

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

Utilisation à faible risque

- Équilibre dans l'investissement des différentes sphères de vie (vie sociale, familiale et scolaire, relation amoureuse, travail, 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 effet sur le fonctionnement et les intérêts (en dehors des obligations)
- Peu ou pas de conséquences sur les sphères de vie et sur le développement du potentiel
- Début des observations et des questionnements par les membres significatifs de l'entourage (inquiétude des membres de l'entourage, mésentente, réactions aux attentes)

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
- L'utilisation d'Internet et des écrans devient la principale stratégie d'adaptation (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

- Entourage : accompagnement bienveillant et adapté à l'autonomie du jeune adulte, gestion équilibrée d'Internet et des écrans dans le milieu de vie, stabilité, rituels et moments de qualité, maintien des interactions
- Vie sociale : bon soutien social, modèles significatifs, diversité des occasions de socialiser
- Milieu scolaire, travail et/ou occupations : vivre des réussites, implication, appartenance au milieu, responsabilités, gestion du temps
- Société : engagement dans la collectivité, accessibilité d'occupations alternatives aux écrans

FACTEURS DE RISQUE LIÉS AU CONTEXTE

- Entourage : soutien inapproprié, peu de liens et d'interactions, surutilisation des écrans par l'entourage, échappatoire aux conflits
- Vie sociale : hyperconnectivité, influence des pairs, isolement, intimidation, pression sociale
- Milieu scolaire, travail et/ou occupation : accessibilité à Internet et aux écrans, absence de politique, de code de vie adapté à l'utilisation d'Internet et des écrans, faux sentiment de sécurité, envahissement d'Internet et des écrans dans les loisirs
- Société : banalisation de l'utilisation des écrans, manque de consensus, peu de connaissances sur la problématique, attentes et pression sociale

FACTEURS DE PROTECTION LIÉS AU JEUNE ADULTE

- Satisfaction dans les diverses sphères de vie et habitudes de vie
- Santé mentale équilibrée
- Bonne connaissance de soi, de ses valeurs et ses limites
- Bonne estime de soi, affirmation de soi
- Gestion émotionnelle adaptée
- Capacité de résolution des conflits, de problèmes
- Habilitéés interpersonnelles, comportements pro-sociaux
- Valorisation (milieu scolaire, travail, loisirs)
- Adaptation à la transition vers la vie adulte
- Bonne capacité à avoir et prendre en charge des responsabilités

FACTEURS DE RISQUE LIÉS AU JEUNE ADULTE

- Âge (précocité du début d'usage, enjeu de développement du jugement critique)
- 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 via Internet et les écrans (valorisation, reconnaissance, appartenance, évitement)
- Vulnérabilités (difficultés comportementales, difficultés d'apprentissage, traumatismes, prédisposition)
- Difficulté à identifier et gérer les émotions
- Perte d'intérêts et de créativité pour les loisirs alternatifs
- Usage de substances psychoactives et jeux de hasard et d'argent

FACTEURS DE PROTECTION LIÉS À L'UTILISATION 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 éducatif, rassembleur ou interactif
- 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, attrayante, immersion/évasion, publicités inappropriées)
- Caractéristiques des applications (contenu, 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'adulte.

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 impliquant l'entourage** dans une perspective que l'utilisation d'Internet et des écrans est une responsabilité partagée. Il importe de sensibiliser l'entourage qu'une utilisation d'Internet et des écrans doit résulter d'une **entente et de discussions** (moments, contenu, etc.).
- Démontrer un **réel intérêt** pour le jeune adulte et ses activités sur les écrans, comprendre sa vision, le laisser verbaliser, à quel besoin cela correspond, etc.
- Sensibiliser le jeune adulte 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 utilisant 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, 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 la maturité et au contexte.
- Aider le jeune adulte 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 du jeune adulte, 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).
- 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 de la part du jeune adulte.
- 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** (saines habitudes de vie, encadrement parental et modeling, éducation, encourager la poursuite de 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://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)
- Classification des jeux : [Guide des cotes | ESRB Ratings](https://www.esrb.com) et [Common Sense Media: Age-Based Media Reviews for Families | Common Sense Media](https://www.commonsensemedia.org)
- [Éducaloi - La loi expliquée en un seul endroit \(educaloi.gc.ca\)](https://www.educaloi.gc.ca)
- Centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation sexuelle d'enfants sur Internet : [Accueil - Cyberaide.ca \(cybertip.ca\)](https://www.accueil-cyberaide.ca)
- [Aidersonenfant.com : Conseils et outils - Aidersonenfant.com](https://www.aidersonenfant.com)