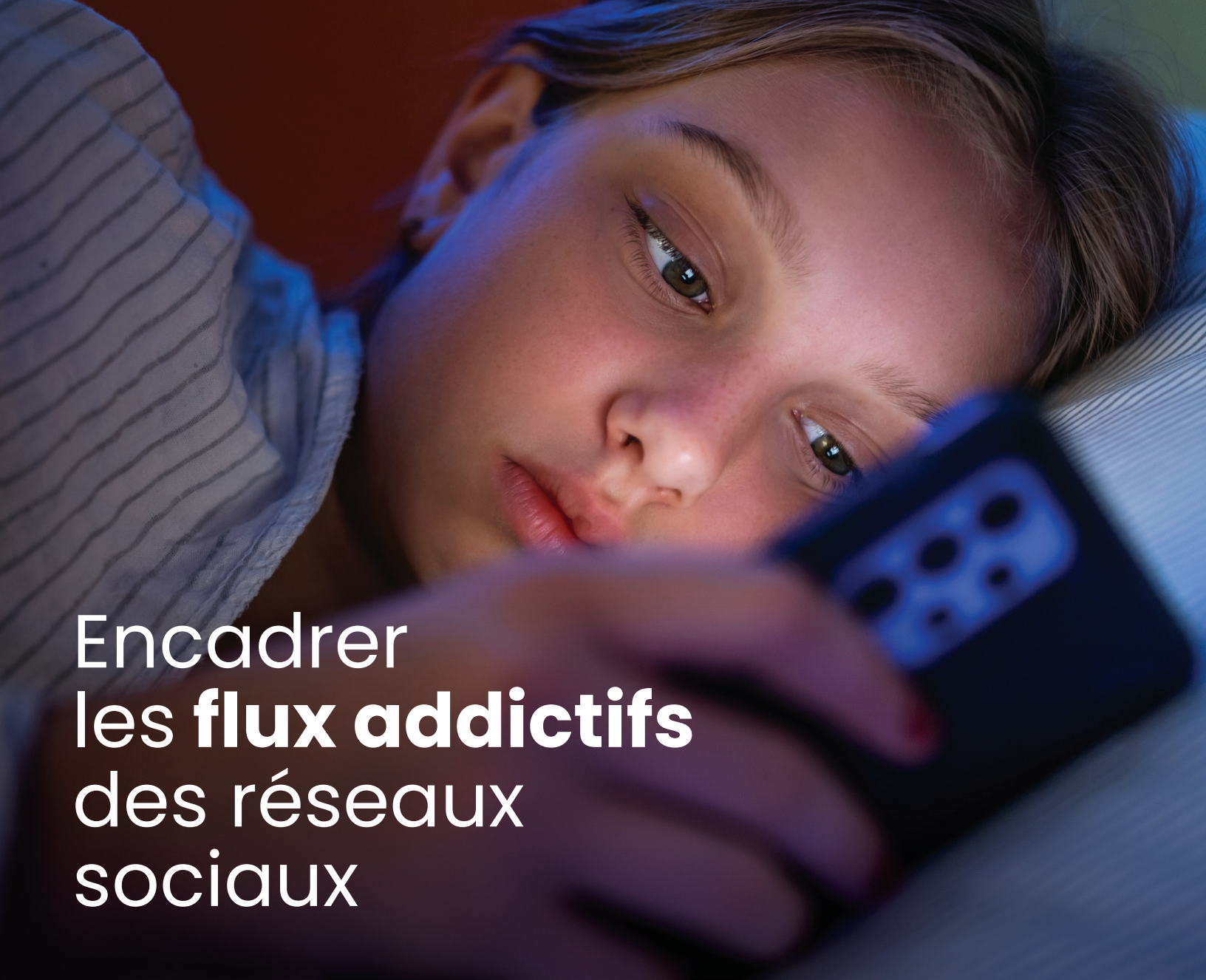


A close-up, high-angle shot of a young person with light brown hair lying in bed. They are looking down at a black smartphone held in their hand. The lighting is soft and warm, suggesting an indoor setting at night. The person's face is partially visible, showing their eyes and nose. The background is blurred, showing a white pillow and a striped blanket.

Encadrer les flux addictifs des réseaux sociaux

Les géants des réseaux sociaux usent de différentes stratégies pour concevoir des plateformes hautement engageantes, particulièrement auprès des jeunes. Les flux addictifs représentent une fonctionnalité importante pour capter l'attention des utilisateurs et utilisatrices et maximiser le temps passé sur les plateformes.

Les flux addictifs reposent sur la combinaison de deux mécanismes^{1,2} :

- Le **défilement infini** qui permet de consulter du contenu de manière continue et ininterrompue, favorisant la perte de la notion du temps et l'utilisation prolongée des réseaux sociaux.
- Les **algorithmes de recommandation** qui analysent en permanence les interactions des utilisateurs et utilisatrices (vues, mentions « j'aime », commentaires, temps passé sur un contenu, etc.) afin de leur proposer du contenu basé sur leurs intérêts et préférences.

La combinaison de ces deux mécanismes crée **un flux personnalisé, optimisé et continu**, où le contenu affiché devient toujours plus attrayant et pertinent. Ceci peut mener à une utilisation excessive, voire à des comportements addictifs envers les réseaux sociaux³.

Pour prioriser la santé et la sécurité des utilisateurs et utilisatrices dans la conception des plateformes de réseaux sociaux et de leurs algorithmes, le Collectif Vital recommande aux gouvernements du Québec et du Canada de :

Exiger des géants des réseaux sociaux qu'ils limitent l'exposition aux flux addictifs conçus pour maximiser le temps d'utilisation, l'attention et l'engagement des utilisateurs et utilisatrices.

Pourquoi faut-il agir?

Les flux addictifs comptent parmi les mécanismes des réseaux sociaux les plus délétères pour la santé et le développement des jeunes. Ils peuvent les exposer à **un cercle vicieux et sans fin de contenus potentiellement nuisibles** à leur santé et bien-être⁴.

- En 2025, une **étude de cas** de l'ASPQ a révélé le rôle préoccupant de la plateforme TikTok, connue pour la puissance de son algorithme, dans la promotion de la minceur à tout prix. Tendances virales et défis de perte de poids extrêmes entretiennent une culture de la minceur rigide et culpabilisante, souvent véhiculée par des personnes sans expertise en santé⁵. Les flux addictifs amplifient l'exposition à ces contenus, avec des effets réels sur des jeunes en pleine période de changements physiques et psychologiques.

De plus, la conception même des flux addictifs peut favoriser **une utilisation problématique des réseaux sociaux**. Bien que la recherche évolue encore sur le sujet, plusieurs études montrent que les mécanismes à l'œuvre sollicitent les mêmes circuits de récompense que d'autres comportements addictifs³. Cette tendance est d'autant plus préoccupante en sachant que les plateformes s'orientent de plus en plus vers des modèles où les contenus recommandés par les algorithmes prennent le dessus sur les interactions sociales qui caractérisaient les réseaux sociaux à leur origine².

80 % de la population québécoise est en accord avec le fait **d'interdire aux plateformes de réseaux sociaux de proposer aux mineurs de nouveaux contenus basés sur leurs intérêts et préférences (algorithmes), sans avoir obtenu le consentement parental**⁶.

EXPÉRIENCES INSPIRANTES

Les flux addictifs étant un mécanisme récent, **leur encadrement est encore à ses débuts**. Plusieurs initiatives internationales émergent et offrent des pistes inspirantes pour le Canada et le Québec.

- L'État de New York a adopté en juin 2024 le *SAFE for Kids Act*, qui **restreint l'accès aux flux addictifs pour les moins de 18 ans sans consentement parental**. Cette législation prévoit que, par défaut, les comptes des mineurs doivent afficher uniquement les contenus des comptes auxquels ils sont abonnés, présentés par ordre chronologique. Des modalités d'application ont été précisées concernant la vérification de l'âge et le consentement parental, afin de renforcer la responsabilité des plateformes tout en protégeant les jeunes⁷.
- En Europe, le *Digital Services Act (DSA)* **exige des plateformes qu'elles offrent « une option de flux non personnalisé »**, permettant aux utilisateurs et utilisatrices de choisir un flux chronologique plutôt que basé sur les algorithmes de recommandation⁸. Aux Pays-Bas, les tribunaux ont confirmé l'obligation de Meta à offrir cette option sur ces plateformes Facebook et Instagram, sous peine d'une amende pouvant atteindre 10 millions d'euros^{9,10}.

Ces expériences démontrent que, lorsque des gouvernements adoptent une législation visant à protéger la population des mécanismes problématiques des réseaux sociaux, les plateformes sont contraintes de modifier leur conception.



Quels sont les défis et les enjeux associés à cette intervention?

L'encadrement des flux addictifs devrait-il s'appliquer uniquement aux utilisateurs et utilisatrices âgés de moins de 18 ans?

À ce jour, différents modèles d'encadrement des flux addictifs existent à travers le monde : certains ciblent les mineurs, d'autres la population générale. Bien que les jeunes soient particulièrement vulnérables aux effets des flux addictifs sur leur santé et leur développement, les mesures visant à limiter l'exposition à ces flux peuvent bénéficier à l'ensemble de la population.

Les modalités de protection des jeunes en ligne peuvent aussi présenter certaines limites. L'obtention du consentement parental, par exemple, transfère la responsabilité aux parents, alors que tous n'ont pas le même niveau de littératie numérique et que les jeunes peuvent facilement le contourner¹¹. À l'inverse, l'activation par défaut des mesures de protection place la responsabilité sur les plateformes, les contraignant à revoir leur conception.



Dans tous les cas, limiter l'exposition des jeunes aux flux addictifs semble une avenue plus prometteuse que l'interdiction d'accès aux réseaux sociaux. Cette approche leur permet de bénéficier des avantages des réseaux sociaux et de développer leurs compétences numériques, sans être exposés à des fonctionnalités qui comportent des risques pour leur santé¹².

L'encadrement des flux addictifs : une responsabilité partagée entre le Canada et ses provinces?

En s'inspirant du modèle européen, où chaque État membre a désigné une autorité indépendante pour assurer l'application du DSA⁸, le palier fédéral peut être mobilisé pour définir une réglementation à l'échelle du Canada, dont l'application serait assurée en collaboration avec les provinces.

Le **projet de loi C-34** *Loi sur les médias sociaux sécuritaires*, déposé en juin 2026 par le gouvernement du Canada, va dans cette direction. Il vise à renforcer la responsabilité des plateformes dans la protection des enfants et des jeunes face aux préjudices en ligne. La conception des plateformes y est directement ciblée, notamment les « recommandations algorithmiques » et le « défilement sans fin ». Le projet de loi prévoit aussi la création d'une *Commission canadienne de la sécurité numérique* chargée d'appliquer ce cadre réglementaire¹³. Cette nouvelle instance pourrait collaborer avec des organismes québécois, comme l'**Office de la protection du consommateur** et la **Commission d'accès à l'information**, pour assurer une application adaptée aux réalités de la province.



Pour plus d'informations :
collectifvital.ca | info@collectifvital.ca
514 598-8058

© Tous droits réservés 2026

Références

- 1 Amirthalingam, J., & Khera, A. (2024). Understanding Social Media Addiction: A Deep Dive. *Cureus*, 16(10), e72499. <https://doi.org/10.7759/cureus.72499>
- 2 Metzler, H., & Garcia, D. (2024). Social Drivers and Algorithmic Mechanisms on Digital Media. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 19(5), 735–748. <https://doi.org/10.1177/17456916231185057>
- 3 De, D., El Jamal, M., Aydemir, E., & Khera, A. (2025). Social Media Algorithms and Teen Addiction: Neurophysiological Impact and Ethical Considerations. *Cureus*, 17(1), e77145. <https://doi.org/10.7759/cureus.77145>
- 4 The U.S Surgeon General's Advisory. (2023). *Social Media and youth mental health*.
- 5 Association pour la santé publique du Québec. (2025). *Entre filtres et régimes : comment TikTok dicte-t-il la minceur aux jeunes?*.
- 6 Léger (2024). Opinion sur l'utilisation des téléphones cellulaires et des écrans. Sondage Léger réalisé pour le compte de l'ASPQ auprès de 1 006 Québécois(es) âgé(e)s de 18 ans ou plus.
- 7 Office of the New York State Attorney General. (2025). Attorney General James Releases Proposed Rules for SAFE for Kids Act to Restrict Addictive Social Media Features and Protect Children Online.
- 8 European Commission. (2026). *The Digital Services Act*.
- 9 Court of Appeal Amsterdam. (2026). *Meta Platforms Ireland Ltd. v. Stichting Bits of Freedom, case no. 200.360.457/01*.
- 10 European Digital Rights. (2026). *Court again rules in favour of Bits of Freedom: freedom of choice for Instagram and Facebook users remains intact*.
- 11 Hernandez, J. M., Ben-Joseph, E. P., Reich, S., & Charmaraman, L. (2024). Parental Monitoring of Early Adolescent Social Technology Use in the US: A Mixed-Method Study. *Journal of child and family studies*, 33(3), 759–776. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02734-6>
- 12 Köhler-Dauner, F., Peter, L., Sitarski, E., Chauviré-Geib, K., Haag, A. C., & Fegert, J. M. (2025). Digital child protection in social networks: age verification and age-tiered regulation in Europe. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 19(1), 143. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-01016-x>
- 13 Parlement du Canada. (2026). *Projet de loi C-34 : Loi édictant la Loi sur la sécurité numérique et la Loi sur la Commission canadienne de la sécurité numérique et apportant des modifications corrélatives à d'autres lois* (45e législature, 1re session).