

# Réponse intégrale de Me Sophie Mongeon

*Transmise à Justice-Quebec.ca dans le cadre de la série  
« Les maîtres et les médias »*

---

**De :** Me Sophie Mongeon, avocate  
Cabinet Desroches Mongeon Avocats  
Droit administratif, du travail et social

**À :** Maxime Gagné, fondateur et éditeur, Justice-Quebec.ca

**Objet :** Demande de droit de réplique — Série à paraître sur les avocats et les réseaux sociaux

**Date de transmission :** 13 mai 2026 (précision additionnelle reçue le 14 mai 2026)

**Note éditoriale.** Le présent document reproduit, dans son intégralité et mot pour mot, la réponse écrite transmise à Justice-Quebec.ca par Me Sophie Mongeon dans le cadre de la série d'enquête « Les maîtres et les médias ». Aucun passage n'a été modifié, paraphrasé ou abrégé.

---

Bonjour M. Gagné,

Merci pour votre patience ainsi que pour l'opportunité de participer à votre réflexion sur la présence des avocats dans l'espace numérique! Je suis très fière de mon cheminement sur les réseaux sociaux surtout en prenant en considération mon âge!

J'utilise les réseaux sociaux depuis plusieurs années pour favoriser la vulgarisation juridique et l'accès à l'information. Mon intention n'a jamais été de remplacer une consultation juridique, ni de réduire le droit à des réponses simplistes, mais plutôt de rendre certains enjeux plus compréhensibles et accessibles pour le public.

J'ai débuté mon TikTok en décembre 2020, pendant la pandémie. À ce moment, être avocate en droit du travail était populaire vu les enjeux de vaccination dans le cadre du travail. C'était l'occasion de rejoindre le citoyen directement et lui donner le plus d'informations possible. Je constatais que je ne pouvais pas compter sur les médias traditionnels pour dénoncer des injustices vu le peu de temps d'antenne disponible et l'existence d'autres dossiers prioritaires. Étant mieux servi par soi-même, j'ai pris mon courage à deux mains et je me suis lancée avec la crainte de représailles du Barreau, le jugement des collègues et la désapprobation de mes enfants. Rapidement, l'intérêt du public y était à ma grande surprise! Je pense d'ailleurs que la vidéo portant sur la PCU/PCRE a été un point tournant dans le succès de mon TikTok (140 000 abonnés). Depuis, j'ai peaufiné ma présentation en convertissant un bureau en studio. Je suis d'ailleurs

en nomination dans la catégorie Actualités et Informations au Gala Création Influence qui aura lieu le 30 mai prochain où je suis clairement la doyenne.

Concernant l'évolution du #LawTok québécois, je crois que la profession a progressivement reconnu que les plateformes comme TikTok peuvent servir à l'éducation juridique du public lorsqu'elles sont utilisées avec rigueur. Les principes fondamentaux demeurent toutefois inchangés : compétence, prudence, dignité de la profession, indépendance, respect du secret professionnel et absence de conseils personnalisés hors contexte. Ce qui a surtout évolué, à mon avis, c'est la manière de communiquer. Les avocats peuvent aujourd'hui adopter un ton plus direct, humain et accessible, tout en demeurant professionnels.

L'exemple du dossier *Les Invalides au Front* illustre aussi une dimension positive souvent moins discutée des réseaux sociaux. J'ai débuté ce groupe Facebook qui a permis de réunir des personnes vulnérables qui vivaient des réalités similaires, mais souvent dans l'isolement. Dans certains contextes, les plateformes numériques deviennent des outils de mobilisation, de partage d'information et parfois même d'accès à la justice pour des citoyens qui n'auraient autrement ni espace commun ni voix collective! Ce mouvement a permis de mettre assez de pression sur le gouvernement pour qu'il abolisse une pénalité sur les rentes d'invalidités qui perduraient depuis 1997. En 2024, la même tactique a été utilisée pour créer le mouvement : *Les victimes abandonnées par l'IVAC* qui a également permis de regrouper des victimes isolées et craintives afin de revendiquer leurs droits. Heureusement, le genre de droit que j'exerce qui est du droit administratif, travail et social se prête bien aux réseaux sociaux.

Quant à l'équilibre entre vulgarisation et risque, je crois qu'il est possible de vulgariser le droit en 60 secondes, à condition d'accepter les limites du format. Le danger ne vient pas de la vulgarisation elle-même, mais de la simplification excessive qui peut créer une impression de certitude alors que le droit dépend souvent des faits propres à chaque situation. Personnellement, je privilégie les contenus généraux, les mises en garde claires et les formulations prudentes. Je m'abstiens de parler de mes cas à moins d'avoir une autorisation expresse du client. Même quand je cite une décision, je noircis le nom complet lorsque je montre la décision et je ne nomme pas les gens même si c'est une information publique. Je répète régulièrement que c'est de l'information juridique et non une opinion juridique!

Toutefois, le format de 60 secondes n'est plus dicté par la plateforme TikTok, mais plutôt par les habitudes des usagers dont la capacité d'attention a considérablement diminué en raison de la place de la technologie dans leur quotidien. Désormais, ton message doit être court, direct et vendeur pour capter l'attention! L'objectif est que le citoyen se dise : « Il me semble que ça me dit quelque chose, je pense que j'ai entendu qu'il y a quelque chose que je peux faire » et d'avoir le réflexe de chercher plus loin puisque nul n'est censé ignorer la Loi. Bien que je puisse maintenant faire des capsules de 10 minutes sur TikTok, je constate que rarement l'écoute du citoyen dépasse 30 secondes.

Enfin, en ce qui concerne l'encadrement de la profession, je considère que les balises actuelles du Barreau sont utiles, mais que la réalité des réseaux sociaux évolue rapidement. Une formation plus concrète sur la vulgarisation publique, les risques déontologiques, la publicité professionnelle et la gestion des

plateformes numériques pourrait certainement être bénéfique pour les avocats qui choisissent de s'exprimer régulièrement en ligne. Je crois davantage à l'éducation et à la responsabilisation des professionnels qu'à une approche restrictive ou purement disciplinaire.

À mon avis, les réseaux sociaux sont avant tout des outils. Comme tout outil, leur impact dépend de la manière dont ils sont utilisés. Lorsqu'ils sont employés avec prudence, transparence et sens des responsabilités, ils peuvent contribuer positivement à l'accès à l'information juridique et au rapprochement entre les citoyens et le système de justice.

Cordialement,

**Sophie Mongeon**

*Avocat / Attorney-at-law*

*(514) 596-1110, poste 224*

---

*Justice-Quebec.ca remercie Me Sophie Mongeon pour la générosité, la précision et la profondeur de sa contribution à la série « Les maîtres et les médias ». Sa réponse, livrée intégralement ici en complément du premier volet, constitue un témoignage de pionnière du LawTok québécois.*

© Justice-Quebec.ca — NEQ 2270048103 — Plateforme citoyenne indépendante de journalisme juridique. Document d'archive éditoriale. Mai 2026.