

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

Utilisation à faible risque

- Équilibre dans l'investissement des différentes sphères de vie (sociale, familiale, relation amoureuse, scolaire, travail, loisirs, santé physique et mentale, activités physiques, activités sur les 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 effet sur le fonctionnement et les intérêts (en dehors des obligations)
- Peu ou pas de conséquences sur les sphères de vie et le développement du potentiel
- Début des observations et questionnements par les 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 Internet et les écrans, obsessions
- Perte de contrôle (ex. : temps, activités faites sur Internet ou devant les écrans)
- Conséquences sur les sphères et les habitudes de vie (baisse des notes, conflits, baisse de la qualité du sommeil, isolement, perte d'intérêt pour les autres, problèmes de posture, absentéisme, perte de productivité)
- Réactions émotionnelles (voire détresse) lors d'une diminution d'utilisation ou d'un arrêt non volontaire
- Internet et les écrans deviennent la principale stratégie d'adaptation (pour gérer le stress, l'anxiété, l'ennui, la tristesse, se sentir mieux dans sa peau, performer, socialiser, 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 (*modeling* parental), stabilité, rituels et moments de qualité en famille (soirée jeux de société, « mardis tacos »)
- Social : bon soutien social, modèles significatifs, diversité des occasions de socialiser
- Scolaire : vivre des réussites, implication, appartenance au milieu
- Occupation : emploi étudiant, loisirs sportifs ou artistiques, responsabilités, gestion du temps
- Société : engagement dans la collectivité, accessibilité d'occupations alternatives à Internet et aux écrans

FACTEURS DE RISQUE LIÉS AU CONTEXTE

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

FACTEURS DE PROTECTION LIÉS À L'ADO

- Satisfaction dans les diverses sphères de vie et habitudes de vie
- Santé mentale équilibrée
- Bonne estime de soi, affirmation de soi
- Gestion émotionnelle adaptée
- Capacité de résolution de conflits ou de problèmes
- Habiletés interpersonnelles, comportements pro-sociaux
- Valorisations (scolaires, sportives, artistiques)
- Adaptation aux étapes de transition de l'adolescence (puberté, identité, développement cognitif)
- Bonne capacité à avoir et prendre en charge des responsabilités

FACTEURS DE RISQUE LIÉS À L'ADO

- Âge (précocité du début d'usage, jugement critique en développement)
- Santé psychologique et conditions neurodéveloppementales (anxiété, impulsivité, symptômes dépressifs, trouble du spectre de l'autisme, trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité)
- Santé physique (problèmes de sommeil, limitations temporaires ou permanentes)
- Faible estime de soi
- Difficultés quant aux habiletés relationnelles
- Besoins répondus 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 d'intérêt et de créativité pour les loisirs alternatifs
- Usage de substances psychoactives et de jeux de hasard et d'argent

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 de l'utilisation 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 (défis à risque, violent, sexualisé)
- Diversité du contenu (algorithme)
- Marketing (potentiel addictif, attrayant, immersion/évasion, publicités inappropriées)
- Caractéristiques des applications et des jeux (contenu ou jeu sans fin, accessibilité, disponibilité, notifications, anonymat)
- Aspect financier (appât du gain, achats intégrés pour progresser ou pour des articles, commandites)

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



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



Évaluer la détresse psychologique, les idées suicidaires selon des bonnes pratiques

Lorsque vous avez terminé la formation, remplir l'outil [DÉBA-Internet](#) afin de procéder à la détection d'une utilisation à risque ou problématique chez l'adolescent ou l'adolescente.

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

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** en gardant en perspective que l'utilisation d'Internet et des écrans est une responsabilité partagée. (Permet d'éviter d'étiqueter l'adolescent ou l'adolescente comme seul responsable de la situation problématique). Il importe de sensibiliser l'entourage (famille, équipe école, amis, etc.) que l'**encadrement** nécessaire doit résulter d'une **entente négociée** entre l'adolescent ou l'adolescente et ceux-ci. (Balises, ententes liées à la gestion de l'utilisation d'Internet et des écrans sur les types de jeux, les heures, les moments, le contenu, etc.).
- Démontrer un réel **intérêt pour l'adolescent ou l'adolescente et ses activités** sur Internet et les écrans, le laisser verbaliser : comprendre sa vision, à quel besoin cela correspond, etc.
- Sensibiliser l'adolescent ou l'adolescente et son entourage **aux bienfaits ou aux aspects positifs** (plaisir, 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(e), repérer les **comportements abusifs d'autrui** et intervenir (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, drastiques, utiliser du matériel visuel et concret; la roue des émotions, l'horaire, un chronomètre, un minuteur, une alarme, des rappels, des applications, etc.) adapté à l'âge et au contexte.
- Aider l'adolescent, l'adolescente ou son entourage à **définir les paramètres des appareils électroniques et des applications** afin de diminuer l'accessibilité et augmenter la sécurité (gérer les notifications et la luminosité, dépersonnaliser, localisation, confidentialité, 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 significatives sur les sphères de vie et le fonctionnement général de l'adolescent ou l'adolescente et son entourage, l'activité qui est faite via Internet et les écrans, le contexte dans lequel l'écran est utilisé, la satisfaction par rapport 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 et la maturité (classification).
- Aider à **développer le jugement critique sur les comportements en ligne** (citoyenneté numérique).
- 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.
- Être sensibilisé(e) à l'**aspect de monétisation** (achats intégrés, dépenses liées aux jeux et aux applications, etc.) d'Internet et des écrans.
- **Intervenir de façon globale** (saines habitudes de vie, encadrement parental et modeling, éducation, encourager la poursuite des rituels familiaux, promotion de l'utilisation saine et équilibrée d'Internet et des écrans, développement des habiletés parentales).
- Pour 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 \(quebec.ca\)](https://www.ekip.ca/)
- IP-Jeunes : <https://www.ip-jeunes.com/>
- Respire. : <https://tuaslederniermot.com/>
- [Pensez cybersécurité \(pensezcybersecurite.gc.ca\)](https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/)
- Saines habitudes de vie : [Saines habitudes de vie | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](https://www.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 \(ecolebranchee.com\)](https://www.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 \(needhelpnow.ca\)](https://www.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](https://www.guide des cotes | ESRB Ratings et Common Sense Media: Age-Based Media Reviews for Families | Common Sense Media)
- [Éducaloï - La loi expliquée en un seul endroit \(educaloi.qc.ca\)](https://www.educaloi - 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 \(cybertip.ca\)](https://www.accueil - Cyberaide.ca (cybertip.ca))
- [Aidersonenfant.com](https://www.aidersonenfant.com) : [Conseils et outils - Aidersonenfant.com](https://www.conseils et outils - Aidersonenfant.com)