

Continuum d'utilisation : de l'équilibre à la problématique

Utilisation à faible risque

- Équilibre dans l'investissement des différentes sphères de vie (sociale, familiale, scolaire, loisirs, santé physique et mentale, activités physiques, activités sur Internet et les écrans)
- Besoins physiologiques et sociaux comblés de façon satisfaisante par des moyens variés
- Saine hygiène de vie et réponse aux besoins de base (sommeil, alimentation et hygiène personnelle)

Utilisation à risque

- Intensité et fréquence de l'utilisation pouvant avoir un impact sur le fonctionnement et les champs d'intérêt (en dehors des obligations)
- Peu ou pas de conséquences sur les différentes sphères de vie et sur le développement du potentiel
- Début des observations et questionnement de la part des membres significatifs de l'entourage (inquiétude des membres de l'entourage, mésentente, réactions aux règles)

Utilisation problématique d'Internet et des écrans (UPI)

- Préoccupation démesurée pour les écrans ou obsessions
- Perte de contrôle (temps, activités faites sur Internet ou devant les écrans)
- Conséquences sur les différentes sphères de la vie et les habitudes de vie (baisse des notes, conflits, baisse de la qualité du sommeil, isolement, perte d'intérêt pour d'autres activités, problèmes de posture)
- Réactions émotionnelles (voire détresse) lors d'une diminution d'utilisation ou d'un arrêt non volontaire
- Utilisation d'Internet et des écrans qui devient la principale stratégie d'adaptation (gérer le stress, l'anxiété, l'ennui ou la tristesse, se sentir mieux dans sa peau, performer, socialiser ou oublier ses problèmes)

Facteurs possibles de risque et de protection inspirés de la « loi de l'effet » : les impacts de l'utilisation varieront selon les différents facteurs

Inspiré de Campeau (2019) et Pausetonécran.com

FACTEURS DE PROTECTION LIÉS AU CONTEXTE

- Famille : encadrement bienveillant et adapté à l'âge, règles claires, gestion équilibrée d'Internet et des écrans dans la famille (modélage parental), stabilité, rituels et moments de qualité en famille (p. ex. : soirée jeux de société, mardi tacos)
- Social : bon soutien social, modèles significatifs, diversité des occasions de socialiser
- Scolaire : vivre des réussites, implication, reconnaissance, appartenance
- Société : engagement dans la collectivité (loisirs sportifs ou artistiques), accessibilité d'occupations autres que le recours à Internet et aux écrans

FACTEURS DE RISQUE LIÉS AU CONTEXTE

- Famille : encadrement faible ou inconstant, peu de lien et d'interactions, surutilisation d'Internet et des écrans par l'entourage, échappatoire aux conflits, négligence
- Social : hyperconnectivité, influence des pairs, isolement, intimidation, pression sociale, sous-stimulation
- Scolaire : accessibilité d'Internet et des écrans, absence de politique ou de code de vie adapté en lien avec l'utilisation d'Internet et des écrans
- Occupation : faux sentiment de sécurité de la part de l'entourage, écran « gardienne », envahissement des loisirs par Internet et les écrans
- Société : banalisation de l'utilisation d'Internet et des écrans, manque de consensus et de connaissances sur la problématique, législation insuffisante

FACTEURS DE PROTECTION LIÉS À L'ENFANT

- Satisfaction dans les diverses sphères de vie et habitudes de vie
- Santé mentale équilibrée
- Bonne estime de soi et affirmation de soi
- Gestion émotionnelle adaptée
- Capacité de résolution de conflits ou de problèmes
- Habiletés interpersonnelles et comportements prosociaux
- Valorisation (scolaire, sportive, artistique)

FACTEURS DE RISQUE LIÉS À L'ENFANT

- Âge (précocité du début d'usage, vulnérabilités quant aux stades de développement, jugement critique non développé)
- Santé psychologique et conditions neurodéveloppementales (anxiété, trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, impulsivité, symptômes dépressifs, trouble du spectre de l'autisme)
- Santé physique (problèmes de sommeil, limitations temporaires ou permanentes)
- Faible estime de soi
- Difficultés quant aux habiletés relationnelles
- Besoins comblés partiellement ou en totalité par Internet et les écrans (valorisation, reconnaissance, appartenance, évitement)
- Vulnérabilités (difficultés comportementales, difficultés d'apprentissage, traumatismes, prédisposition)
- Difficulté à identifier et à gérer les émotions
- Perte de créativité pour les autres loisirs

FACTEURS DE PROTECTION LIÉS À L'UTILISATION D'INTERNET

ET DES ÉCRANS

- Moments de déconnexion (adaptés à la situation de vie)
- Utilisation de stratégies pour la gestion d'Internet et des écrans
- Diversité des activités (éviter la surexposition à Internet et aux écrans)
- Contenu adapté à l'âge, éducatif et rassembleur ou interactif (classification des jeux, applications)
- Intérêt partagé d'un adulte pendant l'utilisation d'Internet et des écrans
- Priorisation des saines habitudes de vie (sommeil, alimentation, hygiène, activité physique)

FACTEURS DE RISQUE LIÉS À L'UTILISATION DES ÉCRANS

- Modalités d'utilisation (utilisation simultanée de plusieurs écrans, peu de limitation du temps d'écran)
- Fréquence d'utilisation (utilisation faite au détriment d'autres activités ou par automatisme, sans réfléchir)
- Qualité du contenu (inapproprié à l'âge)
- Diversité du contenu (algorithme)
- Marketing (potentiel addictif, attrayant, immersion ou évasion, publicités inappropriées)
- Caractéristiques des applications et des jeux (contenus sans fin, accessibilité, notifications, anonymat)
- Aspect financier (appât du gain, achats intégrés pour progresser ou pour des articles)

Garder l'œil ouvert : signes qu'il faut explorer davantage l'utilisation des écrans



- Isolement
- Perte d'intérêt pour d'autres activités
- Impacts sur les besoins de base et l'hygiène de vie
- Irritabilité ou dysfonctionnement lors d'un retrait d'Internet et des écrans
- Désengagement scolaire
- Difficultés de concentration
- Problèmes de santé physique
- Besoin accru de stimulation
- Affects dépressifs et/ou anxieux



Évaluer la détresse psychologique ou les idées suicidaires selon les bonnes pratiques

Rappel : Travailler en équipe, demander du **soutien clinique** et aller chercher de l'information et des **formations** disponibles

L'objectif principal de l'intervention est de favoriser une utilisation équilibrée d'Internet et des écrans dans les temps libres : intervention globale sur les différentes sphères de vie



Messages clés liés à l'intervention

- Favoriser et soutenir l'**intervention familiale** dans la perspective selon laquelle l'utilisation d'Internet et des écrans est une responsabilité partagée, ce qui permet d'éviter d'étiqueter l'enfant comme seul responsable de la situation problématique. Il importe de sensibiliser l'entourage (famille, équipe de l'école, amis, etc.) à la nécessité que l'**encadrement** prenne sa source dans un soutien extérieur à l'enfant (balises ou ententes en lien avec la gestion de l'utilisation d'Internet et des écrans sur les types de jeux, les heures, les moments, le contenu).
- Démontrer un réel **intérêt à l'enfant et à ses activités** sur Internet et les écrans, le laisser verbaliser : comprendre sa vision, à quel besoin cela correspond, etc.
- Sensibiliser l'enfant et son entourage **aux bienfaits ou aux aspects positifs** (plaisir ou passion, développement de compétences, apprentissages) **et aux méfaits possibles** (physiques, psychologiques et sociaux) de l'utilisation d'Internet et des écrans, en adoptant un discours crédible et nuancé.
- Être vigilant, repérer et intervenir sur les **comportements abusifs d'autrui** (harcèlement, cyberintimidation, fraude et exploitation sexuelle).
- Encourager la **création de zones et de périodes sans écran** (chambre à coucher, repas).
- Stimuler la curiosité à **explorer des activités diversifiées** et **encourager différents modes de socialisation** (en ligne et hors ligne).
- Enseigner des **stratégies pour développer la tolérance au délai et à l'ennui** en favorisant le **développement de la créativité**.
- Soutenir la **modification des habitudes** sur Internet et devant les écrans à l'aide de stratégies graduelles et variées (éviter les solutions imposées, radicales, utiliser du matériel visuel et concret (la roue des émotions, l'horaire, un chronomètre, un minuteur, une alarme ou des rappels) adapté à l'âge et au contexte).
- Utiliser **des récompenses et des conséquences** autres que les écrans, en matière de stratégies éducatives.
- Aider l'entourage à définir les paramètres des appareils électroniques et des applications afin d'en diminuer l'accessibilité et d'augmenter la sécurité (gérer les notifications et la luminosité, dépersonnaliser, localisation, confidentialité, installations de contrôles parentaux, etc.).
- Se rappeler que **le temps d'écran n'est pas l'unique indicateur d'un risque ou d'une problématique** d'utilisation d'Internet et des écrans. Il faut également tenir compte des conséquences notables sur les différentes sphères de vie et le fonctionnement général de l'enfant et de son entourage, l'activité qui est faite sur Internet et les écrans, le contexte dans lequel l'écran est utilisé, la satisfaction quant à la vie en général, la qualité des relations interpersonnelles, l'image et la valorisation de soi, etc.
- Privilégier du **contenu diversifié sur les écrans** (éducatif, ludique, interactif, rassembleur) et adapté à l'âge (classification).
- Aider à **développer les comportements respectueux en ligne et l'empathie**.
- Se renseigner sur la **psychologie de la conception** des jeux vidéo et des applications afin de comprendre que l'attraction et les difficultés engendrées ne sont pas simplement dues à un manque de volonté de la part de l'enfant.
- Être sensibilisé à l'**aspect de monétisation** (achats intégrés, dépenses liées aux jeux et aux applications, etc.) d'Internet et des écrans.
- **Intervenir de façon globale et en prévention** (saines habitudes de vie, encadrement parental et modelage, éducation, poursuite des rituels familiaux, promotion de l'utilisation saine et équilibrée d'Internet et des écrans, développement des habiletés parentales).
- Pour bénéficier de plus de stratégies, vous référer à Pausetonecran.com.



Références et outils

- Habilomédias (Centre canadien d'éducation aux méfaits et de littératie numérique) : <https://habilomedias.ca/>
- Référent ÉKIP : [ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](http://ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes | Gouvernement du Québec (quebec.ca))
- Respire. : <https://tuaslederniermot.com/>
- Naître et grandir : [Naître et grandir, site web et magazine \(naitreetgrandir.com\)](http://Naître et grandir, site web et magazine (naitreetgrandir.com))
- [Pensez cybersécurité \(pensezcybersecurite.gc.ca\)](http://Pensez cybersécurité (pensezcybersecurite.gc.ca))
- Saines habitudes de vie : [Saines habitudes de vie | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](http://Saines habitudes de vie | Gouvernement du Québec (quebec.ca))
- Tel-jeunes (ados, parents et personnel scolaire) : <https://www.teljeunes.com>
- Institut universitaire sur les dépendances : <https://iud.quebec/fr>
- École branchée : [Vigilance sur le net : un coffre à outils gratuit pour l'enseignant - École branchée \(ecolebranchee.com\)](http://Vigilance sur le net : un coffre à outils gratuit pour l'enseignant - École branchée (ecolebranchee.com))
- Professionnelle ou professionnel répondant en dépendance de votre région : _____
- Organismes en prévention dépendance de votre région : _____
- [AidezMoiSVP.ca - Accueil \(needhelpnow.ca\)](http://AidezMoiSVP.ca - Accueil (needhelpnow.ca))
- Classification des jeux : Guide des cotes | ESRB Ratings et Common Sense Media: Age-Based Media Reviews for Families | Common Sense Media
- [Éducaloi - La loi expliquée en un seul endroit \(educaloi.qc.ca\)](http://Éducaloi - La loi expliquée en un seul endroit (educaloi.qc.ca))
- Centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation sexuelle d'enfants sur Internet : [Accueil - Cyberaide.ca \(cybertip.ca\)](http://Accueil - Cyberaide.ca (cybertip.ca))
- Aidersonenfant.com : Conseils et outils - Aidersonenfant.com