

POURQUOI LE CANADA A BESOIN D'UN ÂGE MINIMUM DE 16 ANS POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

LE PROBLÈME

01 | LES MÉFAITS

les réseaux sociaux nuisent aux jeunes

23 %

des jeunes de 12 à 17 ans font un usage excessif des médias sociaux (5h+/ jour) (CAMH)

1 sur 7

adolescentes en secondaire 3-4 présentent des signes de dépendance (ASPC 2025)

52 %

des adolescents ont reçu des images sexuelles non sollicitées, principalement via les médias sociaux (CCPE)

- 12 % des garçons en secondaire 3-4 ont tenté des comportements à risque, comme des cascades ou des défis, appris sur les médias sociaux ([Agence de la santé publique du Canada](#)).
- L'utilisation des médias sociaux par les jeunes est liée à l'anxiété, à la dépression, aux troubles alimentaires, aux enjeux d'image corporelle, à l'automutilation, aux idées suicidaires, à la détresse mentale, à une faible estime de soi, aux troubles de l'attention et à la privation chronique de sommeil ([Journal de l'Association médicale canadienne](#)).

02 | NOCIFS PAR NATURE

Ils n'ont jamais été conçus pour les enfants

- **Une dépendance par conception** : les récompenses imprévisibles des médias sociaux (mentions J'aime, fils d'actualité, séries, balayage pour actualiser) activent les mêmes circuits cérébraux que les jeux de hasard ([Topoi, 2024](#)).
- Des fils remplis de contenu non filtré généré par les utilisateurs et la sollicitation par des étrangers anonymes ne sont tout simplement pas sécuritaires pour les enfants. C'est ça, les médias sociaux.

82 % de la génération Z qualifient les médias sociaux de « créant une dépendance » ([Harris Poll](#))

1 sur 2 adolescents (48 %) considèrent que les médias sociaux sont « majoritairement négatifs » pour les gens de leur âge ([Pew Research Centre](#))

03 | POURQUOI 16 ANS

Les moins de 16 ans sont particulièrement vulnérables

- **La puberté est une fenêtre développementale critique** : une [étude de cohorte longitudinale](#) au Royaume-Uni portant sur 17 400 jeunes a révélé que les préjudices les plus élevés touchent les filles de 11 à 13 ans et les garçons de 14 à 15 ans.

« Nous SAVONS que les enfants de moins de 16 ans n'ont pas encore les mécanismes complets de contrôle des impulsions, d'évaluation adéquate des risques et de prise de décision intacts. »

— Dre Michele Locke, psychologue pour adolescents et enfants, Toronto

LA SOLUTION

04 | UNE APPROCHE RECONNUE MONDIALEMENT

Les barrières d'âge, une mesure de prévention clé

- **Ajouter de la friction fonctionne.** Les barrières d'âge pour le tabac et les jeux de hasard réduisent l'accès des jeunes et établissent des normes.
- **Des alliés de l'OTAN comme la France, le Royaume-Uni, l'Espagne et la Grèce passent à l'action.** Ils instaurent des âges minimums de 15 ou 16 ans pour les médias sociaux, assortis de normes de conception exécutoires et d'un organisme de surveillance solide.
- **Des dizaines de pays** dans le monde élaborent actuellement des lois sur l'âge minimum pour les médias sociaux dans le cadre de leurs lois sur la sécurité en ligne des jeunes, afin de prévenir les préjudices.

05 | UNE MAJORITÉ DE CANADIENS LE VEULENT

Un large appui du public

84 %

conviennent que les jeunes devraient avoir 16 ans ou plus pour s'inscrire aux médias sociaux (Ipsos, 2025)

90 %

de tous les répondants appuient un âge minimum pour les médias sociaux (Commission spéciale sur les impacts des écrans, Assemblée nationale du Québec, mai 2025)

75%

des Canadiens appuient une législation imposant une limite d'âge stricte de 16 ans pour les médias sociaux (l'Institut Angus Reid, 2026)

- **Des conseils scolaires ontariens** poursuivent les entreprises de médias sociaux.
- **Le Centre d'utilisation des écrans de la Société canadienne de pédiatrie** place l'âge minimum pour les médias sociaux parmi ses priorités politiques.

06 | LA MISE EN ŒUVRE EST RÉALISABLE

Le Canada a les outils pour agir dès maintenant

- **S'inspirer d'autres pays** : exiger des plateformes qu'elles mettent en place des mesures raisonnables pour empêcher les comptes de mineurs.
- La nouvelle [Norme nationale du Canada pour la technologie de vérification de l'âge](#) offre un cadre de mise en œuvre respectueux de la vie privée et minimisant les données.

« Peu importe à quel point tu es un bon parent, les réseaux sociaux ont des effets négatifs sur tes enfants. »

— Gillian, Montréal, QC

NOTRE DEMANDE

Veillez inclure un âge minimum de 16 ans pour les médias sociaux dans la législation canadienne sur la sécurité en ligne afin de prévenir les préjudices répandus envers les enfants.