## LA CYBERDÉPENDANCE CHEZ LES JEUNES ET LES ADOLESCENT.E.S:

## COMMENT LA PRÉVENIR ET Y FAIRE FACE?

Marie-Josée Michaud Coordonnatrice des services de prévention



## LE GRAND CHEMIN





### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre l'UPI, être à jour avec les différents concepts associés;
- Connaître les bonnes pratiques en prévention de l'UPI;
- Connaître les pratiques d'intervention reconnues en UPI;

## CONCEPTS DE BASE



## CONÇU POUR ÊTRE COMPULSIF 1

• Un modèle économique: Économie de l'attention;

"Nous sommes le produit" (Ancien ingénieur de Google: Tristan Harris)

(Notre attention, nos données et des algorithmes)

 Une économie comportementale qui vise à modifier les habitudes des individus pour qu'ils consomment plus (bcp enjeux éthiques)

"There's no such thing as a free lunch!"

Par exemple, Facebook n'a jamais été gratuit même si...

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Lewis (2017)

## CONÇU POUR ÊTRE COMPULSIF 1

Design étudié pour persuader et provoquer la compulsion :

- Boucles de rétroactions addictives et FOMO (anxiété et cortisol)
- L'impulsion des notifications (et aussi des réponses même de notre cerveau, car on n'attend pas tjrs la notification...;

Repose sur 2 leviers de la psychologie humaine:

Besoin de validation sociale (besoin d'appartenance)

Renforcement positif intermittent

(Skinner: intervalles réguliers -vs- aléatoires)

En résulte une attention partielle continue.





## LES JEUX DE RÔLE EN LIGNE

- Interaction simultanée de milliers de personnes;
- Avatar et les skins; (moi idéalisé et validation sociale)
- Collaboratif (appartenance) / compétitif (maîtrise contrôle);
- Persistant (sans fin) ou à cycle rapide;
- Immersif;
- Récompenses dopaminergiques;
- Contexte contrôlé;
- Free to play & Pay to Win
- Industrie milliardaire qui favorise l'achat intégré.



## CONVERGENCE DU JEU VIDÉO EN LIGNE ET JEUX DE HASARD ET D'ARGENT 1

#### **Gamification du Gambling:**

Introduction de mécanisme du « jeu » pour favoriser l'engagement dans le JHA.

#### **Gamblification du Gaming:**

Introduction dans le jeu de caractéristiques propres aux JHA.

#### LES "DARK PATTERNS"

Dark patterns (Designs trompeurs): lorsqu'un jeu vidéo ou autre appli contient des éléments volontairement trompeurs, pour tirer parti des utilisateurs

But: piéger les utilisateurs en leur faisant faire des choses contre leur volonté

## DÉFINITION ET PRÉVALENCE

# Continuum d'utilisation d'Internet et définition de la problématique Signes et symptômes

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Québec

#### CONTINUUM DE L'UTILISATION D'INTERNET

#### Utilisation saine ou à faible risque1

L'utilisation d'Internet et de ses applications s'inclut dans un mode de vie hors ligne où les besoins physiologiques, sociaux et de réalisation de soi, sont comblés de façon satisfaisante par des moyens variés qui garantissent une saine hygiène de vie.

L'utilisation à faible risque d'Internet et de ses applications n'apporte peu ou pas d'impact sur le fonctionnement et peu de conséquences sur les sphères de la vie de la personne.

#### Utilisation à risque

L'utilisation à risque d'Internet et de ses applications se rapporte à une pratique régulière où l'individu priorise l'utilisation d'Internet sur d'autres activités ou modes de communication. La personne peut dépasser la période d'utilisation prévue ou souhaité, mais parvient le plus souvent à s'arrêter en choisissant des activités alternatives.

On n'observe pas de conséquences négatives significatives, même si des tensions familiales ou des difficultés scolaires ou professionnelles peuvent apparaître de façon transitoire, en lien avec le temps passé devant l'écran.

À ce stade, il arrive que la personne réduise spontanément le temps passé à jouer ou à naviguer sur Internet.

#### Utilisation problématique<sup>2</sup>

L'utilisation problématique d'Internet et ses applications est caractérisée par une pratique pouvant se traduire par une perte de contrôle, un état de préoccupation démesuré et une souffrance significative, il en résulte des conséquences négatives aux niveaux :

- Psychologique (irritabilité, dépression, anxiété, etc.)
- Relationnel (conflits avec les parents, tensions conjugales, isolement social, etc.)
- Social (difficultés scolaires, difficultés professionnelles, etc.)
- Physique (inversion du rythme veillesommeil, mauvaise hygiène de vie, etc.)
- Familial (confiance entre le joueur et son entourage, augmentation du stress au sein de la famille.)
- Financière : Endettement

#### Critères diagnostics à définir

L'organisation mondiale de la santé a entériné la classification du « gaming disorder », dans le cadre de la onzième révision de la classification statistique internationale des maladies et des problèmes connexes (CIM-11), qui entrera en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2022.

Par contre, actuellement, le manque de données suffisamment solides en la matière a conduit l'Association américaine de psychiatrie à inclure le « trouble lié aux jeux vidéo », uniquement dans la catégorie des « troubles nécessitant des investigations complémentaires » de sa 5<sup>e</sup> édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux ¹ DSM-V (2013) : « Internet gaming disorder » est mis en annexe (5) afin d'encourager les recherches à se poursuivre. Invitation à la prudence considérant l'état actuel des connaissances, par rapport à l'utilisation des termes de « cyberdépendance ». En l'absence de consensus sur la terminologie et les critères diagnostiques, il est difficile de comparer les études et donc d'en estimer sa prévalence (Nadeau, 2011).

#### Le temps est un élément signifiant mais non déterminant/ce n'est pas l'objet mais la relation à l'objet

- Inspiré MSSS 2021
- Inspirés des auteurs suivants C. Zumwald, C. Feteanu, S. Binetti, D. Gutermann, O. Simon. Le Centre du jeu excessif CHUV 2018, Goyette, et Nadeau (2008).
   Document réalisé par Bellavance, A., Sarrazin, G., Therriault, M., et R. Gagnon, S., Octobre 2021

## INDICATEURS ET MANIFESTATIONS CLINIQUES de l'UPI (cyberdépendance)

Pensées obsédantes

Problèmes de sommeil

Isolement

Difficultés relationnelles

Hygiène négligée

**Mauvaise alimentation** 

Irritabilité

**Euphorie lorsque connecté** 

Diminution de l'intérêt

Conflits familiaux

**Angoisse** 

**Honte** 

**Anxiété** 

•••

#### CHEZ LES 0-5 ANS...

#### **BESOINS:**

#### (Stimulation et activités de motricité)

- Regarder des livres;
- Fredonner des comptines;
- Expérimenter les goûts des aliments;
- Jouer avec différentes textures;
- Faire des coloriages et casse-têtes, ;
- Danser, marcher et courir;
- Ramper, escalader;
- Faire du tricycle et jeux d'équilibre;
- Faire des jeux de construction;
- Etc...

0-2 ans: Temps d'écran ZÉRO 2-5: Temps d'écran 1H MAX

#### MÉFAITS POSSIBLES DES ÉCRANS:

- Retard dans le développement du langage;
- Trouble de mémoire à court terme
- Enjeux dans le développement de la motricité fine (tenir une fourchette, un crayon) et motricité globale (marcher, grimper, descendre des escaliers);
- Problèmes de posture;
- Surpoids;
- Problèmes de sommeil;
- ETC...

## **BONNES PRATIQUES NUMÉRIQUES 0-5 ANS**

Courtes séances: 15-30 min max

Contenu éducatif

Contenu interactif

Distance de l'écran: 50 cm et +

Contenu supervisé

Évitez les écrans passifs

Évitez d'utiliser sous forme de récompense ou de punition

Évitez les routines rigides d'écran

#### CHEZ LES 6-12 ANS...

#### **BESOINS:**

(Une diversité d'activités sans écran)

- Activités en familles;
- Activités individuelles mais aussi en équipe;
- Découvrir de nouvelles activités
- Aller dehors, profiter du plein-air
- Faire des loisirs créatifs et artistiques

#### MÉFAITS POSSIBLES DES ÉCRANS:

- Santé physique: sédentarité, surpoids, problèmes de posture, troubles de la vue;
- Santé psychologique: baisse d'estime de soi, déprime, stress, anxiété, etc...
- Sphère sociale: isolement, diminution des habiletés sociales, risques entourant la sécurité (cyberintimidation, sextorsion...)

6-12 ans: Temps d'écran 2H MAX

+ DE 4H =



## BONNES PRATIQUES NUMÉRIQUES 6-12 ANS

Vérifiez les Cotes ESRB

**RÉSEAUX SOCIAUX 13 ANS ET +** 

Visez l'équilibre

Travaillez la notion d'autocontrôle

Portez une attention sur le temps d'écrans loisirs

Oscillez entre faire pour eux, faire avec eux et faire faire

Pensez aux moments d'utilisation

Portez attention sur la qualité des <u>contenus</u> et non seulement la quantité

## SEVRAGE OU RÉACTION ÉMOTIONNELLE?

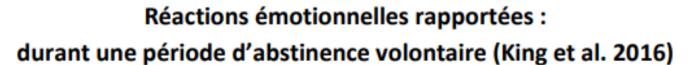
#### **SEVRAGE**

- Suite à un arrêt volontaire;
- Moins de frustration;
- Plus près d'un choix personnel;
- Apparaissent 1 à 2 jrs après l'arrêt;
- Peut être présent chez l'ensemble des utilisateurs;

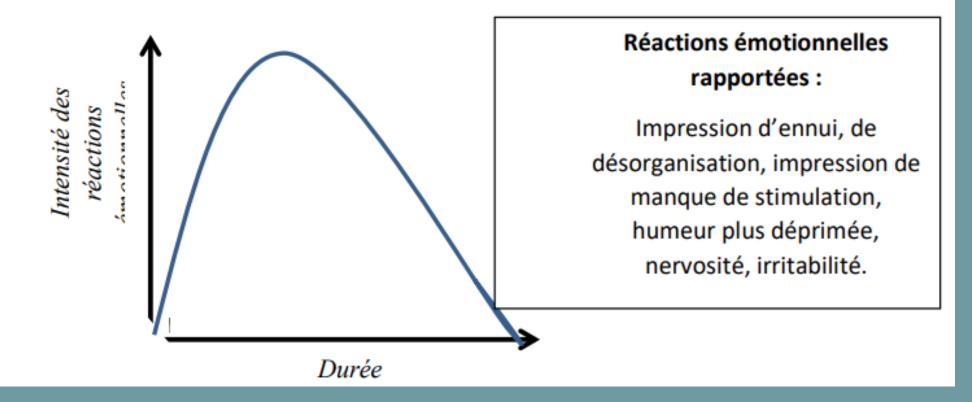
#### RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES

- Suite à un arrêt imposé;
- Réactions très vives;
- Immédiat et en diminution
- L'interdit suscite beaucoup de colère;
- Immédiat et en diminution;
- Durée: 29 minutes;

#### **SEVRAGE**

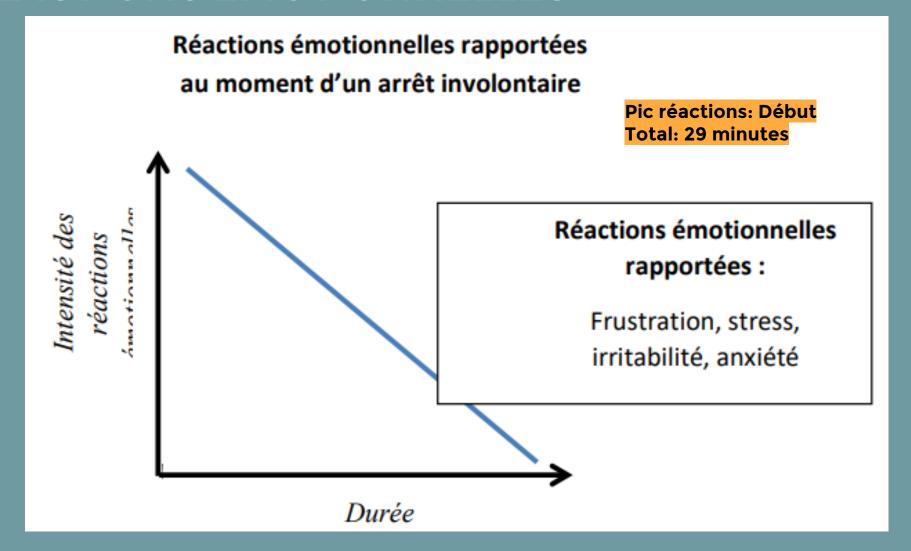


Apparaissent après 24-48hres
Durée: 6 hres
84 hres d'abstinence on
observe effets bénéfiques.
\*Rare chez les moins de 10 ans



Dufour, M., Barubé, L., Gatineau, C., Lavoie, C., Gagnon, S-R., Van Mourik, V. (2023). Virtua-A: Intervention manualisée pour les jeunes de 15-25 ans aux prises avec une utilisation problématique d'Internet. Université du Québec à Montréal.

## RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES



Dufour, M., Barubé, L., Gatineau, C., Lavoie, C., Gagnon, S-R., Van Mourik, V. (2023). Virtua-A: Intervention manualisée pour les jeunes de 15-25 ans aux prises avec une utilisation problématique d'Internet. Université du Québec à Montréal.

## Prévalence

## PRÉVALENCE : INVITATION À LA PRUDENCE

#### Au Québec :

#### Conduite à risque

- En 2016-2017: 18 % des jeunes auraient une conduite à risque (Dufour et al., 2019);
- En 2019: 34 % des jeunes auraient une conduite à risque (17,6 % RS et 13,8 % JV) (Lavoie et al, 2021).

#### UPI

- En 2016-2017: 1,3 % des jeunes semblent avoir une utilisation problématique d'Internet (UPI) (Dufour et al., 2019);
- En 2019: 3,3 % des jeunes semblent avoir une utilisation problématique d'Internet UPI (Lavoie et al, 2021).

## Profil des adolescents ayant une UPI

## 3 PROFILS UPI (Motivations sous-jacentes)

#### Évitement (Échapper à la vie réelle):

 Évite de faire face à certaines difficultés vécues dans le hors ligne, je fuis dans le monde virtuel, stratégie compensatoire et inadaptée,Internet agit comme une forme d'automédication face à mon stress et mes pensées

## Accomplissement de soi (Je réalise des choses qui sont impossibles dans le hors ligne):

 Désir s'accomplir, forte volonté de réussite, désir de progression, richesse, récompense rare, progrès rapide, atteinte d'un certain statut, impression de se réaliser. Grand investissement en temps et en argent. Me procure un sentiment de puissance

#### Sociale (J'ai un sentiment d'appartenance):

Combler mon besoin de socialisation à moindre efforts que dans le hors ligne

## 3 PROFILS UPI (Suite...)

**Sociale (2 sous-profils):** 

#### 1) Passifs/Introvertis

Consulte les réseaux sociaux, veut être dans un Flow en consommant des "Shorts", suit des pages, des influenceurs mais évite les interactions sociales. Partage peu de photos, le profil n'est pas mis à jour. cela lui évite les échanges et les possibles commentaires négatifs.

#### 2) Actifs/Extravertis:

S'engage dans les échanges, cherche la gratification sociale, l'inclusion, l'approbation et la popularité. (Likes, commentaires, partages, views)

3 ÉLÉMENTS EN INTERACTION

Facteurs de risques



Âge/sexe, santé
psychologique,
habiletés
relationnelles,
impulsivité, sensations
fortes, ...

**JEUX VIDÉO** 

Types et
caractéristiques des
jeux, durée
d'utilisation, fréquence
et moment, aspect \$\$,

GO > FREIN

**CONTEXTE** 

quels besoins

ça répond?

Accessibilité et anonymat, contexte familial, social et scolaire, ...

Sommes nous tous égaux face à la dépendance?

## DEUX SYSTÈMES EN INTERACTION CONSTANTE

Système « FREIN » (Lobe frontal) gestion des risques et conséquences



Prise de décision : J'y vais : « GO » ou j'y vais pas « FREIN »



Système « GO » : système de récompense J'y vais... (impulsivité, anticipation plaisir et JV)

Résultat: Une voiture de course pas de frein!

## DÉTECTION / ÉVALUATION

## DÉBA – INTERNET

- Test développé par Dufour, et coll. en 2019;
- Outil validé au Québec qui permet la détection d'une utilisation problématique d'Internet chez les adolescents (12 ans et plus) et les adultes - Outil de 7 questions en entrevue;
- Un score de 39 sur 100 points correspond au seuil de détection. Donc, un score de 39 et plus nécessite une référence auprès du service spécialisé pour une évaluation approfondie;
- Le DÉBA-Internet a été développé en identifiant les items ayant la meilleure sensibilité et spécificité en comparaison à l'entrevue diagnostique Web-Ado. L'échantillon était composé de 89 jeunes âgés en moyenne de 19,7 ans.

S., Genni	lay, J., Blanchette-Martin, N., s, R., & Légaré, AA. (2019)	, UQAM,	Date de		USSSCN	Unive	rsité de	Sharb	rooke,	CISSS	L, CHU	V Sainte	1 O Femu
			naissan			J-L	Meri	]-[	1	_	Age		O Hom
Prénom, nom de la personne							0	Total	143	Plu- sicurs	Tom		elle est la
<ol> <li>Depuis un an, à qu</li> </ol>	ielle fréquence as-t	tu utili	sé		Jamais	Unc fots	que	les	fois	fors sem.	les jours		ée générale s séances?
les écrans pour : a) gamer / jouer, inscrir	re tes ieux préférés :				_		ALC: U	moss	NCIII.	ecm.	jours	_	ПОш
25 2 3	(A) 5				0	0	0	0	0	0	0	Ш	LI O he
b) entretenir / participes	r / développer ton rés Snapchat, TikTok, T	eau soc	ial (Fac		0	0	0	0	0	0	0	П	T O m
									~			П	TOM
c) discuter (messagerie						0	0	0	0	0	0	Щ.	LI Ohr
<ul> <li>d) visionner des vidéos d'influenceurs</li> </ul>	de divertissement, de	e youtur	neurs of	ш	0	0	0	0	0	0	0		Ohr
e) visionner des jeux vi	déos ou du sport élec	troniqu	e			~	~	~		~	~		T70=
(eSports, Twitch, etc.)					0	0	0	0	0	0	0	Щ	U O hr
f) t'informer (blogues, forums, médias, Wikipédia, etc.)					0	0	0	0	0	0	0	П	Ohe
g) créer du contenu à di	iffusor our Internet				0	0	0	0	0	0	0	-	T70=
	······											Щ.	II O hr
h) faire des rencontres (	(Bumble, Grindr, Tin	der. Zoo	osk, etc		0	0	0	0	0	0	0		
				-,									
i) visionner des séries,  Depuis un an, en er obligations, combie	xcluant le temps pa	(Netflix	, Apple	TV+, et	scola						0		O ne
. Depuis un an, en es	xcluant le temps pa	(Netflix assé po yenne p	, Apple our tes par ser	TV+, et	scola asses-	ires,	ton	trav	ail o	u tes			D 0 m
Depuis un an, en es obligations, combie Noircir la réponse. O - de 1 heure (0) O 1 à 10 heures (4)	ccluant le temps pa en d'heures en moy O 21 à 30 beures (12 O 31 à 40 beures (16	(Netflix assé po yenne p	our tes par ser	travaux maine po à 60 heuro à 70 heuro	s scola asses- es (24) es (28)	ires,	ton	trav	ail o écra	u tes ns ?			O m O hr Résultat
Depuis un an, en er obligations, combie Noireir la réponse.  O - de 1 heure (0)	xcluant le temps pa en d'heures en moy	(Netflix assé po yenne p	our tes par ser	travaux maine p	s scola asses- es (24) es (28)	ires,	ton	trav t les	ail o écra	u tes ns ?			O m O hr Résultat
Depuis un an, en es obligations, combie Noireir la réponse. O - de 1 heure (0) O 1 à 10 heures (4) O 11 à 20 heures (8)	O 21 à 30 beures (16 O 31 à 40 beures (20 O 41 à 50 beures (20	(Netflix assé po yenne p 2) 6) 0)	O 51 O 61 O 71	travaux maine po à 60 heuro à 70 heuro à 80 heuro	es (24) es (28) es (32)	ires, tu de	ton van	trav t les 81 à 9	ail o écra 0 beu olus (-	u tes ns ? res (3	6)	west	O m O hr Résultat
Depuis un an, en es obligations, combie Noireir la réponse.  O - de 1 heure (0)  O 1 à 10 heures (4)  O 11 à 20 heures (8)	O 21 à 30 beures (16 O 31 à 40 beures (20 O 41 à 50 beures (20	(Netflix assé po yenne p 2) 6) 0) Pas da tou	O 51 O 61 O 71	travaus maine p: à 60 heuri à 70 heuri à 80 heuri Un peu	cs (24) cs (28) cs (32)	ires, tu de	ton van	trav t les 81 à 9 91 et p	ail o écra 0 heu olus (e	u tes ns ? res (3 10)	6) strëmen 10		O m O hr Résultat
bepuis un an, en es obligations, combie Noireir la réponse.  O de l' heure (0)  O l' à 10 heures (4)  O l' à 20 heures (8)  Depuis un an incereler la réponse.	ccluant le temps pien d'heures en moy  O 21 à 30 heures (1.  O 31 à 40 heures (2.  O 41 à 50 heures (2.	(Netflix assé po yenne j 2) 6) 0) Pas da tou 0 Jamais	O 51 O 61 O 71	travaux maine pe à 60 heure à 70 heure à 80 heure En peu 1 2 Quelques	c scola asses- es (24) es (28) es (32) M	ires, tu de	ton van	trav t les 81 à 9 91 et p	ail o écra 0 beu olus (-	u tes ns ? res (3 10)	6)		O m O hr Résultat
2. Depuis un an, en es obligations, combie Noircir la réponse.  O de 1 heure (0)  O 1 à 10 heures (4)  O 11 à 20 heures (8)  Depuis un an incercler la réponse.	Celuant le temps pi en d'heures en moy O 21 à 30 beures (12 O 31 à 40 beures (20 O 41 à 50 beures (20 Ess-tu poursuivi tes ac	(Netflix assé po yenne j 2) 6) 0) Pas da tou 0 Jamais	O 51 O 61 O 71	travatus maine pr  à 60 heurs à 70 heurs à 80 heurs Un peu  Quodques tt les écrit	c scola asses- es (24) es (28) es (32) M	ires, tu de	ton vani	trav t les 81 à 9 91 et p Be 7	o heu olus (-	u tes ns ? res (3 l0)	6) strëmen 10		O m O hr Résultat
2. Depuis un an, en er obligations, combi Noireir la réponse.  O - de 1 heure (0)  O 1 à 10 heures (4)  O 11 à 20 heures (8)  Depuis un an  Encerler la réponse.  3. à quelle fréquence a lorsque ur ressentais  L. à quelle fréquence te	xcluant le temps p: en d'heures en moy  Q 21 à 30 heures (11  Q 31 à 40 heures (21  Q 41 à 50 heures (21  is-tu poursuivi tes ac des signes de fatig es activités devant l	(Netflix assé po yenne p 2) 6) 0) Pas da tou 0 Jamais ctivités que et d'	O 51 O 61 O 71 ot f	à 60 heure à 70 heure à 80 heure tra peu 2 Quedques et les écre- ment ?	cs (24) cs (28) cs (32) M 31 4	tu de	ton van	trav t les 81 à 9 91 et j 7 8	ail o ecra  0 beu  8  souveat	u tes ns ? res (340)	6) strimen 10 Toujour	10	O m O hr Résultat
2. Depuis un an, en e- obligations, combi Noireir la réponse.  O- de 1 heure (9) O la 10 heure (9) O la 10 heures (4) O la 20 heures (8)  Depuis un an Éncercler la réponse.  3. à quelle fréquence a lorsque tu ressentais La quelle fréquence regérer ton stress ou to gérer ton stress ou to 5. à quelle fréquence to	ccluant le temps pi en d'heures en mo Q 21 à 30 heures (11 Q 31 à 40 heures (21 Q 41 à 50 heures (21 s-tu poursuivi tes ac et des signes de fatig es activités devant l' on anxiété?	(Netflix assé po yenne j  2) 6) 0) Pas da tou  0 Jamais ctivités tue et d' es écra	O 51 O 61 O 71 If fair devan	travaux maine p: à 60 heure à 70 heure à 80 heure ta peu 2 Quelques et les éen ment ?	es (24) es (28) es (32) M 31 4 fisis P ans	tu de	ton vani Os	trav t les 81 à 9 91 et p 7 8	ail o écra 0 heu 8 aucou 8 4 5 4 5 4 5	u tes ns ? res (3 40)	6) 10 Toujour	10	O m O hr Résultat
Depuis un an, en er obligations, combi Noireir la réponse.  O - de 1 heure (0)  O 1 à 10 heures (4)  O 11 à 20 heures (8)  Depuis un an incercler la réponse.  à quelle fréquence a lorsque ur ressentais  à quelle fréquence to gérer ton stress ou te  à quelle fréquence to gérer ton stress ou te  à quelle fréquence to gérer ton ennui ou te gérer ton ennui ou te	xcluant le temps p: m d'heures en mo  O 21 à 30 heures (1: O 31 à 40 heures (2: O 41 à 50 heures (2: I s-tu poursuivi tes as des signes de fatig es activités devant la tristesse?	(Netflix assé po yenne j  2) 6) 0) Pas da ton 0 Jamais ctivités que et d' les écra	O 51 O 61 O 71 I fais devan	travaux maine p  à 60 heure à 70 heure à 80 heure 1 2 Quotques tt les écri- ment? t-elles pe	s scolar sses- cs (24) ss (28) M M M M M M M M M M M M M M M M M M M	ires, tu de	ton Os ossess Os ossess Os ossess Os ossess Os ossess Os ossess	trav t les 81 à 9 91 et ; 86 7 81 2 3	ail o décra  0 heu blus (	u tes ? res (3 res (3 6 7	10 10 Tonjour	10	O m O hr Résultat
Depuis un an, en et obligations, combie Noircir la réponse.  O - de I beure (9)  O 1 à 10 beures (4)  O 11 à 20 heures (8)  Depuis un an necreler la réponse.  à quelle fréquence to lorsque ur ressentais  à quelle fréquence te gérer ton stress ou to de la quelle fréquence te gérer ton stress ou to à quelle fréquence te gérer ton enui ou tressentais  à quelle fréquence te gérer ton enui ou tressentais  à quelle fréquence te gérer ton enui ou tressentais	xcluant le temps p: en d'heures en moy  21 à 30 heures (1:  31 à 40 heures (2:  41 à 50 heures (2:  41 à 50 heures (2:  5 s-tu poursuivi tes as des signes de fatig es activités devant la tristesse?  s-tu cu l'impression	(Netflix assé po yenne j  2) 6) 0) Pas da ton 0 Jamais ctivités ue et d' es écra les écra	Ost	travaux maine pe  à 60 heure à 70 heure à 80 heure à 80 heure tra peu 2 Quotques tt les écri- ment? tt-elles peu tt-elles peu tt-elles peu tt-elles peu	x scolar ses (24) cs (28) m M M M M M M M M M M M M M M M M M M	ires, tu de loyenn loyenn loyenn de de de	ton Os	trav t les 81 à 9 91 et ; 86 7 81 2 3	ail o décra  0 heu blus (	u tes ? res (3 res (3 6 7	10 10 Tonjour	10	O m O hr Résultat
Depuis un an, en er obligations, combi  Noireir la réponse.  O - de 1 heure (9)  O 1 à 10 heures (4)  O 11 à 20 heures (8)  Depuis un an  necreler la réponse.  à quelle fréquence a lorsque ur ressentais  à quelle fréquence to gérer ton stress ou te de la quelle fréquence to gérer ton stress ou te de la quelle fréquence to gérer ton cennuic ou to à quelle fréquence to a quelle fréquence to gérer ton cennuic ou to à de quelle fréquence a tes sectivités devant la dans quelle mesure la dans quelle mesu	xcluant le temps pien d'heures en moy  Q 21 à 30 heures (11  Q 31 à 40 heures (21  Q 41 à 50 heures (21  Au poursuivi tes ac des signes de fatiges activités devant la tristesse?  s-tu eu l'impression et tristesse?  s-tu eu l'impression temps pe ton amoureux se ou ton amoureux se	(Netflix assé po yenne ¡ assé po yenne ¡ 0 Jamais ue et d' ue s'era de ne ¡ ues écra de ne ¡	Ost	à 60 heure à 70 heure à 70 heure à 80 heure Un pen 2 Quedques t t-elles per t-elles per t-elles per	x scolar ses (24) M S S S S S S S S S S S S S S S S S S	ires, tu de loyenn loyenn loyenn de de de	ton vani  0: 0: 0: 0: 0: 0: 0: 0: 0: 0: 0: 0: 0:	### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	ail o heu o	u tes ns ? res (3 10)	10 10 Tonjour	10 10 10 10	O m O hr Résultat
2. Depuis un an, en et obligations, combie Moircir la réponse.  O - de 1 beure (9)  O 1 à 10 beures (4)  O 11 à 20 beures (8)  Depuis un an checreler la réponse.  à à quelle fréquence to gérer ton stress ou to gérer ton stress ou to à quelle fréquence te gérer ton enui ou tracerelle préparence ou de la quelle fréquence to gérer ton enui ou tracerelle préparence de gérer ton enui ou tracerelle préparence de gérer ton enui ou tracerelle préparence de gérer ton enui ou tracerelle préparence à deput de fréquence à gérer ton enui ou tracerelle préparence à deput de fréquence à de quelle fréquence à de quelle fréquence à de quelle fréquence à de quelle fréquence à de que la fréquence à de quelle fréquence à de que la fréquence à de que la fréquence à de que la frequence de la que la frequence à de que de la frequence à de que de la frequence à de que la frequence à de que de la frequence à de la freq	xcluant le temps pien d'heures en moy  Q 21 à 30 heures (11  Q 31 à 40 heures (21  Q 41 à 50 heures (21  Au poursuivi tes ac des signes de fatiges activités devant la tristesse?  s-tu eu l'impression et tristesse?  s-tu eu l'impression temps pe ton amoureux se ou ton amoureux se	(Netflix assé por yenne j j 22) 6) 7) 9) 9) 1-Pas da tou 0 9 1-Jamais et d' d' et e e e e e e e e e e e e e e e e e e	Ost	travaux maine po à 60 heure à 70 heure à 80 heure tra peu 2 Quolques et les écriment? t-elles po t-elles po ir et le que tuy ent que tuy	x scolar ses (24) M S S S S S S S S S S S S S S S S S S	ires, tu de loyenn 1 5 flusione de de	ton vani Os sment 6 0 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0	### trav  ### tr	ail o écra  o heu  survent  i 4 : : 4 : : 4 : : 4 : :	u tes ns ? res (3 10)	10 18 9 18 9 18 9	10 10 10 10	O m O hr Résultat

## Prévention

La saine utilisation des technologies



#### UNE SAINE UTILISATION DES TECHNOLOGIES

## Conseils pour tous!

- Évitons le double et le triple écran;
- Nous ne sommes pas efficace en multitâches!;
- Évitons certains lieux et moments:

1h avant le coucher, dans la chambre, aux repas et au réveil le matin

- Obligeons-nous des moments sans écran
- Participons à la co-construction d'une BIENSÉANCE numérique
- Soyons bienveillants, flexibles et acceptons que ce ne sera pas toujours parfait
- Cassons les réflexes d'urgence/L'écran réflexe

#### UNE SAINE UTILISATION DES TECHNOLOGIES

#### 1 Changement à la fois!

### Conseils pour les parents!

- Soyez un modèle;
- Évitez de démoniser ou de banaliser;
- Concurrencer avec la dopamine!;
- Proposez des défis;
- Aidez à développer l'autocontrôle (banque de temps, 2 alarmes, billes, jetons, nb de parties, nb de vidéos);
- Adaptez vous à l'âge (les besoins et réalités sont changeantes);
- Parlez-en en continue (temps, contenu, aspect de sécurité);
- Cherchez le compromis mais vous avez toujours le dernier mot;
- Utilisez la règle des 5C;
- Encouragez les contenus éducatifs, interactifs, rassembleurs qui font du bien!;

### UNE SAINE UTILISATION DES TECHNOLOGIES

## Conseils pour les parents!

- Intéressez-vous pour vrai à TikTok, Fortnite et autres;
- Si vous offrez la technologie, ça vient avec une conversation...et des responsabilités;
- Monitorez les comportements
- Respectez les limites de temps recommandé;
- Prévoyez des périodes de devoirs concentrées (pas de double/triple écran);
- Prévoyez des moments et des lieux sans écran;
- Limitez le nb d'appareils, le nb d'applications de jeux et de réseaux sociaux;
- Réfléchissez QUALITÉ pas seulement QUANTITÉ
- Évitez les options de paiement automatique;
- Évitez surtout de donner vos numéros de cartes de crédit

### MA SEMAINE ET LES ÉCRANS







### PLAN DE MATCH NUMÉRIQUE PAUSE

Pour les parents d'enfants de 6 à 12 ans Guide PAUSE pour famille branchée

### **PLAN DE FAMILLE PAUSE**



Ü s

### Une entente d'utilisation des écrans parent-ado

#### Pourquoi un plan?

### En tout temps, pandémie ou pas, il est important d'établir certaines règles d'utilisation des écrans afin de garder le contrôle des activités en ligne et de favoriser le bien-être de la famille, tout en profitant des avantages d'internet. Et en incluant ces règles dans un plan élaboré conjointement, meilleures sont les chances roielles soient respectées!

#### C'est simple...

- Commencez par avoir une conversation franche mais respectueuse entre parents et enfants. C'est l'occasion pour chacun d'exprimer ses besoins, mécontentements et attentes en lien avec les écrans.
- Établissez des objectifs réalistes.
- Faites un bilan après une semaine et réajustez le tir si nécessaire. C'est VOTRE plan: faites-le évoluer!

Nous nous engageons à ne pas utiliser d'écran (et à désactiver les notifications!) lorsque nous :

prenons nos repas ensemble (à la maison et à l'extérieur);

### ENGAGEMENT



Faites équipe pour remplir les éléments d'engagement suivants liés à l'utilisation des écrans.

#### TEMPS

Nous limitons notre temps d'écran pour les loisirs" à :

heure (s) / jour pendant les jours de travail
ou d'école

### O memorial de la final de la f

\*Le « temps d'écron pour les loisies » exclut le temps passé en ligne pour le trouvell les éturies et les obligations formillales

#### SOMMEIL

- Nous éteignons nos écrans au moins verseum, minutes / heure(s) avant de nous coucher.
- Nous déposons nos appareils hors de la chambre

### parlons avec un autre membre de la famille autres :

Dans la maison, les « zones sans écran » sont:

- la chambre pendant la nuit;
- la salle à manger pendant les repas;
   la salle de bain (en tout temps!);
- la voiture (pas seulement pour le conducteur):
- O an rottage than an annual pour le constitution,
- O autres: www.

Le respect de ce plan pendant

entraînera la récompense suivante pour la famille 💝





Guide PAUSE pour famille branchée

### 8 ASTUCES

POUR MIEUX GÉRER LES ÉCRANS



Identifiez ensemble les astuces qui sont les plus pertinentes pour votre famille.

### O1 Évaluez votre temps en ligne.

plus consciente.

Utilisez la fonctionnalité « temps d'écran » sur vos cellulaire et tablette, ou téléchargez une application comme SPACE. Puis, fixez-vous des objectifs d'utilisation (excluant la musique).

### O2 Avez une utilisation

Avant d'utiliser un appareil, demandez-vous pourquoi vous le faites (juste par ennui?) et pour combien de temps (respectez le temps prévu). Et n'utilisez qu'un seul appareil à la fois!

#### O3 Privilégiez du contenu de qualité.

Qu'il soit éducatif, divertissant ou rassembleur, vous allez en ressortir plus riche de connaissances ou tout simplement plus heureux.

#### O4 Faites le ménage des comptes de réseaux sociaux que vous suivez.

Gardez ceux qui vous inspirent, qui sont positifs et en phase avec vos valeurs. C'est bon pour le moral!

### O5 Éteignez les écrans au moins une heure avant le coucher.

Et déposez vos appareils loin du lit pour la nuit, idéalement hors des chambres. Meilleur sommeil garanti

### O6 Prenez vos repas en famille sans écran.

Un moment pour parler, rigoler et s'assurer que tous vont bien. Déposez les téléphones dans un panier pour être moins tentés.



Allez marcher ou faites du sport, jouez à un jeu de société, cuisinez, bricolez ou même jardinez... Peu importe, et pas nécessaire d'avoir toujours le clan au completi

### OS Soyez attentif aux autres, quand vous êtes en leur présence.

Et pour y arriver, posez vos écrans, histoire d'avoir une connexion de qualité.



Comme parent, rappelez-vous que vos enfants vous regardent et que vos habitudes influencent les leurs. Soyez un modèle positif en utilisant les écrans de façon équilibrée, à des moments appropriés.

Vous voulez aller plus loin? Remplissez votre PLAN DE FAMILLE PAUSE.

### UNE SAINE UTILISATION DES TECHNOLOGIES

# Maintenant sur nos appareils...

- Paramètres de bien-être numérique;
- Nightshift, Grayscale, Autoplay/Lecture automatique;
- Désactiver / prioriser les notifications (sons = distraction constante);
- Paramètres de contrôles parentaux;
- Utiliser des applications pour gérer le temps;
- Faites du ménage (surcharge mentale)



# INTERVENTION AUPRÈS DES UPI ET LEUR ENTOURAGE



# ENJEUX DE L'INTERVENTION AUPRÈS D'UN ADO UPI

- Relation thérapeutique;
- Capacité de l'introspection, de mentalisation;
- Temps d'intégration au suivi;
- Plus grande intensité de suivi;
- Maintien d'une saine hygiène de vie;
- Réintégration scolaire;
- Troubles concomitants;
- L'importance des petits pas (ne pas sous-estimer la dette de temps);
- Travailler en partenariat : NOUS.

# OBJECTIFS D'INTERVENTION AUPRÈS DES UPI



# OBJECTIFS D'INTERVENTION AUPRÈS DES « CYBERDÉPENDANTS »

- Une reprise de contrôle des habitudes d'utilisation d'Internet;
- Une réduction des méfaits associés aux habitudes d'utilisation du WEB;
- Le développement d'habiletés sociales;
- Un réaménagement des rôles familiaux et sociaux.

# 8 ÉLÉMENTS À TRAVAILLER (VIRTU-A)

- 1) Préparation à la réadaptation
- 2) Compréhension des habitudes d'utilisation des écrans
- 3) Motivation et changement
- 4) Développement de l'auto-contrôle
- 5) Gestion de l'émotion
- 6) Résolution de problèmes
- 7) Habiletés sociales
- 8) Bilan et maintien des acquis



## MOYENS POUR DÉVELOPPER L'AUTOCONTRÔLE

- Banque de temps Internet; (j'ai le contrôle de piger dedans)
- Journal de bord pour auto-évaluation de l'emploi du temps;
- Utilisation de stratégies comportementales pour diminuer l'utilisation prolongée d'Internet (exemple : 1- utiliser une alarme pour mettre une limite de temps : 45 min et ensuite faire autre chose pendant 15 minutes. 2-Avant l'utilisation, attendre devant l'écran fermé…se poser des questions ); Gérer en nombre de parties/vidéos
- Cartons de rappel sur l'écran (phrases motivationnelles)
- Diminution graduelle du temps d'utilisation (peut être spécifique aux applications plus problématiques);
- Plusieurs minuteries pour se préparer psychologiquement 30 min/45/1h

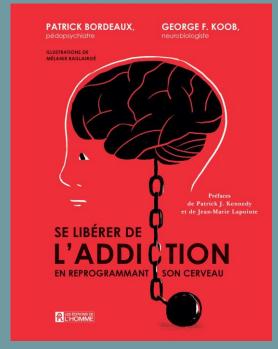
# INTERVENTION AUPRÈS DE L'ENTOURAGE

- Comprendre le problème de l'UPI;
- Identifier et réduire les comportements contributifs dans l'entourage;
- Outiller l'entourage face aux comportements du UPI;
- Développer la communication et la résolution de problèmes;
- Reprise du pouvoir sur le bien-être personnel et celui de sa famille.

# HABILETÉS À DÉVELOPPER CHEZ LES MEMBRES DE L'ENTOURAGE

### Habiletés favorisant une meilleure relation :

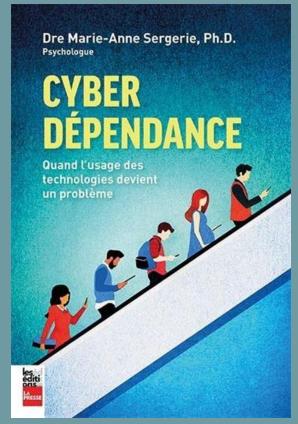
- Améliorer la communication;
- Augmenter le temps partagé entre les membres;
- Développer une meilleure compréhension des besoins de la personne, notamment en lien avec l'utilisation d'Internet;





L'entretien motivationnel avec les adolescents et les jeunes adultes

















marie-josee.michaud.lgc@ssss.gouv.qc.ca

info@legrandchemin.qc.ca

LeGrandChemin.qc.ca



# CRÉATION DU PPT DE FORMATION

### Rédaction et mise en page :

- Annie Bellavance psychologue et coordonnatrice clinique
- Miguel Therriault, coordonnateur des services professionnels
- Guylaine Sarrazin, ARH MSS, répondante jeunesse en dépendance
- Marie-Josée Michaud
- Laurie Coulombe

### **Collaboration:**

### **Correction:**

Françoise Lachapelle

### BIBLIOGRAPHIE

American Psychiatric Association (2015), DSM-5, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, éditée par Elsevier-Masson, 2015.

Beaulieu-Bourgeois, M-L., Desrosier, P., Landry, V., Luckow, D., Sapin-Leduc, A., Ménard, J-M., Thibault, I., Tremblay, J., (2016) Les pratiques reconnues dans les ressources privées ou communautaires offrant de l'hébergement en dépendance, Institut universitaire sur les dépendances du Centre intégré universitaire de Santé et de Services sociaux du Centre-sud-de-l'île-de-Montréal.

Blanchette-Martin, N., Ferland, F., Gagnon, S.R., (2015). La Cyberdépendance dans les Centres de réadaptation en dépendance. Service de recherche CRDQ/CRDCA.

Brunelle, N. et coll (2018) Projet cyberJEUnes 2 : trajectoires de jeux de hasard et d'argent chez les jeunes : rôles du jeu Internet et de problématiques associées, Rapport scientifique intégral, UQTR, Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

Dufour, M., Nadeau, L. et Gagnon, S. R. (2014) Tableau clinique des personnes cyberdépendantes demandant des services dans les centres publics de réadaptation en dépendance au Québec : étude exploratoire. Santé mentale au Québec, vol. 39, n° 2, p. 149-168.

Dufour, M., Gagnon, S. R., & Nadeau, L. (2014). La cyberdépendance chez les jeunes: Projet VIRTUADO. Conférence présentée dans le cadre du projet d'étude VIRTUADO.

Caillois, R., (1958), Les jeux et les hommes, Éditeur : Gallimard, Paris.

Campeau, C.(2019), L'hyper connectivité, la prévention des risques, Capsana, Conférence présentée dans le cadre de la journée d'information et de réflexion sur la cyberdépendance, FTQ, 2 mai 2019.

Capsana (2019), Campagne sociétale Pause [en ligne] https://pausetonecran.com [page consulté le 19 aout 2019].

Cefrio (2018), Portrait numérique des foyers québécois, NeTendances 2018, Édition 2018 Volume 9 - Numéro 4.

Cefrio (2017), Usage du téléphone intelligent, NeTendances 2017, Édition 2017 Volume 8 - Numéro 9

CIUSSS Centre Sud de l'Ile de Montréal, programme jeux pathologiques, Testez vos connaissances : mythes et réalité [en ligne] http://dependancejeu.org/cyber\_testez.php [page consulté le 19 aout 2019]

CISSS de Lanaudière (2005), Cycle de l'Assuétude [en ligne] http://www.cisss-Lanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss\_lanaudiere/Documentation/Sante\_publique/Themes/Alcool\_drogues\_et\_medicaments/DOC\_SPA\_Outil\_Cycle\_2005.pdf [page consulté le 19 août 2019].

Dufour, M., Nadeau, L., Gagnon, S. R., Trudeau-Guévin, L., Légaré, A.-A. et Laverdière, E. (2017). L'évaluation des adolescents cyberdépendants dans les Centres de réadaptation

Erwan Cario (19 juin 2018 à 20:26) Addiction aux jeux vidéo :La classification permet de contester certaines dérives, Libération, [en ligne] https://www.liberation.fr/planete/2018/06/19/addiction-aux-jeux-video-la-classification-permet-de-contester-certaines-derives\_1660459 [page consulté le 2018-12-03]

Gagnon, Sylvie-R., (2016) Cyberdépendance, résultats de l'étude VIRTUADO (Dufour, M. et al. (à paraître)) et enjeux cliniques, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Formation offerte aux intervenants jeunesse en dépendance de Chaudière-Appalaches, de la Capitale nationale et du Grand Chemin.

Gagnon(a), S. R., Ferland, F., & Blanchette-Martin, N., (2015) La Cyberdépendance dans les Centres de Réadaptation en Dépendance, Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière, Centre de réadaptation en dépendance de Québec, Centre de réadaptation en dépendance de Chaudière-Appalaches, Service de recherche CRDQ/ CRDCA.

Gagnon, S.R., Mayer, A. & Therriault M. (2015) Projet d'intervention en service résidentiel adapté aux adolescents présentant une cyberdépendance : de la recherche aux pratiques novatrices. Conférence présentée au colloque de L'AITQ/RISQ.

https://www.chuv.ch/fr/jeu-excessif/cje-home/patients-et-famille/jeux-video-et-internet/quand-le-jeu-devient-problematique

https://sergetisseron.com/blog/le-piege-de-laddiction-aux-jeux-video

https://etreparents.com/prevention-de-la-dependance-aux-jeux-video/

https://etreparents.com/laddiction-aux-jeux-video-chez-les-adolescents/

https://www.cairn.info/revue-adolescence-2012-1-page-17.htm

Juneau, S., (2017) La construction sociale de la « cyberdépendance » au Canada et au Québec, Thèse Doctorat en service social Sous la direction de Joane Martel, Université Laval

Kabane (2018), Les chiffres numériques du Canada en 2018 [en ligne] https://www.kabane.ca/chiffres-numeriques-canada-2018 [page consulté le 3 décembre 2018]

Kairouz, S., Savard, A-C., (2018) Les jeux mobiles hybrides: réalité et enjeux pour la prévention et le traitement, Conférence présentée dans le cadre du séminaire Convergence, recherche et intervention - CRI 2018, 7 juin 2018.

Lewis, P., (2017-10-06)'Our minds can be hijacked': the tech insiders who fear a smartphone dystopia, The Gardian.

Magali Dufour: https://pausetonecran.com/blogue/quand-sinquieter

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2018) Alcool, Cannabis et autres drogues. Planification des actions préventives en milieu scolaire au secondaire basée sur les meilleures pratiques, gouvernement du Québec.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2018), Plan d'action interministériel en dépendance 2018-2028. Prévenir, réduire et traiter, les conséquences associées à la consommation de substances psychoactives à la pratique des jeux de hasard et d'argent et à l'utilisation d'Internet, gouvernement du Québec.

Nadeau, L., Acier, D., Kem, L. & Nadeau C-L (2011) La cyberdépendance. État des connaissances, manifestations et pistes d'intervention. Centre Dollard-Cormier - Institut universitaire sur les dépendances, Montréal.

Olivier Phan. https://www.lexpress.fr/culture/jeux-video/enfants-et-jeux-video-fixer-des-limites-claires-des-le-debut\_1955022.htm

Organisation mondiale de la santé (2018). Trouble du jeu vidéo. internet [en ligne] http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/fr/ [page consulté le 19 avril 2018]

Ouatik, B.,. Théorêt, C., Émission Découverte, épisode du 13 novembre 2016 [en ligne] https://ici.radio-canada.ca/tele/decouverte/2016-2017/episodes/367271/jeux-video-violence. [page consulté le 15 décembre 2017]

Palluy, J., Arcand, L., Choinière, C., Martin, C., Roberge, M-C (2010), Réussite éducative, santé, bien-être: agir efficacement en contexte scolaire Synthèse de recommandations, Institut Nationale en Santé publique du Québec, gouvernement du Québec.

Payette, Adrien (1997). Le groupe de codéveloppement professionnel, Presse de l'Université du Québec.

Pellerin, A., (2019), Cyberdépendance ou utilisation problématique d'Internet, Maîtrise en psychoéducation, référentiel réalisé pour le Centre Arc-en-Ciel, services en santé mentale jeunesse, CIUSSS-MCQ. Université du Québec à Trois-Rivières.

Rudy Viard (2019), Les Chiffres de Facebook, Webmarketing conseil [en ligne] https://www.webmarketing-conseil.fr/chiffres-de-facebook/[page consulté 2 aout 2019]

Seblain, B. (19 OCTOBER 2018), Digital, social et mobile :état des lieux au dernier trimestre 2018, We are social [en ligne] https://wearesocial.com/fr/blog/2018/10/digital-social-et-mobile-etat-des-lieux-sur-ledernier-trimestre-2018 [page consulté le 3 décembre 2018]

Suissa, Amnon Jacob (2017) Sommes-nous trop branchés: la cyberdépendance, Presse de l'Université du Québec

The Goldman Sachs Group, Inc (2018), The World of Games, eSports, from wild west to mainstream, EQUITY RESEARCH, [en ligne] https://www.goldmansachs.com/insights/pages/infographics/e-sports/report.pdf [page consulté le 12 janvier 2020]

TVA Nouvelle (8 aout 2017) Certains jeux vidéo endommageraient le cerveau, entrevue avec Mme Véronique Bohbot [en ligne] https://www.tvanouvelles.ca/2017/08/08/des-jeux-video-dangereux-pour-la-sante [page consulté le 19 aout 2019]

Van Mourik, Valérie (2013) La cyberdépendance :les spécificités cliniques et la nécessité d'adapter nos pratiques, Centre Dollard-Cormier, Institut universitaire en dépendance, Conférence présentée au colloque de L'AITQ/RISQ.

West, G L., Konishi, K., Diarra, M., Benady-Chorney, j., Drisdelle, BL., Dahmani, L., Sodums, D J., Lepore F., Jolicoeur, P., & Bohbot, V. (2017), Impact of video games on plasticity of the hippocampus, Molecular psychiatry Molecular Psychiatry volume 23, pages 1566–1574.

Wikipédia, Internet [en ligne]. https://fr.wikipedia.org/wiki/Internet [page consulté le 2016-08-29].