, parfois avec une précision assez troublante. Donc même si les contenus restent dans **le même univers**, Instagram les présente avec **des intentions différentes** selon les formats. L'Explorer sert à me faire découvrir le fil, à me reconnecter à mon entourage, les stories à me tenir au courant, et les pubs à me faire « consommer », fin il essaye en tout cas, mais je n'ai jamais acheté quoique ce soitahaha. C'est un peu comme si Instagram racontait **la même histoire**, mais avec **des rôles et des angles différents** à chaque fois.

Est-ce que tu as l'impression de passer beaucoup de temps sur Instagram ?

Ah mais quelle questionahaha oui puréeahaha. Je passe vraiment **beaucoup de temps sur Instagram**, et parfois je ne m'en rends même pas compte. C'est le genre d'appli que j'ouvre **automatiquement**, dès que j'ai un moment de pause dans le bus, en attendant quelqu'un, ou juste par réflexe quand je m'ennuie. Comme je publie souvent, que je regarde les stories, que je scrolle dans l'Explorer ou que je réponds à des messages, le temps passe **hyper vite**. Tu crois que tu as passé 10 minutes dessus... alors qu'en vrai, ça fait 40 minutes que t'y es sans même t'en rendre compte. Parfois, je me dis que j'aurais pu faire autre chose, mais honnêtement, j'aime trop l'appli. C'est un peu mon moment détente, **mon espace à moi**. Je ne dirais pas que je suis accro, mais c'est devenu une **habitude bien ancrée** dans ma journée. Et je pense que si je regardais les statistiques de mon temps d'écran... **je serais un peu choquée**.

Ah bah ça tombe bien, tu saurais dire combien de temps tu y passes par jour ?

Justement, je suis allée voir dans mes statistiques de temps d'écran... et ouch Je passe environ 2 à 3 heures par jour sur Instagram, parfois même plus quand je m'ennuie ou que je n'ai rien de spécial à faire. En général, j'y vais à plusieurs moments de la journée : le matin en me réveillant (je reste facilement 15 à 20 minutes au lit à scroller, le week-end beaucoup plus), entre les cours ou pendant les pauses, en fin d'après-midi, le soir après manger, et surtout avant de dormir. Et là, c'est le pire : je me dis "juste 5 minutes", et je finis par y rester une heure sans m'en rendre compte. Comme je fais plein de choses différentes, je publie, je scrolle, je regarde des stories, je réponds à des DM, je regarde des reels je n'ai pas l'impression de perdre du temps. C'est un usage assez actif, donc je ne réalise pas toujours à quel point ça m'en prend. Mais en regardant les chiffres, ça fait réfléchir. Parfois je me dis que je pourrais utiliser ce temps pour autre chose... mais en même temps, Instagram, c'est aussi mon moment de détente. Alors oui, je passe beaucoup de temps dessus, mais je ne culpabilise pas tant que ça.

4^E PARTIE

Est-ce que tu trouves que tu vois souvent les mêmes types de contenus sur Instagram ?

Oui, grave ! J'ai souvent l'impression que ce sont toujours les mêmes types de contenus qui reviennent dans mon Explorer ou dans les reels. Je vois en boucle des filles bien habillées qui posent super bien, des tutos make-up "glow up", des citations inspirantes sur le self lovent ou le "bad bitch energy", des recettes healthy comme des smoothies bowls ou des avocado toasts, et des petits vlogs de "vie parfaite" avec une musique chill en fond. Même si j'aime vraiment ce genre de contenus, au bout d'un moment, je me dis que c'est toujours la même ambiance. On dirait qu'Instagram me met dans une bulle, et que je tourne un peu en rond à l'intérieur. Parfois, j'aimerais voir autre chose, découvrir des contenus différents ou des profils qui sortent un peu de mon univers. Mais j'ai l'impression que l'algorithme ne me laisse pas vraiment élargir ce que je vois, il reste fixé sur ce qu'il pense que j'aime. Donc oui, c'est agréable parce que ça me ressemble, mais c'est aussi un peu répétitif. J'ai parfois l'impression de voir le même contenu, juste avec une autre tenue ou une autre musique en fond.

Est-ce que tu découvres parfois de nouveaux sujets ou de nouveaux comptes ?

Oui, ça m'arrive de découvrir de nouveaux comptes ou de nouveaux sujets, mais pas très souvent. En général, ça se produit quand je clique sur un reel un peu différent de ce que je regarde d'habitude, quand quelqu'un que je suis repartage quelque chose en story, ou quand je fais exprès une recherche sur un sujet que je connais moins. Par exemple, récemment, j'ai

cherché des idées d'organisation de bureau, et maintenant je tombe sur plein de reels de "desk setup aesthetic". Mais si je ne fais rien de particulier, Instagram me propose toujours les mêmes types de contenus dans l'Explorer ou les reels : ça reste dans mes thèmes habituels comme la mode, le maquillage, les citations, etc. Pour découvrir autre chose, je dois vraiment sortir de mes habitudes et provoquer un peu les choses. Et même quand je tombe sur un nouveau compte, il ressemble souvent beaucoup à ceux que je suis déjà : même style, même esthétique, même ambiance. C'est un peu comme si Instagram me disait : "Voilà une nouvelle version de ce que tu aimes déjà." Donc oui, je découvre parfois du contenu nouveau, mais rarement quelque chose de vraiment différent. C'est comme si Instagram me montrait des nouveautés... mais toujours à l'intérieur de ma bulle.

Est-ce que tu penses que d'autres personnes voient des choses très différentes de toi ?

Oh oui, je suis sûre à 100000% que d'autres personnes voient des trucs complètement différents de moi sur Instagram ! Quand je prends le téléphone de mes potes pour regarder leur Explorer ou leur feed, je vois tout de suite que ce n'est **pas du tout la même ambiance que le mien**. Par exemple, une amie fan de sport a quasiment que des vidéos de fitness, des repas protéinés, des conseils de musculation. Un pote à moi, passionné de jeux vidéo, a plein de reels de gaming, de streamers, et de memes geeks. Une autre amie, qui fait de l'art, a un Explorer rempli de dessins, de peintures, de tatouages... C'est super esthétique, mais **complètement différent** de ce que je vois moi. Même les pubs ou les stories sont **ciblées en fonction de leur univers**, donc rien à voir avec le mien. Je pense qu'Instagram crée vraiment **un monde personnalisé pour chacun**, selon ce qu'on regarde, ce qu'on aime et nos habitudes. On est tous sur la même appli, mais **on ne voit pas du tout les mêmes choses**. C'est un peu comme si chacun avait son propre "univers Insta" parallèle. C'est d'ailleurs pour ça que parfois, quand je parle d'un reel ou d'une tendance avec quelqu'un, la personne ne voit pas du tout de quoi je parle... parce que ça ne fait **pas partie de son monde Insta à elle**. Donc oui, Instagram nous **isole un peu chacun dans notre bulle**. C'est cool parce que c'est très adapté à nos goûts, mais en même temps, **c'est un peu inquiétant** de se dire qu'on ne voit **pas la même réalité** que les autres.

Est-ce que ça te plaît de voir toujours le même type de contenus, ou tu aimerais plus de diversité ?

Franchement... un peu les deux. Oui, ça me plaît de voir les mêmes types de contenus, parce que c'est ce que j'aime, ce qui m'inspire et ce qui me motive à créer moi aussi. J'ai l'impression d'être dans un espace qui me ressemble, un peu comme une zone "safe", et je tombe rarement

sur des choses qui m'ennuient ou qui me déplaisent. C'est confortable, et c'est agréable de scroller en se disant : "J'adore ce look", ou "cette vibe, c'est totalement moi." Mais en même temps, j'aimerais parfois un peu plus de diversité. Juste pour découvrir de nouvelles choses, sortir un peu de cette bulle parfaite où tout finit par se ressembler, voir d'autres styles, d'autres idées, des points de vue différents. Peut-être aussi tomber sur des contenus plus "authentiques", moins esthétiques ou trop travaillés. Je pense que ça me ferait du bien d'avoir un peu plus de variété, sans pour autant perdre ce que j'aime. J'aimerais qu'Instagram me propose, de temps en temps, des contenus un peu différents, juste pour m'ouvrir à autre chose, tout en restant dans un univers qui me parle. En résumé : j'aime ma bulle, mais j'aimerais qu'elle soit un peu plus large.

Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois influence la manière dont tu penses ou ressens certaines choses ?

Oui, clairement... Je pense que ce que je vois sur Instagram m'influence bien plus que je ne veux l'admettre, en réalité. Déjà, sur ma perception de ce qui est "normal" ou "joli". Quand tu passes des heures à voir des filles super bien habillées, avec une peau parfaite, une vie esthétique et des voyages de rêve, tu finis par croire que c'est ça la norme. Même si je sais que tout est filtré, choisi, mis en scène, je me surprends parfois à me comparer ou à penser : "J'aimerais trop avoir ça, moi aussi." Ça crée une petite pression, celle de toujours vouloir poster des contenus beaux ou intéressants pour "être à la hauteur". Ça influence aussi mes goûts. Par exemple, je remarque que je commence à aimer certains styles de vêtements ou de maquillage juste parce que je les vois partout sur Insta. Au début je trouvais ça bof, et à force de le voir, je finis par me dire : "En fait, c'est stylé." Et même sur mon humeur, je ressens un impact. Si je tombe sur des contenus motivants ou inspirants, je me sens super bien, en mode "Yes girl, je vais tout déchirer aujourd'hui." Mais à l'inverse, si je vois trop de gens qui réussissent, qui voyagent ou qui font des trucs incroyables pendant que moi je suis juste chez moi... ça peut me mettre un petit coup de mou, un sentiment de ne pas en faire assez. Donc oui, Instagram agit clairement sur mes émotions, mes pensées et même ma motivation, souvent sans que je m'en rende compte sur le moment. C'est puissant, et je pense que ça touche un peu tout le monde surtout quand on y passe autant de temps que moi.

Est-ce que ça te dérange de toujours voir les mêmes choses ? Est-ce que tu aimerais que ça fonctionne autrement ?

Franchement... oui, parfois ça me dérange un peu. Au début, je trouvais ça cool de voir uniquement des contenus que j'aime, mais avec le temps, ça devient un peu lassant. J'ai l'impression d'être coincée dans une boucle où tout se ressemble : mêmes types de filles, mêmes poses, mêmes filtres, mêmes musiques, mêmes citations... À force, ça manque de fraîcheur, de surprise. Et parfois, je me dis : "C'est fou, on dirait qu'on vit toutes la même vie sur Insta." En plus, ça me donne l'impression de passer à côté d'autres choses, comme si Instagram ne me montrait qu'une version super filtrée de la réalité. Du coup, j'ai parfois le sentiment de manquer de diversité, de ne pas voir ce qui est différent, plus vrai ou plus inattendu. Est-ce que j'aimerais que ça fonctionne autrement ? Oui, un peu. J'aimerais avoir plus de contrôle sur ce que je vois. Par exemple, un bouton "découverte", qui me permettrait de tomber sur des contenus totalement différents de mes habitudes, juste pour explorer. Ou alors, qu'Instagram glisse de temps en temps des surprises, pas seulement ce qu'il pense que je vais aimer. Mais je ne voudrais pas non plus que tout change. J'aime bien voir des contenus qui me plaisent et qui me ressemblent. L'idéal, ce serait un bon équilibre : un peu de confort, et un peu d'inattendu.

Pour mieux comprendre le contexte, est-ce que tu serais d'accord de me partager quelques infos sur toi ? Tu as quel âge ? Tu fais quoi dans la vie (études, travail, autre) ? Tu es actif·ve sur d'autres réseaux que Instagram ? Si oui, lesquels ?

Oui, bien sûr, aucun souci. J'ai **25 ans** et je travaille comme **assistante dentaire**. C'est un métier que j'aime bien, parce qu'il y a beaucoup de contact avec les patients, c'est assez varié, et je m'entends bien avec l'équipe avec qui je travaille. Sinon, je suis aussi **active sur d'autres réseaux**, pas uniquement Instagram. Je passe pas mal de temps sur **TikTok**, **Pinterest**, **YouTube** et **Snapchat**. Mais au final, **Instagram reste mon réseau préféré**. C'est vraiment là que je m'exprime le plus, que je partage un peu ma vie, que je publie mes contenus et que je me sens le plus "moi". C'est clairement l'application que j'ouvre le plus souvent dans la journée.

1^E PARTIE

Est-ce que tu peux me parler un petit peu de ta relation avec Instagram ? Ce que tu y fais, ce que tu y recherches, ce que tu aimes ou pas ?

Alors, mon histoire avec Instagram en 2013, comme tous les jeunes de mon âge, on y allait parce que c'était un moyen facile pour avoir des contacts avec ses amis et pouvoir poster des photos en direct et les partager avec ses amis. C'était ça le premier but. Ensuite, aujourd'hui j'utilise les réseaux sociaux principalement pour ce que j'aime faire et ce que j'aime réaliser comme travail. Le travail en question, c'est l'audiovisuel, mettre en valeur n'importe quel art. Mais principalement, ce que j'aime, c'est le Jiu-Jitsu, donc je le mets en valeur sur les réseaux sociaux. J'aime bien aussi utiliser les réseaux sociaux pour des recherches personnelles concernant le sport que je pratique, concernant les techniques de vidéo, de montage et tout ce qui a de l'intérêt pour moi. Et aussi pour pouvoir contacter des personnes qui ont un intérêt pour moi aussi. Pouvoir avoir des échanges, créer des liens. Puis quoi d'autre encore ? Voilà, dans la globalité, c'est ça que ça me sert aujourd'hui.

Et tu utilises Instagram plus pour un but professionnel ou personnel ?

80% c'est professionnel, 20% c'est personnel.

Tu as des exemples ?

J'ai monté des comptes pour des ASBL, j'ai monté des comptes pour des propres projets personnels, comme une équipe de futsal, comme un club de jiu-jitsu, comme des projets de vente de pâtisserie, de nourriture en livraison, etc.

Et pour le personnel ?

Partager du lifestyle, j'en fais beaucoup moins comparé à il y a quelques années.

Et pourquoi ?

Parce que j'ai trouvé de moins en moins d'intérêt. Mon rapport avec les réseaux a changé. Avant, c'était pour partager, comme je t'ai dit, en 2013. Jusqu'à un certain temps, je ne sais plus quand, seulement mon lifestyle. Et au bout d'un moment, je n'ai trouvé plus aucun intérêt.

Qu'est-ce que tu n'aimes pas sur Instagram ?

J'ai l'impression que l'algorithme, il est tendancieux. Donc, lorsque je regarde beaucoup de foot, j'ai beaucoup de foot. Lorsque je regarde du sport, j'ai beaucoup de sport. Et lorsque je regarde beaucoup de faits divers, il y a beaucoup de faits divers. Et encore, il est tendancieux comme je disais. J'ai l'impression qu'Instagram veut plus nous montrer ce que lui veut nous montrer que ce que nous regardons nous même, de nos propres choix.

Qu'est-ce que tu fais en premier quand tu ouvres l'application ?

Malheureusement, je scrolle au lieu d'aller directement sur les messages reçus ou sur le truc que je dois aller voir, etc.

Tu veux dire quoi par-là « Je scrolle » ?

Je ne sais pas comment on dit, mais scroller, ça veut dire hop, tu regardes, tu ouvres, tu as une première publication, puis tu descends, tu regardes le reste, ainsi de suite, et puis tu es perdu dans toutes les publications qui ont été mises au jour sur ton fil d'actualité.

Est-ce que tu ouvres ton application Instagram parce que tu reçois une notification ou parce que tu veux y aller ?

Les deux. Et ce n'est pas parce que je veux y aller, c'est même devenu automatique. Tu prends ton téléphone, tu cliques sur Insta, c'est même effrayant ce genre de chose dire que c'est automatique.

Est-ce que tu peux me décrire les 5 premiers contenus que tu vois dans ton explorer, s'il te plaît ?

Là, maintenant ?

Ouais.

J'ai un accident de voiture. J'ai un gros bouton sur un bras. J'ai la présentation d'un restaurant à Bondy, en France. J'ai le podium d'un gars du Jiu-Jitsu. Et j'ai un face-à-face de deux boxeurs.

Est-ce que le fait d'avoir analysé un petit peu le contenu que tu voyais dans ton explorer et tout ce qui s'en suivait, est-ce que tu t'attendais à ça ou au contraire ça te surprend de voir ce type de contenu ? Enfin du moins les thèmes quoi. Donc comme un accident de voiture, un bouton, un resto.

Le bouton, l'accident de voiture, je ne sais pas pourquoi j'ai ça. J'ai aussi l'autre là, Kardashian. Il y a des trucs, je comprends et d'autres je ne comprends pas pourquoi. Il y a une vidéo d'un

truc animé comme ça. C'est un truc animé, quelqu'un se fait mordre par un serpent. Et il y a une voix off qui explique comment enlever le venin.

En fait, là, tu es sur ton compte perso ou pas ? après avoir analyser sa capture, je me suis rendu compte qu'il était sur son compte professionnel alors que je voulais une analyse de son compte perso , donc je lui ai fait savoir que ça me dérangeait.

Ouais, sur mon compte perso.

Non, parce que je vois que tu es sur Benelpix, je ne comprends pas.

Ah non, je suis sur Benelpix. Je n'ai pas faire attention. Désolé, attends je vais vite aller sur mon compte perso. Alors, sur mon compte personnel, j'ai principalement du foot et du grappling.. Et du coup, finalement, est-ce que tu t'attendais à ça ou ça te surprend ? Du foot, du grappling, du MMA. Une chanteuse sur la scène. Un accident dans une usine, on dirait. Et le reste du foot, du grappling, du MMA.

Du coup, est-ce que tu t'attendais à ça ou ça te surprend ?

Oui, je m'attendais à ça, du foot, du MMA, du grappling, oui.

Donc ça ne te surprend pas ?

Non.

Et pourquoi est-ce que ça ne te surprend pas ?

Parce que c'est ce que je regarde le plus.

Mais encore ?

Parce que c'est ce que je regarde le plus. C'est ce que je regarde le plus et c'est ce que je like le plus aussi.

Maintenant, est-ce que tu veux bien un petit peu regarder tes stories? Tu sais juste un petit peu analyser, me dire juste grosso modo, quelles sont les 5 premières stories que tu vois en premier ?

Le premier, c'est un élève qui est encore au Brésil. Ensuite, c'est Mohamed Akkar, il est au Marrakech.

C'est toujours un ami ?

Ouais, c'est un Shab. Ensuite c'est Flo qui montre qu'il s'est inscrit pour les Worlds.

C'est toujours un ami ?

Ouais. Ensuite, c'est Rokli, un jeune à qui j'ai donné cours aussi, qui est parti vivre en France, qui met un truc, je ne sais pas si je dois mettre du son, je ne comprends rien, une vidéo, qui partage une vidéo d'un type qui crie. Je n'ai pas compris

Est-ce que tu trouves ça normal que ce soit ces comptes-là qui apparaissent en premier dans les stories ?

Ouais je trouve ça normal mais pas pour celui qui est parti vivre en France, ça fait longtemps que je n'avais pas été voir ces stories.

Du coup, est-ce que tu trouves ça logique, finalement ?

Oui, je trouve ça plus ou moins logique oui.

Et comment tu peux justifier cette logique ?

Mon élève était avec moi au Brésil, Flo aussi était avec moi au Brésil, Mohamed on s'est vu juste avant d'aller au Brésil, on s'est entraîné juste avant ensemble. Donc ça a des liens avec la vraie vie.

Mais mis à part ça, tu ne remarques pas autre chose ? Il n'y a pas un autre truc qui te permet de justifier la présence de leur story que tu vois en premier ?

Ouais en vrai, j'ai plus d'interaction avec les trois premiers, par exemple. J'interagis avec eux en likant leur story, post ect... J'interagis tellement avec beaucoup de monde, donc eux, forcément, ils étaient avec moi au Brésil. Donc on interagissait, je partageais des vidéos d'eux, je publiais des vidéos d'eux, j'ai repartagé, j'ai liké, j'ai commenté.

Ok, donc tu justifies ça en disant que vous étiez pendant deux semaines ensemble, donc « la vraie vie » ?

Oui voilà, c'est qu'on était ensemble en réel et peut-être que ça à un lien. J'ai dit seulement les trois premiers.

Ouais, c'est bon, ça me suffit. Et du coup, il y a aussi une interaction avec ces trois comptes ?

Oui. Like, partage, commentaire.

Est-ce que tu peux maintenant regarder ton fil d'actualité, donc juste ce qu'il y a à la suite des stories, tu vois, quand tu swipes vers le bas. Analyser un petit peu ce que tu vois.

Alors, là, je suis retourné et je vois pas mal de contenu, j'ai un combat qui a lieu bientôt. Il y a un combat qui a lieu bientôt entre Soufiane Amani, qui est un ami à moi, avec qui j'ai travaillé et avec qui j'ai grandi aussi. Il a son club qui s'appelle Black Pearl et il va bientôt combattre. Ensuite, j'ai la suggestion d'amis. Ensuite, j'ai à nouveau Un combat d'ADXC10, c'est des combats de grappling. Les deux premières suggestions d'amis, c'est l'Ade Pique. C'est un élève de Fox qui m'a demandé des vidéos que je lui ai déjà réalisées. Mais je ne le suis pas. Et c'est le BJJ, c'est la Fédération Française des Jiu Jitsu Brésiliens. Avec qui j'ai déjà travaillé, fourni des vidéos, mais je ne les suis pas. C'est seulement les deux premiers. Le troisième truc, c'est un truc de sponsoring de t-shirts. Ensuite, j'ai le résultat de l'équipe de futsal U19 du Maroc qui ont fait 6-6 contre l'Espagne. Donc le compte de l'équipe nationale marocaine de foot et futsal. Ensuite, j'ai une vidéo d'une suggestion encore d'un gars que je ne suis pas. Lui, je le connais. C'est un champion du monde de kickboxing au 1FC. Et c'est un Algérien français où il dit que manger de la salade, ça fait grossir. Et pour finir, j'ai encore les résultats de la Kings League, puisque je suis la Kings League France. « Foot de vue » a gagné, et l'équipe d'Amine Matue.

Maintenant, après avoir analysé ton fil d'actualité, est-ce que tu trouves que les contenus que tu vois dans ton fil d'actualité et dans ton Explorer, est-ce qu'ils sont différents ?

Le fil d'actualité, c'est seulement les gens que je suis en général, sauf qu'il y a eu deux publicités. Il y a eu trois publications sur cinq qui sont mes amies. Et ce sont une équipe de kickboxer, deux, une fédération de grappling, trois, l'équipe nationale du Maroc, de, futsal et football. C'est des gens que je suis. Ensuite, il y a eu deux publications sponsoring, un, c'est des t-shirts, et deux, et le deuxième, c'est le boxeur français algérien qui explique que manger de la salade, fait grossir. Et donc, ouais, ça a un lien.

Du coup est-ce que ça à un lien ou finalement c'est différent ?

C'est tout à fait la même chose. C'est du foot, de la bagarre.

Ça ne te dérange pas ?

Pour ce que je viens d'expliquer et regarder, non. Ensuite, il y a l'application Threads. Le sixième, c'est l'application Threads que je n'ai pas. Tu vois là, ils me disent d'ouvrir l'application Thread. C'est la publication d'Instagram, tu connais ou quoi ? Parce que ça, ça me gêne.

Tu sais m'expliquer pourquoi ?

Parce que c'est juste des filles. En fait, Insta, ils mettent juste des filles pour que tu installes l'application.

Et tu l'as remarqué depuis longtemps ?

Ouais, depuis longtemps.

Et donc, en quoi ça te dérange ? Tu trouves que c'est mauvais ?

Bah ouais, tu es là, tu scrolles, tu scrolles, et tu vois une fille alors que t'a rien demandé.

Ça t'arrive combien de fois en général ?

Tous les jours, quand j'ouvre l'application. Genre il me pousse à consommer du contenu qui ne m'intéresse absolument pas, alors que moi je m'en fous de ça tu vois. Je me dis parfois, que finalement l'algorithme ne me connaît pas assez bien, pour qu'il me propose du contenu pareil...

Pourquoi tu dis ça ?

Parce que, en quoi voir une meuf, une fille, va me pousser à télécharger l'application ? jamais de la vieahaha

Mais justement, dans ce cas, qu'est-ce que qui pourrait te faire télécharger cette application ?

Ah je ne sais pas franchement, mais je pense que s'il m'avait proposé du contenu lié au MMA, BJJ, Grappling ou autre, j'aurais peut-être, je dis bien peut-être télécharger l'application. Mais la plupart du temps j'ai la flemme, donc en vrai faut vraiment bien me motiver et me donner envie pour pouvoir passer à l'acte.

Maintenant, je vais rebondir sur les suggestions de comptes que tu voyais et les publicités. Là, on voit que tu les as remarquées. Je parle des publicités en premier temps. Est-ce que les publicités te paraissent ciblées ?

Là, j'ai une publicité pour faire un test de QI. Non, ça ne me paraît pas ciblé.

Les t-shirts, par exemple, personnalisés, ça te paraît ciblé ?

Peut-être bien, oui.

Donc, si tu pouvais avoir un avis tranché là-dessus, genre un truc un petit peu plus officiel, est-ce que tu dirais que c'est ciblé ?

Je pense que c'est ciblé, oui.

Est-ce que parfois, tu les trouves pertinentes ou gênantes ?

Plus pertinentes que gênantes.

Et quant aux suggestions de comptes, est-ce qu'elles te paraissent ciblées, parfois ?

Ça a toujours des liens avec moi dans la vie réelle.

Et tu trouves ça pertinent, gênant ?

Non, je ne trouve pas ça gênant.

Et est-ce que, grâce aux suggestions de comptes sur Instagram, tu as pu trouver des personnes auxquelles tu as pu t'abonner, par exemple ?

Ouais. Mais c'est rare.

Pourquoi est-ce que c'est rare ?

Parce que pour m'abonner, il faut que ce soit quelque chose d'intéressant. Quelques choses qui a de l'intérêt pour moi.

Intérêt professionnel ou personnel ?

Les deux.

2^E PARTIE

Quand tu postes ou tu interagis sur Instagram, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?

C'est-à-dire ? Je n'ai pas compris la question.

Quand tu postes une photo, par exemple. Disons que tu postes une photo de toi sur Instagram. Donc quand tu postes une photo sur Instagram, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?

Je mets une bonne légende, je mets le lieu, je mets des hashtags, je fais attention à quelle heure je publie, quel jour, et voilà.

Tu mets toujours des hashtags ?

Non, des fois je saute le top. Je ne mets pas souvent des hashtags.

Et pourquoi , tu ne mets pas souvent des hashtags ?

Parce que, d'un, je ne sais pas si c'est quelque chose de bien, dans le sens ou, je ne sais pas si c'est ce genre de fonctionnalité qui me permet d'avoir plus de likes, d'interaction ect... Tu vois j'ai un compte professionnel , fin mon compte est un compte professionnel , donc en vrai, je peux toucher beaucoup de monde en même temps que je ne sais pas trop mesurer l'impact et les résultats d'un post avec ou sans hashtags

Et est-ce que tu as déjà comparé les résultats avec un poste avec et un poste sans hashtag ? Est-ce que tu veux une différence ?

Pas vraiment, je n'ai jamais comparé. Généralement, lorsque je poste, je ne regarde pas réellement à chaque fois sur chaque post le résultat. Je laisse tourner. Je ne reviens pas voir le résultat.

Et pourquoi ?

Là, je parle professionnellement parce que j'ai d'autres trucs à poster et ça va trop vite.

Et personnellement ?

Je n'ai plus posté depuis plus d'un an. Presque deux.

Et tu ne l'as jamais fait auparavant ?

Si, avant c'était quelque chose d'important quand j'avais 16, 17, 18 ans.

Donc tu me disais que tu faisais attention à l'heure à laquelle tu postais, au jour, à la légende, aux hashtags. Et quant au visuel, tu peux m'en dire plus ?

Oui , il y'a des choses que je modifie sur une photo avant de la poster par exemple. Je fais en sorte que la photo soit, qu'elle fasse parler, qu'elle donne envie d'aimer, donc de liker. Donc je mets en valeur ce qu'il y a à mettre en valeur sur la photo. Généralement, je fais des portraits d'athlètes et je les mets en valeur avec des jeux de couleurs, etc.

Et tu trouves que le fait de mettre en valeur des photos change le résultat ?

À mes yeux, oui.

Est-ce que tu peux, toujours sur ton compte personnel et non professionnel, est-ce que tu peux me raconter ce que tu as posté récemment, ton dernier poste pour le coup ? Et si oui, pourquoi est-ce que tu l'as posté ?

Mon dernier post, il me semble que c'est mon grade de ceinture marron il y a deux ans. Je l'ai posté parce que dans le BJJ, il faut faire savoir qu'on passe un grade, surtout parce que j'étais un athlète. Et que publiquement, il faut faire savoir que je passe au grade supérieur. Ce n'est pas une obligation, c'est juste que ça se fait généralement comme ça. Et aussi pour remercier et féliciter les autres, etc. Donc c'est un message d'information et de félicitations et de remerciements envers les personnes qui pratiquent le même sport que moi, mais aussi envers mon académie, mon coach, etc. Je postes un poste dans le but, dans un but assez précis, quoi. Et je poste des photos, quand il m'arrive quelques choses d'important tu vois , comme le grade, c'est une nouvelle chose qui m'est arrivé , donc j'ai voulu marquer le moment.

En postant ce genre de contenu , de photos sur Instagram, est-ce que tu t'attends à une certaine réaction des gens ?

Avant oui, comme je t'ai dit, 2013 jusqu'à 2017, 2018, mais juste après je m'en foutais quoi. Donc en 2013-2018, je cherchais une certaine satisfaction des gens. Oui, je cherchais une satisfaction sur les réseaux sociaux, une certaine reconnaissance pour mes résultats, pour mon savoir, pour l'image que j'avais, etc. En tant qu'athlète.

Et pourquoi est-ce que ça a changé maintenant ?

Parce que je ne suis plus athlète. Et que je m'en fous. Ça avait de l'intérêt pour moi avant quand j'étais athlète.

Mais au-delà du fait que tu ne sois pas athlète, pour toi, ça change quoi ? Si tu enlèves cette casquette d'athlète ?

Mon compte, à la base, il est devenu compte athlète. Après que j'ai ouvert Insta pour partager des petites photos en classe, etc., quand on était jeunes, il est devenu un compte athlète. Parce que c'était ce que je voulais, gérer mon image en tant qu'athlète, tu vois. Et donc c'était important pour moi.

Et je vais juste reprendre un terme qui n'a pas forcément été traité, parce que c'est plus l'interaction aussi. Quand tu réagis sur Instagram, quand je parle de réaction, c'est plus au niveau d'interaction en vrai. Quand tu commentes une photo, quand tu likes, quand tu t'envoies un message, enfin je ne sais pas. Tu fais attention à certaines choses en particulier ?

Aujourd'hui, les commentaires sont devenus différents qu'avant. Ils ont changé. Avant, on commentait vraiment pour commenter. Limite, il y avait une discussion dans les commentaires.

Aujourd'hui, ça se fait de moins en moins. En tout cas, dans mon algorithme et dans mon entourage, on commente plus en émoticônes, des trucs à la va-vite, juste pour montrer qu'on a commenté. Genre des feux pour dire que c'est une belle photo, ou bien des fusées pour dire que c'est de la bombe, tu vois. Pas pour montrer qu'on a commenté, mais juste pour donner de la force.

Tu as dit 'on commente à la va-vite', c'est un truc que tu as dit. Tu peux expliquer ? Tu veux dire quoi par la ?

Ça a de l'intérêt pour tout le monde. Ça a de l'intérêt parce qu'en plus il y a de l'interaction, mieux c'est. Donc, peu importe les commentaires. Et le fait de pouvoir commenter des trucs à la va vite, bah ça fait en sorte que les commentaires aujourd'hui manquent d'authenticité, justement. Tu vois, on commente, tout et n'importe quoi, genre avec des flammes, fusées ect rapidement, que parfois on ne voit pas la vidéo en son entièreté par exemple. On consomme tellement de contenu, rapidement, et on veut commenter tellement rapidement que, je trouve surtout, que ça manque d'authenticité.

Tout à l'heure, tu me disais que tu faisais attention à l'heure, au format et à ce que tu mettais en avant. Est-ce que tu peux un petit peu plus développer ça, s'il te plaît ?

Je ne le fais pas tout le temps, mais ça m'arrive. Et quand je le fais, c'est pour me mettre à l'heure et au jour qu'il fait en Belgique par exemple, quand je suis à l'étranger. Par exemple, je suis à Brésil, il y a 5 heures de décalage. Donc, je dois faire attention à poster à l'heure belge, tu vois. Donc, c'est pour ça. Dernièrement, pourquoi j'ai fait ça ! Chaque fois que je suis à l'étranger, je fais attention à faire ça. Mais je ne fais pas du tout attention à ça pour mon compte perso vraiment pas du tout non, pas du tout.

Donc tu ne faisais jamais, enfin à l'époque, du moins quand tu postais souvent, tu faisais pas du tout attention à l'heure, au format et à ce que tu mettais ?

Non, pas du tout.

Comment est-ce que tu justifies ce manque d'attention au niveau de l'heure, au format et à ce que tu mets en avant ?

Les réseaux sociaux ont évolué. Avant, on ne faisait pas attention à tout ça. Au fur et à mesure, les réseaux sociaux ont évolué. Il y a eu des techniques qui ont été dites sur les réseaux, qui ont été partagées, etc. Il s'avère que ça marchait et que les gens ont commencé à réaliser ces techniques-là. Mais avant, on ne savait pas. Ils ont évolué, quoi.

Est-ce que tu changes certaines choses dans ton usage d'Instagram avec le temps ?

Ça évolue d'années en années. Dans la globalité. Je ne sais pas préciser certaines choses, mais dans la globalité, ça évolue.

Mais dans ton utilisation à toi, personnel.

C'est-à-dire ?

Qu'est-ce que tu faisais avant que tu ne fais plus maintenant ? Ou qu'est-ce que tu fais maintenant que tu ne faisais pas avant ?

Oui, je ne sais pas. Dans mon compte personnel, avant, je publiais beaucoup de stories. Maintenant, j'en publie beaucoup moins. Je repartage seulement. Je ne vois plus d'intérêt à faire ça, je trouve que Instagram c'était bien avant, genre j'aime bien cette application ce n'est pas ça, mais en quoi ma story va changer la vie de mes amies ? Si je veux partager quelques choses je fais ça sur snap ou sur WhatsApp à mes amies, famille ou autre. Alors qu'avant je faisais ça, c'est vraiment quelques choses qui a changé et après je pense que c'est parce que j'ai grandi ahaha

Et pour ton compte professionnel ?

Je poste, je repartage, je like, je poste encore, et je partage en story et ainsi de suite. Tout ce que je fais, c'est de l'automatisme.

Et pourquoi est-ce que tu t'arrêtes, fin tu te restreints à poster des stories ?

Personnellement, parce que ça n'a pas d'intérêt pour moi.

Mais pourquoi est-ce que ça n'a pas d'intérêt ?

Parce que je ne y trouve aucun intérêt personnel, aucune satisfaction personnelle.

À l'époque, quand tu voulais poster une photo, une photo de toi par exemple, Ouais, une photo de toi en général. Est-ce que tu la publiais en te disant : 'Ouais, je vais la publier parce que ça va bien marcher' ou 'Ouais, je vais la publier parce que j'aime bien cette photo ?

Ouais, je vais la publier parce que j'aime bien cette photo. Lorsque j'étais sur Instagram, c'était ça. Ma première publication en 2012 ou 2013, c'était ça.

Et avec le temps, ça a changé ?

Ouais, ça peut toujours être j'aime bien cette photo, mais c'est qu'il y'a un intérêt alors derrière , un intérêt professionnel, personnel, un message, une motivation, une information.

Et si aujourd'hui tu devais poster une photo de toi qui te plaisait bien par exemple, est-ce que ton discours aurait changé ? Est-ce que tu la postes parce que tu veux la poster ou est-ce que tu la postes parce que tu dis qu'elle va bien marcher ?

Non, il reste le même discours que j'ai aujourd'hui, c'est qu'il y a un intérêt derrière.

Quel est l'intérêt derrière ?

C'est qu'il y a un intérêt de partager l'info, c'est qu'il y a un intérêt de partager, le message, ce qui a intérêt de partager le truc, quoi. Ce n'est pas du tout la même idée que j'avais lorsque j'avais 16 ans, quoi.

C'est-à-dire ?

Poster, parce que la photo, je la trouvais belle uniquement pour ça. Alors que maintenant, si je poste une photo aujourd'hui par exemple, il y'aura un intérêt , un but , qu'il y'aura, en plus du post, un intérêt précis et particulier. Comme faire passer un message, passer l'info, rendre public une nouvelle. Comme par exemple le grade supérieur, la ceinture marronne plutôt.

3^E PARTIE

Est-ce que tu as déjà eu l'impression qu'Instagram savait ce que tu voulais voir ?

J'ai l'impression un peu tous les jours, mais j'ai aussi l'impression qu'Instagram veut me montrer ce que lui veut me montrer. Donc j'ai les deux impressions.

Développe.

J'ai l'impression que Instagram, c'est la débauche et qu'il va me montrer tout et n'importe quoi, que ce soit des bonnes informations et des fausses informations. Et j'ai l'impression qu'Instagram, au niveau de son algorithme, me montre ce que je likes et où je suis abonné le plus, également. Donc c'est un mix de tout ça et voilà.

Et tu n'as pas un exemple concret comme ça qui te passe par la tête ?

Bah les publicités, ça peut arriver. Comme la vente de t-shirts où je peux designer moi-même le logo. Je faisais des recherches sur ça et il me l'a proposé. Voilà la preuve. Je faisais des recherches sur ça, sur d'autres plateformes. Sur mon téléphone, mais sur d'autres plateformes.

Et tu as fait quand cette recherche ?

Aujourd'hui. Donc en fait, je peux justifier clairement la publicité, quoi, que j'ai sous les yeux, finalement. Je pense que lorsqu'on a accepté toutes les conditions d'Instagram, le fait d'avoir des publicités alors que l'on a recherché du contenu sur le net bah , ça faisait partie.

Et justement, tu parles des conditions, est-ce que c'est un truc auquel tu apportes, tu prêtes de l'attention ?

Pas du tout, j'ai signé les conditions en 2013, je me rappelle plus du tout, je n'ai pas lu j'étais un gamin je n'avais pas la tête à lire ça ahah

Comment tu expliques que certains contenus te sont montrés plus souvent que d'autres ?

Peut-être l'algorithme.

Mais au-delà de l'algorithme. Parce que je vois que tu me parles d'algorithme, mais tu ne précises pas forcément ?

Si je suis dans une période où j'ai que du BJJ, que je suis entouré de ça et que je poste que ça et que je partage que ça, j'aurai beaucoup plus de BJJ qu'autre chose. Je pense qu'en partageant, likant, ect que c'est comme ça que je justifie pourquoi certains contenus me sont montrés plus que d'autres. Vu que je suis dans une période où je suis en compétition toute la semaine et que ça poste, ça poste, ça poste, ça publie, ça publie, ça partage, ça like, ça commente que du BJJ, alors dans ce cas-là, Ils vont me proposer que des publications sponsorisées ou pas BJJ.

Et quand, par exemple, tu es à l'étranger, si on prend ton dernier exemple, comme tu le disais, tu étais au Brésil, est-ce que là-bas, tu as liké du contenu BJJ ou même pas ?

Ben oui, forcément, tous les jours. Tous les jours, tous les jours.

Donc si tu pouvais donner une réponse un petit peu plus concrète de comment est-ce que tu expliquais que certains contenus sont montrés plus souvent que d'autres, tu donnerais quoi comme réponse finale ?

C'est en fonction de ce que tu likes, de ce que tu commentes, de ce que tu partages. L'algorithme. L'atmosphère, l'environnement dans lequel tu es.

Quand tu me parles d'atmosphère, d'environnement, si on changeait cette atmosphère et l'environnement, est-ce que tu penses que ton explorer s'adapterait au tien ? Si admettons,

je ne sais pas, tu es tout seul sur une île déserte, est-ce que tu penses que ton explorateur reflètera ?

Je sais qu'on sort d'Instagram, mais il suffit de poser TikTok dans un autre pays et ça ne te montre que des publications de l'autre pays.

Moi, je ne te parle pas du tout de TikTok, je te parle vraiment d'Instagram

Je pense que Instagram fait pareil, si tu t'installes dans un autre pays, à fur et à mesure, tu auras des publications du pays dans lequel tu t'installes.

Et c'est un truc que tu as remarqué ?

Oui, j'ai remarqué, je voyage souvent, donc c'est un truc vrai.

Tu n'as pas un exemple ?

Des comptes médias BJJ au Brésil, je n'en avais pas quand j'étais à Bruxelles.

Mais au-delà du BJJ, si on sort un petit peu de cette zone , tu as d'autres d'exemples ?

C'était que ça, moi. Il n'y avait pas d'autres trucs. Je parle de mon expérience, donc je n'ai pas d'autres expériences. Sinon, si je sors de ça, je ne sais vraiment pas. J'ai pratiquement que ça.

Est-ce que tu penses que c'est aléatoire ou au contraire, c'est calculé ?

Non, vu qu'il y a un algorithme. S'il y a un algorithme, c'est des calculs.

Si tu pouvais donner un pourcentage, tu mettrais combien en calculer et combien en aléatoire ?

100% calculé. Mais peut-être que je me trompe parce que, comme je t'avais dit, je trouve que Instagram et les réseaux sociaux dans leur globalité, ils sont dans la débauche ici en Occident. Donc ils veulent toujours te montrer aussi une partie de débauche, c'est-à-dire des histoires, des vidéos d'influenceurs, des vidéos de couples, des vidéos de trucs moches (sans pudeur, sans règle de bienséance) . Donc ça aussi, je trouve que c'est calculé pour faire en sorte de montrer ça aux plus jeunes d'entre nous, qui débutent sur Instagram et qui voient principalement que ça, et qui grandissent avec principalement que ça sur leurs réseaux sociaux.

Et justement, est-ce que tu as déjà essayé d'influencer ce que tu voyais sur Instagram et si oui, comment ?

Non, je n'ai jamais essayé d'influencer ce que je vois sur Insta. Je n'ai jamais essayé de retravailler, de reprendre en main mon explorer. En fait, si je crois ahaha attends, mais c'est vrai que quand je vois du contenu obscène, des trucs bizarres, bah je vais signaler en vrai. Ça, ça fait partie de l'influence.

Et en signalant, est-ce que tu as moins de contenu bizarre ?

Non, ça arrive souvent.

Donc le fait de signaler ne change rien ?

C'est ça.

Et pourquoi est-ce que tu continues à le faire ?

Parce que pas tout le temps, mais de temps en temps, je le fais.

Vu que tu ne le fais pas tout le temps, tu laisses croire que ça ne te dérange pas ?

Pas du tout. Si je veux, je ne l'aurais jamais fait. Ça ne veut pas dire ça.

Et ça veut dire quoi alors, si tu ne le fais pas tout le temps ?

C'est que j'ai la flemme , et donc je swipe, quoi. C'est ça. Même si ce contenu est susceptible vraiment de revenir plusieurs fois. Je ne le fais pas tout le temps.

Et c'est quand que tu le fais ?

Je le fais, quand je signale, c'est qu'il y a quelque chose qui te met à bout ! Genre j'en ai marre

Et pourquoi est-ce que tu le fais pas tout le temps, finalement ?

Parce que j'ai la flemme , et des fois, je quitte l'appli, tout simplement.

Et quand tu quittes l'appli, tu fais quoi ?

Je passe sur autre chose, ma vie. Tu vois, tu sors ton téléphone de ta poche, tu scrolles un peu, tu réponds à un message ou deux, t'envoies, tu partages. Tu as un truc qui vient, oh flemme, tu es rouillé, tu continues ton chemin. Mais ça peut m'arriver d'aller sur une autre application justement.

Et quand tu le fais, tu vas sur quelle application ?

Les autres : TikTok, Snap, WhatsApp,...

Et du coup, le fait d'aller swiper vers une autre application style TikTok, Snap et tout ce qui suit, est-ce que ça te permet de te consoler ?

Pas du tout. Mais ça ne me touche pas plus que ça. C'est instantané. C'est dans la seconde. Oh merde, ça casse la tête. Tu passes à autre chose. Et je quittes l'application.

Mais quand, par exemple, tu vois du contenu obscène, dégueulasse, quand tu signales, est-ce que tu, en signalant, tu quittes l'application et tu dis en vérité, c'est bon, ça m'a saoulé ?

Alors, si ça m'arrive de signaler, on me propose de bloquer, je bloque, et puis voilà, c'est tout, je ne vois plus le truc. Et puis après, je continues comme ou tu quittes l'application , c'est du 50-50.

Et au-delà de signaler, de bloquer, de quitter l'application, est-ce que tu as une autre méthode que tu mets en place pour ce genre de truc ou pas du tout ?

Non, pas du tout.

Est-ce que tu te sens finalement en contrôle de ce que tu vois sur Instagram ?

Sur mon fil d'actualité ?

En général. Oui, sur ton fil d'actualité, c'est une réponse. Et sur ton Explorer, c'est une autre réponse aussi. Mais tu peux toujours m'expliquer pour les deux. Pourquoi pour le feed et pourquoi pour l'Explorer ?

Même sur le feed, sur les cinq premières publications, j'ai deux publicités et un thread. Donc au final, j'ai du 50-50. Même si le feed, disons que c'est moi qui peux le construire dans le sens où c'est des comptes auxquels je suis censé être abonné. Même comme ça, j'ai eu deux publications un peu sponsorisées et un thread. Ce que je ne suis pas du tout. Donc ça veut dire que Instagram me propose des trucs. Même dans ton fil d'actualité qui lui est censé refléter et dans lequel je suis censé retrouver les comptes auxquels je suis abonné. Enfin du moins le contenu qui est posté par les comptes que je suis. Donc là-dessus, c'est du 50-50.

Et c'est quoi ton sentiment quand tu vois ça ?

Franchement, des fois je m'en fous, des fois je me dis flemme.

Ton « flemme » tu le dis souvent, tu veux dire quoi par-là ?

Je veux dire par là, que je continue à scroller, je passe à autre chose, je fais ce que j'ai à faire sur le truc au moment où je dois faire quelque chose, et puis je passe à autre chose. Je n'y prête pas tout le temps attention.

Et sur ton explorer, c'est différent, j'imagine ?

Là, c'est principalement ce que je like, ce que je partage, ce que je commente, et de temps en temps, des trucs obscènes.

Et ça te plaît ? T'aimes bien ce genre de choses ?

Je suis informé de trucs que je ne savais pas, comme des résultats de BJJ ou bien des trucs comme ça. Des faits divers, des résultats, des combats organisés, etc.

Du coup tu aimes plus ton explorer, ou ton fil d'actualité ? Donc j'avais posé une question en lien avec ton explorer, je disais que vu que c'était des contenus qui étaient susceptibles, en fait c'est des contenus que tu likais majoritairement, est-ce que tu aimes plus la partie explorer d'Instagram ou ton feed d'actualité à choisir entre les deux ?

Ah , mon fil d'actualité ! Car il y a les stories aussi. Les stories, c'est 100% contrôlé. Même entre les stories, il y a des publicités.

Oui, justement, les publicités en story, ça t'arrive souvent ?

Tout le temps. Et généralement, c'est très rare que je me fasse avoir en croyant que c'est une story. Mais dans 90% des cas, je vois que c'est une publicité.

Est-ce que ces publicités t'ont déjà poussé à l'achat ?

Pas encore.

Tu as déjà découvert, enfin, admettons que tu vois une publicité, ça ne t'a pas forcément poussé à l'achat, mais que tu deviennes prospect, ça t'arrive ?

Prospect, c'est-à-dire ?

Un éventuel futur client.

Pas encore.

Tu as déjà appuyé sur les liens des publicités ?

Oui. Par curiosité.

Et ça a fini comment ?

Je suis revenu sur Instagram. Je ne suis pas un bon client.

Si tu pouvais me donner un pourcentage de ton sentiment de contrôle, ce serait quoi ?

50-50. 50, tu contrôles. 50, Instagram.

Et ça te plaît ?

Non.

Pourquoi ?

Parce que je n'ai pas le sentiment de contrôler à 100% ce qui m'appartient.

Est-ce que tu trouves que sur les autres réseaux, tu as ce sentiment de contrôle ?

Je pense que c'est la même chose.

Maintenant, si tu faisais une rétrospective sur les types de contenus qu'on te montrerait dans ton Explorer, dans ton fil d'actualité, dans tes stories, dans les publicités, est-ce que tu trouves que ce sont les mêmes types de contenus que tu vois, que tu consommes quotidiennement, ou au contraire, c'est différent ? Est-ce qu'il y a un tronc commun entre toutes ces fonctionnalités et ce que tu vois ?

Les publicités, des fois, elles n'ont rien à voir. Puis ça arrive qu'elles ont un lien à avoir, mais c'est du 50-50. Sinon, entre ce que je suis et ce que je ne suis pas. Et ce qu'il m'a proposé sur mon Explorer, ça a du lien, oui.

Et pourquoi est-ce que tu penses que c'est comme ça ? Pourquoi est-ce que tu penses qu'il y a un lien, finalement ?

À cause l'algorithme.

Tu sais m'en dire plus ?

Malheureusement, je n'ai jamais vraiment étudié l'algorithme, mais j'imagine que c'est pour te pousser à consommer ce que tu consommes déjà. Davantage de ce que tu consommes déjà. En termes de visualisation, etc.

Et tu trouves que cet algorithme fonctionne bien ?

Oui.

Si tu pouvais mettre une note sur 10, t'aurais mis combien ?

8 sur 10.

Et pourquoi pas 10 ?

Parce que rien n'est parfait. Même un algorithme, même une intelligence artificielle !

Est-ce que tu trouves qu'on te propose les mêmes choses partout ?

Oui.

Tu peux donner des exemples ?

Ce que je suis sur mon compte personnel, ce que je partage, etc. a du lien avec ce qu'il y a sur mon Explorer, dans la majorité des cas. Et donc, je trouves qu'on me propose les mêmes choses partout, finalement

À combien de pourcents ?

Pas à 100%, mais on va dire à 80-90%. 80-90%.

Et pourquoi pas 100% ?

Parce qu'il y a toujours des trucs qui n'ont rien à voir. Que Instagram veut te faire consommer de force.

Et ça réussit ou pas ?

Non, pas encore. Pas encore.

Et qu'est-ce qui pourrait faire réussir ça, justement ?

Quelque chose qui a de l'intérêt pour moi.

Comme par exemple ?

Je ne sais pas, on verra si Instagram réussit.

Mais si tu pouvais donner un exemple de ce que tu aurais aimé voir sur Instagram, par exemple, dans ton Explorer, ce serait quoi ? Un truc que tu n'as pas forcément dans ton Explorer, par exemple.

Qu'est-ce que je n'ai pas sur mon Explorer que je regarde souvent ? Tout ce que je consomme comme contenu est sur Instagram pour le moment.

Est-ce que tu as l'impression de passer beaucoup de temps sur Instagram ?

Oui, beaucoup, beaucoup de temps.

Tu saurais me dire combien de temps tu y passes par jour ?

On peut le voir, ça, sur nos réglages, non ?

Oui, oui, exactement.

C'est où ?

C'est sur ton profil, donc tu appuies sur ton profil, sur les trois barres à droite, en haut.

Ah, sur Instagram ?

Oui.

Je vais sur mon compte pro , car c'est celui j'utilise le plus, ces derniers temps.

Et après tu as « votre activité ».

Ouais.

Et voilà, là tu peux voir.

C'est où que je peux voir combien de temps j'ai eu. Le temps passé. Alors...Il y a seulement jeudi, vendredi, samedi, dimanche, lundi, mardi et aujourd'hui.

Oui, c'est par semaine. Mais quelle est ta moyenne quotidienne ?

Jeudi passé, c'était 1h47. Puis ça a vite réduit à 16 minutes, 15 minutes, 22 minutes, 16 minutes. À moyenne quotidienne, deux heures. C'est énorme, hein !

4^E PARTIE

Est-ce que tu trouves que tu vois souvent les mêmes types de contenus sur Instagram ?

Oui.

Est-ce que ça te dérange ?

Non, pas forcément. Je trouves que c'est assez répétitif, mais c'est parce que c'est ce que je consomme. Donc répétitif et pour le moment, ça ne me dérange pas, quoi !

Et justement, vu que c'est répétitif, comme tu dis, Et est-ce que tu découvres parfois de nouveaux sujets, par exemple ?

Ouais, ça m'arrive sur des faits divers, des trucs qui sont passés, des trucs comme ça. Comme les Hooligans, dimanche dernier. J'étais dans l'avion à ce moment-là, j'étais de retour sur Bruxelles, et je suis tombé sur ça, parce que des amis à moi ont partagé ça sur Instagram, dans leur story , c'était choquant.

Et ça te plaît de découvrir de nouvelles choses ?

Ouais, ça va.

Et quant aux nouveaux comptes, par exemple, est-ce que tu découvres aussi des nouveaux comptes, en plus de découvrir de nouveaux sujets ?

Ouais.

Et c'est des comptes de quoi, généralement ?

Ces temps-ci, c'est des comptes d'édits, de contenus de vidéastes, audiovisuels, etc. En vrai, je trouve qu'il y a toujours un lien avec ce que je consomme ?

Ça ne te dérange toujours pas ?

Non vraiment pas, tant que ça me permet d'en apprendre davantage, même si je connais le sujet, je ne cesse d'apprendre donc ce n'est pas dérangeant.

Est-ce que tu penses que d'autres personnes voient des choses différentes de toi ?

Non, je pense que chacun a son propre algorithme. Mais après, on aura peut-être des choses en lien, tu vois, comme la bouffe. On aura peut-être du contenu de fast-food, restaurant, des contenus de recettes qui seront similaires.

Mais qu'est-ce qui te fait dire ça ?

Parce que je te connais. Moi aussi, je peux faire un algorithme de toi.

Tu penses que tu peux reproduire l'algorithme d'une personne que tu connais ?

Peut-être pas autant que l'IA , mais un petit peu, quoi.

Et qu'est-ce qui te fait dire ça, du coup ?

Si l'homme a créé l'algorithme, c'est parce qu'en quelque sorte, on arrive à cerner les gens un petit peu, quoi.

Mais si tu prends l'exemple d'une personne avec qui tu es super proche, est-ce que tu penses que tu pourrais reproduire son algorithme ?

Un petit peu, pas tout. On ne connaît pas tous ses secrets, mais un petit peu. Tu ne pourras pas nous démentir sur certaines choses. Je suis sûr que dans ton feed et dans ton algorithme, tu as de la nourriture et des recettes. Tu as des pâtisseries. Tu as du chocolat. Tu as des recettes healthy. Tu as des recettes de café, de toasts ect...

Est-ce que tu trouves que tu aimerais avoir un petit peu plus de diversité sur Instagram ?

Voir la même chose, ne me dérange pas forcément, je vois des choses de manière récurrente. C'est pratiquement toujours le même truc, grosso modo, avec des pincettes, bien évidemment. Mais je ne veux pas vraiment voir d'autres choses, , je préfère voir ce que je vois régulièrement et souvent.

Et pourquoi ?

Parce que je vais pour voir ça, uniquement. Et des nouvelles, de temps en temps, d'un fait divers, tu vois.

Donc ça te plaît toujours de voir le même type de contenu, quoi ?

C'est ça.

Et pourquoi est-ce que ça te plaît de voir toujours le même type de contenu ?

Parce que c'est ce pourquoi je vais sur les réseaux aujourd'hui , je vais sur le réseau aujourd'hui pour voir ce que je suis. C'est ce qui me plaît, je consomme constamment du contenu que j'aime, que je consomme, que je like, commente, enregistre.

J'aime voir souvent la même chose. Lorsque je reprends la même chose, c'est ce que je suis. Donc sur les 500 et quelques personnes ou bien comptes que je vais suivre, je vais voir des choses en rapport avec ces gens-là. Je vais voir des trucs en rapport avec ces comptes-là. Et comme ces comptes-là, ils ont beaucoup de liens pour la plupart, je vais voir les trucs les plus souvent les mêmes. Et ça ne me dérange pas parce que c'est ce que je suis.

Comme je les suis, c'est parce que je veux voir ça.

Même dans ton explorer ?

Même dans mon explorer, parce que l'algorithme me fait en sorte qu'il me montre ce que je suis, et ce que je like, et ce que je partage, et ce que je commente, etc. Même si 10 à 20%, c'est de la

merde. Je trouve que je suis dans un élément, c'est mon compte Instagram, pas celui de quelqu'un d'autre. Sur Instagram et les réseaux en général c'est un endroit, une fois que tu es pris dedans, tu peux te sentir bien dans la plupart des cas. Parce que je ne sais pas, c'est peut-être une échappatoire, c'est peut-être un moment où tu te sens seul avec le monde virtuel.

Quand tu dis échappatoire, tu peux un petit peu plus développer ?

Ça permet de rêver un peu, de voir des comptes spécial voyages, ça te permet de t'échapper pour un court moment et de rêver, de dire ça je vais le mettre en favori parce qu'un jour je vais y aller ou ça je vais le mettre en favori parce qu'un jour je vais le cuisiner ou ça je vais le mettre en favori parce qu'un jour je vais le manger, je vais goûter. Je me projette carrément. Et si je pouvais donner une métaphore, pour te faire comprendre ça, c'est comme si j'avais bâtie mon monde, virtuelle, éphémère certes, mais il est là. Et je crois que je ne suis pas seul, je crois que c'est un peu ce que tout le monde a bâti. S'il est sur Instagram depuis autant de temps d'années que moi, c'est le but. Enfin, ce n'est pas le but recherché depuis toujours, mais au fur et à mesure, ça a été le but. Chacun est dans son monde virtuel quand il ouvre son compte Instagram.

Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois influence la manière dont tu penses ou tu ressens certaines choses ?

Jamais. Jamais.

Comment tu expliques cela ? Développe stp

J'ai la tête dure. Je suis assez têtu. Un être humain, il a du mal à me faire raisonner et me faire changer d'avis. Et les réseaux sociaux, je les prends comme étant quelque chose de faux dans un premier temps. Je vais toujours vérifier la source, vérifier si c'est vrai. Donc jamais. Et je fais souvent le rappel à mes parents, vu qu'ils sont sur Instagram, que tout ce qu'ils vont voir est faux dans un premier cas. Que s'ils veulent vérifier si c'est vrai, ils me demandent.

Donc, c'est une sorte de barrière que tu te mets ?

Ouais, pas barrière en vrai, mais c'est pour garder le contrôle, en quelque sorte.

Tu peux donner des exemples ?

De partir du principe où tout est vrai, c'est que vraiment tu ne vis plus, tu vois. Tu es pris en otage. Donc, il vaut mieux partir du principe où tout était faux. Parce que, généralement, ce qui est partagé de nos jours, c'est principalement que des vidéos. Et donc, des vidéos très courtes. Des vidéos coupées, surjouées, avec une bonne musique mielleuse, et une voix aussi mielleuse,

ou bien une voix d'IA, qui parle et qui explique des choses, avec une intonation véridique. Donc il faut faire attention à tout ça, tu vois. Donc il faut regarder le contrôle et partir du principe où tout est faux.

Tu m'en dire plus sur justement « le prise d'otage » ? tu l'es ?

Alors, il ne faut pas être pris en otage. Les gens, s'ils croient tout ce qu'il y a sur les réseaux, ils seront pris en otage. Moi, j'ai mon monde virtuel qui est ce que je suis dans la globalité. Donc ce que je suis comme compte, etc. C'est ça mon monde virtuel, c'est le contenu que je regarde, etc. Mais même comme ça, je pars du principe où il ne faut pas tout croire. Donc je ne suis pas pris en otage, forcément.

Est-ce que tu aimerais que ça fonctionne autrement ?

Ça n'a pas d'importance pour moi. Je n'y prête pas attention, je ne vois pas comment ça pourrait fonctionner autrement, franchement. Je n'ai pas d'idée, en fait. Je ne peux pas dire comment il devrait fonctionner autrement. En vrai , peut-être commencer par enlever les publicités. C'est une façon de voir les choses différemment. Oui, bien sûr. Enlever les publicités, apparemment, je ne sais plus, au Japon ou en Chine, ils arrivent à retravailler leur, comment on appelle ça encore, l'algorithme. Et aussi au niveau de la sécurité cyber sécurité , ils sont en avance et ils arrivent à mettre des outillages qui font en sorte de ne pas avoir n'importe quoi sur les réseaux, etc. des choses qui ont de l'utilité. Donc revoir tout ça, quoi.

Histoire de poser un contexte, si tu sais très brièvement, te présenter, ton âge, qu'est-ce que tu fais dans la vie, est-ce que tu es active sur d'autres réseaux ?

Je suis MARWAN. J'ai 25 ans. Et ma particularité sur le réseau, c'est que j'ai mis sur Instagram pendant une période, lorsque j'étais athlète de haut niveau, afin de partager mes victoires et mon expérience. Au fur et à mesure du temps, j'ai aimé être sur Instagram pour partager des choses à titre professionnel, pour y trouver un intérêt derrière. Et je vais sur d'autres réseaux, oui, sur Snapchat pour parler avec mes amis proches. Sur Tiktok pour scroller, regarder des trucs intéressants et pouvoir les partager. Et c'est tout.

1^E PARTIE

Est-ce que tu peux me parler un petit peu de ta relation à Instagram ? Ce que tu y fais, ce que tu y recherches, ce que tu aimes ou ce que tu n'aimes pas.

Donc, Instagram, c'est vraiment mon refuge digital. Donc j'adore l'application. C'est un petit peu mon carnet d'inspiration. Parfois même mon journal intime visuel. Je poste beaucoup de contenu autour de mes voyages, de mes looks qui sont selon moi assez colorés, mes endroits préférés, les petits cafés, les tea rooms, des trucs comme ça. Mon univers, mon truc , ce que j'aime. Et parfois, j'y mets même mes petites pensées inspirantes, c'est souvent en story que je fais ça. Ou alors, je partage des réels qui sont assez spontanés.

Quand tu dis journal intime, tu veux dire quoi par-là ?

C'est vraiment mon journal intime visuel, c'est-à-dire que tout ce que je pense et que j'aime, je le mets directement dessus. Je ne parle pas forcément de ma vie intime, mais vraiment tout ce qui m'anime, tout ce qui me passionne, je le mets dessus.

Tu peux me donner un exemple ?

Des story, des photos que j'aime, de moi , vraiment mon journal intime visuel. J'utilise ce mot, car c'est vraiment ce qui décrit parfaitement mon rapport à Instagram.

Qu'est-ce que tu fais très souvent sur Instagram, la plupart du temps ? Tu fais quoi en premier quand tu vas sur l'application ?

Je vais d'abord voir mes notifications. Donc, qui a commenté, liké ou même répondu à mes stories, ou simplement des messages que je recois quoi , fin comme d'habitude j'ai envie de te dire. Je vais aussi checker mes DM et je réponds toujours, toujours à tout le monde. Puis ensuite, je vais regarder mes stories, j'en explore un peu et je me perds un peu dans Instagram.

Tu te perds ?

Ouais je me perds, l'algorithme est trop bien fait ! Il me propose du contenu , et donc c'est basé sur les choses que j'aime. Donc, je navigue dessus. C'est un petit peu ma safe place.

Et du coup , tu passes plus de temps à scroller ou à poster ?

C'est moitié-moitié. Je fais deux vraiment , j'essaye d'être active un maximum.

Tu passes plus de temps sur quel type de contenu, photo, vidéo ?

Les réels, et je kiff les réels de recettes de cuisine ahaha. J'aime les recettes de smoothies, par exemple. Ou alors des plages au Mexique, des Tips de productivité, des citations pour me motiver et pleins d'autres choses.

J'avais juste une question. Alors, tu m'as parlé de notification. Qu'est-ce qui te pousse réellement à aller sur Instagram ? Est-ce que c'est une notification qui éveille en toi le fait d'aller, l'envie plutôt d'aller scroller sur Instagram ou au contraire, il n'y a pas besoin de notification pour aller sur Instagram et scroller, regarder, répondre aux DM ? Alors, tu es plus fin. Je veux dire par là, est-ce que c'est plus une notification qui éveille en toi l'envie de scroller sur Instagram ou c'est juste toi, tu te dis, en vrai, ça fait longtemps que je n'ai pas été sur Insta, je vais justement aller checker ce qui se passe ect...

Pas du tout. Donc moi, je vais sur Instagram tous les jours, donc tout le temps même, je dirais même deux, trois fois par heure. Si j'ai une notification, bien sûr, je dirais beaucoup plus de fois puisque ça attire mon attention sur l'application. Mais j'y vais vraiment de mon plein gré. Pour poster ou pour tout simplement me rendre dans l'Explorer, regarder mes stories, mon fil d'actualité et regarder ce qui se passe.

Ok, parfait. Est-ce que tu peux un petit peu me décrire, enfin du moins me décrire les cinq premiers contenus que tu vois dans ton Explorer ?

Du coup, premièrement, comme tu peux le voir, j'ai par exemple une vidéo d'une femme qui customise sa valise de façon à ce qu'elle soit à son image, je fais de même, et c'est même elle qui m'a donnée des idées de customisations. Il y'a quelques semaines, quand j'ai été en Suisse, j'ai customisé ma valise comme elle ahaha. Ensuite il y'a une recette du milkshake. Une photo d'une plage au Mexique avec un filtre. Un réel d'un homme qui donne ses Tips de productivité. Et un avant-après d'un appartement réaménagé. Donc franchement, Instagram me connaît très bien.

Et du coup, est-ce que tu t'attendais à ça ? Ou au contraire, ça te surprend de voir ce type de contenu dans ton Explorer ?

Non, ça ne me surprend pas du tout. Parce qu'Instagram me connaît bien comme je te le disais précédemment. C'est ce que je trouve tout simplement dans mon explorer. C'est souvent du contenu que je likes, en fait, et donc je sais que ce que l'explorer me proposera me plaira à coup sûr. C'est aussi du contenu que je commente aussi de temps en temps.

Est-ce que tu veux bien aller regarder tes stories, s'il te plaît ? Alors, je n'ai pas forcément besoin d'une description, mais j'aimerais juste que tu analyses en premier temps tes stories et me dise ce qui apparaît en premier et si tu trouvais ça logique.

Ok, donc les premières, c'est celles de mes amis proches avec qui je parle souvent, très souvent même, ce qui me paraît quand même assez logique. Je me suis rendu compte de ça depuis quelques temps en vrai. Mes amies , avec qui je communique sur Instagram , je vois toujours leurs stories en premier , et c'est trop bien parce que je n'en loupe pas une ! Puis, je vois les stories de créatrices de contenus que je regarde souvent. Donc, la disposition des stories je trouve que c'est assez bien fait.

Tu veux dire quoi par « disposition » ?

Je trouve que c'est assez logique que ce soit d'abord les personnes avec qui j'échange, avant d'avoir les personnes que je ne connais pas, ou avec qui j'ai moins , voir , pas d'interaction.

Est-ce que tu penses regarder toutes les stories de tes abonnés ? Non, il y en a beaucoup trop, mais je sais que je regarde les stories de mes amies proches , donc c'est bon pour moi.

Et si tu es consciente de ne pas tout regarder, est-ce qu'il y a des jours où tu te dis, tiens, je vais aller regarder la story de telle personne, bien qu'elle soit tout au fond des stories ?

Je vais d'abord dans mes messages pour voir si la personne a posté quelque chose. Parce que du coup, on voit le petit bordereau autour de la photo. Donc pour voir si la personne a mis une story ou pas. Et ça m'arrive, oui. Ça m'arrive. Je me dis, il y a une copine, ça fait très longtemps qu'elle n'a pas posté. Je vais voir si elle a posté. Je regarde sa story.

Donc en fait, tu défiles les messages pour voir si une copine à toi n'a pas mis de story ?

C'est ça, oui. C'est ma technique ahaha , je ne sais pas si d'autres personnes font ça d'ailleurs.

Est-ce que tu veux bien regarder ton fil d'actualité ? Tu peux l'analyser, tu peux me dire ce que tu vois, grosso modo, et me dire si les contenus que tu vois dans ton fil d'actualité et dans ton Explorer sont différent ? , est-ce qu'il y a une différence entre les contenus que tu vois dans ton Explorer et dans ton fil d'actualité ?

Oui, il y'a une différence, parce que du coup, dans mon feed, c'est les comptes que je connais et que j'ai choisi de suivre. Donc avec le contenu que je t'ai déjà mentionné plus haut. Donc c'est un peu plus rassurant, on va dire. Et dans mon explorer, c'est un petit peu de la nouveauté.

De temps en temps, il y a des choses auxquelles je n'aurais pas pensé à regarder et je les trouve , comme de l'automobile ou des fleurs, du foot, du rugby tout simplement.

Quand tu dis rassurant, c'est dans quel sens ?

C'est vraiment des comptes que je connais et que j'ai choisi de suivre, donc je me dis que je me retrouve dans ce type de contenu , dans ces publications. Et du coup, ça me rassure c'est l'émotion que ça me procure, je trouve ça rassurant.

Oui , jte jure c'est bizarre de dire ça, mais je me dis que c'est du contenu que je connais, que je vois , je me retrouve dans ce que je vois donc je me sens rassurée ahaha. C'est du contenu que j'ai décidé de choisir et pas du contenu qui m'est imposé.

Imposé ? Alors selon toi, c'est plus du contenu suggéré ou imposé ?

Je suis plus le contenu suggéré parce que je me dis que voilà , les algorithmes d'Instagram sont assez forts, et que je sais qu'ils vont me suggérer du contenu qui va me plaire du moins qui est susceptible de me plaire. Quand on m'impose des choses que je n'ai pas envie de voir, genre sur l'Explorer , parce que je trouve que sur Explorer on m'impose du contenu comme le foot ou du rugby, ça ne me plaît pas.

Tu as utilisé le terme « m'imposer », c'est quelque chose de super intéressant. Je voulais savoir si c'était possible de le détailler davantage. Parce que tu me dis que tu préfères le contenu suggéré, mais parfois, tu as l'impression qu'Instagram t'impose certaines choses ?

Oui, et ça m'est déjà arrivé de voir dans mon Explorer plusieurs jours d'affilée du contenu que je n'avais pas forcément envie de voir. Donc voilà, quand je disais que mon feed est plus rassurant, c'est que c'est des comptes que je connais et que j'ai choisi de suivre. Donc, forcément, c'est du contenu que j'ai envie de voir et d'autres contenus qui me sont suggérés. Tandis que dans l'explorer, c'est vraiment de la nouveauté de temps en temps et des choses que je n'ai pas décidé de regarder et qui finalement me sont imposées. Et ça me met mais tellement hors de moi jte jure c'est abusé et Dieu merci ça ne m'arrive pas souvent !! Oui , comme je disais, c'est assez rare, mais parfois, oui. Comme je disais, deux ou trois jours d'affilée, j'ai du contenu que je n'ai pas forcément envie de voir, mais qui se retrouve là. Comme du contenu sur le foot, le rugby , ect...

Et justement, quand tu me dis que Instagram t'impose certains contenus dans ton explorer et te suggère du contenu dans ton fil d'actualité, que c'est deux sentiments totalement différents parce que suggérer, c'est quelque chose qui est susceptible de t'intéresser et

imposer, tu te sens en fait comme si Instagram t'obligeait à consommer certains types de contenus, si je peux dire ça comme ça. Mais avec du recul, quel est ton sentiment ? Quelle est ta réaction quand tu vois qu'Instagram t'impose quelque chose ? Est-ce que ça t'énerve ? Est-ce que ça te gêne ? Est-ce que ça te met hors de toi ?

Ça m'embête , ça me met hors de moi et j'essaie de rafraîchir la page dès que possible. Mais bon, le contenu reste assez souvent le même. Même s'il y a des choses qui me plaisent, je retrouve quand même des vidéos qui ne me plaisent pas. Donc je vais tout faire pour justement ne plus voir ce type de contenus , en signalant la publication , en rafraichissant la page, en cliquant sur les trois petits points pour dire que je ne suis pas intéressée.

Ok, d'accord. Maintenant, est-ce que tu as remarqué des suggestions de comptes ou des publicités récemment ? Et si oui, est-ce qu'elles te paraissent ciblées ?

Donc j'ai souvent des publicités, même tout le temps. Donc des marques de vêtements que j'ai juste mentionnées à voix haute parfois, et tu peux dire le contraire, nous sommes sur écoute Aminaahaha Siri ne dort pas ! Donc, c'est un peu ça qui fait peur. Parfois utile et parfois je me sens un peu traquée parce que tout ce que je dis à haute voix, je retrouve ça sur Instagram. Genre, une fois , je discutais avec ma mère de thés minceurs, les thés Owari , un truc qui fonctionne hyper bien et genre quelques heures après, j'ai reçu que des pubs de tes minceurs sans l'avoir cherché ni sur google sur insta ! Et donc quand j'ai vu les publicités sur Instagram j'étais chokbar. Mais au-delà de ça , j'ai parfois, fin en vrai j'ai souvent des publicités qui sont ciblées , publicité de valises, car je voyage beaucoup et je fais souvent mes recherches sur Instagram , mais parfois pas, comme des biberons pour bébés ou des malles pour faire de la mécanique. Voilà, ce n'est pas trop pour moi ahahhahaahaha. C'est vraiment des trucs qui, moi , ne me paraissent pas du tout ciblés.

Et quant aux suggestions de comptes, comment est-ce que tu les perçois ? Tu as beaucoup de suggestions de comptes ?

Oui. Que ce soit des personnes lambda ou des stars, oui.

Et qu'est-ce que tu fais quand tu vois ce genre de suggestions de compte ? Est-ce que tu t'abonnes ? Est-ce que tu t'en fous ? Quel est ton ressenti par rapport à ça ?

C'est rare que je m'abonne, mais souvent, je vais quand même checker le compte en question.

Est-ce que tu es déjà abonnée justement à certains comptes parce que tu les as eus en suggestion ?

Oui, une fois pour de la cuisine. Et je suis abonnée à elle depuis très longtemps finalement. Grâce à la suggestion.

Ah parfait. Et tu ne t'es pas désabonnée ?

Non. Et si tu veux le compte, c'est Loulou Kitchen.

En fait, tu m'as parlé des publicités, donc tu m'as dit qu'il y avait quelques exemples, comme les thés minceurs etc. Mais est-ce que tu as plus de publicités dans ton fil d'actualité ? Ou au contraire, parfois, Instagram te place quelques publicités entre les stories ?

Il me les place très souvent entre les stories. Quasiment toutes les cinq stories, j'ai une publicité entre stories.

Et dans ton fil d'actualité, ça se passe comment ?

J'en ai aussi. J'en ai aussi assez souvent, je ne sais pas te dire si j'en vois plus qu'en story , mais il y'en a beaucoup aussi. Et justement, quand il y a une publicité, soit ça m'attire, soit pas du tout ça dépend. Parfois ça me plaît, parfois pas du tout , je me dis mais pourquoi j'ai ça ahaha ! et ça m'arrive que parfois, je scrolles tellement que je ne fais pas forcément attention à ça ! Mais quand je suis disons « concentrée » Je fais attention à certaines publicités. Ce qui ne me plaît pas, je signale. En disant que ça ne me correspond pas et que je n'ai pas envie. Et voilà.

Donc si on reprend l'exemple , des biberons ou des mallettes ect... , les trucs qui ne t'intéressent pas , tu fais quoi quand tu vois ça ?

Je signale tout simplement, juste en disant, pas de façon méchante, mais en disant que je ne suis pas intéressée. Donc ça ne m'intéresse pas. J'appuies sur les trois petits points, sur la fonction, « ça ne m'intéresse pas »

Ok. Et du coup, tu les trouves pertinentes, gênantes ?

Je trouve ça , quand même très gênant parce qu'entre les stories ou le feed que je suis en train de regarder, je n'ai pas forcément envie d'avoir des pubs. Et comme je disais , parfois , et je le sais pertinemment , certaines publicités passent à la trappe, dans le sens où je suis tellement dans mon monde, dans le mood « je scrolle sur Instagram » , comme je te disais au début , que c'était ton refuge digital, mon journal intime visuel que parfois je scrolle et consomme tellement de contenu , que ça m'arrive de ne pas voir les publicités, je ne fais pas de différences entre les publicités et le contenu suggéré , que le like ect... Mais je pense que pour ça, Tiktok est fort

quand même , tu scrolles tellement sur Tiktok que tu ne vois quasiment aucune publicité ahah haha c'est trop ! Je scrolle tellement que je ne fais même plus attention aux publicités.

2^E PARTIE

Quand tu postes ou que tu interagis sur Instagram, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?

Oui. Je fais clairement attention à la lumière, je retravaille souvent mes photos, je fais attention aux couleurs, je me demande toujours si ça va inspirer les gens, leur donner envie de voyager ou juste les faire sourire. J'aime que tout soit parfait sur Instagram , et je remarque qu'au plus je prends de l'âge, au plus je fais attention aux moindres détails. Je voyage souvent, 4-5 fois par an, donc du contenu , ça j'ai ahaha

Et ça, c'est plus au niveau de l'esthétique, je comprends que tu postes souvent, parce que tu voyages, que tu postes quand même pas mal de contenu sur ton compte Instagram. Est-ce que tu peux déjà peut-être me raconter ce que tu as posté récemment ?

Récemment, j'ai posté mon voyage en Suisse. Donc avec des photos très colorées, des lacs, des montagnes, avec une légende qui parlait de prendre le temps de ralentir. Et les gens se sont abonnés, se sont likés. Et j'avoue que j'espérais avoir des réactions, parce que c'est un endroit vraiment féérique.

Est-ce que tu mets des hashtags sous tes photos ?

Oui. J'en mets , fin pour cette dernière publication , j'ai mis des hashtags, je rajoute la localisation, donc la ville. Je rajoute dans les Hashtags , la ville, et les hashtags populaire, ce qui a été utiliser le plus , parce que je me dis que ça peut fort impacter, et donc avoir plus de like, de commentaire ect...

Tu postes toujours des hashtags sous tes photos ?

Oui et non. Il y a des jours oui ou des jours non. Parce que je trouve que ça alourdit le post.

Tu veux dire quoi par alourdir le post ?

Je ne sais pas , visuellement quand tu lis la légende que tu descends, ce n'est pas beau quoi. Genre tu lis , et tu vois que c'est trop.

Et justement, quand tu ne mets pas d'hashtag sous tes photos, est-ce que tu vois une différence ?

Je vois une différence au niveau de la visibilité du compte. C'est-à-dire que les personnes qui ne sont pas abonnées likent ou regardent mes publications. Et quand je n'en mets pas, c'est très souvent, voire majoritairement, des personnes qui sont abonnées à moi.

Donc, est-ce que tu as plus de likes avec hashtag ou pas forcément ?

Pas forcément. Je dirais que c'est plus au niveau des vues que je vois. Souvent, les personnes naviguent sur mon compte, mais ne vont pas s'abonner ou ne vont pas liker, mais sont là par curiosité.

Et comment tu peux voir qu'il y a beaucoup plus de vues ?

C'est parce que j'ai un compte professionnel

Maintenant, quand tu postes du contenu, que ce soit en story ou en post sous différents formats, est-ce que tu t'attends à une certaine réaction des gens ?

Oui, quand même. J'ai envie qu'ils ressentent la même émotion que moi au moment où je voyage. Que ça donne envie aussi.

Et comment tu fais pour transmettre ton émotion à travers les posts, par exemple ?

J'essaie de prendre des belles photos, de trouver les meilleurs endroits, de mettre une chouette légende et ensuite je me rends en story pour expliquer un peu le pourquoi du comment, pourquoi je me suis rendue là et voilà.

Et du coup au niveau des réactions que tu peux avoir, c'est quoi qui revient souvent ?

C'est mes amis qui commentent tes photos, c'est des likes via des stories ou tout simplement sous mes publications. Quand je vois que ma meilleure amie a liké ma photo, je me dis ah bah tiens, il y a ma copine qui a aimé ma story, et ça me fait plaisir. Car comme j'ai qu'un compte professionnel, il y a donc mes amis qui me suivent aussi via ce compte-là. Donc je suis très contente quand c'est mes amis, qui likent mes photos. Et ensuite, je suis très contente quand c'est d'autres personnes qui aiment les voyages et la nature qui s'abonnent ou qui likent mes photos parce que du coup, on partage la même passion.

Est-ce que, admettons, un jour tu postes une photo, et tu vois qu'il y a tes amis qui interagissent pas comme d'habitude avec tes publications, ils ne commentent pas, ne like pas. Tu te rend compte que un jour tu as beaucoup moins de likes et beaucoup moins de commentaires, est-ce que ça peut éventuellement te pousser à supprimer la publication ?

Je poste ce que je veux poster, parce que je trouve que la photo est belle, que le réel est bien fait , bien monter. Mais je pense que je suis avant tout , à la recherche de la validation de mes amis. Avant, je demandais toujours des conseils à mon entourage avant de poster quelques choses, maintenant plus, parce que je me dis que c'est mon compte, que je poste ce que je veux mais je t'avouerai que si je me rends compte que le post flop, fin ça m'est déjà arrivé, et quand j'ai vu ça , j'ai supprimer le post. Ça peut paraître contradictoire, mais c'est comme ça, mon égo prend un coup. Je me dis que je suis libre de poster, comme je suis libre de supprimer mes post. Donc pour répondre à ta question, oui soit je la supprime, soit je l'archive pour la republier plus tard. Je me dis qu'en archivant la photo , je peux lui donner une deuxième chance. Je la remet et je la repartage en story, pour qu'elle prenne bien. Mais sinon oui, si au bout de deux jours, je vois que ça n'a pas pris, forcément, je vais la reposter plus tard.

Et justement , quand tu archives, et que par après , tu la désarchives, ça change quelque chose ?

Oui quand même, elle a un peu de likes en plus, et ça embellit mon compte, parce que je fais très attention à mon feed, je veux que tout soit harmonieux.

Et donc, tu attends quoi exactement des gens qui te suivent ?

Qu'ils interagissent avec moi, que je les inspire au niveau des voyages. Mais pour ça, je fais quand même attention à l'heure et au format que je fais, tout simplement. Donc, vers 18-19h, c'est le moment où il y a le plus de monde. Donc, souvent, je poste du contenu , à ce moment-là, donc des réels, et ça marche mieux.

Et pour les photos ?

Ah pour les photos c'est différent ! je publie les photos à un moment stratégique , je me dis que les gens scrollent plus lentement, le dimanche matin, par exemple. Donc les photos je les poste le dimanche matin, et les réels entre 18h-19h en semaine , fin y'a pas de jour pour les réels en vrai. J'ai toujours fait ça comme de cette manière, et je pense que c'est ce qui fonctionne le mieux en vrai , c'est ma technique ahaha.

Donc, tu fais attention au format ? Tu favorises quoi entre les photos et les réels ? C'est quoi que tu mets le plus en avant sur ton compte ?

Sur mon compte, il y a beaucoup plus de réels. Donc, c'est des vidéos que je partage, des petits vlogs, etc. Mais on peut y retrouver quand même sur mon compte des photos, des carrousels de photos. Je veux que tout soit harmonieux , visuellement beau et surtout stable. Je ne vais jamais

mettre deux réels à la suite, je trouve ça moche et je fais en sorte de poster des photos entre les deux pour que ce soit beaucoup plus épuré.

Est-ce que tu, avec le temps, as changé certaines choses dans ton usage d'Instagram ?

Non pas forcément. Je fais quand même attention à certaine chose, je sais que depuis quelques années, il y'a un algorithme, et que pour bien utiliser Instagram ,il faut s'en informer et bien le comprendre. C'est ce que je faisais au tout début , mais après je me suis dit que j'allais m'y habituer.

C'est-à-dire ?

Je fais plus de storytelling parce que je sais que les gens aiment bien et c'est quelques choses qui fonctionne le mieux sur Instagram. J'avais lu un article qui disait que justement l'algorithme mettait en avant ce genre de contenu , donc je n'ai pas hésité une seule seconde, j'aime bien , donc je le fais ahaha.

Tu peux donner un exemple de storytelling ?

Oui, je vais raconter une petite story time de mon voyage, par exemple, s'il m'arrivait un truc drôle ou s'il m'arrivait une galère, je vais le raconter. Chose que je n'aurais pas fait avant parce qu'il y a quelques années, les gens se focalisaient plus sur l'apparence, donc les photos et les vidéos, donc tout ça. Et maintenant, je trouve que les personnes se focalisent plus sur les story time. J'avais regardé également sur TikTok, j'étais tombée sur une vidéo qui disait que les story time étaient beaucoup plus recherchées dans la barre de recherche. Donc, c'est ce que je fais. Je trouve que sur Instagram aujourd'hui, on kiffe l'authenticité de la personne, c'est ce qu'on recherche souvent. Flemme du paraître, et du m'as-tu-vu , c'est plus à la mode du tout. En faisant tout ça, je prône du contenu authentique. Je préfères être authentique avec les personnes qui me suivent et même avec ma communauté. S'il m'arrive une galère, je préfère le dire. S'il y a un resto qui ne m'a pas plu, je préfère le dire. En disant toujours mon propre avis, mais je préfère toujours dire le mien aussi. Et quand il s'agit de faire des coups de gueule sur tout ce qui est resto, je le fais plus via des stories et non via un post consacré à ce coup de gueule. Je n'ai pas non plus envie de faire une très mauvaise image au restaurant, alors que c'est mes goûts. Je n'ai pas envie de faire du tort aux personnes visées. Après, je dis toujours que je n'ai pas goûté toute la carte.

Tu as pas goûté toute la carte ?

C'est ça, je n'ai pas goûté toute la carte. Donc je dis ce que j'ai plus aimé ou moins aimé. Je laisse toujours des points positifs, ce que j'ai aimé, pour ne pas non plus dénigrer tout le travail de la personne. Et ce que je dis que j'aime, c'est vraiment les choses que j'ai aimés. Ce n'est pas uniquement pour faire plaisir.

Tu m'as parlé d'authenticité, de stories. Mais un truc dont tu n'as pas forcément parlé, c'est ce qui a changé dans ta manière de poster par rapport à avant. Tu dis que tu prônes des posts authentiques, mais est-ce qu'il y a quelque chose qui a vraiment changé ? Je veux dire par là : est-ce qu'il y a 4-5 ans, tu faisais attention à l'heure à laquelle tu postais, à ton authenticité ect ?

Ah si, bien sûr. Tout à fait. Je fais attention à l'heure, je fais attention au format, parce que les réels sont beaucoup plus regardés aussi. Je fais attention à l'ordre dans lequel je poste mes photos. Donc oui, il y a beaucoup de choses que je faisais avant que je ne fais plus, et inversement. Comme je te disais, je suis plus authentique maintenant alors qu'avant c'était pas vraiment le cas donc oui pas mal de choses ont changées. On s'adapte avec le temps quoi et l'algorithme surtout ahaha

Donc là maintenant, lorsque tu as une photo que tu veux poster, est-ce que tu te dis : "Je vais la poster parce que je sais que ça va bien marcher", ou au contraire : "J'aime bien ce que je poste, je m'en fous si ça marche ou pas" ?

Souvent, tout ce que je poste sur Instagram, ce sont des choses que j'aime. Que ça plaise ou non, forcément je vais tout faire pour que ça plaise aussi et que ça inspire les autres. Mais oui, il m'est déjà arrivé 2-3 fois de me dire : "J'adore la photo, elle va bien avec mon feed Insta, donc je vais la poster."

Et du coup, si tu postes une photo que tu adores, mais qu'il y a moins d'interactions, tu vas l'archiver ou tu vas attendre ?

Comme je te disais, je cherche la validation de mes amies, donc ça dépends, soit je supprime, soit j'archive pour la remettre après. Mais si c'est vraiment une photo qui me tient à cœur, je vais attendre sans souci. Et même si elle ne prend pas, ce n'est pas grave, j'archiverai pour la remettre après.

En postant sur Instagram, tu attends une certaine validation de tes abonnés ?

Bien sûr que oui , j'attends une certaine validation de mes abonnés. Juste le fait de savoir que ça inspire, et que les gens iront peut-être aux mêmes endroits comme moi parce que je les ai inspirés. C'est ça qui me fait kiffer, même chose pour les commentaires et like de mes amis.

Est-ce que tu as des stories à la une ?

Oui.

Et elles te servent à quoi ?

Bonne question. Ce sont des petites stories que je préfère garder à la une et ne pas mettre directement sur mon feed. Je trouve qu'elles n'ont pas forcément leur place là, mais elles sont toujours chouettes à regarder. Au niveau de l'esthétique, etc. Elles ne méritent pas un post, mais elles sont chouettes à la une. Histoire de mettre tout ça en avant !

Donc tu préfères les immortaliser dans une unique et seule story pour pouvoir faire profiter tes abonnés.

C'est ça, oui.

3^E PARTIE

Est-ce que tu as l'impression qu'Instagram sait ce que tu veux voir ?

Oui.

Comment ça ? Développe, dis-moi tout.

Dans le sens où dès que je fais une recherche que ce soit sur Instagram ou pas forcément, genre sur google , TikTok ou autre, j'ai souvent la même chose qui revient. Voilà. Je vais parler de quelque chose avec une copine, et le soir même, j'ai une publicité dessus ou mon feed va totalement changer. Donc ça, je ne comprends pas toujours le principe, mais c'est ce qui arrive.

Et comment est-ce que tu expliques que certains contenus te soient montrés plus souvent que d'autres ?

Instagram observe tout. Donc ce que je like, ce que je regarde deux secondes de plus, ou ce que je sauvegarde. Je pense que ça joue, j'en suis sûr en vrai ahaha

Et est-ce que tu penses que ce que tu vois, dans ton Explorer, ton fil d'actualité, etc., est aléatoire ou au contraire calculé ?

Non, c'est calculé. Comme je disais tantôt, c'est en fonction de mes likes, de mes sauvegardes et autres. Mais de temps en temps, j'ai un autre type de contenu qui pourrait, selon eux, me plaire. Donc voilà. Je pense que c'est aussi pour donner une chance à toutes les personnes qui sont sur Instagram d'avoir leur contenu vu. Mais pour moi, le contenu dans mon fil d'actualité que je ne connais pas, c'est du contenu suggéré, et dans mon explorer, c'est du contenu imposé.

Est-ce que tu as l'impression d'influencer ce que tu vois sur Insta ?

Bien sûr, oui, totalement.

Dans quel sens ?

En likant. Souvent, oui, je like, j'enregistre certaines choses. Ou alors je bloque le contenu que je ne veux plus voir pour ne plus être gênée. Pour les contenus qui me gêne, soit je mets « ne m'intéresse pas » soit je bloque. Mais quand je mets ne m'intéresse pas, je finis toujours par revoir ce genre de contenu donc en vrai je préfère bloquer. Car quand je bloque, je ne les revoit plus.

Tu peux me donner un exemple concret ? Tu es sur Instagram, tu scrolles dans Explorer, tu tombes sur une publication qui ne t'intéresse pas du tout. Comment tu réagis ?

Je vais bloquer.

Tu bloques le compte ?

Oui. Si c'est vraiment des gens dont j'ai vu le contenu plusieurs fois et que je n'aime pas, je vais bloquer.

Et une fois que tu bloques le compte, ce genre de publication réapparaît ?

Ça réapparaît, mais beaucoup moins qu'avant.

Et donc, pour toi, la seule issue c'est de bloquer un compte ?

Oui c'est de le bloquer. Mais je vais aussi appuyer sur "ce contenu ne m'intéresse pas", je le fais de temps en temps aussi. Et ce que je fais aussi, c'est bloquer certains mots.

Tu peux me donner quelques exemples des mots que tu bloques ?

Rugby, tennis... tous les mots qui ne m'intéressent pas.

Donc disons que tu n'es pas fan de sport, donc c'est vraiment tous les mots que tu bloques pour ne pas avoir ça dans ton feed. ?

Oui. Pas seulement que pour le foot, mais je le fais pour certaines choses.

Mais tu trouves qu'Instagram continue à te montrer ce que tu ne veux pas voir ?

Oui, un peu. Je pense qu'Instagram est un peu obligé de promouvoir ce genre de choses. Donc il me fait voir ce que je n'ai pas envie de voir. Mais bon, si c'est pour une période, c'est bon donc ça va.

Et donc, c'est comme ça que tu influences ce que tu vois sur Insta : tu bloques, tu dis que ça ne t'intéresse pas, tu bloques certains mots... Et du coup, est-ce que tu te sens en contrôle de ce que tu vois ?

Je me sens en contrôle... mais pas totalement. C'est comme un buffet à volonté où on pense qu'on choisit ce qu'on va manger, mais on a déjà dit au cuisinier ce qu'on aimait. Finalement, on a déjà tout ce qu'on veut dans notre assiette.

Donc tu veux dire que comme tu as déjà liké plein de choses, Instagram te met sur un plateau tout ce que tu aimes ?

C'est ça.

Si tu devais donner un pourcentage du contrôle que tu as sur ce que tu vois sur Instagram, tu dirais combien ?

Je dirais 80 %.

Et donc les 20 %, ce serait Instagram qui contrôle. Tu peux me donner un exemple de ces 20 % ?

Oui, par exemple les publications et les publicités suggérées et imposées. Très souvent, ce sont des choses que je n'ai pas demandées. Elles sont juste suggérées. Ou alors du contenu que je ne regarde pas habituellement, mais qu'on me propose quand même. Mais comme par exemple, je te disais qu'il y avait des publications suggérées et des publications imposées, par exemple. Très souvent, c'est des choses que j'ai likées, commentées, qui reviennent. Tout ce que j'aime revient. Mais j'ai des publicités, contenus, qui me sont suggérées et imposées, choses que je n'ai pas demandées. Elles sont suggérées tout simplement. Et du contenu que je ne regarde pas habituellement, qui se retrouve dans mon feed ou dans mon explorer.

Maintenant, si on regarde ton Explorer, ton feed, tes stories, les publicités... Est-ce que tu trouves que c'est toujours les mêmes types de contenus ? Ou est-ce que tu fais le lien entre ce que tu vois dans toutes ces fonctionnalités ?

Ah oui, oui, oui. Je peux très bien avoir des recettes de smoothies dans mon explorer, une meuf qui mange Healthy dans mon fil d'actualité dans mon fil d'actualité, comme j'ai dit, puis je vais me balader dans mes stories et je vais avoir une publicité d'un shaker qui m'est proposé à l'achat. C'est dingue purée.

Si on te propose un shaker alors que tu kiffes le contenu recette, smoothies ect. Pour toi , certaines publicités sont clairement ciblées ?

C'est ça.

Pourquoi est-ce que tu penses comme ça ?

Parce que c'est assez bizarre d'avoir du contenu de cuisine très souvent et de recevoir des publicités pour des ustensiles de cuisine ou un shaker ou des produits minceurs, tout simplement.

Je repose la question pour être sûre, mais est-ce que tu trouves qu'on te propose les mêmes choses partout ? Ou pas vraiment ?

Si, quand même. On me propose les mêmes choses partout. Genre là on vient de parler de recette, de shaker, ect c'est comme un cercle infini , on fait le tour , sans forcément faire le tour d'Instagram.

Est-ce que tu as l'impression de passer beaucoup de temps sur Instagram ?

Alors, beaucoup trop à mon goût en fait. Je dirais entre 2-3 heures, mais je vais quand même vérifier. Ouais, aujourd'hui j'ai passé 2h46 sur l'appli et il n'est que 16h.

Ça te surprends ?

Je passe trop de temps dessus, mais je t'avoue qu'en me posant la question, quand j'ai été vérifié j'étais assez choqué purée . Je vais sûrement me retrouver à passer plus de temps ce soir et pour le restant de la journée.

4^E PARTIE

Est-ce que tu trouves que tu vois souvent les mêmes choses, les mêmes types de contenus sur Instagram ?

Oui, assez. C'est beaucoup de l'esthétique, la même vibe, les mêmes choses concernant les filles, donc make-up, maillot de bain, tout le tralala, voyage, couleurs, plage ect... Donc j'aime bien, mais parfois j'ai envie de respirer. J'ai envie de voir autre chose. Comme je te disais, j'ai l'impression parfois, d'être comme dans un cercle infini, on fait le tour, sans forcément faire le tour d'Instagram, genre y'a pas de fin, c'est trop bizarre. Et le pire, c'est que ça me plaît ahaha même si parfois, j'ai envie de voir autre chose.

Tu veux dire quoi par c'est trop bizarre ? j'ai envie de respirer ?

Je trouves que c'est comme si j'étais sous pression à chaque fois, je comprends que je dois consommer le contenu que j'aime, c'est chiant parfois, mais comme je te le disais ce n'est pas quelques choses qui me dérange beaucoup. J'ai l'impression de me contredire mais c'est bizarre en vrai. Parfois, c'est un peu chiant sur du long terme. J'ai envie de voir autre chose. J'ai l'impression que tout le monde à la même DA en ce moment. Donc voilà, j'ai envie de nouveauté, d'originalité.

Et quand tu veux voir de la nouveauté, tu fais comment ?

Je tape dans la barre de recherche, je cherche d'autres hashtags auxquels je peux m'abonner, je suis des comptes qui me sont étrangers ou je m'abonne à des pages qui sont assez culturelles. Et ça m'arrive parfois de me dire « vas-y, ça me fait chier de voir toujours la même chose sur Instagram » et donc je bascule sur une autre application, comme Tiktok par exemple. Je suis une grande consommatrice des réseaux hein ahahhaahaahaha. Quand je vois que le contenu est assez monotone, je vais voir sur TikTok parce que je sais que le contenu est assez diversifié. Je ne vois pas toujours la même chose.

Donc quand tu es sur TikTok, tu es sûre d'y voir autre chose ?

Oui en vrai, car j'ai deux centres d'intérêts différents. Sur Instagram, ça va être très recettes, du make-up, voyage, plages etc. Et sur TikTok, je vais regarder des motos, je vais regarder... des contenus qui sont assez drôles, donc voilà. C'est même Tiktok qui m'a poussé à passer mon permis moto pour tout te dire donc je me suis faite influencer de cette manière ahaha. Et vu que j'ai deux centres d'intérêts différents, forcément, je n'aurais pas la même chose sur ces deux applications. J'ai Instagram, depuis que je suis jeune. Je regardais les outfits, les recettes à reproduire, voyage ect... TikTok, c'est plus pour me divertir : moto, rigoler, voir des vidéos drôles, de la politique, etc. Par contre, je ne vois jamais de politique sur Instagram et ce n'est pas plus mal. D'ailleurs j'ai pu découvrir pas mal de chose sur la politique grâce à Tiktok. Ça

m'a fortement influencé dans mon vote, je ne savais pas pour qui voter, donc quand j'ai vu qu'un certain parti politique défendait le génocide à Gaza je n'ai pas hésité une seule seconde. Alors que sur Instagram je n'ai pas du tout ça.

Donc tu dirais que tu utilises un réseau à des fins personnelles, l'autre à des fins plus publiques ?

Oui, TikTok c'est plus personnel, c'est vraiment pour me divertir moi-même. Et Instagram c'est plus pour divertir les autres en mettant du contenu que j'aime.

Est-ce que tu as déjà utilisé Instagram à des fins professionnelles ou pas du tout ?

Oui, car j'ai un centre esthétique. Donc je fais des blanchiments dentaires, des soins de la peau, je fais les cils.

Et donc qu'est-ce que te permet Instagram de faire ? Et qu'est-ce que ça t'apporte ?

Plus de visibilité, plus de clients, plus de personnes qui viennent tout simplement faire leurs cils, leurs dents.

Et donc toi, tu as décidé de mettre en avant ton compte professionnel de cils, etc. sur Instagram et pourquoi pas sur TikTok ?

Je l'ai également sur TikTok. Mais je préfère garder ça sur Instagram.

Est-ce que tu découvres parfois de nouveaux sujets ou de nouveaux comptes sur Instagram ? Si oui, lesquels ? Comment ? Pourquoi ?

Mais du coup, comme je le disais, je tape de choses dans la barre de recherche , je fais des recherches d'autres hashtags, je m'abonne à des hashtags, je vais suivre d'autres comptes... Donc ouais je découvre des comptes, mais souvent en lien avec ce que je consomme déjà sur Instagram. Et je fais de même pour découvrir de nouvelles choses. Je fais aussi en sorte de ne pas faire de recherche Instagram sur les motos , car je veux voir ça que sur Tiktok, ça me permet de faire une différence entre Instagram et Tiktok par exemple. Je sais faire la différence entre les deux.

Tu peux un petit peu me dire ce que tu as découvert comme nouveau sujet sur Instagram, par exemple ? Quelque chose que tu ne connaissais pas ?

L'humanitaire. Je connais l'humanitaire, enfin, je sais très bien ce qu'est l'humanitaire, mais je ne connaissais pas, je ne savais pas qu'il y avait autant d'associations à Bruxelles. C'est ce qui m'a permis de m'intéresser à ça, et je faire des dons, des maraudes ect...

Tu as appris autre chose ?

Oui , le monde animalier, donc la faune et la flore, je dirais. Chose que je ne vais pas souvent chercher là.

Et au niveau des nouveaux comptes, qu'est-ce que tu as pu découvrir ?

Comme j'ai pu te donner l'exemple de Loulou Kitchen , mais j'ai aussi pu connaître d'autres comptes, de voyages, d'esthétiques, c'est plus pour l'aspect professionnel. J'ai aussi découvert des personnes qui font un peu la même chose que moi par exemple. Je suis des personnes qui font des soins à beauté, d'autres qui créent des robes de mariée, qui créent des tenues tout simplement, donc oui.

Est-ce que tu penses que d'autres personnes voient des choses très différentes de toi ?

Oui, clairement. Si je vais sur l'Instagram de ma mère, elle a tout ce qui est décoration, vaisselle et autres. Et ma petite sœur qui à 15 ans qui parfois utilise le téléphone de mon papa pour regarder des trucs sur Instagram. On va voir que l'explorer à mon père, qui n'utilise jamais Instagram, y'aura des choses pour les adolescents de l'âge de ma sœur par exemple.

Tu es déjà demandé pourquoi ?

C'est en fonction de ce qu'on like oui ahah et ne nos centres d'intérêts. D'ailleurs quand on s'inscrit sur Instagram, on choisit déjà ce qu'on aime genre les centres d'intérêts mais bon après je ne sais pas si Instagram se base sur ça pour façonner notre explorer ou fil d'actualité.

Est-ce que ça te plaît de voir toujours le même type de contenu ?

Finalement oui, parce que c'est tout ce que j'aime sur Instagram. C'est le même type de contenu, mais c'est des comptes différents, des personnes différentes avec des styles différents. Même si parfois c'est chiant, et je t'avais expliqué pourquoi , on oublie les choses négatives et on retient que le positif ahaha. J'aime rester dans mon confort en vrai c'est pour ça que j'aime trop Instagram, c'est assez rassurant.

Et c'est pareil dans ton Explorer ?

Pas vraiment. L'Explorer, c'est plus diversifié. Ce sont des suggestions, des choses auxquelles je ne suis pas abonnée. Des choses que l'on impose alors que le fil d'actualité c'est ma safe place, ce sont des comptes auquel je suis abonnée et donc ça me plaît.

Et tu te sens rassurée quand tu scrolles dans Explorer ?

Un peu moins. Je préfère passer du temps sur le fil d'actualité , on en a déjà parlé ahah

Est-ce que tu aimerais un petit peu plus de diversité ? Là, tu me dis clairement que l'explorer te permet d'avoir du contenu qui est différent. C'est des trucs tout à fait divers. Mais est-ce que ça te plaît quand c'est comme ça ? Ou tu préfères avoir que les trucs que tu kiffes, que tu aimes ?

Je préfère avoir de la diversité dans l'Explorer, mais garder ma safe place dans le feed. Garder une certaine cohérence. Je préfère avoir des trucs que j'aime. Je préfère avoir un peu plus de diversité dans l'explorer et garder ma safe place dans le fil d'actualité. Parce que je veux avoir ce sentiment de rassurance, je veux être rassurée. Même si je préfère un peu plus forcément de diversité. Allez, je ne fais pas du rugby ou autre, je veux que ça reste dans le même sens d'intérêt, voilà.

Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois influence la manière dont tu penses ou tu ressens certaines choses sur Instagram ?

Oui, ça me booste, donc ça me motive, ça me donne des idées. Par contre, ça peut aussi me stresser, me donner le sentiment que je dois toujours faire plus pour être esthétiquement parfaite, entre guillemets. Du coup, je fais gaffe à suivre aussi des comptes qui me font du bien. C'est comme s'il y avait une certaine rivalité, tu sais les réseaux c'est mauvais parfois. Oui, et du coup que je serais moins bien que les autres et donc il faut que je sois au même niveau.

Si tu pouvais me citer quelques différences entre TikTok et Instagram ?

Donc Instagram, je me sens plus proche des gens, je suis dans ma zone de confort sur Instagram. Parce que c'est plus soigné, on choisit les photos, on travaille les couleurs, c'est plus une vibe, plus chouette quoi. Et le contenu, me paraît, rassurant, donc c'est ce qui me fait dire ça. Le contenu que Instagram te propose je veux dire. Donc Instagram, reste plus centré sur la communauté plutôt que sur TikTok. Donc ceux qui me suivent, les amis, les rushs, peu importe, les influenceurs, etc. Je vais sur Instagram pour inspirer ou être inspirée, donc mode de voyage, lifestyle, citation, etc. Mais par contre, à l'inverse, sur TikTok, je vais plus être déconnectée, rigolée, scrollée très vite. Donc les potins, les « life hacks » et tout ça quoi.

Ok, parfait. Bon, maintenant, il y a une dernière question. Bon, tu m'as dit que ça ne te dérangeait pas du tout de voir toujours les mêmes choses parce que c'est toujours sous un autre format avec des autres comptes et tout. C'est donc je crois bien comprendre que tu ça ne te dérange pas mais si tu pouvais changer quelque chose, qu'est-ce que tu aurais aimé qu'on change ?

Rien de waouh, juste ils devraient rajouter, remettre plutôt les filtres que les personnes créaient. Là, ils ont juste laissé les filtres qu'Instagram a créés. Et du coup, je ne m'y retrouve plus trop par rapport à avant. Sinon, ça n'a pas trop changé.

Pour terminer, si ça ne te dérange pas, tu peux peut-être me donner quelques infos générales. Ton âge, tu fais quoi dans la vie ? Si tu es active sur d'autres réseaux, si oui lesquels ? C'est plus pour poser un contexte, savoir qui tu es !

Du coup, je m'appelle LAURA , j'ai 25 ans. Je travaille en tant que RH, donc dans le domaine social. Je suis créatrice de contenu à mes heures perdues. J'ai également, comme je l'ai dit, un petit centre esthétique. Donc, je suis sur TikTok. J'aime beaucoup être sur Pinterest. Je suis forcément sur LinkedIn dû à mon travail. Et sur Snapchat aussi. Et je voyages beaucoup. Mon travail me permet quand même d'être assez flexible au niveau des voyages. J'en profite pour voyager... Voilà ahaha

1^E PARTIE

Je voulais savoir si tu pouvais me parler un petit peu de ta relation à Instagram, ce que tu y fais, ce que tu cherches et ce que tu aimes le plus ou ce que tu n'aimes pas, du coup.

Alors, moi, Insta, je le mets au même niveau que, en fait, c'est un des réseaux sociaux que j'utilise le plus. J'utilise beaucoup pour poster du contenu. Puisque j'aime bien prendre des photos et après montrer aux gens ce que je fais, j'aime bien me poster moi. J'aime bien poster mon visage quand je me maquille, quand je fais des photos, j'aime bien me mettre en valeur sur Insta. On va dire que je cherche un peu de l'appréciation en faisant ça. J'aime bien regarder des réels ou bien regarder des post qui m'intéressent et tout, des trucs en fonction de ce que l'algorithme propose. En gros. J'aime bien parler avec les gens sur Insta et tout, rencontrer des gens sur Insta, parce qu'Insta, c'est un endroit où on peut rencontrer pas mal de personnes. Mais principalement, on va dire que sur Insta, c'est vraiment pour chercher de l'appréciation et voilà. En gros, c'est ça. Je ne sais pas si c'est assez.

Mais du coup, est-ce que tu peux me dire ce que tu fais en premier quand tu ouvres ton application ?

En premier, quand j'ouvre mon application, la première chose que je fais, pour être honnête, c'est que je vais regarder, par exemple, qui a regardé ma story ou des trucs comme ça. Puis, je vais répondre aux messages. Et puis, si j'ai envie, je regarde un peu ce que Insta me propose. Mais sinon, le premier truc que je fais, c'est regarder mes stories et regarder qui a regardé mes stories.

Quand tu dis regarder mes stories, tu regardes tes stories à toi ou les stories des gens auxquels tu es abonné sur Instagram ?

Je regarde d'abord ma story à moi. Et je regarde qui a regardé ma story, etc. Parce que c'est ce qui m'intéresse le plus d'abord. Et après, je regarde la story des gens. Et voilà.

Et comment tu expliques le fait de voir déjà en premier temps ta story ? Parce que généralement, toute personne qui poste quelque chose a un certain but. Mais toi, tu me dis que le premier truc que tu fais, c'est d'aller voir ta story. Est-ce que tu sais pourquoi ?

Ouais. Parce que, comme je t'ai dit, en fait, je cherche l'appréciation des gens et je regarde si on a aimé ma story, etc. Je regarde qui a regardé, qui suit mon compte, parce que mon compte, il

est en public. Du coup, on regarde qui a suivi mes stories, qui a regardé ce que j'ai mis, etc. Voilà, c'est vraiment chercher l'appréciation des gens. En gros, c'est juste ça.

Et du coup, une fois que tu fais ça, quand tu vois toutes les personnes qui ont regardé, qui ont liké ou quoi, ça te procure quoi comme émotion ?

De la satisfaction. J'aime bien, en fait, pour être honnête, ça me satisfait de voir que les gens aiment les stories. En fait, j'aime bien. On va dire que ça me remonte mon estime de moi-même et tout. Et par contre, quand je vois qu'il y a des personnes habituelles ou quoi qui n'ont pas aimé, je vais me dire comment ça se fait. Peut-être que la story n'est pas assez bien. Ça m'arrive même parfois. Si je vois qu'il n'y a pas beaucoup de personnes qui ont aimé ma story, je vais estimer que la story n'est pas bien. Du coup, je vais l'enlever.

Est-ce que tu peux me dire, tu passes du temps sur quel type de contenu sur Instagram ?

Moi, c'est surtout du contenu, enfin, je regarde surtout des vidéos de voitures et tout le truc comme ça. J'aime bien des voitures ou bien des trucs humoristiques, des trucs drôles ou quoi. Après, ça dépend. Parfois, ça arrive qu'on me propose des trucs différents, comme des histoires que je regarde, style brut ou quoi. Parfois, ça passe dans les réels. Du coup, je regarde. Mais sinon, en soi, c'est vraiment du contenu des voitures. Ah, et j'ai beaucoup de filles. Il y a beaucoup de filles que j'utilise comme modèle. Quand je les regarde, des photos d'elles ou quoi. Et quand je les regarde, je me dis, ouais. Il faut que je fasse la même coiffure qu'elles. Il faut que je fasse la même colo qu'elles. Il faut que je m'habille comme elles ou j'enregistre leur tenue pour refaire la même tenue plus tard ou des trucs comme ça.

Est-ce que tu peux me décrire ce que tu vois dans ton explorer ?

Maintenant ?

Oui, s'il te plaît. Alors, l'explorer, je ne sais pas si tu sais ce que c'est.

Non.

Donc, en fait, sur Instagram, quand tu vois sur l'application, tu as des petits logos sur une petite barre vers le bas. Tu as le logo de la maison et tu as le logo d'une loupe. Je ne sais pas si tu vois de quoi je parle.

Attends. Ouais, la loupe.

En fait, la loupe, c'est l'explorer.

OK. Tu veux que je te dise ce qu'il y a ?

Ouais, genre les cinq premiers contenus que tu vois. Tu peux me décrire les 5 premiers contenus que tu vois dans ton explorer.

Du coup, le premier, c'est une citation. Le deuxième, c'est un TikTok qui est fait en réel. Tu veux que je te dise de quoi ça parle ?

Oui, s'il te plaît.

La citation, c'est si tu ne te bats pas pour ce que tu veux, ne pleure pas pour ce que tu perds. Le TikTok, c'est « moi qui l'écoute me quitter au téléphone pendant que je scrolle déjà sur les réseaux ». Après, il y a une vidéo, c'est une fille qui se lisse les cheveux et qui montre son outfit. Il y a une photo d'une fille qui est dans une voiture du sport. Et la cinquième photo, c'est juste une fille qui prend en photo sa coloration et son maquillage.

En me décrivant tout ce que tu vois dans ton Explorer, est-ce que tu t'attendais à ça ou au contraire ça te surprend un peu ?

Non, je m'attendais à ça. La plupart des trucs, c'est des trucs que je regarde de base. Les citations aussi, ça j'avais oublié. Mais ça aussi, parfois, ce n'est pas un truc que je poste, mais c'est des trucs que j'aime bien lire.

Ça ne te surprend pas ? Tu t'attendais à ça et tu as l'habitude d'avoir ça dans ton Explorer ?

Oui, c'est normal pour moi d'avoir ça.

Maintenant, je vais te demander d'aller un petit peu regarder tes stories. Tu peux me les décrire très brièvement.

Là, je viens de voir la story de mes copines. Elle est en voiture et elle snap sa tête, en gros. J'ai une copine qui a posté ce qui s'est passé l'autre jour à Ribeaucourt et à Molenbeek. Elle a reposté ce qui s'est passé et après, elle a expliqué ce qui s'est passé et elle a fait de la prévention. C'est une danseuse de belly dance. Je suis en train de voir ce qu'elle a fait comme danse à sa dernière soirée. Ici, j'ai un garçon qui a pris en photo ce qu'il a mangé. J'ai ma cousine qui a mis son ventre parce qu'elle est enceinte.

Est-ce que tu trouves ça logique, un petit peu, les apparitions des stories que tu vois ?

Ouais. Après, j'ai quand même des amis où parfois, je ne regarde pas leurs stories, parce que parfois, leurs stories ne m'intéressent pas. Enfin, c'est mes amis, mais leur contenu, parfois, ne m'intéresse pas. Et sinon, en soi, moi, je ne suis pas beaucoup de comptes d'influence ou de trucs comme ça. Je suis juste un truc par rapport à ma religion et la fille qui fait du belly dance, mais c'est tout. Sinon, par rapport à mes amis, en soi, je trouve ça logique par rapport à ce qu'eux, ils postent de base, par rapport à leur contenu de base, mais ce n'est pas forcément des trucs qui m'intéressent. Du coup, je ne regarde pas toujours. Parfois, je ne regarde pas ce qu'ils postent.

Ok, parce qu'en fait, tu me disais qu'en premier, tu voyais une vidéo d'une copine à toi dans une voiture qui filmait sa tête, etc. Est-ce que tu trouves ça normal que cette copine apparaisse en premier, que sa story apparaisse en premier ?

C'est parce que j'ai déjà regardé toutes les autres stories. La story, il y a cinq heures. Il y a cinq heures, je dormais. Du coup, je viens de voir à peine la story. Et comme je n'avais pas trop ouvert Instagram aujourd'hui, encore, c'est pour ça. Mais je me dis souvent, après je ne sais pas si c'est une bonne théorie, mais j'ai remarqué que les comptes, les amis avec lesquels j'interagissais souvent, je voyais toujours en premier leur story. J'avais remarqué ça avec ma cousine et une autre copine à moi. Même si j'ai déjà regardé leur story, c'est les premières qui s'affichent sur le truc Instagram.

Ok, mais donc si je récapitule bien, tu trouves ça logique ?

Ouais.

Maintenant, je vais te demander de regarder un petit peu ton fil d'actualité. Donc là, c'est juste à la suite des stories, là où il y a la petite maisonnette.

Ouais.

Je vais te demander en premier temps d'analyser un petit peu ce que tu as sous les yeux.

C'est une fille qui est en maillot et qui est assise sur un café à la plage.

Est-ce que tu trouves que le contenu que tu vois dans ton fil d'actualité est différent que ce que tu vois dans ton Explorer ?

Non, c'est souvent en rapport, souvent la même chose. À part parfois, peut-être. Non, en fait, non. Non, non, non. Je réfléchis, mais en fait, non, c'est toujours la même chose. Toujours le

même. Il y a toujours un rapport. Il y a toujours un rapport. Ce n'est pas toujours exactement la même chose, mais il y a toujours un rapport.

Tu as des exemples ?

Je réfléchis comme ça. Parce que je sais que dans la logique des choses, le fil d'actualité, c'est un petit peu les comptes auxquels je suis abonné. Mais en fait, moi, dans mon fil d'actualité, je n'ai pas de compte auquel je suis abonnée. C'est surtout des propositions. Comme je ne suis pas beaucoup de comptes d'influence, d'influenceur ou n'importe, du coup, je n'ai rien dans mon fil d'actualité à part des propositions par rapport à ce que je regarde déjà. Par exemple, j'aurais des trucs religieux. Je ne suis pas forcément des comptes religieux, j'en suis qu'un seul. Mais je vais avoir des propositions avec des publications de trucs religieux. Mais ça relie un peu à ce que je suis. Ce n'est pas forcément dans les recherches, en dessous des recherches et tout. Mais juste, ça a un peu un lien avec ce que je suis.

Et donc, pour toi, il n'y a pas forcément de différence entre ton fil d'actualité et ton explorer ?

Non.

Et tu trouves ça normal ?

Oui, parce que c'est l'algorithme. L'algorithme me propose des trucs que j'apprécie. On arrive à un truc où l'algorithme fait exprès de t'envoyer des trucs que tu apprécies pour nous tenir. En fait, c'est ça. Et moi, voilà.

Et ça marche ? Tu trouves que ça marche ?

Oui, ça marche. Et pas qu'avec Insta, avec TikTok et tout.

Est-ce que tu as remarqué des suggestions de comptes ou des publicités récemment ?

Non. Pas à ma connaissance, la vérité. Je ne fais pas attention à ça en vrai.

Tu ne fais pas attention, enfin, parfois, quand tu es sur Instagram ou quoi, surtout dans ton fil d'actualité, au plus tu swipes, au plus tu trouves des publicités ciblées, tu vois, enfin, des trucs sponsorisés, tu vois. Et donc là, tu me dis que tu n'as jamais forcément fait attention à ça.

Je les passe à chaque fois, donc je ne fais pas attention. Ça arrive qu'il y ait des publicités, je ne sais pas, par rapport à des chaussures, des vêtements ou des trucs comme ça et tout. Mais moi,

je ne calcule pas plus que ça parce que ça ne m'intéresse pas forcément. Sur Insta, c'est souvent des arnaques. Du coup, je passe. Mais des suggestions de comptes, ça, il y en a tout le temps.

Mais pour les publicités, tu me dis que tu n'apportes pas forcément d'importance à tout ça, chose que je peux comprendre. Mais est-ce qu'elles te paraissent ciblées ou pas ?

Non. Pas du tout.

Tu ne te sens pas concernée ?

Non

Si on te propose une publicité des sneakers tu ne te sens pas concernée ?

Non, pas du tout.

Elles ne sont pas forcément pertinentes pour toi ?

Non, elles ne sont pas. Ça n'a rien à voir avec ce que je regarde, par exemple. Ça n'a pas d'importance pour moi.

Tu ne t'es jamais posée la question ? Tu ne t'es jamais dit que c'est trop bizarre qu'Instagram me propose des publicités qui n'ont rien à voir avec ce que je prône ?

Non, pas du tout.

2^E PARTIE

Je voulais savoir, quand tu postes ou que tu interagis sur Instagram, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?

Quand je poste sur Insta, je fais toujours attention à ce qu'on ne voit pas, mes défauts par exemple, des défauts que moi je n'apprécie pas, que les gens voient pas forcément, ou bien Je ne fais pas ça en vrai. Je ne fais pas paraître. Je ne montre pas une personne qui n'est pas moi. Je ne sais pas. Je fais toujours attention à être vraiment au top quand je poste des stories.

Tu peux me répéter ta question ?

C'était quand tu postes ou que tu interagis sur Instagram. Est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?

En soi, non. Je fais attention à mon apparence. Et puis, c'est tout. Et quand j'interagis avec des gens, souvent, je n'interagis qu'avec des gens que je connais. Ou bien, si j'apprends à connaître

quelqu'un sur Insta, on va dire qu'en fonction de la personne que je rencontre, mes stories vont être différentes. Par exemple, mes stories à la une, on va dire que si je rencontre une personne un peu qui ne sort pas en soirée ou des trucs comme ça, parce que moi, je suis une fille qui sort en soirée, je vais supprimer les stories là. Comme ça, la personne, elle ne voit pas. Et si c'est une personne qui est un peu dans le même délire que moi, je vais laisser. Je façonne un petit peu mon compte par rapport aux personnes que je rencontres sur Instagram.

Et comment tu gères ça ?

Je ne sais pas, c'est devenu une habitude. C'est vraiment comme si je me brossais les dents. C'est vraiment tout. C'est vraiment super simple. En fait, je ne sais pas, c'est vraiment une habitude et c'est une habitude addictive de toujours chercher à bien paraître devant les gens et tout. Je ne sais pas.

Tu n'as pas un exemple pour que je puisse comprendre ?

C'est-à-dire ?

Admettons que tu rencontres quelqu'un. J'essaie juste de comprendre ton cheminement. Tu rencontres quelqu'un, tu apprends à le connaître, tu te rends compte que cette personne ne part pas forcément en soirée. Donc toi, tu vas supprimer les stories dans lesquelles tu vas en soirée.

Non, j'ai un meilleur exemple. Moi, j'aime bien, par exemple, les hommes d'origine albanaise. Dans mes stories, tu vas voir que des musiques albanaises.

Pourquoi ?

Exprès pour qu'eux, quand ils voient ça, ils voient que je suis intéressée à leur culture, leur coutume et tout, et ça va les attirer. En gros, c'est ça. Donc, j'essaie vraiment de façonner mon Insta par rapport aux personnes que je rencontre et connais. Enfin, façonner est un grand mot, on se comprend, mais j'essaye de refléter quelque chose sur les réseaux pour pouvoir attirer leur attention. Comme on dit, provoquer la table d'en face, en gros, c'est ça. Après, les trucs de musique albanaises, etc., ça, c'est quand même des trucs que j'aime bien. Mais je le fais quand même exprès pour que quand ils voient mon profil, ils disent « Ah oui, elle aime bien ». Carrément, parfois, on ne me donne même pas une autre origine qu'albanaises. Alors que pourtant, on pourrait me donner d'autres origines. Mais comme je ne mets que ça dans ma story, ou comme je ne vais qu'à des événements albanais et que je le poste en story, eux, ils croient

automatiquement que je suis albanaise. Et du coup, automatiquement, on commence une discussion sur ça. Et puis après, ils comprennent que du coup, je ne suis pas albanaise.

Et quand ils comprennent que tu n'es pas albanaise, ça se passe comment, du coup ?

Rien. Ils me disent juste que ça veut dire que tu aimes vraiment bien notre culture et tout. Je vois qu'en story, tu postes que des musiques et tout. Enfin, pas vraiment la culture, mais ils me disent « Ah, tu kiffes les Albanais et tout. On voit que tu postes que des musiques albanaises et tout. » Et puis je dis « Ouais, j'aime bien et tout. » Après, ils me disent « Ouais, c'est bien. » Après, on parle de leur pays. Et comme je suis très bien renseignée sur leur pays et tout, du coup, eux, ils aiment ça. Ils aiment trop quelqu'un qui est bien renseigné. En fait, c'est comme tout le monde. C'est comme si je suis bien renseignée sur le Maroc, bah tu vas trop aimer le fait que je suis bien renseignée sur ton pays et tout. Tu vas dire, putain, elle est cultivée et tout. Elle connaît bien et tout. C'est pareil pour eux. Et du coup, ça les attire.

Tu peux maintenant me raconter un petit peu ce que tu as posté récemment et pourquoi tu l'as posté ?

En story maintenant, là ?

Ouais, story ou post.

Là, j'ai posté en story ce qui s'est passé du coup à Molenbeek, à Ribeaucourt l'autre jour. Et les hooligans et tout. Moi, j'ai posté ça parce que moi, je suis contre le racisme. Moi, je supporte toute cause où il y a des victimes. À chaque fois qu'il y a une cause, à chaque fois qu'il y a un problème racial ou un truc en rapport avec le racisme, je supporte toujours les victimes. C'est pour ça que je poste, pour montrer que je suis pour ces gens, pour donner du soutien. Et là, en poste Insta, le 20 avril, j'ai posté une photo de moi.

Et tu sais me dire pourquoi est-ce que tu l'as postée ?

Parce que je me trouvais belle et je voulais que les gens voient la photo de moi. Je voulais aussi qu'ils voient où j'étais, parce que j'ai mis la localisation, j'étais en Tunisie. Voilà, en gros, c'est juste pour ça. Toujours dans la recherche de l'appréciation.

Est-ce que tu attends justement une certaine réaction des gens quand tu postes ce genre de post ? Que ce soit en story ou pour le coup, c'est plus pour la publication. Est-ce que tu attends une certaine réaction des gens ?

Attendre, c'est un grand mot, mais quand même, on va dire que mes copines les plus proches, je m'attends à ce qu'elles commentent ou des trucs comme ça. Je ne m'attends pas à ce qu'elle réagisse, enfin juste à ce qu'elle like. Je m'attends vraiment à ce qu'elle commente, etc. Et c'est ce qui s'est passé. Mes copines les plus proches, elles ont commenté. Et celles avec qui j'ai moins de discussions ou qui sont plus discrètes, elles ont juste liké. Mais en gros, je m'attends quand même à des réactions. Et voilà.

Vu que tu me dis que tu cherches l'appréciation des gens, si par exemple tu postes une photo et il n'y a pas forcément les commentaires des gens avec qui tu es proche, est-ce que tu serais capable de la supprimer ?

La supprimer, je ne pense pas, non. Ça dépend, si moi, à la base, j'avais un doute sur la photo, il y a moyen que je la supprime. Mais si à la base, j'aimais vraiment la photo et qu'il n'y a pas beaucoup de gens qui commentent et tout, je ne vais pas la supprimer.

Est-ce que tu fais attention à l'heure, au format et à ce que tu mets en avant ?

Je poste toujours en photo. En reels, je ne poste pas. Je ne poste jamais de réels. D'ailleurs, je n'ai jamais posté comme ça, mais je poste toujours en photo et je ne fais pas attention à l'heure parce que je sais que ça va de toute façon passer à un moment donné dans le fil d'actualité de mes amis. Enfin, je sais qu'ils vont voir à un moment donné parce qu'en plus j'ai posté souvent en story, le fait que j'ai posté. Donc, je sais qu'ils vont finir par voir n'importe l'heure. Je ne fais pas forcément attention à l'heure.

Est-ce que tu mets souvent des hashtags sous tes publications ?

Non, aucun. Jamais, je mets juste peut-être là, sous ma publication, je mets le drapeau de la Tunisie et une fleur à côté.

Ok, donc tu ne fais pas forcément plus attention à la description.

Non, pas du tout.

Pourquoi ?

Parce que je pars du principe que, je poste une photo pour qu'on me voit moi, pas pour lire une description. Et entre nous, qui va lire la description ? Moi, je ne lis jamais les descriptions et donc dans ma tête ne n'est pas nécessaire.

Est-ce que tu changes certaines choses dans ton usage d'Instagram avec le temps ?

Non, pas du tout.

Je veux dire par là que je pense que ton utilisation avec Instagram, elle change d'année en année. Tu vois ?

Avant, j'utilisais moins parce que ce n'était pas trop, ce n'est toujours pas autant à la mode Insta, mais maintenant, j'utilise plus parce que j'ai grandi et on va dire qu'il y a des réseaux sociaux que j'utilise moins et d'autres que j'utilise plus maintenant comme Insta. Mais il n'y a pas vraiment de façon d'utilisation qui a changé. J'utilise comme d'hab, je poste. Je piste beaucoup les gens, je regarde un peu ce qu'ils font, même si je ne les suis pas. Insta, ça me sert pour voir un peu ce qu'en devient la vie des gens et tout ce qu'ils font.

T'aimes bien stalker ?

Oui, j'aime bien stalker. Et puis, ça permet de garder un lien avec certaines personnes avec qui on ne communique pas forcément tout le temps...

Et tu sais me dire, tu as ton compte Instagram depuis combien de temps ?

Là, c'est un nouveau compte. En fait, parce que j'avais un autre compte, mais je ne l'ai pas désactivé, mais j'ai supprimé tout dessus et tout le monde dessus. Et j'ai fait un nouveau. Mais je peux te donner la date de celui-là et la date du dernier, du coup, comme tu veux.

Mais ton ancien compte, il te sert à quoi, du coup, maintenant ?

À rien. Il est juste là pour être là. En fait, je l'avais désactivé. Mais je l'avais réactivé parce que je voulais retrouver une personne que je connais. Et en fait, ça m'avait dit que je pouvais le désactiver que dans 7 jours. Et du coup, bah, le redésactiver que dans 7 jours et du coup, bah, juste oublier de le désactiver mais il ne me sert à rien, je ne l'utilise jamais.

Donc ce n'est pas un compte avec lequel tu stalke que les gens ?

Non, j'ai des comptes fakes pour ça.

Et dans ce cas-là, pourquoi ne pas juste réactiver ton ancien compte ?

Bonne question, je voulais partir de zéro, je ne voulais pas que les gens que j'avais dans mon ancien compte tombe dessus ou autre tu vois. C'est simple de se créer une « nouvelle identité » sur les réseaux, comme Instagram, que je n'ai pas hésité une seule seconde tu vois.

Quand tu dis « nouvelle identité » tu veux dire quoi par là ?

Un nouveau compte, un nouveau départ, car quand on est jeune, on est naïf, et je l'étais. Je ne voulais plus faire n'importe quoi de mes réseaux, donc voilà.

Et les fakes, les comptes fakes te servent à quoi ?

A stalker les gens. Parfois, et je ne suis pas la seule, je ne veux pas aller voir les story de garçons genre, du coup bah je vais avec mon compte fake et voir ce que la personne poste ect... C'est mon petit côté vipère je t'avoue. Et je n'ai jamais eu de problème avec. Je crée un compte comme si c'était un vrai compte.

En fait non, mais je t'avais posé la question pour savoir il datait de quand, parce que je suppose que tu postais aussi avant des photos de toi sur Instagram ?

Ouais, après. La seule photo que j'ai postée de moi depuis longtemps, c'est celle que j'ai postée le 20 avril. Sinon, avant ça, même sur mon autre Instagram, la dernière fois que j'avais posté une publication, c'était il y a des années. Il y a beaucoup de gens maintenant qui ne postent plus de photos. Même moi, je ne poste plus de photos en publication. Je ne poste qu'en story. On dirait que les publications, c'est vraiment que pour les influenceurs ou ceux qui ont beaucoup d'abonnés ou des trucs comme ça.

Ok, donc en fait, tu te limites vraiment à poster des photos de toi en story. Donc tu te dis que les publications, les photos que tu publies, c'est pour les influenceurs.

Ouais, ou ceux qui ont plus d'abonnés.

Mais qu'est-ce qui te fait dire ça, du coup ?

Parce que c'est une constatation, c'est ce que j'ai remarqué. Du coup, voilà. Et puis, je ne sais pas. En fait, je ne sais pas. C'est les gens qui ont décidé que ça doit être comme ça. Ils se sont dit que ça n'a aucun intérêt de poster une photo et de ne pas avoir beaucoup de j'aime, de ne pas avoir beaucoup de vues sur la photo et tout, ou sur la vidéo. Donc, autant la poster en story et pas en publication puisque ça ne sert à rien.

Et quand tu postes une photo, est-ce que tu désactives le nombre de likes ou tu les laisses au contraire ?

Non, je les laisse. Ouais, non, je les laisse. Je ne les désactive pas.

Et ça ne te dérange pas du coup ? Parce que je vois que tu me parles de likes et tout, etc. Mais le fait de laisser la visibilité des likes à tes abonnés, ça ne te dérange pas ?

En vrai, c'est juste parce que j'ai la flemme de désactiver. En soi, ouais, je m'en fous un peu. Non, moi, je m'en fous. En fait, les gens, ils pensent qu'on ne peut pas poster. À un moment donné, je pensais comme ça. Mais en fait, quand j'ai fait ma photo et que je la trouvais trop belle, je me suis dit, je m'en fous, je vais quand même la poster. Elle ne va pas rester éternellement là. Je sais que dans un moment donné, je vais sûrement l'enlever parce que j'en aurais marre. Parce que c'est juste une seule photo en publication. Il n'y en a pas plusieurs ou quoi. Donc à un moment donné, j'en aurai marre et du coup, je vais finir par l'enlever.

Et une fois que tu l'enlèveras, tu l'archiveras ou tu la supprimeras ?

Non, je vais l'archiver pour garder une trace et la remettre si un jour je veux la remettre.

Mais justement, toujours en parlant de photos, est-ce qu'avant de poster une photo, tu te dis quoi ? Tu te dis, oui, je vais la poster parce qu'elle va bien marcher ou tu dis, en vérité, je l'aime bien ?

Non, je me dis en vérité que je vais la poster parce que j'aime bien. Mais avant de la poster, je demande toujours à tout le monde si la photo est belle. Je demande à mes amies si la photo est bien.

Et donc, si par malheur, il y a une qui te dit non, tu fais comment ?

Je regarde en fonction de toutes les personnes qui m'ont dit oui ou non. Si la plupart des gens m'ont dit oui, je vais la poster. Mais même si moi, j'aime vraiment bien la photo, je vais la poster, je m'en fous. Donc, je demandes l'avis, mais je m'en fous. Ouais, en fait, je vais essayer de voir ce qu'elle essaie de dire et tout. Si elle me dit que, par exemple, je ne sais pas qui je suis, ils sont bizarres. Je vais essayer de voir si mes cheveux sont vraiment bizarres. Si ce n'est pas bizarre, je vais la poster.

Et tu ne photoshoppes pas tes photos ?

Non. Non, non.

3^E PARTIE

Est-ce que tu as déjà eu l'impression qu'Instagram savait ce que tu voulais voir ?

Oui. Quand j'ai une rupture amoureuse, par exemple, on va dire, souvent j'ai des trucs en rapport exact avec ce qui se passe dans ma vie. C'est comme si un stade, il entendait ce que je raconte dans la vraie vie. Et j'ai tout le temps ça. Par exemple, si je veux parler de voiture pendant

longtemps. Et bien à un moment donné, sur Instagram, il n'y aura que ça, pourtant, je n'ai rien recherché sur Instagram, mais je vais avoir plein de trucs en rapport avec des voitures et tout. Ou si je parle de je ne sais pas de filles blondes, et bien j'aurai que des blondes à un moment donné. J'aurai que ça.

Lorsque tu dis parler, c'est vraiment genre en discuter avec ton entourage, tes copines et tout. ?

Oui, c'est vraiment, mais en présence de mon téléphone, toujours, quand j'en parle avec mes copines et tout, ça apparaît dans mon fil d'actualité ou quoi. Par exemple, lorsque je dis 'ouais', et c'est souvent au détail près, lorsque je vais dire 'ouais', lui, il a essayé de manipuler ou des trucs comme ça, c'est de la manipulation, etc. Après, j'aurai plein de réels en rapport avec la manipulation. Je vais avoir des psys, des manipulations, des trucs comme ça.

Tu ne t'es jamais posé la question du pourquoi, du comment ? Tu ne t'es jamais dit 'ouais', c'est trop bizarre, comment ça se fait ?

Je me le suis dit plein de fois. Je me suis dit, mon téléphone, il est sur écoute, c'est sûr. Je me suis dit, mon téléphone, il est sur écoute. Et après, c'est fait exprès pour qu'après, dans mon algorithme, j'ai ça. Ce n'est même pas que je me pose la question, mais c'est vraiment, j'en parle tout le temps avec mes copines ou avec, je ne sais pas, avec n'importe qui, ma sœur, ma cousine, quand on va parler d'un truc et que d'un coup, on va ouvrir notre téléphone et que, je ne sais pas, moi ou quelqu'un d'autre, voit de quoi on a parlé. Du coup, on va dire, oh purée, regardez, comme par hasard, on vient de parler de ça et ça passe dans le fil d'actualité alors que ça n'est jamais passé avant.

Et tu trouves ça normal ?

Oui et non. Oui, parce qu'on va dire que c'est fait exprès pour t'attirer et pour que tu passes plus de temps sur le réseau social. Parce qu'on va dire que c'est comme si le réseau social te comprend. Parce que, du coup, ça en devient addictif et, du coup, tu vas justement chercher plus aller chercher une appréciation ou un truc ou de la compréhension d'un réseau social. C'est juste un truc en gros

Et, du coup, ça te pousse à l'utiliser davantage.

Ouais, ouais, enfin, ça on va dire que c'est si maintenant je suis en tristesse, on va dire que ça va nourrir ma tristesse. Et je vais me satisfaire, on va dire.

Maintenant, est-ce que tu peux juste un petit peu m'expliquer comment est-ce que tu expliques que certains contenus te sont montrés plus souvent que d'autres ?

Aucune idée. Peut-être parce que je like plus ça, on va dire. On va dire si, je ne sais pas, s'il y a plus de, imaginons qu'il y a plus de citations. Peut-être parce que j'ai passé toute une soirée à liker que des citations. Et le lendemain, du coup, tout mon fil d'actualité, tout mon explorer, ce sera des citations. Tout mon explorer, parce que j'ai liké ça toute la soirée. Du coup, mon algorithme, il va sûrement travailler sur ça. Et du coup, le lendemain, il va me proposer que ça. Je pense. Mais je ne suis pas sûr.

Et quand tu likes une publication avec une citation, t'en likes une deuxième, une troisième, est-ce qu'au bout d'un certain moment, tu te dis « Oh merde, j'ai liké deux, trois publications, j'aurai ça dans mon Explorer ?

Non, je ne me dis pas ça. Après, si je ne veux plus ça dans mon Explorer, c'est juste à liker deux, trois publications qui n'ont rien à voir, recharger l'Explorer quelques fois et après, je n'ai plus ça.

Ok, parfait. Et est-ce que tu penses que c'est aléatoire ou c'est calculé ?

C'est calculé. À 100%. C'est comme ça que tous les réseaux sociaux se sont faits exprès pour nous attirer et pour qu'on soit tout le temps dû. Enfin, moi, je pense. Après, si c'est vrai ou pas, ça c'est une autre chose.

Est-ce que tu as déjà justement essayé d'influencer ce que tu voyais sur Instagram et si oui comment ?

Oui, comme je t'expliquais, je sais que si je like, deux – trois contenus qui n'ont rien avoir avec ce que j'ai, je pourrai et je peux changer mon explorer. Mais vu je n'ai pas envie de te dire de mauvaises réponses ou quoi, mais par exemple, les citations, c'est un truc qui, à un moment donné, ça me saoule, ça me fane, comme il y a tout le temps ça dans mon explorer. À un moment donné, je vais commencer à liker des trucs qui m'intéressent plus, des filles bien habillées, bien coiffées, je vais commencer à liker des trucs comme ça. Des voitures, ou bien quand je vais dans les réels ou dans les photos, quand je vais passer, je vais passer. Si je vois que ça reste que des citations, je vais quitter, puis je vais appuyer sur une autre photo pour essayer de trouver des photos qui n'ont rien à voir avec des citations pour liker. Comme ça, c'est plus la même chose. Ou bien je l'abandonne. Si ça me saoule vraiment, j'abandonne. Et je quitte l'application

Et tu quittes l'application quand tu dis j'abandonne ?

Ouais, je quitte l'application.

Et donc, tu fais ça qu'en likant. C'est la seule manière que tu utilises pour pouvoir changer ce que tu vois.

Ouais, même en regardant aussi, mais en regardant, on va dire que ça se fait moins vite. Alors qu'en likant, c'est comme si l'algorithme comprend que du coup, c'est ça qu'on aime bien.

Est-ce que tu te sens en contrôle de ce que tu vois ou pas ?

Ouais. C'est un peu en fonction de moi que mon algorithme, que mon explorer est comme ça. Si moi, je commence à liker des tortues ou des recettes, j'aurai des tortues et des recettes. Mais si je commence à liker des voitures, d'autres trucs, j'aurais ça. En fait, c'est un peu moi qui choisis ce que j'ai sur Insta.

Ok, donc tu te sens en contrôle à 100% ?

Oui, pour moi, c'est moi qui contrôle ce que je vois sur les réseaux et sur Insta en particulier.

Maintenant, là, j'ai vraiment besoin de ton avis pur et dur. Est-ce que, selon toi, c'est les mêmes types de contenus qu'on te montre dans ton explorer, dans ton fil d'actualité, dans tes stories et les publicités ? Ou tu te dis que ce ne sont pas du tout les mêmes types de contenus et au contraire, c'est totalement différent ?

En vrai, avec ce que mon entourage poste, non, pas du tout. Je ne vois pas de rapport. Apparemment, dans mon entourage, il n'y a personne qui a le même fil d'actualité. Mais mon fil d'actualité, mon explorateur, on va dire que c'est tout pareil. Même les publicités, on va dire que je peux trouver un lien parce que ça arrive que du coup, quand je regarde des outfits ou des trucs comme ça, des tenues, après, j'ai des publicités de vêtements et des trucs comme ça. Ou bien, on va dire, je regarde aussi beaucoup de trucs sur les chevaux et l'équitation. Si je vois un truc, si je commence à regarder ça, après, j'aurai des publicités pour des selles ou des trucs en rapport avec l'équitation. En vrai, je peux dire que c'est un lien, mais pas toujours. Parfois, il y a des publicités qui n'ont rien à voir et que je ne vois pas forcément. Parfois, je peux vraiment avoir une publicité par rapport à un aspirateur et ça n'a rien à voir avec mon fil d'actualité.

Et pourquoi tu penses comme ça, finalement ?

C'est-à-dire ?

Là, tu me dis que justement, tu trouves ça logique. Peut-être parfois pas. Mais je n'arrive pas à comprendre pourquoi est-ce que tu pensais comme ça.

C'est une bonne question. Moi-même, je ne sais pas. En fait, je ne sais pas. Aucune idée. Je sais qu'il y avait vraiment une période où je regardais beaucoup de vêtements et je n'avais que des publicités par rapport à des vêtements. On va dire que c'est un peu logique. C'est toujours l'effet de l'algorithme. C'est toujours le fait de proposer des trucs qu'on like, qu'on aime et tout. Parfois, il y a des trucs différents, on va dire. Parce que voilà, ça tombe comme ça, ça tombe comme ça. Mais voilà, je n'ai pas de trucs.

Et donc, finalement, est-ce que tu trouves qu'on te propose les mêmes choses partout ou genre vraiment pas ? Est-ce que tu trouves que tu vois des choses similaires un petit peu partout ?

Similaire à chaque fois. Comme j'avais dit au début, similaire à chaque fois. Mon fil d'actualité, les photos qu'ils vont proposer ou les vidéos, ça a toujours un rapport direct avec mon explorer. Toujours.

Est-ce que tu as l'impression de passer beaucoup de temps sur Instagram ?

Moins que d'autres réseaux sociaux, mais quand même pas mal de temps, on va dire.

Et tu saurais me dire combien de temps tu y passes par jour, par exemple ? Je sais qu'il y a une fonctionnalité sur Instagram où tu peux voir un petit peu le temps que tu passes.

Je vais aller voir maintenant.

Parfait. Et en semaine. Et tu es à combien de temps, là, pour le coup ?

En semaine, je ne sais pas combien de temps sur Instagram. Deux heures et huit minutes au total. Mais en fait, il y a des réseaux sociaux où je passe vraiment beaucoup plus de temps dessus. Même si je suis beaucoup sur Insta, il y a vraiment des réseaux sociaux qui passent devant. Et par jour, hier, j'ai passé une heure, apparemment, de ce que mon truc dit. J'ai passé une heure hier sur Insta. 55 minutes. Ouais, au total, On va dire que je passe 7 à 8 heures au total dans toute la semaine sur Insta. Et par jour, toujours une heure, un truc comme ça.

Et tu passes plus de temps sur quel réseau ?

TikTok.

Ok, d'accord.

TikTok et Snap, ça dépend. Ça se joue toujours à quelques minutes près.

4^E PARTIE

Est-ce que tu trouves que tu vois souvent les mêmes types de contenus sur Instagram ?

Oui. Parfois, on va dire que j'aime bien. C'est vraiment des contenus que j'aime bien. Parfois, on va dire que j'en ai marre. Parfois, j'ai envie de voir autre chose. Je peux changer mon fil d'actualité. En fonction de ce que j'ai déjà dans mon fil d'actualité ou dans mon explorer. Je peux changer comme ça facilement, mais si maintenant, je n'ai pas de contenu du tout humoristique et que je veux du contenu humoristique, je ne pourrais pas le changer comme ça. Je ne vais pas trouver.

Comment tu fais pour changer ?

Je ne sais pas, je ne change pas. Je regarde des réels et si je vois que les réels ils commencent à me proposer des contenus humoristiques, je vais les liker ou quoi, je vais aller sur les comptes pour regarder. Et puis, automatiquement, avec le temps, j'en aurai quelques-uns ou quoi. Sinon, je passe sur un autre réseau social.

Donc, quand ça te saoule, tu changes de réseau, quoi.

Ouais.

Parce qu'en fait, au début, tu me disais que, enfin, juste en posant la question, tu m'as dit, ouais, de toute façon, en vrai, si ça me saoule, je change. Et je ne comprenais pas, je ne comprends pas trop cette notion de changer. Tu essayes de changer ce que tu vois ou tu essayes de changer de réseau ?

Ça dépend. Comme je t'ai dit, en fait, par exemple, imaginons, comme je t'ai dit à tantôt, imaginons que c'est que des citations. On va dire que j'ai quand même quelques publications par rapport à des trucs que je regarde de base, comme je t'ai dit, des voitures ou des tenues ou des filles ou des choses comme ça. Et du coup, je vais juste liker quelques publications. Le truc qui va changer, l'explorer va changer. Mais par contre, si je veux des trucs que je ne vois pas du tout sur Insta et que je ne sais pas trouver, je ne sais pas changer aussi facilement mon algorithme pour pouvoir les trouver, je vais juste changer mon social pour me casser la tête.

Ok, d'accord. Donc, tu auras une facilité à changer de réseau qu'à commencer à te casser la tête en cherchant d'autres contenus.

Ouais.

Est-ce que tu découvres parfois de nouveaux sujets sur Instagram ?

Non, pas forcément. Ça dépend. Parfois, je peux apprendre de certaines publications. Après, ce n'est pas toujours des sources sûres. Mais on va dire que ça arrive parfois. Je n'ai pas vraiment de souvenirs. Je ne peux pas mentir par rapport à ça.

Est-ce qu'Instagram t'a permis de connaître de nouveaux comptes ?

Non, pas forcément. Non, vraiment pas. Juste des comptes d'association, des trucs comme ça et tout, peut-être, pour les trouver ou quoi, pour actualiser ce qui se passe dans d'autres pays et tout. Mais sinon, à part ça, non.

Donc, on part du principe, Instagram ne t'a pas forcément aidé à connaître de nouvelles choses sur la vie de tous les jours, par exemple.

Non.

Et c'est quel réseau qui t'en apprend davantage ?

TikTok n'est pas toujours une source sûre.

TikTok est une source sûre pour toi ou pas du tout ?

Non, en fait, Si je vois qu'il y a un truc qui m'intéresse et que j'ai regardé une vidéo, après, je vais aller me renseigner pour voir si ce que TikTok dit, c'est une source sûre. Mais ça m'est arrivé que je me rends compte que TikTok dit n'importe quoi. Ce n'est pas toujours vrai.

Ça ne t'arrive jamais ce genre de truc sur Insta ?

Non, sur Insta, non.

Est-ce que tu penses que d'autres personnes voient des choses très différentes de toi ?

Oui, vraiment. Vraiment. Je ne sais pas si tu veux des exemples ou pas.

Oui, tu peux toujours en donner. Ça me permet toujours de développer un petit peu.

Moi, par exemple, j'ai plein de copines musulmanes. Elles vont avoir plus de contenu islamique ou des filles voilées, des trucs un peu plus religieux ou quoi. Ou bien j'ai des copines, elles vont avoir de la K-pop, des trucs comme ça. Comme suggestion dans leur explorer ou des animés, des mangas et tout. Mais moi, non, je n'ai pas ça parce que moi, je n'aime pas ça. On a vraiment

des trucs différents, complètement différents. À part par rapport à des trucs que presque tout le monde suit, comme la HMI House. À un moment donné, tout le monde regardait ça. Et là, on va dire que par rapport à ça, on va avoir le même fil d'actualité par rapport à ça. Ou par rapport à des grosses polémiques sur les réseaux sociaux, les trucs d'influenceurs, je ne sais pas quoi. Mais sinon, à part ça, on n'a jamais la même chose.

Je voulais juste rebondir un petit peu sur la question précédente. Toi qui me disais au tout début que tu étais très intéressée par la culture albanaise, par les Albanais, etc. Instagram ne t'a pas permis de connaître de nouvelles choses sur les Albanais ?

Je réfléchis, non. Mais grâce à Insta, j'ai connu des Albanais et des Albanaises. Et grâce à eux, j'ai appris plus sur l'Albanie et tout. Mais Insta même, non.

Tu apprends plus des personnes que tu rencontres sur cette application ?

Ouais, en gros.

Mais pas des contenus que tu vois ?

Ouais. J'apprends autant avec les personnes d'Albanie, enfin, des Albanais, ouais, j'apprends plus. Mais pas d'Insta même. À moins que à l'époque, quand j'étais vraiment une obsédée de ce pays, j'avais des vidéos qui m'expliquaient l'histoire de l'Albanie. Mais sinon, c'était juste une période.

Et tu n'as jamais été en Albanie ?

Non, je n'y ai jamais été, mais je compte y aller prochainement.

Est-ce que ça te plaît de voir toujours le même type de contenu ou au contraire t'aimerais voir un petit peu plus de diversité ?

Oui, comme je t'ai dit parfois oui parfois j'en ai marre parfois j'ai envie de voir d'autres choses, je ne sais pas forcément quoi mais parfois j'ai envie de voir d'autres choses, des trucs drôles, des trucs cultivant ou quoi. Mais bon, voilà, je ne peux pas. Je ne peux pas, changer directement mon algorithme. Parce que c'est des trucs qui ne sont pas du tout dans mon Insta. Donc voilà. Donc oui, j'aimerais bien. Parce que parfois, c'est vrai que c'est chiant de voir tout le temps la même chose.

Tu as dit un truc super intéressant, mais je ne me souviens plus du tout. Enfin, je ne me souviens plus de la formulation que tu m'avais dite. Tu me disais que ça t'intéressait de voir autre chose, mais tu ne savais pas comment faire.

Ouais. Parce qu'on va dire, comme je t'ai dit, Si maintenant, je n'ai pas du tout de contenu humoristique, mais vraiment pas de contenu humoristique sur Insta, je ne sais pas comment faire pour amener le contenu humoristique sur ma page, sur mon Explorer et tout, tu vois. À moins que, comme je te dis, je commence à vraiment scroller dans les réels et tout, et que je commence à, je ne sais pas, que je commence à appuyer sur des comptes humoristiques si je trouve une vidéo humoristique, que j'appuie sur le profil et que je commence à regarder et tout. Mais même ça, cela va amener, mais cela va prendre du temps à amener des contenus humoristiques.

Mais en fin de compte, tu sais comment faire.

Ouais, mais c'est long.

Tu as la flemme, quoi.

Ouais, j'ai la flemme, c'est tout un procédé et tout. C'est bon, c'est Instagram, quoi. Mais j'ai changé d'application et puis c'est tout.

Ok, d'accord. Et est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois sur Instagram influence la manière dont tu penses ou tu ressens certaines choses ?

Oui, quand même. On va dire que on parle en général de ma manière de penser ou vraiment mes sentiments, ce que je ressens.

Là, quand je te pose la question, est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois influence ta manière dont tu penses ou tu ressens certaines choses ? Sur Instagram, tu peux tomber sur certains contenus qui peuvent t'influencer par exemple. Je dis ça comme ça mais je ne sais pas. Est-ce que justement ce que tu vois va influencer ou même faire en sorte que tu ressenties quelque chose parfois ? Parce que tu me parlais un petit peu des contenus, de tout ce qui était lié au racisme. Tu me disais que ça te touchait énormément et que tu te sentais un petit peu concerné dans toutes ces actions que les personnes pouvaient mettre en marge et en place lors des événements antiracistes. Je ne sais pas, je dis ça comme ça. Est-ce que ça influence un petit peu ta manière de voir les choses, de ressentir certaines choses, ou pas ce que tu vois sur Instagram ?

Oui, quand même. On va dire que ce que je vois sur Insta, ça me sensibilise plus pour des causes. Par exemple, la cause animale, la maltraitance, ou même le racisme, comme j'ai dit, ou les guerres, ça me sensibilise. Du coup, voilà. On va dire que parfois, ça m'attriste de voir des trucs comme ça. Et du coup, après, ça va me rendre un peu plus investie dans les causes. Je ne sais pas quoi dire plus par rapport à ça.

Est-ce que tu as déjà, je ne sais pas moi, là, tu me parles d'une cause animale qui te fait de la peine, par exemple. Est-ce que tu as déjà été au-delà ? Est-ce que tu as déjà dépassé cette barrière qui était du coup des réseaux sociaux pour pouvoir justement, je ne sais pas moi, aider une association par exemple ?

Oui, j'ai déjà fait, ça m'est déjà arrivé d'envoyer des dons, des trucs comme ça. Parfois, quand je voyais des choses, maintenant on ne peut plus le faire pour la Palestine parce qu'il n'y a plus rien qui passe en Palestine, mais avant j'envoyais, parce qu'il y a des églises. Qui collaborent avec des associations en Palestine, au Congo, en Somalie, et je ne sais plus encore dans quel pays, Libye et tout. Et du coup, tous les vêtements que j'ai, que je ne porte plus, quand j'étais petite ou des trucs comme ça, je divisais et puis j'envoyais des trucs comme ça. Ou bien j'envoie des dons. Mais je fais toujours attention aux dons, parce qu'il y a des associations sur Insta, pour l'information, je ne sais pas, mais il y a des associations sur Insta qui sont sponsorisés par des milliardaires, genre Bill Gates ou bien sponsorisés par Amazon ou des trucs comme ça. Et du coup, les dons qu'on envoie, presque plus de la moitié part chez les riches et le reste part dans l'association. Du coup, je faisais attention à ce que j'envoie et tout. Mais ça m'est déjà arrivé sinon d'envoyer des dons et des trucs comme ça et tout.

Et tu penses que tu as agi grâce à Instagram ou tu dis en vrai rien à voir ? Genre je l'ai plus fait parce que j'ai vu ça à l'église ?

En vrai, non. C'est vraiment grâce aux réseaux sociaux, c'est vraiment grâce à Instagram. Parce qu'en soi maintenant, le seul point positif des réseaux sociaux actuellement, c'est le fait que l'on est mieux informé sur certaines choses. Parce qu'à l'époque, il n'y avait pas de médias, il n'y avait pas de réseaux sociaux pour être informé. Il y avait toujours des trucs un peu faussés sur les réseaux. Mais maintenant, on a la chance d'avoir les réseaux, surtout Instagram, TikTok et tout. Et dessus, on peut mieux se renseigner. Je suis sûre que si je n'avais pas des réseaux sociaux, la seule manière pour moi d'apprendre certaines causes, c'était par mon entourage, s'ils en parlent. Mais si je n'avais aucun réseau social, ce serait vraiment soit par la télé, et la télé, je n'en garde pas trop, soit par mon entourage. Je n'aurais pas eu certains détails. Mon entourage

m'aurait expliqué, mais je n'aurais pas eu tous les détails. Sur Insta, on va dire qu'on voit plus de détails.

Est-ce que ça te dérange de voir toujours les mêmes choses et est-ce que tu aimerais que ça fonctionne autrement ? Et si oui, quoi ?

En vrai, ouais, comme j'ai dit, en gros, si parfois j'ai envie de voir autre chose et tout, je ne sais pas, peut-être que sur Insta, ils devraient changer, peut-être créer des cases ou quoi, où il y a des cases où on peut voir des trucs humoristiques, des trucs de voiture, des trucs comme ça et tout. Je ne sais pas s'ils pourraient changer ça, c'est bien, mais en vrai, je ne sais pas. Ce n'est pas que je m'en fous un peu, mais la plupart du temps, j'ai des trucs que j'apprécie, mais comme je dis, c'est vrai que parfois, c'est chiant et parfois, on a envie de voir autre chose et qu'on ne sait pas forcément comment faire. Donc, on change de réseau social automatiquement. Mais sinon, il y a un truc sur Insta, c'est que quand, par exemple, on est mal et, ça, c'est un truc que j'ai constaté déjà chez moi. Quand je suis mal, je vais aller, par exemple, sur Insta. C'est TikTok, mais on va dire Insta. Sur Insta, je vais chercher des trucs qui vont parler de ma situation. Comme ça, je vais nourrir ma tristesse et du coup, j'aime bien. Mais si je commence à avoir des trucs qui n'ont aucun rapport avec ce que je cherche, ça va m'énervé. Puisque je n'ai pas ce dont j'ai besoin.

Tu disais que ça te plaisait de voir des contenus qui un petit peu qui te complétaient mais tu te retrouves un petit peu dans ce que tu vis pour compléter ta tristesse.

Être triste ce n'est pas que ça me rend heureuse mais on va dire que je me sens comprise, c'est une dinguerie de dire d'une application ça mais moi je me sens comprise.

J'avais juste quelques petites questions pour terminer. Ce sont des infos très générales. Ton âge, ce que tu faisais dans la vie, si tu étais active sur d'autres réseaux, si oui lesquels.

En gros, j'ai 19 ans. Je vais avoir 20 ans en juillet. Je suis en études en sciences sociales en 6^e secondaire, en général. Et le réseau social sur lequel je suis vraiment le plus actif, enfin les deux réseaux sociaux qui vraiment ça se joue à quelques minutes près, comme je t'ai dit, c'est Snap et TikTok. Parce que TikTok, je poste dessus. Il y a vraiment un moment où je postais beaucoup, puis moins, mais je poste quand même dessus. Et Snap, c'est tout ce que je communique avec tout le monde sur Snap.

Si tu as des questions pour moi, n'hésite pas ?

Rien. Juste pour moi, Insta et les autres réseaux sociaux, parce que c'est tous au même niveau en soi. Pour moi, les réseaux sociaux, c'est fait juste pour nous. Je ne sais pas. C'est comme si on s'exclut nous-mêmes de la société. Ça crée des complexes. Énormément de complexe Insta, même par rapport à, même moi, je le dis, moi, ça m'a créé énormément de complexe Insta. Les filles, elles sont belles, je me dis, mais pourquoi moi, je ne suis pas comme ça, des trucs comme ça et tout. Du coup, je vais essayer de faire comme elle et tout, des trucs comme ça. Ou quand je vois les richesses des gens, je me dis, pourquoi moi, je n'ai pas ça ? Il faut que je fasse ça pour avoir ça. Il faut que je fasse autant d'argent, il faut que je travaille comme ça pour avoir ça et tout. Et ce n'est pas toujours bon parce que c'est complexer, en fait. C'est se comparer à des gens qui n'ont rien à voir avec nous. Alors que parfois, il y a des gens qui laissent paraître des trucs alors que c'est faux. En fait, les réseaux sociaux, c'est un vice. C'est super mauvais, en fait. Mais on ne s'en rend pas compte quand on est dedans. On ne s'en rend compte que quand on se détache des réseaux sociaux.

Et tu sais comment y remédier, du coup ? Parce que là, tu me dis que ça t'exclue un petit peu de la société, que ça te crée des complexes. ?

Je ne crois pas. En fait, il faut forcer à se détacher des réseaux sociaux. Moi, je l'ai remarqué quand, à un moment donné, j'étais vraiment occupée à travailler et aller en cours. Et en fait, à un moment donné, je me suis éloignée des réseaux sociaux. Je me suis rendue compte qu'en fait, la vie, elle ne tourne pas du tout autour des réseaux sociaux. Et qu'en fait, parfois, je passe énormément de temps à scroll sur Insta ou quoi, ou TikTok. Je passe énormément de temps à scroller sur les réseaux sociaux alors que j'ai plein de trucs à faire dans ma vie. Je perds énormément de temps. Les réseaux sociaux, c'est addictif. C'est vraiment parce que ça nous procure une dopamine. En gros, c'est de la drogue. Après, on psychose et tout. À trop réfléchir et on a envie d'aller dessus et tout, chercher des contenus qu'on aime bien et tout. Et voilà, en gros, c'est ça. En fait, il y a beaucoup trop de négatifs dans les réseaux sociaux.

Et tu te, quel est le réseau qui te, enfin voilà, tu me dis que tu utilises quand même pas mal de réseaux sociaux, mais quel est pour toi le réseau qui t'exclue vraiment de la société ? Genre tu te dis, vas-y, c'est de la pure merde, quoi.

C'est TikTok. C'est vraiment un réseau de merde. C'est un truc qui est fait juste pour nous compléter dans la vie de tous les jours. C'est fait pour éloigner les gens. En fait, c'est aussi pour rendre les gens cons, pour rendre les gens plus intéressés normalement à des choses. Il y a des gens maintenant pour se s'intéresser à un sujet, par exemple, à leur sujet de leur TFE ou de truc

comme ça, ils vont aller se renseigner sur TikTok. Alors qu'il y a des livres, il y a Internet. Je veux dire, TikTok, ça rend vraiment la société bête. C'est que ça nous rend débiles, quoi. Ouais, il y a des gens, par la base de sources, TikTok, tu leur demandes d'où elle vient, leur source, je ne sais pas, par rapport à une guerre. Oh, TikTok, mais ce n'est pas une source. TikTok, c'est juste un bête réseau social. En plus, trois quarts des trucs sur TikTok, les sources, elles sont fausses. C'est toujours faux. C'est bien, on est dans une matrice, en fait. Ouais. Ouais, c'est ça. Mais en plus, le pire, c'est qu'on s'en rend compte, parfois, mais on reste quand même dedans. C'est drôle à quel point l'humain, du coup, il est ignorant. Mais il est idiot aussi, tu sais, parce qu'on sait que ça nous fait du mal et nous, on s'en fout. Enfin, pas qu'on s'en fout, mais on en est conscient et on n'essaie juste pas de se focaliser sur les vraies choses. Oui, c'est ça. C'est incroyable. En plus, ça nous rend malheureux. Comme je dis, ça nous exclut de la société. C'est une limite. Tu ne te reconnais pas toi-même. Tu façannes ta manière de penser, de réfléchir en fonction de ce que tu vois sur les réseaux, alors que finalement, ce n'est même pas toi. Oui, c'est ça. C'est exactement ça. Mais moi, bref, là, c'est un peu plus privé, on va dire. Mais moi, par exemple, ma vision, ma perception des relations amoureuses, elle a complètement changé à cause des réseaux sociaux. On va dire que, on va dire que je n'ai plus les mêmes valeurs, enfin, plus les mêmes, je ne sais pas comment expliquer, mais je me comporte différemment maintenant quand je rencontre quelqu'un et tout. Je pense toujours, comme les mentalistes de TikTok, faire du mal avant qu'on me fasse du mal. Partir avant qu'on, enfin, quitter la personne avant qu'elle ne te quitte. Ouais, voilà, manipuler le manipulateur.

Mais tu sais que ça rend vraiment malade, tu sais.

Oui, c'est vraiment vrai. Moi, je suis devenue une tout autre personne. Si maintenant, je prends la moindre, il y a 4-5 ans, j'arrivais à m'attacher même à des personnes amicalement et tout. Mais maintenant, non.

Pourquoi ?

Parce que les réseaux sociaux, ça m'a tellement bourrée dans le crâne dans certains trucs. Maintenant, je n'arrive pas à entretenir des relations normalement puisque les réseaux sociaux, Enfin, je ne sais pas. Les réseaux sociaux me bouffe des trucs dans le cerveau, ce n'est pas ça en fait. J'ai l'impression d'être dans une bulle bizarre, ouais, voilà, c'est ça en fait. C'est vraiment incroyable, en tout cas. On est dans une matrice horrible et on en est vraiment conscient, ce qui tue, ouais, ouais, c'est ça.

1^E PARTIE

Je voulais savoir si tu pouvais un petit peu me parler de ta relation à Instagram, ce que tu y fais, ce que tu recherches, ce que tu aimes ou ce que tu n'aimes pas ?

Pour moi, Instagram, c'est comme un terrain de jeu. Je trouve que c'est un endroit qui est très divertissant. On y retrouve tout et quelque part n'importe quoi. Mais tout dépend de ce que toi, tu choisis de regarder et à qui tu décides d'être abonné. Moi, par exemple, je m'abonne à des gens que j'estime dans leur contenu, me plaisent, me divertissent et me parlent. Et tout ce qui ne me concerne pas, comme des personnes que j'estime qui sont superficielles, je ne m'abonne pas. Ou soit, si on me donne une suggestion, je bloque. Et moi, en tant que tel sur Instagram, j'essaie de faire mon propre contenu. Je ne suis encore personne. Je ne suis personne. J'essaie de faire mon propre contenu et de m'amuser. Pour moi, les réseaux sociaux, en général, c'est que du fun.

Je ne le prends pas comme quelque chose de sérieux. Après, il y a d'autres pour qui ça réussit mieux et il y a d'autres pour qui ça ne réussit pas. Peu importe les résultats, c'est d'aimer et explorer sa créativité. C'est plus un terrain de jeu qu'une autre chose.

Et qu'est-ce que tu aimes particulièrement sur Instagram ? Parce qu'aujourd'hui, on a plusieurs applications, plusieurs réseaux sociaux. Il y a TikTok, il y a Snap, il y a vraiment un panel de réseaux. Qu'est-ce que tu aimes en particulier sur Instagram ?

Moi, je peux dire que je suis vieux jeu. J'aime Instagram parce que, comme à l'ancienne, je dirais en 2016-2017, on postait nos photos. Je ne trouve pas que TikTok soit une plateforme propice à ça. Même s'il y a des gens qui postent leurs photos là-bas, mais là-bas, c'est beaucoup plus basé sur des vidéos à court séquence. Mais moi, je préfère Instagram parce qu'il y a des photos, c'est connu, c'est une plateforme pour cela. Aussi, les interactions que tu peux avoir au-dessous de quelques posts, photos qui peuvent, parfois, être amusantes. Et c'est ça. Pour moi, Instagram, c'est plus basé sur les photos, même si les réels sont en train de devenir un peu plus puissants. Mais la base de ça, qui est la photographie, est toujours bien présente. Et c'est ça qui me plaît.

Et qu'est-ce que tu n'aimes pas, du coup, sur Instagram ? Après, tu peux tout aimer et ne rien aimer, tu vois. Et ne rien ne pas aimer, tu vois.

Ce que je n'aime pas particulièrement sur Instagram, c'est le fait que des fois, on nous impose des contenus que l'on n'a pas forcément envie de voir. Par exemple, j'ai déjà fait l'expérience, quand j'ai créé un compte Instagram, on a directement des Kardashian qui nous viennent en suggestion. Ce ne sont pas des gens que j'ai envie de voir. Je sais qu'elles sont là, mais je n'aime pas et que je n'ai pas particulièrement envie de les voir parce que moi, j'estime qu'elles font la promotion des valeurs que je ne prône pas. Donc, je ne vois pas pourquoi Instagram nous force à voir certaines personnes de leur calibre, alors que peut-être il y a d'autres personnes ou d'autres influenceurs qui sont beaucoup plus intéressants que de nous mettre en suggestion des gens comme des Kardashian ou des gens que j'estime qui ne sont pas vraiment utiles.

Est-ce que tu es déjà posé la question ? Enfin, toi qui me dis que tu as déjà essayé un petit peu de défier, disons, l'Instagram et son fonctionnement. Est-ce que tu es déjà posé des questions ? Pourquoi est-ce que c'est toujours les Kardashian qui reviennent en premier ? Tu ne t'es jamais posé cette question ?

Moi, j'ai une théorie que je me suis faite. Je me suis dit peut-être qu'elles sont en partenariat avec Instagram et qu'elles ont donné de l'argent pour qu'Instagram puisse toujours leur mettre en promotion ou en suggestion pour tout le monde. Mais sinon, hormis ça, je ne vois pas pourquoi Instagram nous les donne en premier. Même Beyoncé, elle n'est pas en suggestion, mais c'est elle qui est en premier. Je ne comprends pas.

Et tu l'as fait plusieurs fois pour pouvoir appuyer sur cette théorie ? Tu l'as fait combien de fois ?

4-5 fois.

Ah ouais, carrément. Et c'est toujours le même résultat ?

Oui c'est chiant, il y a toujours les Kardashian qui reviennent. Même j'ai changé, de téléphone, d'ordinateur c'est la même chose, on voit encore et toujours des Kardashians.

Mais qu'est-ce que tu fais en premier quand tu ouvres l'application ?

Je regarde mes messages. Ça, c'est numéro un. Et puis, je pars dans des suggestions. D'Instagram, là où on voit tout.

Dans ton Explorer ?

Oui. Je clique sur une vidéo et puis je scroll, je scroll, je scroll et je like les photos ou les vidéos qui me plaisent.

Et quand tu dis-je scroll, je scroll, je scroll, est-ce qu'il y a un temps d'arrêt ou tu te dis c'est bon, ça me saoule, j'arrête ?

C'est juste parce que j'en ai marre en fait et donc je m'arrête.

Est-ce que tu vas sur Instagram parce que tu as reçu une notification ? Ou tu vas parce que tu veux y aller ?

Je vais parce que j'ai envie d'aller. Moi, mes notifications, ils ont sauté. Du coup, je vais juste quand j'ai envie.

Tu as enlevé tes notifications volontairement ?

Oui, ça, il ne faut pas dire à ta sœur ahaha ahaha

Donc, toi, les stories, ce n'est pas un truc que tu regardes en premier temps ?

Non.

Et pourquoi ?

Parce que ce n'est pas quelques choses qui m'intéresse en vrai, la vie des gens ect pas mon truc c'est bien parfois, mais jamais je vais me dire de regarder les stories en premier, non.

Tu passes plus de temps sur quel type de contenu sur Instagram ?

Plus des réels d'influenceuses qui montrent leur vie. Un peu de tout, mais c'est plus de réels. Et je m'inspire justement de ces influenceuses, justement, comme je te disais que tu voulais devenir une créatrice de contenus. Il y a une influenceuse qui s'appelle Gloria et c'est une influenceuse Somalienne ou quelque chose comme ça. Et j'aime beaucoup comment elle fait. Elle agence ses réseaux sociaux. Surtout ses réels. Et je m'en inspire beaucoup. Parce que moi aussi, j'aimerais bien faire comme elle.

Est-ce que tu peux me décrire les cinq premiers contenus que tu vois dans ton Explorer maintenant ?

Attends, je vais les voir. Je vois des clips vidéo. Je vois des concerts, par exemple, de Drake, du Met Gala, qui est récent. Du maquillage parce que je consomme ce style de contenu.

Et du coup, il y a plus de réels ou de photos dans ton Explorer ? Ou c'est vraiment le mix parfait ?

Il y a beaucoup plus de réels. Je peux dire ça comme ça, oui.

Parce que tu parles du principe où il y a plus de réel parce que c'est le contenu que tu consommes ou pas forcément ?

Je pense que c'est devenu le contenu que Instagram veut pousser pour que ça puisse concurrencer TikTok. Donc, voilà. Mais sinon, je ne consomme pas forcément que du réel. Je pense qu'on ne suggère plus ça. Pour concurrencer le TikTok. Car de base c'est le principe de TikTok

Est-ce que tu t'attendais à voir ce type de contenu ? Tu me parles de clips vidéo, le Met Gala qui est un fait d'actualité, Drake, du maquillage. Est-ce que tu t'attendais à ça quand je t'avais demandé d'aller voir ton Explorer ?

Oui. Parce que c'est des choses que je consomme, donc oui, c'est assez cohérent.

Donc ça ne te surprend pas ?

Non.

Maintenant, je vais te demander d'aller un petit peu voir tes stories. Alors, je n'ai pas du tout besoin de stalker, ni même d'avoir des précisions de qui, de quoi, comment. Je veux juste vraiment te demander de regarder un petit peu tes stories. Et si tu sais juste me dire si la première story que tu vois, la première story qui apparaît, c'est une amie ou c'est une influenceuse ou c'est un compte que tu suis. Donc, j'aurais juste besoin de ces précisions-là.

La première story c'est une artiste. Elle s'appelle Doja Cat. Elle est venue en premier. Et elle est en train de faire la promotion de ses concerts.

Et en deuxième temps, tu as quoi ?

J'ai une publicité de Shein. Et ensuite, j'ai des influenceurs un peu random que je suis. Mais sinon, les amis, ils ne passent pas ces derniers temps parce que c'est les examens, je crois.

Mais quand tes amis postent des stories, tu les vois en premier ?

Oui. Je vois en premier l'histoire des amis avant de voir l'histoire des artistes, les publicités.

Donc là, aujourd'hui, ce qui apparaît en premier, tu me dis que c'est une artiste. Est-ce que ça te semble normal que ce soit ça en premier ?

Je t'avoue que je ne me pose pas la question. Et je me dis que c'est aléatoire. Donc pour moi les stories c'est aléatoire. Je ne me suis pas et jamais dis, oh c'est trop bizarre, j'ai, je ne sais pas

moi, on va prendre l'exemple d'Issant parce que c'est la personne qu'on connaît en commun. Genre je parle beaucoup avec elle sur Instagram et je me rends compte que je vois toujours ses stories en premier. Tu vois, ce n'est pas un truc que j'ai pu voir ou relever par exemple. Je ne me suis pas posé la question, jamais pour te dire Et si c'est le cas, ça ne me dérangerait pas puisque c'est la personne avec qui je communique le plus. Mais je ne sais même pas de dire ce que je pense de la classification des stories, mais une chose est sûre, c'est toujours donc des stars, ou des amis, fin souvent, et donc les personnes avec qui je communique sur Instagram, ce n'est pas leur stories que je vois en premier. Genre je vois des story, mais jamais je vais voir les story des gens avec qui je communique beaucoup en premier. Je ne sais pas si tu as compris en vrai ahaha

Oui, t'inquiète haha. Maintenant, je vais te demander un petit peu d'analyser fil d'actualité, juste ce qui vient après les stories. Si tu sais juste un petit peu l'analyser et me dire si les contenus que tu vois dans ton fil d'actualité sont différents que les contenus que tu vois dans ton Explorer.

Non, ils sont assez similaires, sauf que là, c'est beaucoup plus ciblé. Et c'est des personnes dont je me suis abonnée. Et il y a quelques pubs comme Tem ou Ici Paris XL. Mais sinon, c'est des gens qui je me suis abonnée. Et généralement, des stars comme eux, ils sont très actifs sur le réseau. C'est eux que je vois en premier, qui sont là.

Quand tu dis cibler, tu veux dire quoi par-là ?

Cibler, c'est les personnes à qui on s'est abonné. Alors que dans l'explorer, c'est un peu de tout. Disons que dans le fil d'actualité, c'est je m'abonne à ce genre de compte, donc c'est logique que je vois ce genre de contenu dans mon fil d'actualité.

Je voulais savoir du coup si tu avais remarqué des suggestions de comptes ou des publicités récemment. Bon, la réponse, elle est affirmative. Et justement, est-ce que ces publicités te paraissent ciblées ? Tu m'as dit qu'il y avait Shein, tu m'as dit qu'il y avait Tem, tu m'as dit qu'il y avait Paris XL. Est-ce que pour toi, les suggestions de publicités, enfin du moins les publicités que tu vois sur Instagram, te semblent ciblées ?

Oui. Pas tout le temps, mais généralement, oui. Parce qu'ici, je vois une publicité de jeu, alors que ce n'est pas le style de jeu auquel je joue. Mais sinon, en grosse majorité, oui, tout est ciblé.

Donc pour toi, c'est pertinent ou c'est plus gênant, ce genre de publicité ?

Je trouve que c'est pertinent parce que si, par exemple, on voit un article ou quelque chose qui nous intéresse, ça peut nous faire un petit rappel de, ah oui, il ne faut pas que j'oublie que je dois aller en acheter ou des choses comme ça. Et des fois, j'avoue, ça peut être, voilà. Chiant, quoi.

Pourquoi c'est chiant ?

Car c'est tout simplement des publicités qui ne m'intéressent parfois pas, c'est rare tu vois, mais ça peut être le cas.

Est-ce que, justement, ces publicités t'ont déjà poussé à l'achat ?

Personnellement, non.

Si je prends l'exemple de Shein ou Temesta-ce que tu as déjà acheté chez eux plutôt ? Est-ce que tu as déjà consommé des ?

Oui.

Quant aux suggestions de comptes, tu vois sur Instagram, on propose toujours un tel, suis un tel, donc toi tu pourrais éventuellement les suivre. Est-ce que tu as ça souvent ?

Oui.

Est-ce que ça te paraît ciblé ?

Oui. Et des fois, il me montre aussi des gens qui sont abonnés à des amis ou quoi que ce soit. Bon, ça, j'avoue, je ne clique pas dessus parce que ça ne me regarde pas.

Mais c'est des comptes, par exemple, pour moi, du maquillage ou des choses comme ça. Et voilà, quoi. Ça me permet de découvrir des choses. Pas forcément m'abonner, je découvre.

Ok, donc tu découvres ces gens, mais tu ne t'es jamais abonnée ou tu l'as déjà fait ?

Non, je ne me suis pas abonnée. Je n'aime pas trop m'abonner à beaucoup.

Ok, tu t'abonnes qu'aux gens que tu connais en vrai.

Oui.

2^E PARTIE

Est-ce que quand tu postes, par exemple, un contenu sur Instagram, une photo de toi, est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier ?

Oui. Personnellement, je fais attention à ma légende. Et à la musique que je veux mettre. Et surtout au niveau des hashtags. Parce que comme j'ai envie d'avoir de la visibilité un peu, je mets le maximum de hashtags possibles genre beaucoup. Après, je ne sais pas si ça aide, mais voilà. Et j'essaie de les poster dans les bonnes heures, là où les gens sont plus ou moins connectés.

Et quant à la photo, tu fais quoi ?

Oui je retouche parfois mes photos, je modifie la luminosité qui n'est pas forcément à mon goût, pour améliorer la photo. Oui, je retouche. Je veux qu'elle soit belle quoi, je fais attention à mon image sur Instagram.

Quand tu dis légende, tu fais attention à quoi dans la légende ?

Moi, généralement, je n'aime pas écrire en français. Je préfère écrire en anglais. Je me dis, au cas où, on ne sait jamais. J'essaie de mettre des petites choses, on va dire, un peu drôles, pas trop sérieuses, parce que je ne veux pas que mon compte soit vu comme quelque chose de hyper, méga, sérieux, structuré ou quoi que ce soit. Comme je t'ai dit en première partie, pour moi, Instagram, c'est que du fun, quoi. Ce n'est pas quelque chose que j'étais en mode, ah oui, il faut que ce soit, non. C'est que du fun et du fun, quoi.

Hashtag. Donc, tu m'as dit que t'en mettais parce que tu voulais avoir un petit peu plus, enfin, beaucoup plus même de visibilité. Mais tu ne savais pas si ça servait à quelque chose. C'est bien ce que tu m'as dit. Qu'est-ce qui te fait dire ça ? Qu'est-ce qui te fait dire que les hashtags apportent de la visibilité et qu'est-ce qui te fait dire que Tu ne sais pas forcément si ça fonctionne en vrai.

Les hashtags, quand j'ai commencé à les poster, j'ai tapé sur Internet comment faire pour que ta photo puisse être likée au maximum. On m'a proposé de mettre des hashtags parce que les hashtags vont faire en sorte que ta photo soit mise là où tu l'hashtag, je ne sais pas si c'est cohérent à ce que je dis. Par exemple, si je mets l'hashtag couleur bleue, dans la page des couleurs bleues, ma photo va apparaître. Et voilà. Je ne sais pas si ça marche parce qu'il y a beaucoup de masse de likes en dehors des gens à qui je me suis abonnée. Mais des fois, ça marche, des fois, ça ne marche pas. C'est un peu le hasard mais on sait tous que c'est l'algorithme.

Mais comment est-ce que tu fais pour choisir tes hashtags ?

En fonction de la photo que j'ai faite. Par exemple, la dernière, attends, je vais voir ce que j'ai fait. La dernière que j'ai postée, c'était en robe dorée et argentée. Et j'ai mis genre fashion, beauty, girl, chute. Tu vois, des petits trucs comme ça et voilà.

Donc, si on reprend du coup la dernière publication que tu as postée récemment, est-ce que tu peux un petit peu me dire pourquoi est-ce que tu l'as postée ?

Parce que ça faisait très longtemps que je n'avais pas posté. Et je voulais donc revenir avec une photo et voilà sans plus ça c'est la photo mais après j'ai posté un réel et voilà.

Et le réel ça dit quoi ?

Bah, ça dit que je suis très contente. C'est un truc de maquillage que j'ai posté. Je l'avais posté le 7 avril et je suis à 372 vues, alors que je ne suis personne. Je me dis qu'il y a matière à travailler ici. Il y a quelque chose d'intéressant.

Tu trouves que poster un réel fonctionne mieux que poster un poste ou même pas ?

Oui, clairement. Même une fille que j'ai connue à l'EPHEC, elle aussi, elle s'est mise à poster beaucoup de réels. Je ne sais pas si elle travaille ou si elle a une vie, mais elle les poste vraiment régulièrement. Un jour, elle a montré ses statistiques. Elle, elle faisait des 22 000 vues, 10 000 vues, etc. Je me suis dit, il faut être régulier. Et en même temps, c'est devenu quelque chose, oui, de très demandé sur Instagram. Je suis consciente que le résultat et l'impact d'un réel n'aura et n'est pas le même que l'impact d'un poste normal, donc une photo.

Maintenant, je voulais savoir au niveau des réactions que tu avais sur Instagram quand tu interagissais avec les gens que tu suis ou pas forcément. Est-ce que tu fais attention à certaines choses en particulier aussi quand tu interagis avec les gens, quand tu likes leurs photos, quand tu commentes, quand tu leur envoies des réels ? Est-ce que tu fais attention à certaines choses ?

Je t'avoue non parce que en fait, moi, j'ai le like facile. Dès que je vois quelqu'un, même quelqu'un que je ne connais pas, ou une photo qui est un peu bizarre, mon doigt like directement. Et pour ce que j'envoie aux gens, comme c'est généralement des amis et des connaissances, c'est spontané.

Tu me dis que tu as le like facile, mais est-ce que tu commentes aussi facilement ?

Non, commenter, non.

Et qu'est-ce qui t'empêche de commenter ? De ne pas commenter, par exemple, certains posts ?

Ben, liker, c'est juste tapoter sur son écran. Attendu que commenter, il faut, voilà, écrire. Ça prend du temps, ça demande un peu de temps. Et aussi, les gens vont venir me capturer ma veste en disant « Ouais, tu ne sais pas écrire ». Donc, je limite un peu.

Et c'est quand que tu dis en vrai « Ouais, commenter, ça prend du temps ». Mais vas-y, pour cette personne, ça en vaut la peine. Est-ce que tu te dis ça ou pas ?

Oui, ça, c'est quand mes copines posent des photos d'elles-mêmes et qu'elles sont vraiment très jolies. Là, je me dis qu'il faut que j'encourage mon go. Donc, je soutiens. Je trouves qu'il y a une sorte de solidarité entre copines sur les réseaux ou copains-copines ! Et, c'est ce que je prônes. Je prônes la solidarité entre copines. Je commentes les posts, les réels de mes copines.

Est-ce qu'ils font de même ?

Elle aussi, elle, ça dépend. Ça dépend. Après, moi quand même, je suis bien active sur les réseaux, ben voilà. Mais après, genre, je ne leurs en veut pas tu vois, ce n'est pas grave, tant qu'elles likes c'est bon en vrai. Mais moi, ça ne me dérange pas de venir et de commenter. Et de saucer mes copines, quoi.

Mais du coup, quand tu postes un réel, une photo, une story, mais est-ce que tu t'attends à une certaine réaction des gens, de tes copines, des personnes qui te suivent ?

Je ne t'avoue pas forcément parce que quand je poste, je disparaïs. Et j'en ai fait deux, trois jours plus tard parce que je n'aime pas trop. J'ai peur des réactions. J'ai peur qu'elles me disent : 'Je ne sais pas', je suis un peu anxieuse. Donc, je disparaïs dès que je postes un truc, je disparaïs pendant trois jours, et je reviendrai le quatrième jour.

Donc tu me dis que d'un côté, tu as peur des réactions. Mais du coup, si tu as peur des réactions, tu as peur d'être déçu par les personnes que tu suis, n'est-ce pas ?

Oui, quelque part, oui. J'ai une peur, disons, constante de la réaction des gens, enfin, de la réaction que les personnes que je connais pourraient avoir. Donc, je me dis, vas-y, je vais poster une photo. Je ne vais pas voir qui like pour ne pas être déçu. C'est exactement ça que je me dis. Et donc en vrai je m'attends, disons, à une certaine réaction des gens, finalement quelque part.

Et quand tu postes des stories, par exemple, est-ce que tu as beaucoup de likes ?

Ça dépend de ce que je poste, mais les stories, ça Je t'avoue, je ne prête pas attention. Je ne regarde même pas le nombre de vues que je fais par poste.

Est-ce que tu as des stories à la une ?

Oui.

Et ça te sert à quoi, ces stories à la une ?

Pour moi, je le vois comme des albums. Déjà, Instagram, c'est comme un album photo virtuel. Ça capture des moments forts de ma vie. Par exemple, les voyages, les concerts. Des ongles, des moments importants de ma famille. C'est vraiment ça. Je ne peux pas le mettre sur mon fil d'Instagram, sinon j'aurais plus de 300 000 publications. C'est une manière de résumer ce que j'aime dans une bulle, et sous un autre format !

Tu me disais que tu faisais attention à l'heure, mais je vais vraiment te demander encore un peu plus d'explications et un peu plus de développement. Tu fais attention à l'heure, au format et à ce que tu mets en avant, mais comment est-ce que tu le fais ? Essaie de donner un petit peu plus d'exemples, développe davantage.

Généralement, je regarde les jours où les gens sont susceptibles de rester à la maison et de scroller. Je dirais par exemple les dimanches. Les dimanches, c'est vraiment propice parce que tout le monde est à la maison, tout le monde est sur son téléphone. J'attends vers 18h. 18h grand max 21h pour poster et voilà quoi. J'évite les jours de sortie comme par exemple vendredi soir ou lundi des choses comme ça parce que là les gens soit ils retournent au travail ou à l'école soit ils sortent parce que c'est vendredi. Je choisis vraiment les jours disons creux ou je sais qu'il y aura beaucoup plus de personnes qui scrolleront sur Instagram

Et selon toi c'est la même chose pour les autres réseaux ?

Pour les autres, je n'ai pas encore commencé, mais je dois adopter la même tactique, la même stratégie.

Est-ce que tu fais la différence ? Est-ce que tu as déjà peut-être essayé de poster en semaine pour voir s'il y avait une différence avec les jours creux comme le dimanche ?

Je t'avoue, non. J'ai toujours mis le dimanche parce que je sais que, voilà y'a plus de personne.

Donc tu postes que les dimanches ?

Oui.

Tu postes plusieurs posts par jour ou un seul suffit ?

J'en poste plusieurs. Par exemple, ce dimanche, je poste une photo. Dimanche prochain, je poste une autre.

Mais en une journée, tu n'en postes qu'un seul ?

Ça dépend, mais la plupart du temps, oui.

Avec le temps, est-ce que tu as changé certaines choses dans ton usage d'Instagram ?

Dans mon usage d'Instagram, ça veut dire quoi ?

Personnellement ? Dans ton usage de tous les jours ? Parce que voilà, Instagram, j'imagine que tu as cette application depuis très longtemps. Je pense que tu postais à l'époque aussi des photos, du contenu. Là, maintenant, tu fais la même chose. Mais qu'est-ce que tu faisais avant que tu ne fais plus maintenant et qu'est-ce que tu faisais maintenant que tu ne fais plus avant ?

Je t'avoue qu'il n'y a quasiment rien qui a changé.

Tu ne t'es jamais dit Instagram commence à se perfectionner et je vais essayer moi-même de me perfectionner.

Je t'avoue, non. À part juste être plus propre dans les publications et dans ce que je publie. Sinon, moi, en tant que consommatrice, non.

Est-ce que tu as remarqué avec le temps un changement d'Instagram ? Comment est-ce que les gens postaient à l'époque ? Est-ce que tu trouves que ça a changé maintenant ? Est-ce que tu t'en inspires ? Est-ce que tu te bases sur ça pour pouvoir, toi-même aujourd'hui, publier et créer du contenu, par exemple ?

Oui. Les gens, avant, on postait nos photos de Snapchat avec nos copines, avec les anciens filtrés, etc. Maintenant, Instagram, c'est devenu comme un vrai CV. Tout le monde sur son 31, On fait plus de têtes bizarres. C'est devenu moins authentique. Mais voilà, c'est devenu beaucoup carré parce qu'on s'est dit, on ne sait jamais si quelqu'un qui est certifié peut passer par là. Moi, j'ai déjà eu quelqu'un qui est certifié, qui est déjà venu me DM, mais je ne savais pas c'était qui. Et même, depuis quelques années on s'est payé pour avoir une certification donc ça biaise un peu la chose tu vois.

Justement tu en penses quoi ?

Personnellement, je trouve ça bien. C'est bien comme ce n'est pas bien. Moi, personnellement, comme je l'ai dit, Instagram, tout ça, pour moi, c'est que pour le fun. Mais pour certaines personnes qui ont ce besoin d'être, on va dire, acceptées et se sentir comme des célébrités ou des personnes publiques, voir une petite bulle, une pastille à côté de leur nom, Ça peut peut-être leur aider à se sentir mieux. Mais moi, je trouve ça personnellement ridicule. Ce n'est pas un truc que je ferais. Jamais, je ne suis personne. Le jour où j'arrive à avoir un million d'abonnés et que je ne vais pas passer, c'est parce que je l'ai mérité.

Quand tu postes une photo de toi, avant de la poster, quel est ton raisonnement ? Est-ce que tu te dis, ouais, je vais la poster ? Si on prend l'exemple de ton réel, vas-y, on va prendre l'exemple de ton réel où tu te maquillais, si j'ai pu bien comprendre. Avant de poster ce contenu, tu dis, ouais, je vais le poster parce qu'il me plaît ? Ou au contraire, tu dis, ouais, en vérité, je vais le poster parce que je sais que ça va marcher ?

Parce que ça me plaît. Ça te plaît. Donc, je m'en fous un petit peu de savoir si le contenu va marcher comme je veux. La chose que j'ai envie de faire, poster des réels et être présente sur Instagram, c'est moi, en fait. C'est des choses que j'aime faire. Je ne me plies pas aux normes, pour pouvoir plaire aux gens.

Et pour les posts, est-ce que c'est différent ?

Les post, oui, c'est différent.

C'est-à-dire ?

C'est carré, on met la petite robe ici, on tape une petite pose par là. C'est beaucoup plus propre. Alors que le réel, je rigole. Je suis un peu plus la folle.

Et tu te reconnais mieux dans quel type de contenu finalement ? Le réel ou le poste ?

Le réel.

Quand tu dis que c'est différent pour les photos, j'imagine que c'est le travail qui est différent derrière tout ça ?

Oui, en fait, si tu veux tout savoir, mon avis ne va pas changer. La photo, si je l'aimes bien, je vais simplement, la poster. Je ne vais pas me dire que ça va marcher, après comme je te disais, et je ne vais pas te mentir, je fais toujours attention à ce que je poste sur Instagram, comme je te disais.

3^E PARTIE

Est-ce que tu es déjà dit ou tu as même peut-être eu l'impression qu'Instagram savait ce que tu voulais voir ?

Oui. Oui. D'ouf. Parce que, par exemple, des fois, je discute avec ma sœur, je ne sais pas, on peut discuter, par exemple, d'un plat en particulier. Et puis, je rentre sur mon Instagram et comme par hasard, je vois des réels, des gens ou des publications de ce plat en question. Et je me dis, mais ouais, ils m'entendent parler ou quoi ?

Ok. Et donc, ça te choque en fait ? Tu ne t'es pas posé plus de questions ?

Non, moi, ça me choque parce que je me dis, peut-être qu'Instagram marche aussi de manière vocale. Je n'en sais rien. Mais ça me choque. On est stalker ? Écouter je ne sais pas, ça fait peur.

Et tu ne sais pas donner un exemple de plat, par exemple, que tu as pu voir ? Genre, t'en as parlé avec ta sœur et tu es retrouvée avec ça sur Insta.

C'était un fraisier.

Ah ouais, OK. Et donc, tu as eu ça pendant combien de temps dans ton explorer ?

Bah, j'ai eu ça, en plus, c'était la nuit. Jusqu'au lendemain, au matin, Ouais. Et à ce moment-là, je me suis dit : 'En vrai, je pense que je suis, écoute.' Mais après, je ne suis pas sûr de ce que je dis, donc on va dire, que c'est une hypothèse

Ok. Et donc là, tu me dis que justement, en parlant de Fraisier, tu as eu des réels, tu as eu des post. Mais au niveau des publicités, tu n'as pas eu de publicité de Fraisier ce jour-là ?

Non. Pas de publicité.

Est-ce que tu as déjà eu des publicités qui était lié à des recherches que tu avais faites ? Est-ce que, je ne sais pas, un jour, tu as pris ton téléphone, tu as fait une recherche sur Google, par exemple. Je ne sais pas, une recherche de plantes, par exemple, de fleurs. Vas-y, soyons fous de fleurs. Est-ce que tu es parfois retrouvée avec, même si tu n'avais pas fait forcément de recherche sur Instagram de fleurs, retrouvée avec des publicités ou des contenus liés à ça ?

Non, pas forcément. Je n'ai pas fait de lien avec ça.

Tu peux dire quoi des publicités justement ?

Je trouves que les publicités sur Instagram se fondent dans la masse au point de ne pas du tout les voir. Ça se fond bien dans la masse.

Et est-ce que tu as plus de publicités entre les stories ou dans ton fil d'actualité ?

Entre-les stories. Par moment, quand je regardes justement les stories, je suis tellement dans mon truc que quand je regardes les stories, je ne fais pas attention aux publicités entre les story, je suis certaine d'en avoir loupé certaine, en croyant que c'est des story de mes potes.

Comment est-ce que tu expliques que certains contenus te sont montrés plus souvent que d'autres ?

Je like, j'enregistre, donc j'avoue que je n'en sais rien. Je n'en sais rien. C'est Instagram qui fait des partenariats et c'est le plus offrant à Instagram qui sera mis en avant. Je sais que ça marche comme ça, mais après, je n'en sais rien.

Toi, tu penses que ça fonctionne avec des partenariats ? Ce qu'Instagram te montre dans ton Explorer, par exemple, la page où il y avait beaucoup de vidéos réelles et tout, tu penses que c'est Instagram qui fait des partenariats avec les comptes ?

Avec certains comptes, ceux qui donnent le plus d'argent à Instagram, leur contenu sera beaucoup plus mis en avant. Donc je consomme beaucoup de contenu make up ect, je like, donc je me dis que c'est à force de liker ce genre de contenu que je vois ce type de contenu. Parce que ça, c'est moi qui pars et qui regarde ce style de contenu. Mais comme je disais avec les Kardashian, par exemple, qui sont toujours mis en avant. Elle, je pense que, comme je t'ai dit, elle paye, quoi. Parce qu'ce n'est pas normal.

Mais si on parlait du principe où ce que tu voyais sur Instagram aujourd'hui, donc là, tu m'avais cité, c'était quoi ? Il y avait Drake, il y avait plusieurs, enfin bref, tout ce que tu m'avais cité au début, met de gala, du maquillage, des clips vidéo. Comment est-ce que tu expliques que ces contenus te soient montrés dans ton Explorer ?

C'est parce que je consomme.

Et comment tu consommes tout ça ?

Quand je pars regarder eux-mêmes leur propre page à eux. Et des fanages, ça aussi. Et voilà. Donc, je like, j'enregistre, je regarde, et donc pour moi, c'est normal d'avoir ça dans mon truc la, dans ton explorer. Donc, c'est comme ça que j'expliques que certains contenus, me soient montrés plus que d'autre.

Est-ce que tu penses que ce que tu vois aujourd'hui sur Instagram, dans ton onglet Explorer ou dans ton fil d'actualité, est-ce que tu penses que c'est aléatoire ou au contraire, c'est calculé ?

C'est calculé, clairement.

À combien de pourcents ?

Je dirais 50%.

Ce qui laisserait dire que le reste, c'est de l'aléatoire.

Oui, parce que des fois, voilà.

Et qu'est-ce qui, pour toi, est calculé ? Quel type de contenu serait calculé et quel type de contenu serait aléatoire ?

Calculé tout ce qui est en rapport avec les célébrités que j'aime en particulier. Et ce qui n'est pas calculé, c'est des femmes qui sont généralement dénudées, ou soit des vidéos avec beaucoup de couples ou des choses comme ça, alors que je ne consomme pas ce type de contenu. Donc pour moi, ce qui est calculé, c'est vraiment tout ce qui est en lien avec les célébrités que je suis, ce que je likes, etc. Et le contenu aléatoire, c'est ce qui ne me concerne pas vraiment. Comme je t'ai donné l'exemple de femme dénudée, des trucs qui n'ont rien à voir avec ce que je peux-tu peux liker.

Est-ce que tu as déjà justement essayé d'influencer ce que tu voyais sur Instagram ?

Ouais, en vrai je sais que si je like Drake, je vais me retrouver avec du contenu qu'avec Drake tu vois. Et donc je pense que j'influence une partie de mon explorer de cette manière. Je parle de Drake, mais il y'a le Make-up, y'a la musique, les concerts ect... Donc je like, disons comme ça, en commentant, en enregistrant ce qui peut m'intéresser et c'est comme ça, que je comprends pourquoi mon explorer est façonné de cette manière. Donc ouais j'ai déjà réfléchi comme, ça, je like ce qui m'intéresse sur le moment même.

Là, maintenant, si on reprend un petit peu ce que tu disais au-dessus en disant qu'il y avait du contenu aléatoire, des contenus qui n'étaient pas forcément susceptibles de t'intéresser, comme des femmes dénudées ou des trucs que tu ne likerai pas en temps normal. Quand tu vois ce genre de trucs, est-ce que ça te dérange ?

Oui, j'avoue. Qu'est-ce que ce type de contenu fait là, dans mon explorer ? Je me pose la question souvent en vrai. Voir des femmes dénudées, des vidéos de couples ect... Je ne comprends pas.

Et ça te dérange ?

Oui, c'est dérangeant.

Et quand tu vois ce type de contenu qui te dérange, tu fais quoi ?

Je laisse comme ça, je zappe, c'est tout. Même si je vais revoir ce type de contenu bah ce n'est pas une grosse partie de ce que je vois, c'est tellement minime que je m'en fous en vrai tu vois.

Et du coup, sur du long terme, ça ne te dérange pas, tu fais avec ?

Ouais, comme je te disais, ça ne me dérange pas, je fais avec.

Tu ne vas pas trouver un moyen d'enlever ce genre de publication, par exemple, dans ton Explorer ?

Non, et je ne sais même pas comment faire mais pour tout te dire, une fois que je me fais chier sur Instagram, je vais sur une autre application

Donc en swipant, tu arrives à une certaine saturation une fois que tu scrolles ? c'est bien ça ?

Oui.

Et quand tu arrives à cette certaine saturation, tu fais quoi ?

Je pars sur TikTok.

Donc, tu swipes d'une application à une autre.

Oui.

Pour quelles raisons ?

Pour chercher du divertissement. Je suis constamment dans cette recherche de divertissement. Je veux toujours et à chaque fois consommer du contenu jusqu'à ce que je sens que c'est bon, je me dis OK c'est bon, j'ai assez consommé, et donc je suis bien.

Est-ce que tu peux me donner un exemple ?

J'ai envie de dire que ça arrive quasiment presque tout le temps. Par exemple, si je peux être là, je pars sur mon Explorer, je regarde des réels, des réels, et je crois que ça devient redondant. Et après, j'enlève. Et puis, je pars sur TikTok, ou c'est beaucoup plus divertissant. Il y a des débats. Il y a des choses qui sont marrantes. Il y a des réactions. Là, c'est beaucoup plus animé. Et des fois, c'est vice-versa. Des fois, TikTok devient redondant. Alors, je reviens sur Instagram et voilà.

Tu m'as dit que voir du contenu qui ne t'intéressait pas de base, comme des femmes dénudées, par exemple, mais, est ce que ça t'a ou ça te pousse justement à quitter l'application ?

Oui. Et ça peut être une raison, une chose qui me permettra de quitter l'application, mais je ne fais rien sur Instagram pour enlever ce type de contenu. Mais comme je te disais, je m'en fous, je laisse comme ça, et advienne qui pourra quoi.

Est-ce que tu te sens en contrôle de ce que tu vois sur Instagram ?

Pas forcément. Pas forcément, je dirais même non.

Donc si tu pouvais donner un pourcentage de contrôle qu'Instagram, du contrôle d'Instagram, tu donnerais combien ?

Je dirais 35%.

Donc, Instagram contrôle 35% de ce que tu vois ?

C'est que Instagram contrôle ?

Oui.

Ah ! C'est beaucoup plus, j'irai 60%.

Et est-ce que toi, tu contrôles du coup 40 ?

Oui.

Qu'est-ce que toi, tu contrôles ? Quels sont les 40% de contrôle ?

Les choses que j'aime regarder, genre de la musique, des artistes, etc. On va dire que ce sont mes affaires à moi. D'autres choses qui sont aléatoires, des couples, des trucs comme ça, des histoires de, comment ça s'appelle déjà, des poupettes Kenza, des trucs comme ça, je ne contrôle pas moi.

Je trouve que c'est du contenu que je ne veux et je ne contrôle pas, et dans c'est, pour moi, ce genre de chose qui est contrôlé par Instagram, d'où les 60% de contrôle d'Instagram. Instagram prend le contrôle de ce que je veux voir et contrôle, genre 60% de ce que tu vois.

Sur Instagram, tu as le fil d'actualité. Donc, le truc juste à la suite des stories. Et tu as ton explorer. Je voulais savoir quelle était la fonctionnalité dans laquelle tu te sentais le mieux en te disant j'ai 100% du contrôle et c'est ce que je préfère.

Dans mon fil d'actualité j'ai plus de contrôle.

Et pas dans ton explorer ?

Non.

Et pourquoi ?

Dans mon fil d'actualité, c'est les choses que moi je me suis abonnée. L'explorer, c'est aléatoire.

Et ça te plaît quand c'est comme ça ?

C'est la fonctionnalité. Je n'ai jamais remis ça en question.

Donc maintenant, je vais te demander de faire une rétrospective un petit peu de toutes les fonctionnalités d'Instagram. On est d'accord que sur Instagram, tu retrouves ton Explorer, tu retrouves ton fil d'actualité, tu retrouves des stories, tu retrouves des publicités. Et je voulais savoir si tu trouvais que c'était les mêmes types de contenus qu'on te montrait. Est-ce qu'il y avait plutôt un tronc commun entre toutes ces fonctionnalités ? Ou au contraire, c'est différent ?

Je trouve qu'il y a quand même un point en commun en grande majorité. Donc, oui, ça me semble plutôt logique dans leur manière de fonctionner.

Et qu'est-ce qui te fait dire ça ? Pourquoi est-ce que tu penses que c'est comme ça ?

Par rapport à ce qui se trouve dans mon fil d'actualité et dans mon explorer, je trouve des choses qui sont très similaires.

Comme quoi, par exemple ?

Comme des célébrités auxquelles je me suis abonnée ou que je connais mais dont je ne suis pas abonnée. Des choses comme ça, quoi.

Est-ce que tu trouves qu'on te propose les mêmes choses partout sur Instagram ou pas vraiment ?

Non, pas vraiment. Ça dépend à quoi, qu'est-ce que tu aimes, quoi.

Donc, tu trouves que parfois, il y a des contenus qui sont totalement différents de ce que tu as l'habitude de voir ?

Oui c'est ça.

Donc tu trouves que le contenu est diversifié, si je peux dire ça comme ça ?

Oui.

Est-ce que tu as l'impression de passer beaucoup de temps sur Instagram ?

Oui. Je suis partie voir, je passe généralement 1h42 en moyenne.

Et tu sais pourquoi est-ce que tu passes autant de temps ?

Parce que, comme je t'ai dit, je cherche du divertissement. La chose qui va me faire le plus rire. Et qui va aussi m'amuser en vrai. Parce qu'à mon avis, je ne passes pas 24 heures de mon temps à rigoler en voyant un truc sur Instagram ahaha

4^E PARTIE

Est-ce que tu trouves que tu vois souvent les mêmes types de contenus sur Instagram ?

Oui, généralement, c'est assez redondant. C'est comme je t'ai dit. Des posts de maquillage, des posts de clips vidéo, etc. Donc, c'est généralement la même chose, mais juste en varié. Ça peut être une influenceuse brésilienne qui vient et qui fait son truc, son réel. Une autre qui est asiatique, c'est tout, Sinon, ça reste généralement les mêmes choses. Pour moi, c'est la même chose, mais ça se présente sous une autre forme, avec d'autres personnes. Genre une influenceuse Brésilienne et une influenceuse Asiatique vont faire du contenu similaire, elles vont filmer leur make-up, mais finalement ce n'est pas la même chose tu vois ? Le thème principal c'est le make-up mais en vrai ce n'est pas la même chose. C'est redondant, mais ça ne me déplaît pas du tout.

Est-ce que tu découvres parfois de nouveaux sujets ou de nouveaux comptes ? Quand je dis sujet, c'est vraiment actualité en général ou une marque de make-up, par exemple, si je prends ton exemple. Est-ce que tu découvres parfois de nouveaux sujets ou de nouveaux comptes sur Instagram ?

Non, pas forcément. Généralement, on va dire des comptes ou des marques qui sont mainstream, qui me sont proposées, des petites marques ou des choses, on va dire, nouvelles. Généralement, non.

Là, tu me dis que c'est assez redondant. Tu me dis que c'est toujours pratiquement la même chose. Est-ce que grâce à Instagram, tu as pu découvrir de nouvelles choses au-delà de ce que tu consommait déjà ?

Non, j'avoue. Je trouves que c'est redondant, donc c'est toujours le même truc qui revient à chaque fois ?

Et comment est-ce que tu peux mettre un mot sur ce truc qui revient à chaque fois ?

L'algorithme. Pour moi c'est algorithme qui fait en sorte que je vois toujours la même chose, que c'est redondant. Parce qu'il cerne le thème généralement consommé et il te l'envoie en masse.

Et si tu pouvais me donner une métaphore de la situation ?

Ça veut dire ?

Ça veut dire que si tu pouvais me donner un exemple qui pouvait, comment t'expliquer ? Genre toi, là, tu es sur Instagram, tu me dis que c'est redondant. Si tu pouvais faire une rétrospective sur ta consommation, par exemple, quel serait ton sentiment général ?

Par rapport à ma consommation, ça dépend, si je peux dire ça comme ça, parce qu'il y a des jours où je suis, on va dire que toute mon attention est sur ce réseau. Et il y a des fois où j'avoue que je n'y vais quasiment pas. Mais je me sens en certaine sécurité, car je sais que justement, si mon attention n'est pas à 100% sur ce réseau c'est pour une certaine raison, tu vois ce que je veux dire ? Je lui fais confiance, et il me propose du contenu qui me convient donc je me sens en sécurité.

Confiance ? Sécurité ? Tu peux un peu plus développer ?

Ah oui, clairement quand je dis sécurité, c'est dans le sens où je me sens rassuré, rien de mal ne pourra m'atteindre. C'est des choses que je connais et c'est des choses que j'ai toujours consommées, donc oui. Je me sens en sécurité avec ma famille, car je leur fais confiance, je les connais, c'est donc pour moi, la même chose avec Instagram. Il n'y a généralement rien de nouveau c'est pour ça que je lui fais confiance. C'est une forme différente. Je vois Instagram, comme une spiral, comme si j'étais dans mon monde, que j'ai construit, dans lequel je vois tout

ce qui me plaît, car je rajoute des choses (en likant) qui pourrait me plaire dans ce monde. Justement, je ne vois pas ça comme quelques d'effrayant au contraire mais je suis satisfaite et contente d'y être.

Et pourquoi ?

Car je me sens comprise, comme si on me connaissait.

Est-ce que tu penses que d'autres personnes voient des choses très différentes de toi ?

Oui, ça c'est sûr.

Et tu sais pourquoi ? Comment est-ce que tu pourrais expliquer ça ?

En fonction de ce qu'ils aiment regarder. Instagram, pour moi, c'est comme un petit monde. On se crée chacun. Et chacun décide de consommer ce qu'il a envie de consommer. Si, par exemple, j'étais fan de la Formule 1, j'aurais plus des publications avec des voitures, des choses comme ça.

Tu crées ton monde à travers Instagram.

Oui.

Et tu es dans ton monde.

Oui.

Comment tu pourrais décrire ton monde ?

Ben, je dirais, ben, assez, ben, les gens diraient assez girly. Et beaucoup des choses, drôles et du divertissement, genre la télé-réalité américaine. Et voilà.

Il y a une question qui me revient. Alors, ça n'a strictement rien à voir avec cela. Mais tu me disais que pour la légende, tu la mettais en anglais. Tu ne l'as jamais fait en français ?

Non.

Et pourquoi ?

Parce que je me suis toujours dit que si jamais un jour je le perce, j'ai la flemme des Français, en fait. Parce que je sais que les Français, voilà. Ils n'accueillent pas bien les nouvelles personnes, donc je me dis, je préfère plus en anglais, ça passe mieux. Et on ne sait jamais, si un

jour je perce, les Anglais en mode, ils vont plus capter que les Français. (Dans le monde de l'influence)

Tu penses qu'ils t'accueilleront mieux que les Français ?

Oui

Est-ce que ça te plaît de voir toujours le même type de contenu, ou au contraire, t'aimerais avoir un peu plus de diversité ?

Je t'avoue que comme c'est le réseau social, ça me plaît. C'est bien. C'est mon petit but, c'est mon petit confort.

Donc avoir un petit peu plus de diversité ne te plairait pas forcément ?

Ça dépend de quel type de diversité. Si c'est quelque chose qui va vraiment à l'opposé de ce que j'aime. Par exemple, je ne sais pas moi, quelque chose qui parle sur la politique par exemple ou un truc comme ça, la vérité, ça va vite me saouler. Je ne vais plus reconnaître mon Instagram.

Donc, tu aimerais avoir un petit peu plus de diversité, mais toujours quelque chose qui te ressemble.

Oui, voilà.

Est-ce que tu as l'impression que ce que tu vois sur Instagram influence la manière dont tu penses ou que tu ressens certaines choses ?

Pas du tout. Parce que je sais que sur les réseaux, tout ce qu'on poste ou des choses comme ça, c'est que du divertissement. Quand on voit certaines personnes qui font leur make-up, on se dit que la peau est bien lisse. On sait bien qu'elle a mis un filtre. Même si c'est bien mis de manière à ce qu'on ne puisse pas remarquer, on sait très bien que la personne a mis un filtre. Les couples se montrent sous leurs meilleurs jours. etc. Il faut faire attention à ce qui est faux et vrai sur Instagram. On sait que tout le monde joue un rôle sur cette plateforme. Donc, disons que je ne ressens rien, je me mets une barrière d'ouf pour éviter de tomber dans le panneau et développer un moi certain complexe par exemple.

Je me permet d'avoir une sorte de carapace quand tu es sur le réseau. Je fais attention et je sais différencier le faux du vrai.

Tu fais de ton mieux.

Oui.

Est-ce que tu te sens en concurrence parfois ? Vu que toi, tu es très dans le milieu girly. Il suffit de regarder une vidéo de make-up pour pouvoir reproduire la même en mieux. Est-ce que tu sens qu'il y a beaucoup de concurrence ?

Il n'y a personne qui invente la nouveauté. On fait tous quelque part la même chose. Et c'est ça qui marche ou qui ne marche pas en même temps. Et c'est quelque part, c'est toi et ta chance. Mais moi, je pense qu'il y a de la place pour tout le monde. C'est juste qu'un jour, tu vas poster une vidéo que toi, forcément, tu n'as pas aimée et tu vas voir que c'est ça qui va Peter le plus. Donc, c'est question de temps et de ce que les gens, sur le coup, aiment. Donc, la concurrence, il y en a, comme il y a de la place pour tout le monde. En fait, il y a toujours ce sentiment, cette solidarité plutôt qui revient très souvent chez toi, comme je te le disais au début, ne devenons pas méchant, le monde est assez effrayant.

Est-ce que tu trouves qu'Instagram t'a changé ?

Changé ?

Dans la manière de voir les choses, par exemple

Je t'avoue, non. Moi, personnellement, nous, on a grandi avant les réseaux. Donc, on n'est pas nés dans les réseaux. Nous, on a vu les réseaux venir, Instagram venir, etc. Moi, personnellement, je dirais non. Ça ne m'a pas matrixer plus que ça. Après, je pense aussi que c'est question d'une personne à une autre. Chacun est d'autant plus sensible que d'autres. Vraiment, non.

Instagram ne t'a pas forcément fait ressentir certaines choses ?

Comme tout réseau social, ça peut faire la propagande de certaines choses. Par exemple, ça peut victimiser un certain peuple plus qu'un autre. Tu vois, des petites choses comme ça, un peu plus poussées. Mais sinon, j'estime, en tant que personne, en tant que citoyen ou quoi que ce soit, tu dois faire toi-même tes recherches et essayer d'avoir toi-même ta propre idée. Sur le conflit géopolitique, allez, disons, américains, chinois, on dira peut-être, oui, les Chinois, ils sont bizarres, etc. Tu fais ton même des recherches et tu verras bien que peut-être les Chinois, ils ne veulent pas se soumettre aux Américains. Et essayer de te déconstruire et de voir en fonction de tes valeurs et de tes croyances.

Est-ce que ça te dérange de voir toujours les mêmes choses ? Et est-ce que tu aimes qu'Instagram fonctionne différemment, autrement ?

Je l'aime bien mon Instagram comme ça. Depuis 2018, je l'aime bien comme ça. Je ne le changerai pas. Même s'il y a certains contenus qui te dérangent, tu t'en fous, tu fais l'impasse. Oui, je me dis que ça fait partie du jeu.

Et qu'est-ce que tu aimerais du coup ? Changer ou voir quelque chose fonctionner autrement sur Instagram ?

J'aimerais bien que Instagram mette plus en avant les contenus des nouveaux créateurs, des nouveaux créateurs de contenus qui sont beaucoup plus petits et que l'algorithme pousse un peu plus leur contenu. Comme ça, ça permettrait aux gens de voir autre chose ou des gens qui la ressentent. Par exemple, avant, j'étais bien ronde, tu vois. Et j'aurais aimé voir des filles de mon âge, à cette époque-là, j'ai envie de dire quand j'avais 19-20 ans, qui étaient comme moi, qui me ressemblaient physiquement, mais c'était difficile d'en trouver, tu vois. Il faut chercher ce style de personne, tu vois un peu ce que je veux dire.

Tu trouves qu'il n'y a pas assez d'accessibilité, qu'Instagram n'est pas ouverte à toutes les personnes ?

Je trouves qu'il y a un standard de beauté, Dans tu es une skinny white, un peu du 16ème de qui habite à Louise, ton contenu sera beaucoup plus mis en avant que la petite qui habite à Anderlecht et qui essaye de faire son petit chemin. Et je trouve qu'Instagram peut discriminer justement une certaine communauté, Clairement.

Quel est ton avis là-dessus ?

Personnellement, je trouve ça triste parce qu'on rate des pépites dans d'autres communautés. Et malheureusement, on rend certaines personnes célèbres alors qu'elles ne devraient pas l'être. Alors qu'il y a d'autres gens dans d'autres communautés. Je ne sais pas si tu connais Samir Sablé. C'est un influenceur qui est noir et qui est très bon dans la mode, qui est vraiment qualitatif dans ses contenus, il n'est pas très connu des gens. Tandis que tu peux avoir Poppy, je ne sais pas si c'est ça son nom, qui s'appelle Pope et qui adore manger. Celle qui mange du fromage pourri. Elle est mise en avant. Ok, c'est bien, mais ma chérie, je suis désolée, ce n'est pas bon. Alors que tu as quelqu'un qui propose des vrais trucs. Mais qui fait partie malheureusement d'une minorité, il est moins mis en avant que quelqu'un qui vient, qui s'assoit, qui mange. Et c'est moi genre, je commence à manger des plats du bled, personne ne va me calculer. Tu vois ce que je veux dire ? Limite, il n'y aura que des commentaires qui discriminaient ce que toi-même moi

discriminerais. Ce serait des trucs très osés. Donc je trouve qu'il y a quand même pas mal de racisme sur Instagram finalement. Oui. Je pense surtout aux réseaux sociaux.

Je veux juste, pour pouvoir poser un contexte, te demander un petit peu de te présenter très vaguement. Donc, tu as quel âge ? Qu'est-ce que tu fais dans la vie ? Quel est ton but ? Voilà, sur les réseaux, par exemple. Est-ce que tu es active sur d'autres réseaux qu'Instagram ? Si oui, lesquels ?

Bon, je m'appelle GAËLLE. J'ai 24 ans. Je suis étudiante à l'ICHEC. Et je suis sur les réseaux parce que j'aime bien être sur les réseaux. Et j'ai décidé de me lancer sur Instagram et TikTok pour partager mes looks, mes make-up que j'aime bien faire. Même si je ne suis pas une experte dans ça, mais je pense que ça peut peut-être aider une fille ou une jeune fille qui ont la même couleur de peau que moi, qu'elle puisse voir une fille comme elle se maquiller. Ça peut toujours inspirer. Parce que moi, à leur âge, quand j'avais par exemple 12, 13, 14 ans, c'était dur de trouver quelqu'un qui me ressemble et qui se maquille.

Tu n'as jamais pu t'identifier à certains personnages ?

Oui, voilà. Mais moi, personnellement, je le fais pour le kiff, parce que j'aime trop, en fait. Et je suis active sur Instagram et Tiktok. Et je vais aussi me lancer sur YouTube !

3. ANALYSES TRANSVERSALES – TABLEAUX

Entretien – HAYAT

THÈME	SOUS-THÈME	CATÉGORIE	SOUS-CATÉGORIE	EXTRAIT
Usage personnel	Historique relationnel	Découverte initiale	Spontanéité des débuts	« Je postais des photos de moi, des captures avec mes amis, une tablette de chocolat... très basiques, très spontané. »
Usage personnel	Évolution	Prise de recul	Réduction des publications	« Aujourd'hui, je poste plus forcément de photos sur Instagram. »
Relation à l'algorithme	Perception de contrôle	Apparence de choix	Illusion de contrôle	« Je me mens à moi-même en me disant que j'essaie de contrôler ce que je vois. »
Personnalisation	Influence de l'interaction	Like et enregistrement	Influencer son feed	« Je like, j'enregistre, j'interagis un maximum avec le contenu que moi-même, je veux voir. »

Représentation de soi	Choix des publications	Valorisation de soi	Esthétique personnelle	« Je fais vraiment attention à mon image. Il faut que la photo, je la trouve belle pour pouvoir la poster. »
Usage émotionnel	Lien affectif	Réaction attendue	Besoin de validation	« Je m'attendais toujours à ce qu'il like mes stories... j'étais hyper contente, comme si j'attendais sa validation. »
Rapport au temps	Dépendance	Fréquence d'usage	Perte de contrôle	« Je peux aller 50 fois sur cette application sans forcément me rendre compte... comme si ça me rassurait. »
Publicité	Ciblage algorithmique	Pertinence perçue	Surveillance acceptée	« Ils ont peut-être vu mes achats, je sais pas... mais ça ne me choque pas. »
Activisme	Engagement	Causes défendues	Partage militant	« Quand c'est des sujets d'actualité, je le

				fais sans soucis. »
Diversité de contenu	Redondance thématique	Acceptation de la répétition	Variété de formats	« Je vois souvent les mêmes thèmes, mais sous différentes formes de contenus, et ça ne me dérange pas. »

Entretien – JOHANNE

THÈME	SOUS-THÈME	CATÉGORIE	SOUS-CATÉGORIE	EXTRAIT
Usage personnel	Consommation de contenu	Mood esthétique	Contenus inspirants	« Je passe beaucoup de temps sur des contenus qui ont tous un peu le même mood : des trucs esthétiques, stylés, qui me mettent dans un bon mood. »
Relation à l'algorithme	Perception de ciblage	Pertinence algorithmique	Surciblage	« Je me dis que t'as même pas cherché, t'as juste pensé à un

				truc... et bam, ça apparaît dans ton fil. »
Représentation de soi	Publication	Mise en scène de soi	Contrôle esthétique	« Je fais super attention à l'esthétique. Si je poste une photo, il faut que tout soit bien : la lumière, le cadrage, les couleurs. »
Usage émotionnel	Validation sociale	Réaction attendue	Reconnaissance attendue	« Je ne vais pas faire semblant de m'en fiche, parce que ça fait toujours plaisir d'avoir des likes, des commentaires. »
Personnalisation	Explorer	Effet bulle	Répétition algorithmique	« Tu cliques une fois sur une vidéo et après t'as une avalanche de contenus similaires. »
Publicité	Influence commerciale	Achat impulsif	Marketing émotionnel	« Une fois, j'ai vu une vidéo super bien montée pour un sac... J'ai cliqué, j'ai

				regardé le site, et je l'ai acheté direct. »
Activisme	Contenus militants	Conscience sociale	Déclic émotionnel	« La vidéo m'a poussée à réagir, à ma manière. Elle m'a mis une claque. Et depuis, j'essaie de rester consciente. »
Évolution d'usage	Rapport au temps	Sélectivité croissante	Moins de spontanéité	« Avant, j'étais plus dans le délire de tout montrer... aujourd'hui, je suis plus sélective, que ce soit dans ce que je publie ou dans ce que je regarde. »
Évolution d'usage	Temps passé	Rituel numérique	Perception biaisée du temps	« Je passe en moyenne 2h30 par jour sur Insta. Je pensais vraiment pas que c'était autant. »

THÈME	SOUS-THÈME	CATÉGORIE	SOUS-CATÉGORIE	EXTRAIT
Usage personnel	Objectif d'usage	Recherche ciblée	Utilisation événementielle	« Je vais aller sur Instagram, parce que c'est sur Instagram qu'il y a les comptes professionnels. »
Personnalisation	Impact des interactions	Algorithme réactif	Contenus similaires répétés	« Je sais qu'en likant certains contenus, je sais qu'Instagram va me proposer des contenus similaires. »
Relation à l'algorithme	Conscience algorithmique	Influence du comportement	Explorer modifié par les recherches	« C'est parce que j'ai fait plusieurs recherches... c'est pour ça qu'il y a des comptes Hennaya, par exemple, sur ma partie Explorer. »
Représentation de soi	Interaction sociale	Maîtrise de l'image	Likes et commentaires filtrés	« Je ne vais pas liker parce que c'est comme si j'encourageais le fait qu'elle aille à un concert. »
Publicité	Pertinence	Ciblage algorithmique	Liens avec Google	« Je sais que tout est relié sur

				Internet, sur le monde de l'Internet. Donc je sais qu'on va faire en fonction de mes recherches. »
Évolution d'usage	Changement de contexte	Événements familiaux	Nouveaux usages liés à la vie privée	« Mon monde a changé, ma vie a changé... ma situation familiale a changé, si tu veux. »
Influence perçue	Réglage algorithmique	Sélection d'interactions	Influence via likes et enregistrements	« Je sais qu'en enregistrant certains contenus... je vais retomber sur des contenus similaires. »
Usage émotionnel	Impact psychologique	Effet des rappels	Volonté de s'améliorer	« Je vais essayer de prendre ce rappel et de me remettre en question et d'essayer de faire les choses mieux. »
Usage émotionnel	Effet de saturation	Répétition lassante	Trop de contenus identiques	« Pendant 30 minutes, je vais avoir tout le temps le même

				contenu... ça peut potentiellement me déranger. »
Découverte	Nouveaux comptes	Diversité restreinte	Centres d'intérêt constants	« Oui, je me suis déjà abonnée plusieurs fois à des nouveaux comptes... mais c'est toujours des prestataires. »

Entretien – MOUNA

THÈME	SOUS-THÈME	CATÉGORIE	SOUS-CATÉGORIE	EXTRAIT
Usage personnel	Habitudes	Rituel d'ouverture	Stories puis reels	« Même si j'ai l'intention de chercher un truc précis, je vais quand même d'abord ouvrir les stories. »
Usage personnel	Contenus favoris	Centres d'intérêt	Islam et nature	« Je regarde plus des vidéos de rappel, genre d'islam et tout, des trivia, des questions, des jeux. »

Personnalisation	Explorer	Exactitude algorithmique	Représentation fidèle	« Ce qu'on voit là, c'est vraiment ce que je regarde pour de vrai. Il n'y a pas un truc, oula, qu'est-ce que ça fait là ? »
Publicité	Pertinence perçue	Réaction contrastée	Ciblage partiel	« Il y a vraiment des publicités que je comprends parfaitement pourquoi elles sont là [...] mais aussi des pubs que je comprends pas. »
Représentation de soi	Évolution	Passage de rôle	De l'exposition à la discrétion	« Avant, j'étais une influenceuse et maintenant, je suis une téléspectatrice. »
Relation à l'algorithme	Contrôle perçu	Techniques de régulation	Boycott et compensation	« J'ai dû compenser les Kardashian avec Squeezie en likant et m'abonnant à des hashtags. »
Activisme	Engagement militant	Utilisation stratégique des stories	Faire passer un message	« Souvent, je veux que les personnes

				repostent. C'est pour ça que je le mets en story. »
Influence perçue	Impact émotionnel	Effets psychologiques	Pression sociale	« Ce qu'on voit sur Instagram, ça peut modifier la manière dont on perçoit les choses. »
Découverte	Nouveaux comptes	Via les amis	Recommandations indirectes	« Tu ouvres un réel que quelqu'un t'a envoyé, tu swipes, et tu découvres des trucs similaires. »
Diversité	Effet de lassitude	Rejet de l'uniformité	Besoin de variété	« Non, ça ne me plairait pas d'avoir toujours le même type de contenu. J'aime bien aussi qu'il y ait de la diversité. »

Entretien – YOUSSEF

THÈME	SOUS-THÈME	CATÉGORIE	SOUS-CATÉGORIE	EXTRAIT

Usage personnel	Double usage	Vie sociale et passion	Interactions sociales + passion Taekwondo	« J'aime bien regarder le contenu des personnes que je suis... C'est aussi une manière pour moi de rester connecté à cette discipline. »
Personnalisation	Explorer	Contenus synchronisés	Centres d'intérêt actuels	« Ils m'ont mis quelqu'un qui va à la salle. Ils m'ont mis un truc de taekwondo. Et aussi, en ce moment, je regarde Naruto. »
Relation à l'algorithme	Ciblage vocal	Supposition de surveillance	Instagram écoute les conversations	« Je pars du principe où je suis constamment sur écoute , après bon, j'ai pas envie d'être parano. »
Représentation de soi	Story vs Post	Intensité émotionnelle	Hierarchie des formats	« Mon dernier post date du 9 septembre 2023... ça

				mettait la transition entre la fin de ma carrière sportive et le début de ma carrière d'entraîneur. »
Usage émotionnel	Validation sociale	Importance de l'avis des proches	Satisfaction et attachement	« Je poste parce que j'aime bien et que je me dis que ça va bien marcher. Mais dire que je m'en fous de l'avis des gens, ce serait, je pense, hypocrite. »
Publicité	Pertinence perçue	Effet différé	Susciter l'attention sans achat immédiat	« Même si je n'achète pas directement, ça reste dans un coin de ma tête. Donc ouais, ça peut influencer. »
Influence perçue	Impact motivationnel	Contenu comme moteur	Booster la motivation	« Genre si je sais pas moi à force de voir du contenu sur le taekwondo

				[...] ça booste ma motivation. »
Influence perçue	Réglages algorithmiques	Masquer du contenu	Usage de la fonction 'ça ne m'intéresse pas'	« Je vais dans les points de suspension en haut [...] Et j'appuie sur ça ne m'intéresse pas. »
Saturation	Redondance	Recherche de variété	Fuite vers TikTok	« Quand j'arrive à un moment, ou je me dis stop, c'est bon, j'ai ma dose de Taekwondo... je passe sur TikTok. »
Évolution d'usage	Addiction douce	Routine et besoin	Effet de dopamine	« Je pense que c'est un effet de dopamine... une drogue. »

Entretien – MADELAINE

THÈME	SOUS-THÈME	CATÉGORIE	SOUS-CATÉGORIE	EXTRAIT
Usage personnel	Habitudes	Rituel d'ouverture	Stories d'amis proches	« Je regarde les stories de mes potes qui

				m'intéressent de nouveau. »
Relation à l'algorithme	Perception de contrôle	Suggestions intrusives	Refus du contenu non désiré	« Tout ce que je ne veux pas, ça dégage. Ouais, c'est ça. »
Personnalisation	Explorer	Phase de contenus ciblés	Capybaras et cobayes	« J'avais que ça, ma page Explorer, du début jusqu'à la fin, avec quelques petites exceptions. C'était que des capybaras partout. »
Publicité	Pertinence perçue	Irritation face aux pubs	Blocages et signalements	« Je mets que ça ne m'intéresse pas. Je mets les trois petits points de la publicité [...] et souvent, je signale. »
Représentation de soi	Stratégie de publication	Amis proches vs public	Travail esthétique soigné	« Je veux que ce soit toujours bien soigné, bien esthétique,

				propre, coloré. »
Évolution d'usage	Changement de pratiques	De l'influence à la retenue	Fin de la 'phase influenceuse'	« Je me suis un peu prise pour, j'étais un peu dans mon influenceuse era. MDR, c'est ridicule parce que je n'influence personne. »
Usage émotionnel	Réception	Attentes de validation	Réactions attendues	« Je m'attends à ce que les gens soient là « Oh my God ! [...] c'est la plus belle story de ma vie ! »
Évolution d'usage	Consommation quotidienne	Temps d'écran	Journées complètes sur Instagram	« Une fois, j'ai passé ma journée sur Instagram. [...] Même en regardant un film, j'étais sur Instagram. »
Critique des réseaux	Préférences	Instagram vs TikTok	Algorithme TikTok perçu comme plus pertinent	« Je trouve que l'algorithme de TikTok tabasse littéralement l'algorithme d'Instagram. »

Diversité des contenus	Fluctuation	Surcharge thématique	Saturation Met Gala	« Quand tu bouffes du Met Gala de 6h jusqu'à 17h, à un moment donné tu en as ras le bol. »
------------------------	-------------	----------------------	---------------------	--

Entretien – MARTIN

THÈME	SOUS-THÈME	CATÉGORIE	SOUS-CATÉGORIE	EXTRAIT
Usage personnel	Ambivalence d'usage	Mix pro/perso	Entre travail et divertissement	« Je ne vais pas faire le mec en mode, j'utilise ça que pour le travail , ce n'est pas vrai. [...] je me perds une demi-heure à scroller dans les réels et à aimer des photos de chiens. »
Relation à l'algorithme	Infini de contenu	Absence de fin	Scroll sans limite	« Avant, tu pensais avoir tout vu et c'était très bien [...] maintenant, c'est fini. [...] Tu peux faire

				une journée Instagram et t'auras pas tout vu. »
Personnalisation	Explorer	Alignement algorithmique	Recommandations cohérentes	« Tout ce que je vois sur Instagram, j'ai envie de le voir. [...] Je pourrais cliquer sur chaque truc qu'on me recommande. »
Usage émotionnel	Contrôle perçu	Fausse autonomie	30% moi – 70% Insta	« Actuellement ? [...] 30% c'est des gens à qui je suis abonné, 70% c'est des trucs qu'on me recommande. »
Représentation de soi	Stratégie de publication	Dump et Réels	Posts pro et perso alternés	« J'ai deux types de postes : soit réel pour les trucs un peu plus pro, soit des carousels pour les trucs un peu plus perso. »
Représentation de soi	Authenticité	Transparence choisie	Mise en scène modérée	« Je poste les dumps vraiment parce que dans les

				j'aime, il y a vraiment ce côté authentique. »
Temps d'usage	Auto-évaluation	Usage modéré	En moyenne 40 min par jour	« Je passe 35 minutes, 42 minutes, 42 minutes, 48 minutes, 43 minutes. Bon, dans les 40 minutes, quoi. »
Critique des réseaux	Comparaison sociale	Sentiment d'insuffisance	Dévalorisation relative	« Tu fais des trucs bien, mais les autres font des trucs mieux encore. [...] Sur Insta, tu consommes comme si c'était leur vie en général. »
Découverte	Ouverture à la nouveauté	Comptes externes	Migrer vers d'autres plateformes	« Je découvre des artistes sur Instagram [...] je vais l'ajouter sur Spotify. »
Saturation	Bulle algorithmique	Besoin de diversité	Envie de test algorithmique	« Ils me foutent que ça. Alors qu'il pourrait y avoir un petit pourcentage de, on teste et on

				voit comment je réagis. »
--	--	--	--	---------------------------

Entretien – DAVID

THÈME	SOUS-THÈME	CATÉGORIE	SOUS-CATÉGORIE	EXTRAIT
Usage personnel	Accès restreint	Problème technique	Utilisation via Safari	« Je ne peux pas utiliser l'application. Je peux juste utiliser Safari. [...] Ce n'est pas la chose la plus pratique. »
Relation à l'algorithme	Propositions inattendues	Contenu non sollicité	Suggestions déconnectées	« Des fois, l'algorithme me propose des choses qui n'ont vraiment rien à voir avec moi. »
Personnalisation	Explorer	Alignement partiel	Mi-pertinent, mi-aléatoire	« Franchement, pas totalement. Il y a parfois des choses qui collent, [...] mais d'autres fois, c'est totalement à côté. »
Usage émotionnel	Interaction sociale	Story à la une	Signe de vie	« Généralement, c'est pour ça que

				je poste sur Instagram photos de moi. Pour montrer que je suis là. »
Représentation de soi	Esthétique	Montage photo	Choix stratégique	« Je fais vraiment attention à ce genre de détails, car je sais comment plaire, si je puis dire. »
Évolution d'usage	Passé actif	Phase influence	Nombreux likes et abonnés	« J'étais la personne qui faisait 800 likes, les stories 700 vues, DAVID 1000 abonnés. »
Évolution d'usage	Changement de rapport	Saturation sociale	Retour à la discrétion	« J'ai supprimé tous mes abonnés. [...] Je préfère rester dans l'anonymat. »
Publicité	Ciblage perçu	Publicité pertinente	Lien avec besoins	« Back Market, un iPhone... et en plus, il me faut un nouvel iPhone. »
Influence perçue	Effet des interactions	Impact du clic	Clic = contenu récurrent	« À partir du moment où j'ai cliqué. Là, tout

				se fait, je pense. »
Influence perçue	Opinion et information	Formation des idées	Réseaux = outils de conviction	« Instagram m'aurait beaucoup influencé dans mon choix politique. »

Entretien – LAURETTE

THÈME	SOUS-THÈME	CATÉGORIE	SOUS-CATÉGORIE	EXTRAIT
Représentation de soi	Création de contenu	Rôle assumé	Créatrice et non influenceuse	« Je me considère plus comme une créatrice de contenu qu'une influenceuse. »
Usage personnel	Motivations	Engagement progressif	Pour partager ce que j'aime	« Je poste vraiment ce que j'aime bien. Je ne fais pas vraiment attention si ça va plaire aux gens ou pas. »
Personnalisation	Explorer	Contenu ciblé	Matcha et lifestyle	« Ces temps-ci, j'aime beaucoup le

				matcha, mais du coup, il y a plein de postes de recettes, de matcha. »
Usage émotionnel	Rapport aux réactions	Validation modérée	Réactions attendues mais non essentielles	« Je m'attends à ce que quand même, ils vont liker, commenter, ce genre de choses. [...] Mais si ce n'est pas le cas, ça m'importe peu. »
Publicité	Pertinence perçue	Ciblage réussi	Produits aimés mais pas achetés	« Parfois, ça va être des pubs de marques de vêtements que j'achète moi-même [...] mais je ne suis pas le genre de personne à acheter parce que j'ai vu la pub. »
Influence perçue	Réglages personnels	Suppression ciblée	Filtrage des contenus indésirables	« Je pense qu'il fallait cliquer sur les trois petits points et mettre que nous

				ne étions pas intéressés. Et depuis, je ne suis plus tombée sur des vidéos comme ça. »
Relation à l'algorithme	Perception de bulle	Cercle algorithmique	Confort répétitif	« Pour moi, je suis comme dans un cercle qui fait en sorte que je vois toujours la même chose, que je consomme toujours le même contenu. »
Évolution d'usage	Développement de pratiques	Hashtags et visibilité	Stratégie renforcée	« Sous mes postes, il y a toujours des hashtags [...] pour viser un peu plus loin, on va dire. »
Critique des réseaux	Découverte	YouTube et TikTok	Diversité de contenus ailleurs	« Parce que sur YouTube, je peux voir de tout. Sur TikTok, pareil. [...] mais Instagram, c'est

				toujours le même type de contenu. »
Influence perçue	Effet sur le comportement	Peu d'impact	Résistance à l'influence	« Je ne trouve pas que ça a un impact sur moi. [...] Je ne me laisse pas forcément influencer avec les publicités. »

Entretien – MAXIME

THÈME	SOUS-THÈME	CATÉGORIE	SOUS-CATÉGORIE	EXTRAIT
Usage personnel	Contenus préférés	Football	Passion Chelsea	« Moi, j'ai que des trucs de Chelsea sur mon Insta. Je vais là que pour ça, en vrai. »
Relation à l'algorithme	Perception de contrôle	Contenus imposés	Sujets non sollicités	« On dirait vraiment qu'ils te forcent. Tu dois regarder ça parce que tu es un type. »
Personnalisation	Explorer vs Fil	Explorer inadapté	Explorer = contenu forcé	« Explorer, du coup, je n'y

				vais même plus. Ça ne sert à rien. [...] Sur 13 postes, il y a 8 postes avec des meufs. Ce n'est pas normal. »
Usage émotionnel	Addiction	Scroll compulsif	Réflexe incontrôlé	« Je vais ouvrir 5-6 fois mon Insta pour rien faire [...] Je crois 15 minutes plus tard, si je fais pas attention, je suis de nouveau dessus. »
Publicité	Pertinence perçue	Ciblage absurde	Pubs non pertinentes	« Il n'y a vraiment aucune pertinence dans les pubs que je vois sur Insta. Vraiment aucune. »
Représentation de soi	Stories	Mise en scène personnelle	Mélancolie et esthétique	« Quand je mets une story, c'est comme en mode,

				j'aime bien l'endroit que je vois [...] je pense à une musique qui va avec ça. »
Évolution d'usage	Désintérêt	Détachement progressif	Moins d'importance accordée	« Avant, Insta, bazar, il fallait que je mette une photo, je suis beau gosse et tout. Rien à foutre. »
Usage émotionnel	Validation sociale	Attente de réactions	Approbation amicale	« Je suis quelqu'un aussi. Parfois, j'ai des petites baisses de confiance en moi [...] des petits trucs comme ça, ça passe toujours bien. »
Influence perçue	Algorithme imprévisible	Pertinence fluctuante	Ciblage incohérent	« C'est calculé, mais pas précisément. C'est un peu le mood du moment, mais

				pas vraiment ça. »
--	--	--	--	--------------------

Entretien – LOUBNA

THÈME	SOUS-THÈME	CATÉGORIE	SOUS-CATÉGORIE	EXTRAIT
Usage personnel	Motivations	Expression de soi	Partage esthétique et quotidien	« Je poste vraiment beaucoup, genre 3 fois par mois minimum ahhaaha : soit des photos de moi, des petits moments de ma journée, mes outfits, des vidéos où je danse un peu. »
Usage personnel	Sources d'inspiration	Explorer et reels	Look, make-up et danse	« Je passe beaucoup de temps à scroller pour

				voir des nouvelles idées de looks, des make-up, des poses pour mes photos. »
Personnalisation	Explorer	Algorithme ciblé	Contenus parfaitement alignés	« On a presque l'impression qu'Instagram me connaît par cœur, c'en est limite un peu flippant parfois. »
Relation à l'algorithme	Conscience de la personnalisation	Bulle algorithmique	Découverte restreinte	« Quand je crois que c'est différent, ça l'est, mais le fond est le même, c'est trop bizarre. »
Représentation de soi	Soins apportés aux posts	Stratégie esthétique	Cohérence du feed	« Je fais super gaffe à la qualité de la photo ou de la vidéo. Il faut que la

				lumière soit belle, que l'image soit nette, que les couleurs rendent bien... »
Usage émotionnel	Validation sociale	Réactions attendues	Recherche d'approbation	« Quand je poste une photo d'outfit ou une belle photo de moi, j'espère que mes amis vont commenter ou qu'ils vont réagir en DM. »
Influence perçue	Influence réciproque	Comportement stratégique	Réglage de l'algorithme par interactions	« Je vais liker exprès d'autres types de contenus, comme des posts de cuisine ou de voyages. »
Évolution d'usage	Changement de pratiques	Sélectivité	Attention à la qualité	« Je poste moins, mais

				je fais beaucoup plus attention à la qualité. Je préfère publier une photo vraiment réussie. »
Publicité	Ciblage	Hyperpersonnalisation	Pertinence troublante	« Par exemple, si je regarde deux reels de vêtements à la suite, je reçois directement des pubs pour des sites de fringues. »
Influence perçue	Effet sur soi	Modification des goûts	Adaptation progressive	« Je remarque que je commence à aimer certains styles de vêtements ou de maquillage

				juste parce que je les vois partout sur Insta. »
--	--	--	--	--

Entretien – MARWAN

THÈME	SOUS-THÈME	CATÉGORIE	SOUS-CATÉGORIE	EXTRAIT
Usage personnel	Historique et évolution	Passage d'un usage personnel à professionnel	Du lifestyle au projet pro	« Aujourd'hui j'utilise les réseaux sociaux principalement pour ce que j'aime faire et ce que j'aime réaliser comme travail. »
Personnalisation	Explorer	Contenus alignés	Foot, grappling, MMA	« Du foot, du grappling, du MMA. Une chanteuse sur la scène. Un accident dans une usine [...] ça ne me surprend pas, parce que c'est ce que je regarde le plus. »

Relation à l'algorithme	Ambivalence	Contrôle apparent vs suggestions imposées	50% moi / 50% Insta	« J'ai l'impression qu'Instagram veut plus nous montrer ce que lui veut nous montrer que ce que nous regardons nous même. »
Représentation de soi	Publication	Valeur symbolique	Annonce de grade	« Mon dernier poste, il me semble que c'est mon grade de ceinture marron [...] c'est une nouvelle chose qui m'est arrivé, donc j'ai voulu marquer le moment. »
Usage émotionnel	Validation sociale	Recherche de reconnaissance	Phase athlète	« De 2013 jusqu'à 2018, je cherchais une certaine satisfaction sur les réseaux sociaux, une certaine reconnaissance pour mes résultats. »

Influence perçue	Fil et Explorer	Ratio de maîtrise	50-50 perçu	« Même sur le feed, sur les cinq premières publications, j'ai deux publicités et un threads [...] donc 50-50 contrôle, non contrôle. »
Publicité	Pertinence	Ciblage efficace parfois	Lien avec recherches externes	« Je faisais des recherches sur ça et il me l'a proposé [...] donc je peux justifier clairement la publicité. »
Saturation	Contenu non souhaité	Flemme et signalement	Fatigue algorithmique	« Quand je vois du contenu obscène [...] je vais signaler [...] mais je le fais pas tout le temps, j'ai la flemme. »
Critique des réseaux	Protection cognitive	Distance émotionnelle	Tout est faux jusqu'à preuve du contraire	« Je pars du principe où tout est faux. Parce que [...] ce qui est partagé de nos jours, c'est principalement que des vidéos

				très courtes [...] avec une voix d'IA, qui parle [...] il faut partir du principe où tout est faux. »
--	--	--	--	---

Entretien – LAURA

THÈME	SOUS-THÈME	CATÉGORIE	SOUS-CATÉGORIE	EXTRAIT
Usage personnel	Journal intime visuel	Carnet personnel	Expression intime	« Instagram, c'est vraiment mon refuge digital. C'est un petit peu mon carnet d'inspiration. Parfois même mon journal intime visuel. »
Relation à l'algorithme	Reconnaissance algorithmique	Contenu personnalisé	Explorer fidèle	« Instagram me connaît très bien. [...] C'est souvent du contenu que je like, que je commente aussi de temps en temps. »

Personnalisation	Story et fil	Logique algorithmique	Interactions mises en avant	« Je vois toujours les stories en premier de mes amies proches avec qui je communique souvent sur Instagram. »
Publicité	Hyper-ciblage	Surveillance perçue	Micro-écoute	« Des marques que j'ai juste mentionnées à voix haute parfois [...] j'ai reçu que des pubs [...] sans l'avoir cherché ni sur Google ni sur Insta ! »
Représentation de soi	Esthétique soignée	Travail de l'image	Perfectionnisme visuel	« Je fais attention à la lumière, je retravaille souvent mes photos [...] je veux que tout soit parfait sur Instagram. »
Usage émotionnel	Validation sociale	Réactions espérées	Attentes affectives	« J'avoue que j'espérais avoir des réactions, parce que c'est un endroit

				vraiment féerique. »
Influence perçue	Ciblage algorithmique	Blocage et signalement	Affinement manuel	« Je bloque certains mots [...] rugby, tennis... tous les mots qui ne m'intéressent pas. »
Évolution d'usage	Authenticité croissante	Storytelling	Format narratif	« Je vais raconter une petite storytime de mon voyage [...] maintenant je trouve que les personnes se focalisent plus sur les storytime. »
Critique des réseaux	Instagram vs TikTok	Usage différencié	Inspiration vs divertissement	« Instagram, je me sens plus proche des gens [...] TikTok, je vais plus être déconnectée, rigoler, scroller très vite. »
Influence perçue	Impact émotionnel	Rivalité perçue	Besoin de se comparer	« C'est comme s'il y avait une certaine rivalité [...] je dois toujours faire plus pour être

				esthétiquement parfaite. »
--	--	--	--	----------------------------

Entretien – MÉLINA

THÈME	SOUS-THÈME	CATÉGORIE	SOUS-CATÉGORIE	EXTRAIT
Représentation de soi	Apparence en ligne	Mise en valeur personnelle	Recherche d'appréciation	« J'aime bien me mettre en valeur sur Insta. On va dire que je cherche un peu de l'appréciation en faisant ça. »
Usage émotionnel	Réactions aux stories	Estime de soi	Impact des réactions	« Ça me remonte mon estime de moi-même et tout. Et par contre, quand je vois qu'il n'y a pas beaucoup de personnes qui ont aimé ma story, je vais l'enlever. »
Usage personnel	Consommation	Réels et contenus ciblés	Voitures, humour, inspiration mode	« Moi, c'est surtout du contenu... des vidéos de voitures... des

				trucs humoristiques... Et beaucoup de filles que j'utilise comme modèle. »
Personnalisation	Explorer	Contenu attendu	Alignement algorithmique	« La plupart des trucs, c'est des trucs que je regarde de base... C'est normal pour moi d'avoir ça. »
Influence perçue	Ordre d'apparition	Logique perçue	Amis proches en premier	« J'ai remarqué que les comptes avec lesquels j'interagissais souvent, je voyais toujours en premier leur story. »
Représentation de soi	Cohérence stratégique	Adaptation sociale	Ciblage relationnel	« Je façonne un petit peu mon compte par rapport aux personnes que je rencontre sur Instagram. »
Usage émotionnel	Mood matching	Résonance affective	Algorithme qui comprend	« Quand je suis mal, je vais chercher des trucs qui vont parler de ma

				situation... Ça me nourrit et je me sens comprise. »
Influence perçue	Sensibilisation	Causes sociales	Engagement par émotion	« Ce que je vois sur Insta, ça me sensibilise plus pour des causes... Parfois, ça m'attriste et ça me rend plus investie. »
Publicité	Pertinence perçue	Ciblage aléatoire	Publicités inadaptées	« Il y a des publicités qui n'ont rien à voir avec ce que je regarde, ça n'a pas d'importance pour moi. »
Critique des réseaux	Saturation et comparaisons	Exclusion sociale	Réseaux comme générateurs de complexes	« Les réseaux sociaux, c'est un vice. C'est super mauvais. Ça nous exclut de la société. Ça crée des complexes... »

THÈME	SOUS-THÈME	CATÉGORIE	SOUS-CATÉGORIE	EXTRAIT
Usage personnel	Rapport ludique	Exploration créative	Instagram comme terrain de jeu	« Pour moi, Instagram, c'est comme un terrain de jeu. [...] Peu importe les résultats, c'est d'aimer et explorer sa créativité. »
Représentation de soi	Création de contenu	Partage esthétique	Looks et make-up	« J'ai décidé de me lancer sur Instagram [...] pour partager mes looks, mes make-up que j'aime bien faire. »
Personnalisation	Explorer	Pertinence algorithmique	Contenu cohérent	« Oui. Parce que c'est des choses que je consomme, donc oui, c'est assez cohérent. »
Relation à l'algorithme	Suggestions imposées	Contenus non désirés	Exemple des Kardashians	« Quand j'ai créé un compte Instagram, on

				a directement des Kardashians qui nous viennent en suggestion. [...] Je ne vois pas pourquoi Instagram nous force à voir certaines personnes. »
Usage émotionnel	Ambivalence affective	Anxiété et validation	Peur des réactions	« J'ai une peur, disons, constante de la réaction des gens [...] je vais poster une photo. Je ne vais pas voir qui like pour ne pas être déçu. »
Représentation de soi	Publications	Travail de l'image	Retouches et stratégie	« Je retouche parfois mes photos, je modifie la luminosité [...] je fais attention à mon image sur Instagram. »

Influence perçu	Algorithme	Partenariats présumés	Promotion via sponsoring	« Je me dis peut-être qu'elles sont en partenariat avec Instagram [...] pour qu'Instagram puisse toujours leur mettre en suggestion. »
Publicité	Ciblage	Pertinence variable	Pertinent mais parfois intrusif	« Je trouve que c'est pertinent [...] mais des fois, j'avoue, ça peut être, voilà. Chiant, quoi. »
Évolution d'usage	Changement des pratiques	Plus de soin et de stratégie	Optimisation de la visibilité	« J'essaie de les poster dans les bonnes heures [...] je mets le maximum de hashtags possibles. »
Critique des réseaux	Discrimination perçue	Accès inégal à la visibilité	Standardisation du contenu	« Je trouve qu'Instagram peut discriminer une certaine communauté.

				[...] Clairement. »
--	--	--	--	---