

En accord

Voici quelques-unes des raisons pour lesquelles certaines personnes pourraient être d'avis que le Canada **devrait restreindre l'accès aux réseaux sociaux pour les jeunes de moins de 16 ans.**

Devoir de lutte contre l'intimidation et le cyberharcèlement

Les plateformes en ligne sont des environnements particulièrement propices au cyberharcèlement, à l'intimidation et à la radicalisation. Ces formes de violence sont intimement liées à une utilisation fréquente du Web, et plus spécifiquement des réseaux sociaux. L'instantanéité des échanges fait en sorte que ces formes de violence ne connaissent plus aucune frontière et peuvent toucher les victimes à tout moment, où qu'elles se trouvent. Au Canada, en 2019, [un jeune sur quatre âgé de 12 à 17 ans a déclaré avoir subi de la cyberintimidation au cours des 12 derniers mois.](#) L'environnement du Web peut même encourager les gestes d'intimidation : protégés par l'anonymat ou par l'utilisation de faux comptes, certains individus se permettent de tenir des propos violents, blessants ou humiliants, alors qu'ils ne l'auraient pas fait en personne. De plus, comme le contenu publié en ligne laisse une trace numérique souvent impossible à effacer complètement, une publication apparemment anodine peut resurgir des années plus tard et devenir virale. Si les réactions qui y sont associées peuvent être positives, elles peuvent aussi être extrêmement négatives et dommageables. Les conséquences potentielles chez les jeunes victimes d'intimidation en ligne sont, entre autres, une consommation de drogue et d'alcool, l'automutilation, les symptômes dépressifs et la diminution de la confiance et de l'estime de soi. Pour toutes ces raisons, le gouvernement se doit de mettre en place des mesures efficaces de prévention et de protection pour les jeunes Canadiennes et Canadiens.

Effets négatifs sur la santé mentale

L'utilisation des écrans a des conséquences importantes sur la santé mentale, et les jeunes y sont particulièrement fragiles. Les réseaux sociaux sont avant tout des entreprises commerciales dont l'objectif est de capter et de retenir l'attention des utilisateurs le plus longtemps possible, souvent au détriment de leur bien-être. Les adolescents y sont exposés à de grandes quantités de contenus performatifs et idéalisés, ce qui favorise les comparaisons sociales et peut engendrer de l'anxiété, un sentiment de déprime, une insatisfaction corporelle ou des troubles alimentaires. Les interactions en ligne, parfois négatives ou marquées par l'intimidation ou la violence, peuvent également renforcer le stress et l'anxiété chez les jeunes. Cet environnement, initialement conçu pour un public adulte, peut fragiliser l'estime de soi de jeunes en pleine construction identitaire. Des études ont démontré qu'une utilisation excessive, c'est-à-dire de plus de deux heures par jour, est associée à [une augmentation de l'anxiété, à des troubles du sommeil, à des symptômes dépressifs plus prononcés et à un sentiment d'isolement social.](#) Limiter l'accès aux réseaux sociaux aux jeunes de moins de 16 ans permettrait de retarder leur exposition à cet environnement potentiellement nocif et de protéger leur santé mentale.

Effets négatifs sur le développement

Les écrans ont des conséquences physiques, cognitives et sociales qui peuvent affecter le développement des jeunes. L'exposition prolongée à la lumière bleue des écrans perturbe le sommeil. Les jeunes qui ont un temps d'écran élevé ont donc plus de chances de développer des troubles du sommeil, ce qui entraîne fatigue, baisse de concentration et altération de la récupération physique et cognitive. L'utilisation abusive des écrans peut aussi affecter la santé des yeux. Les utilisateurs rapportent une fatigue oculaire, une sécheresse oculaire et même une vision détériorée. Par ailleurs, le temps passé devant les écrans se fait souvent au détriment des activités physiques ou des interactions sociales, favorisant la sédentarité et nuisant au développement des compétences de communication, d'empathie et de gestion des relations. Plusieurs études montrent qu'un usage quotidien supérieur à deux heures est associé à un déclin de la concentration, à une augmentation de la dépendance aux écrans et, dans certains cas, une baisse des résultats scolaires. Limiter l'accès aux réseaux sociaux aux jeunes de moins de 16 ans pourrait les inciter à consacrer ce temps à des activités plus saines et ainsi favoriser le développement de leur cerveau.

Réponse à la demande populaire

L'interdiction des réseaux sociaux pour les moins de 16 ans répond à une demande des jeunes eux-mêmes. Selon un sondage mené en France, [67 % des jeunes se disent en faveur de cette mesure](#), excluant les plateformes comme YouTube. Au Canada, de nombreux parents et enseignants soutiennent ouvertement une telle interdiction, estimant qu'elle permettrait de mieux encadrer l'usage des écrans et de protéger la santé mentale des jeunes. D'ailleurs, la gestion du temps d'écran des enfants est fréquemment citée comme une source de difficulté par les parents. En mettant en place une réglementation qui correspond aux attentes des jeunes et à celles de leur entourage, il serait plus facile d'obtenir leur coopération et de favoriser un usage responsable et équilibré des réseaux sociaux.

Signal d'alarme

Comme l'âge minimal pour la consommation d'alcool, restreindre l'accès aux réseaux sociaux pour les jeunes de moins de 16 ans n'est une mesure ni parfaite ni infaillible, mais elle constitue un premier pas pour attirer l'attention des parents et des jeunes sur les dangers liés à une utilisation excessive des écrans. Elle envoie un signal d'alarme clair : un usage intensif peut avoir des conséquences sur la santé mentale, l'estime de soi et le développement cognitif et social de tous, mais particulièrement des jeunes. Plus qu'une simple restriction, cette mesure vise à sensibiliser la société dans son ensemble à réfléchir aux effets des écrans ainsi qu'aux mécanismes des réseaux sociaux et encourage les comportements responsables. En ce sens, l'interdiction agit comme un rappel concret que certaines pratiques numériques peuvent être nuisibles et qu'il est urgent d'agir pour protéger les générations futures.

Risque de radicalisation

La radicalisation est le processus par lequel certaines personnes en viennent à croire que la violence envers autrui est justifiée, si elle sert à défendre leur groupe. Les réseaux sociaux diffusent des contenus qui sont parfois extrémistes, misogynes et racistes qui donnent de la visibilité à des idéologies violentes. Une exposition répétée à ces contenus peut normaliser et banaliser les discours haineux. Les jeunes sont particulièrement vulnérables face à ce type de contenu, car les groupes extrémistes offrent un sentiment d'appartenance à des adolescents en pleine construction identitaire. Les bulles de filtre renforcent ce phénomène, en exposant les utilisateurs à des contenus qui confirment et renforcent leurs croyances, sans aucun point de vue opposé. Comme les adolescents n'ont pas encore pleinement développé leur esprit critique, interdire les réseaux sociaux aux moins de 16 ans permettrait de mieux les protéger contre la radicalisation et la manipulation idéologique.

Pour en savoir plus

- [La cyberintimidation vécue par les jeunes | Institut national de santé publique du Québec](#)
- [Protéger les enfants de l'impact des écrans sur leur santé | Jean Coutu](#)
- [Les effets de la propagande haineuse sur Internet | Habilo Médias](#)
- [On parle de santé mentale : Impact des médias sociaux | Télé-Québec](#)

Le savais-tu?

La recommandation actuelle en matière de temps d'écran récréatif pour les jeunes de plus de six ans est limitée à deux heures par jour. Selon [une étude](#) menée en 2023 par le *CHEO Research Institute*, 73 % des enfants et des adolescents dépassent ce seuil.

Coup d'œil international

En 2024, la radio publique du Kentucky révèle l'existence de documents internes montrant que TikTok [connaissait les effets néfastes de sa plateforme sur les jeunes](#). Ces documents montraient que l'utilisation compulsive de Tiktok est associée à de multiples effets néfastes sur la santé mentale, le sommeil, la mémoire, le raisonnement et les aptitudes sociales, entre autres. Malgré tout, la plateforme a choisi de limiter les mesures de prévention, par crainte d'une baisse de sa fréquentation.