

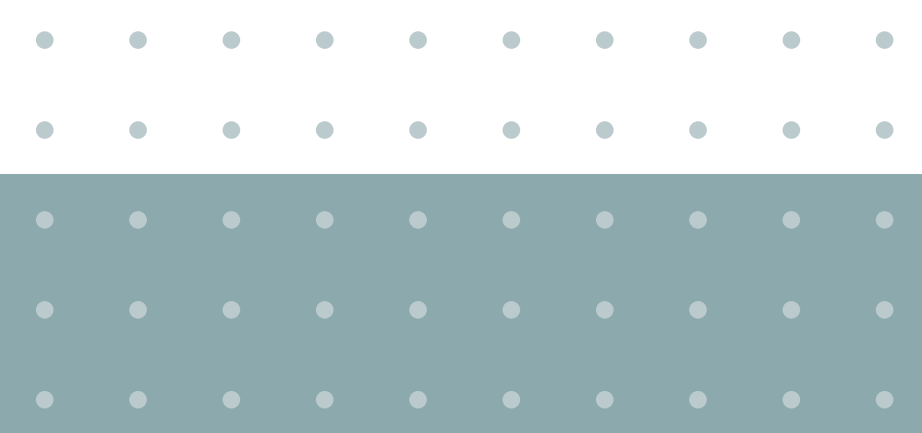
Cette présentation a été effectuée le 28 novembre 2023, au cours de la journée «*Jeunes et écrans : état des lieux et pratiques prometteuses pour réduire les risques sur la santé*» dans le cadre des 26es Journées annuelles de santé publique.

JASP 26^{es} JOURNÉES ANNUELLES DE SANTÉ PUBLIQUE

JEUNES ET ÉCRANS :

État des lieux et pratiques prometteuses pour réduire
les risques sur la santé





BIENVENUE



○ Animateur – Achraf Moulay

Chroniqueur spécialisé en nouvelles technologies à Radio Canada





SVP
ÉTEINDRE
VOS

SONNERIES

01. ÉTAT DES LIEUX

02. LES RISQUES, EFFETS SUR LA SANTÉ ET FACTEURS DE PROTECTION

- **FÉLIX BERRIGAN** – Université de SHERBROOKE Sédentarité, sommeil et activité physique
- **MAGALI DUFOUR** – UQAM Santé mentale
- Questions et échanges

03. AGIR AU NIVEAU DES INDIVIDUS

Outils et interventions de sensibilisation existants

- **CAROLANNE CAMPEAU** – Capsana

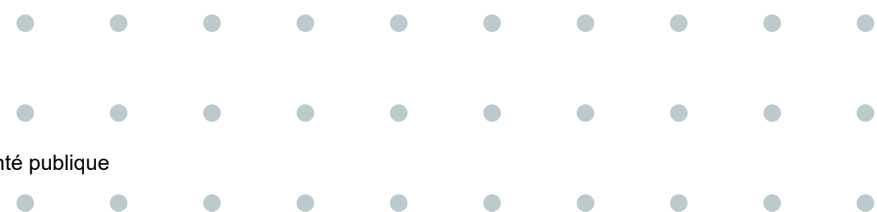
04. QUESTIONS, ÉCHANGES et CONCLUSION

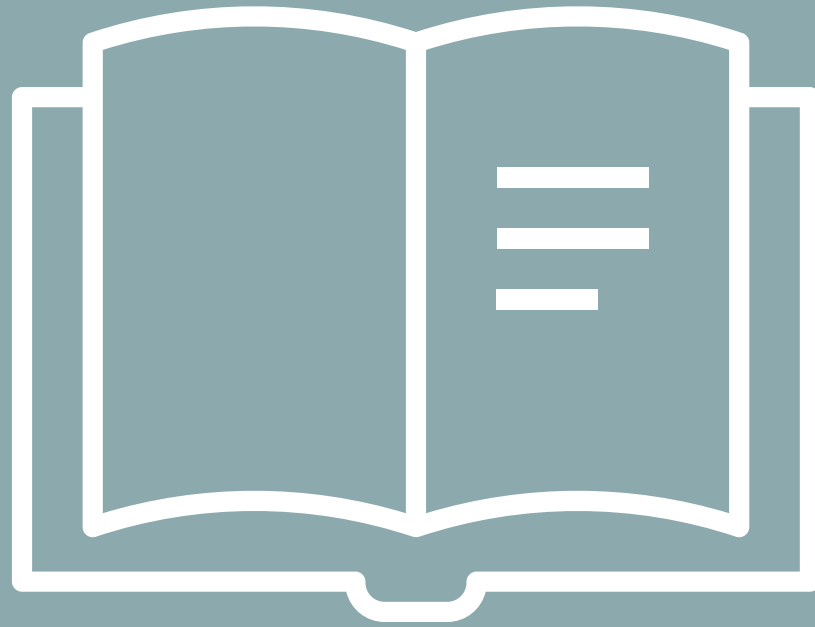


DÉFI ZÉRO ÉCRANS



2 H





CARNET de NOTES

○ ÉTAT DES LIEUX

HISTORIQUE



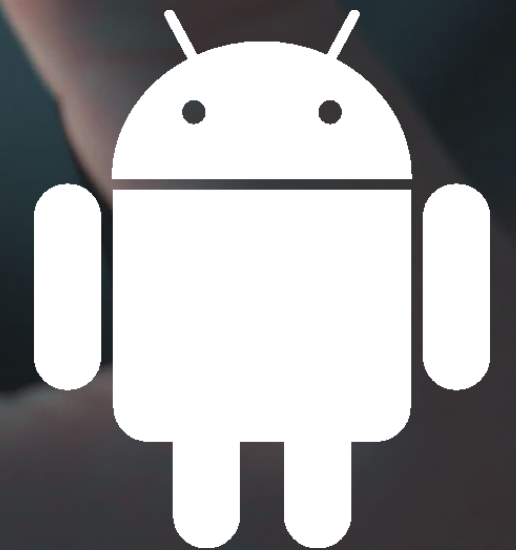
Premier cellulaire
1973



Début du web
1990

Premier Iphone
2008

Premier Android
2009

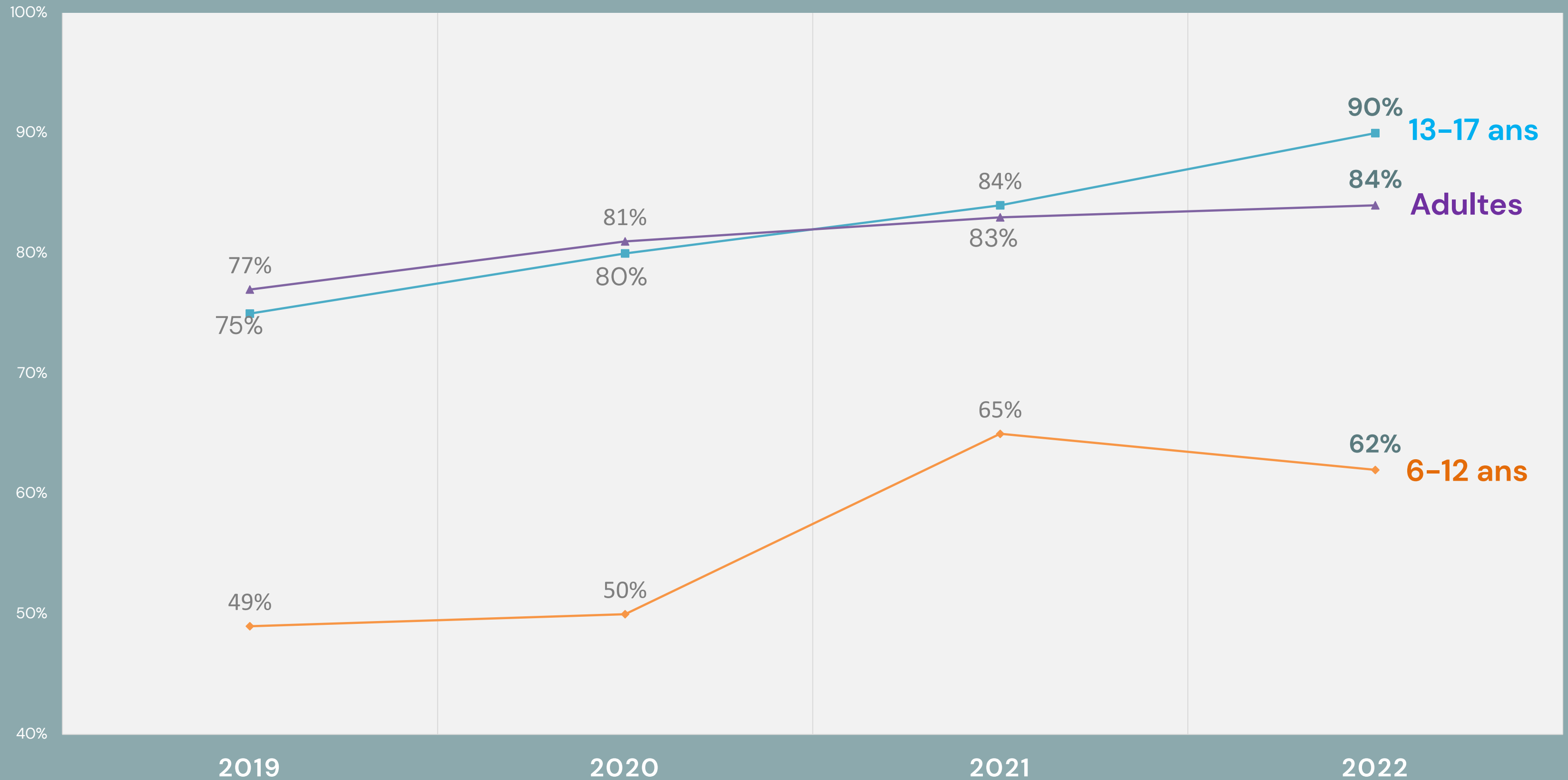


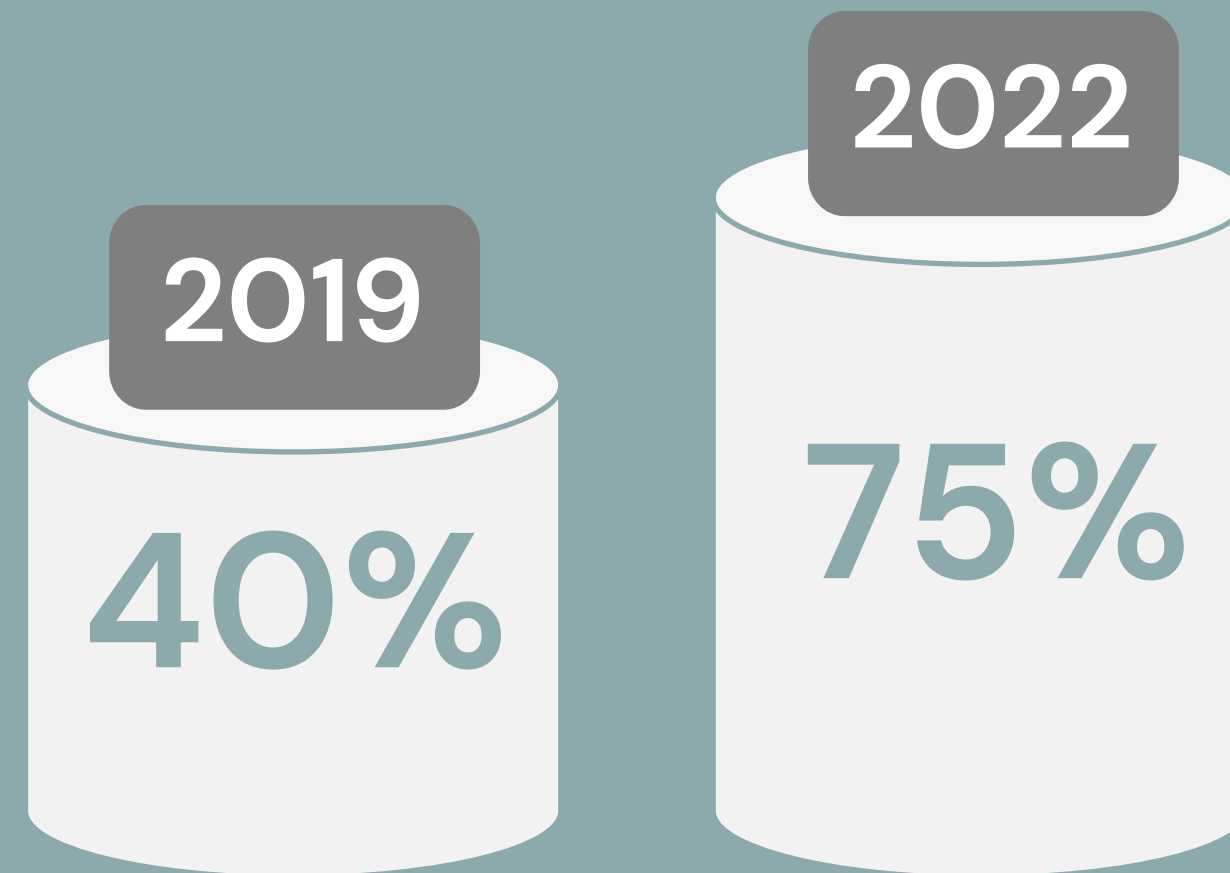
○ Qui possède un
téléphone
intelligent ?

Test à main levée



USAGE DU CELLULAIRE AU QUÉBEC





Jeunes âgés de 6 à 17 ans utilisant
TROIS APPAREILS ÉLECTRONIQUES ET PLUS
à la maison ou ailleurs.



La famille numérique (2022) - NETendances



67%

passent entre 30 min. & 2 hres
devant un écran après
l'heure du coucher.

14%

manquent souvent ou
très souvent de sommeil
à cause d'Internet



1 ÉLÈVE
SUR 5

a souvent ou très souvent
du mal à s'arrêter lorsque
connecté.

○ Applications les plus populaires

Pourcentage des 13-17 ans qui disent utiliser les applications suivantes:



95%
YOUTUBE



67%
TIKTOK



62%
Instagram



60%
JEU EN LIGNE



56%
SÉRIES / FILMS
(Netflix, Crave...)



32%
FACEBOOK



23%
TWITTER / X



59%
SNAPCHAT

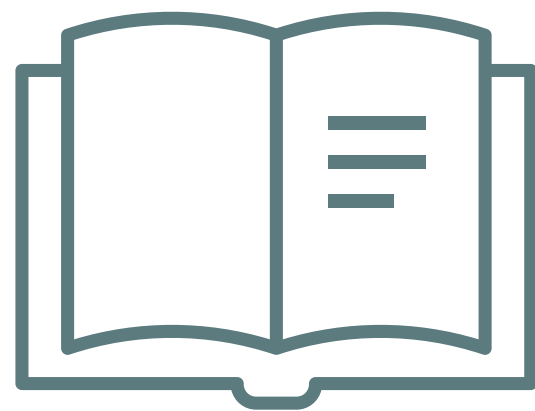


20%
TWITCH



LEXIQUE

JOMO CRAWLER
ALWAYS-ON CHATBOT Big Data DOPAMINE
Cookies
LOOTBOX CLICKBAIT DIGITAL NATIVE GAFA
Gamification FOMO
NOMOPHOBIE MMORPG Crowdsourcing INFOBÉSITÉ
SLOW TECH Phubbing Mobiquité



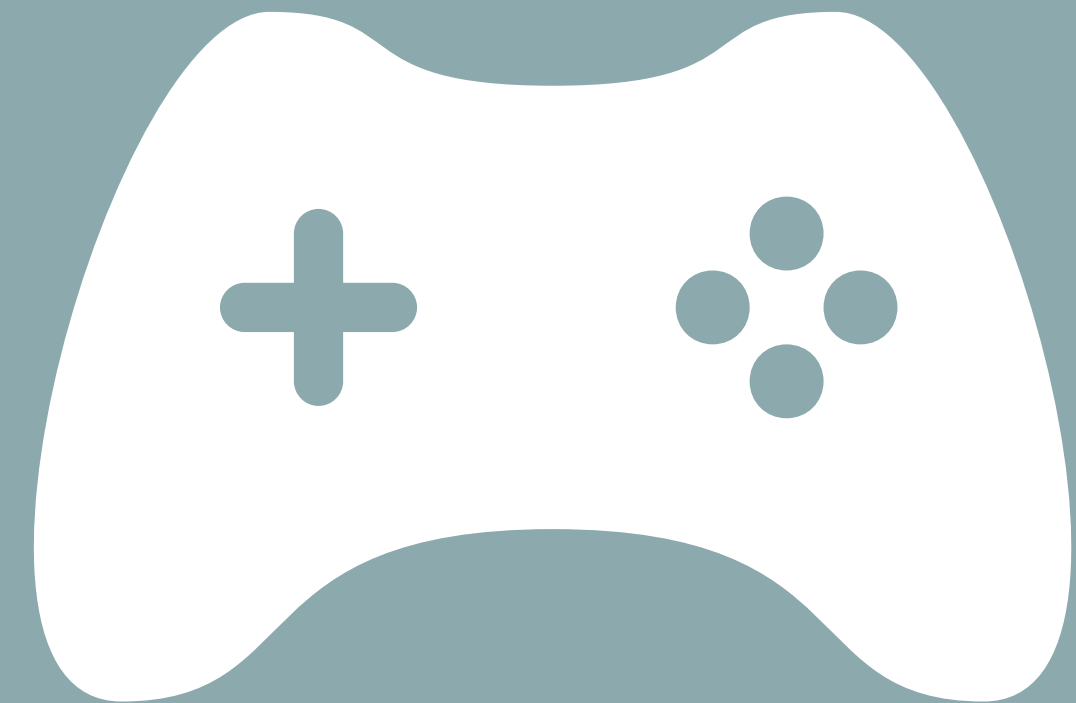
CARNET DE NOTES



Organisation mondiale de la Santé

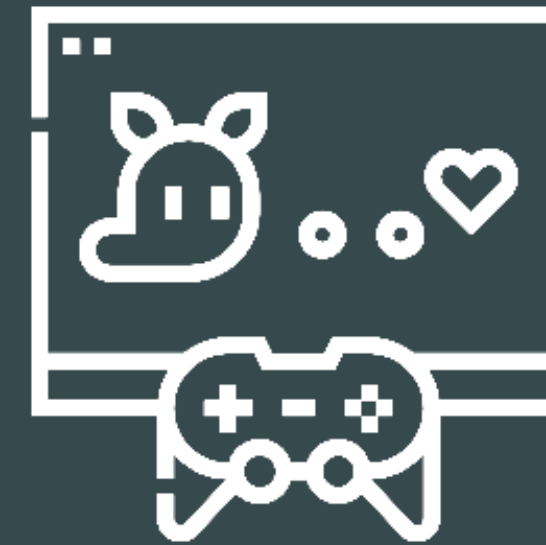
reconnait le trouble du jeu vidéo comme une maladie depuis 2019.

(CIM-11)



23 MILLIONS

de Canadiens jouent
à des jeux vidéo
(61% de la population)



89% DES ENFANTS

(6–17 ans) jouent à
des jeux vidéo



TOUT CECI de plus en plus ACCESSIBLE, SOIT-DISANT
GRATUIT AU BOUT DES DOIGTS en TOUT TEMPS,
ANONYME

GRATUIT?

8,1

MILLIARDS \$

dépensés par les Canadiens de 2017
à 2018 pour des produits numériques

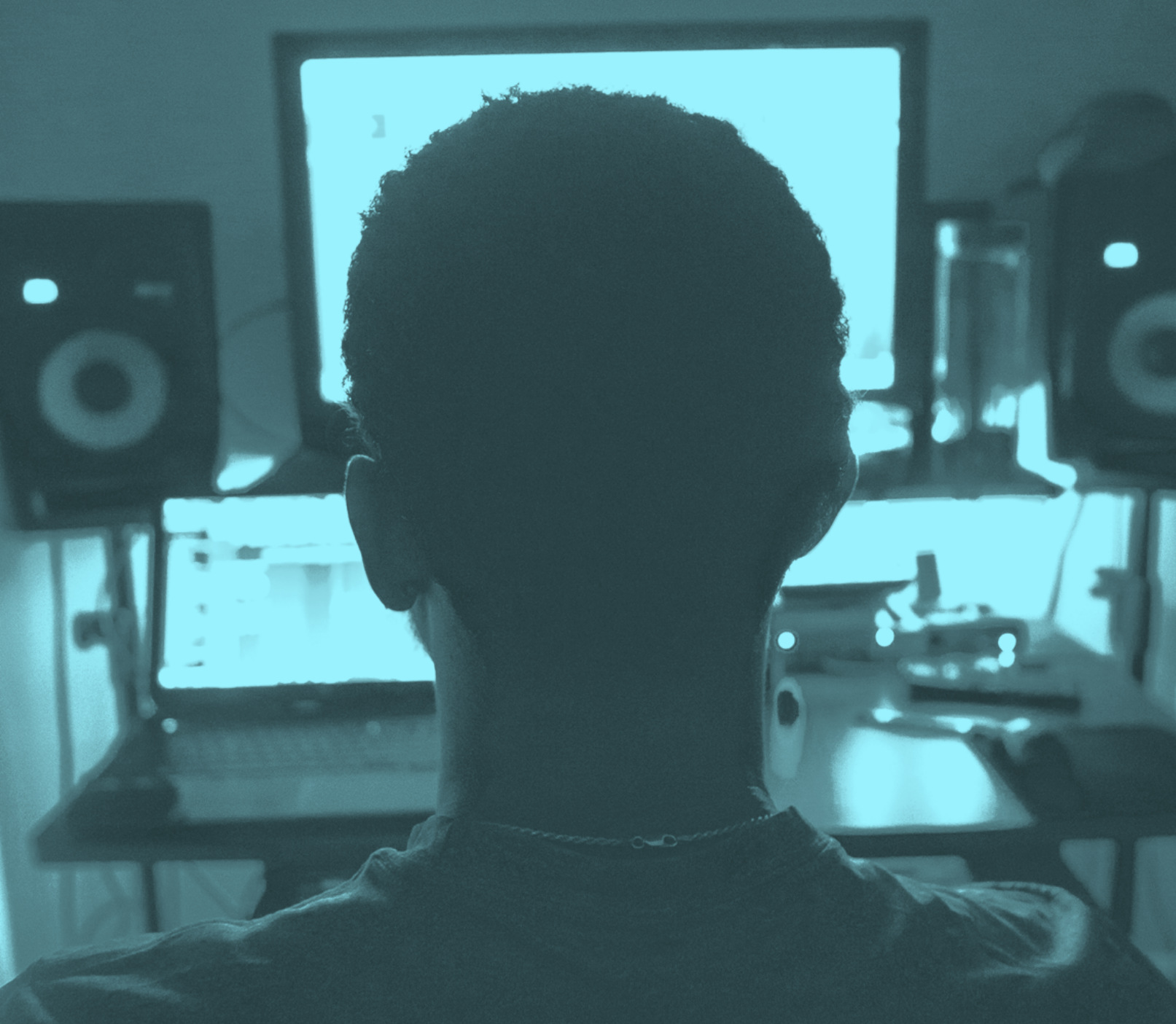


1,354

MILLIARDS \$

dépensés par les Canadiens pour les
abonnements, les téléchargements de
jeux et les achats dans le jeu

STRATÉGIES DE RÉTENTION



ATTRACTIVITÉ





○ LES BÉNÉFICES ET RÉPERCUSSIONS POSSIBLES



**GAIN DE
TEMPS &
PRODUCTIVITÉ**

DIVERTISSEMENT

**BRISE
L'ISOLEMENT**

SOLIDARITÉ

**COMMUNICATION
ÉCHANGE**

**RÉDUIT LE
STRESS &
L'ANXIÉTÉ**

**ASSISTANT
SANTÉ**

INFORMATION

PROCRASTINATION

**TEMPS
EMPRUNTÉ**

**DIFFICULTÉS
LANGAGIÈRES**

**DIMINUTION DES
COMPÉTENCES
SOCIALES**

**SÉDENTARITÉ
ET SURPOIDS**

**DOULEURS
MUSCULAIRES**

**HAUSSE LE
STRESS &
L'ANXIÉTÉ**

**ISOLEMENT
DÉPENDANCE**

DÉSINFORMATION

HARCÈLEMENT

**TROUBLES
DE LA VUE**

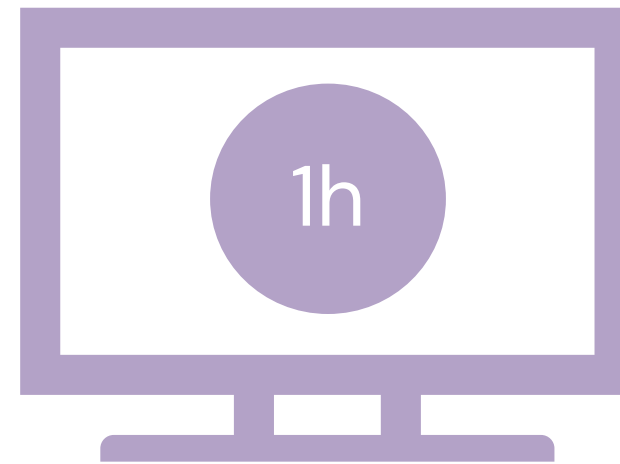
**MANQUE
DE SOMMEIL**

Avant 2 ANS



PAS D'ÉCRAN

De 2 à 5 ans



**MOINS DE
1H PAR JOUR**

Plus de 5 ANS



UTILISATION SAINNE
en priorisant les activités
physiques, scolaires et
sociales et le sommeil

02.



○ **FÉLIX
BERRIGAN**

Ph.D.

Professeur, Faculté des sciences de l'activité physique – Univ. SHERBROOKE

Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire

UTILISATION DES ÉCRANS SÉDENTARITÉ, SOMMEIL ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Félix Berrigan, Ph. D.

Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire



○ INTRODUCTION



L'UTILISATION
DES ÉCRANS
UN
PHÉNOMÈNE
COMPLEXE

Contexte

Appareil

Fréquence

Contenu

William 15 ans « *Je ne m'intéresse pas vraiment à la télé, j'aime ça comme bruit de fond donc je vais m'asseoir devant, mais surtout j'aurai mon téléphone* »

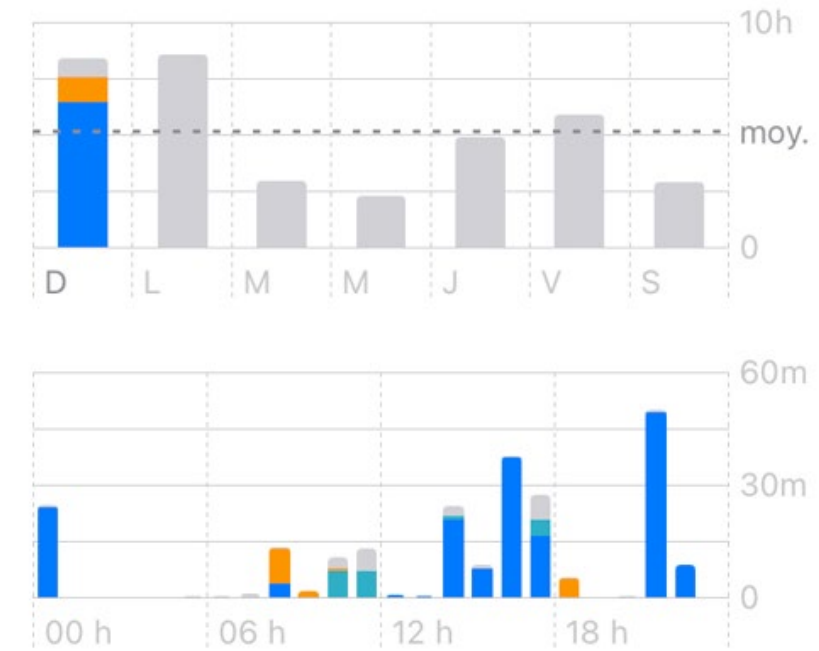
Julie 13 ans « *Le matin, quand je prends mon petit-déjeuner, j'utilise mon téléphone, puis après cela [quand] je vais à l'école, [j'utilise] aussi... après l'école quand je reviens, [j'utilise] aussi. Techniquement, j'utilise aussi à chaque instant...»*

DIFFICILE DE JUMELER LES MESURES DE SÉDENTARITÉ ET D'ACTIVITÉS PHYSIQUES À CELLES D'UTILISATION DES ÉCRANS

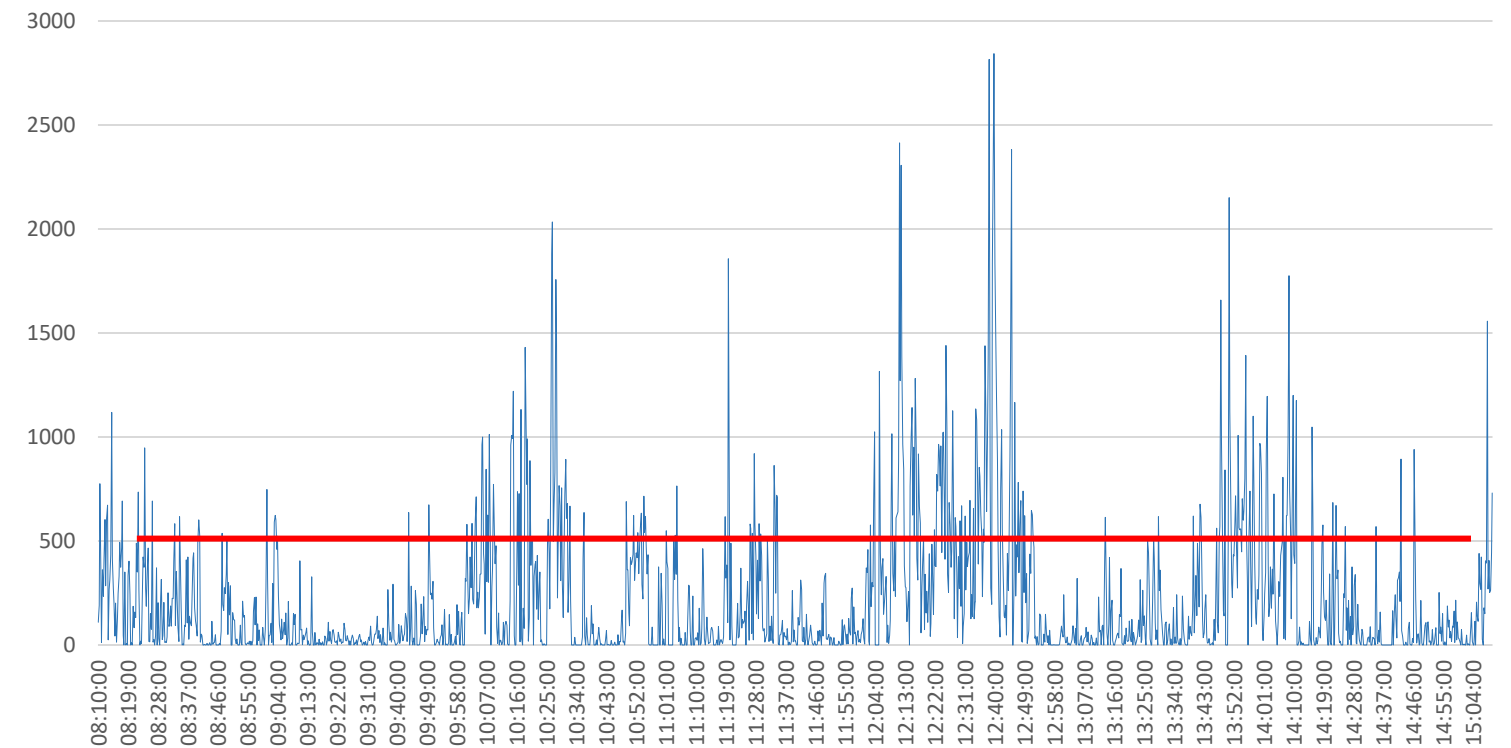
Temps d'écran

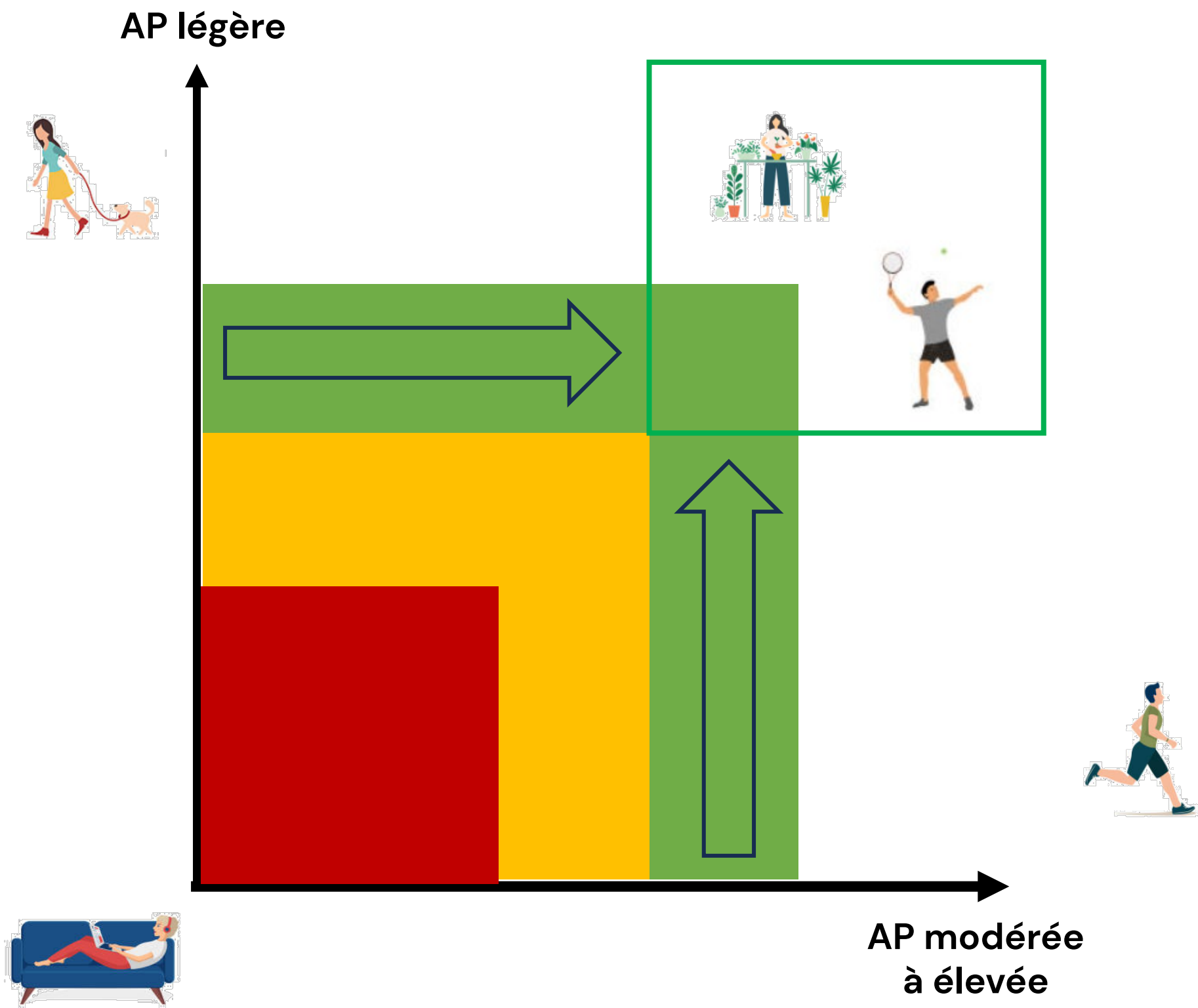
vendredi, 3 mars

3h 48m



Intensité de mouvements





SÉDENTARITÉ OU INACTIVITÉ PHYSIQUE

Sédentarité : état d'éveil caractérisé par une dépense énergétique égale ou inférieure à 1,5 METs en position assise, inclinée ou allongée

Inactivité physique : niveau insuffisant d'activité physique

Dempsey et al. (2020). New global guidelines on sedentary behaviour and health for adults: broadening the behavioural targets. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1-12.

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24H

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour.

Un 24 heures sain comprend :



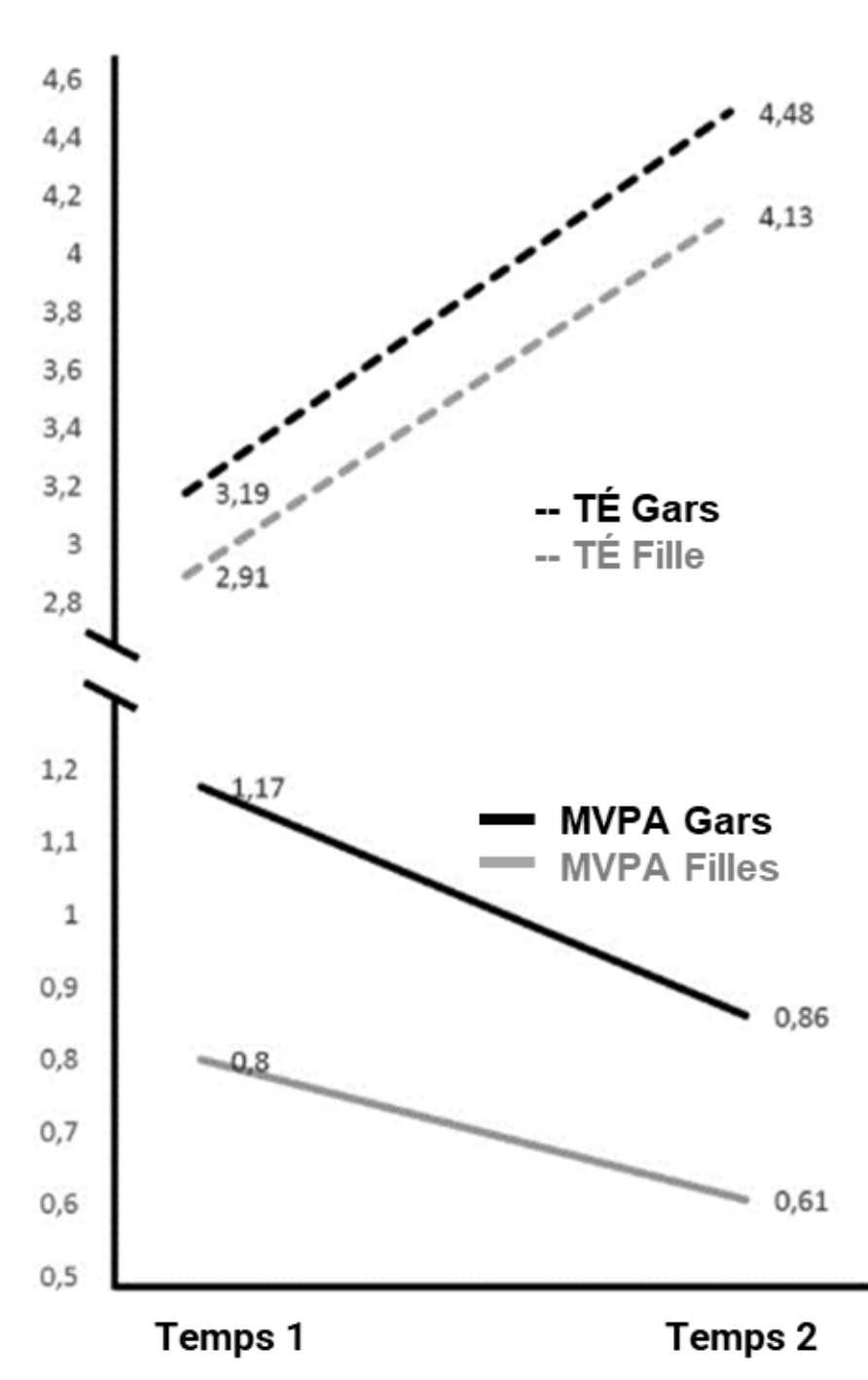
<https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/enfants-et-jeunes-2/>

PRINCIPAUX CONSTATS SCIENTIFIQUES et CE QU'EN DISENT LES JEUNES

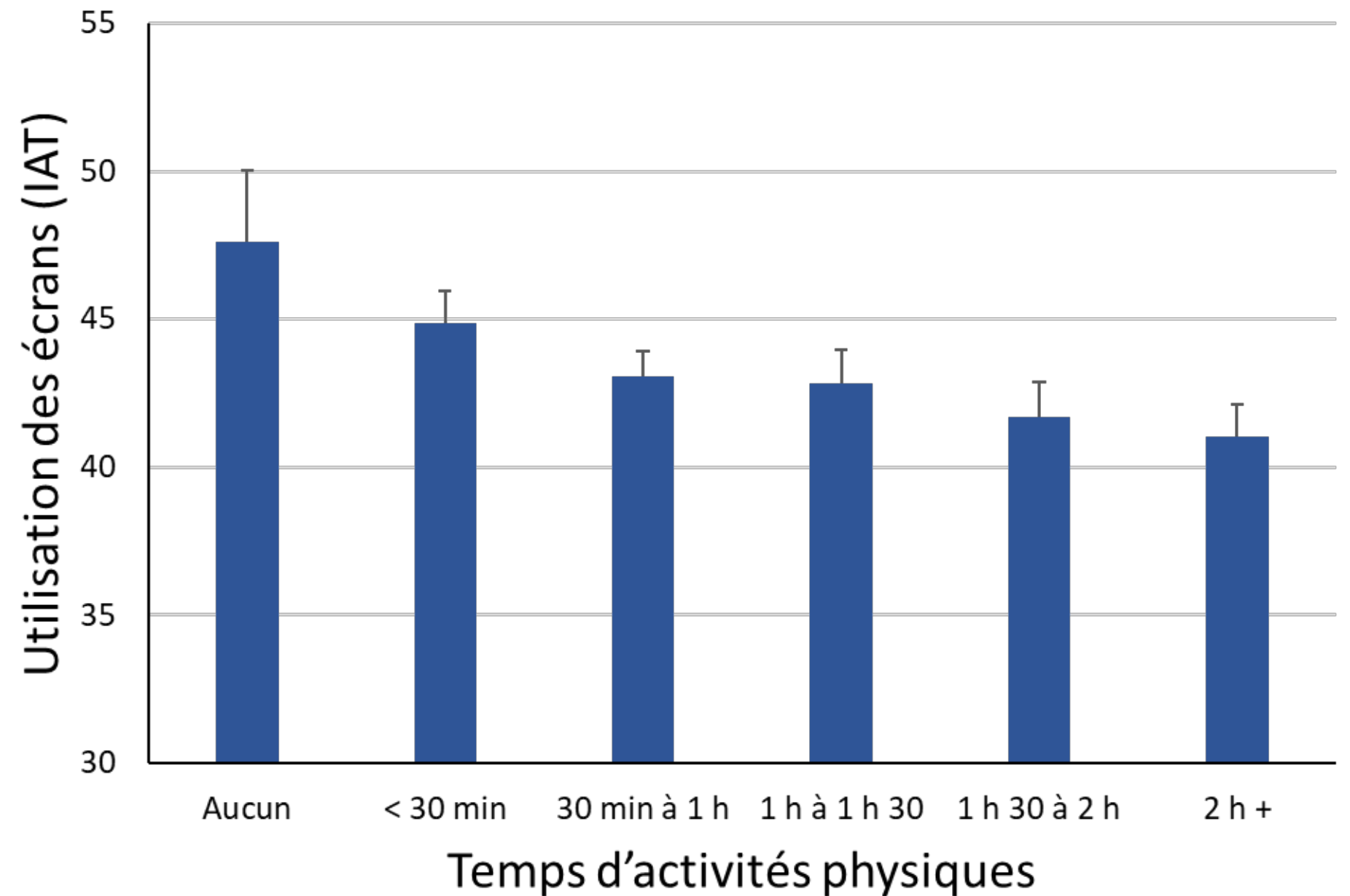


INACTIVITÉ PHYSIQUE ET UTILISATION DES ÉCRANS

CE QUE DIT LA RECHERCHE



Lizandra et al. (2019). Screen time and moderate-to-vigorous physical activity changes and displacement in adolescence: A prospective cohort study. *European journal of sport science*, 19(5), 686-695.



Morin, M.-C. et Berrigan, F. (2021, 3-7 mai). *Activité physique et utilisation des écrans chez les adolescents : une relation complexe et des effets divergents*. Communication présentée dans le cadre du 88^e Congrès de l'Acfas, Sherbrooke, QC, Canada.

Inactivité physique et utilisation des écrans

Ce qu'en pensent les jeunes

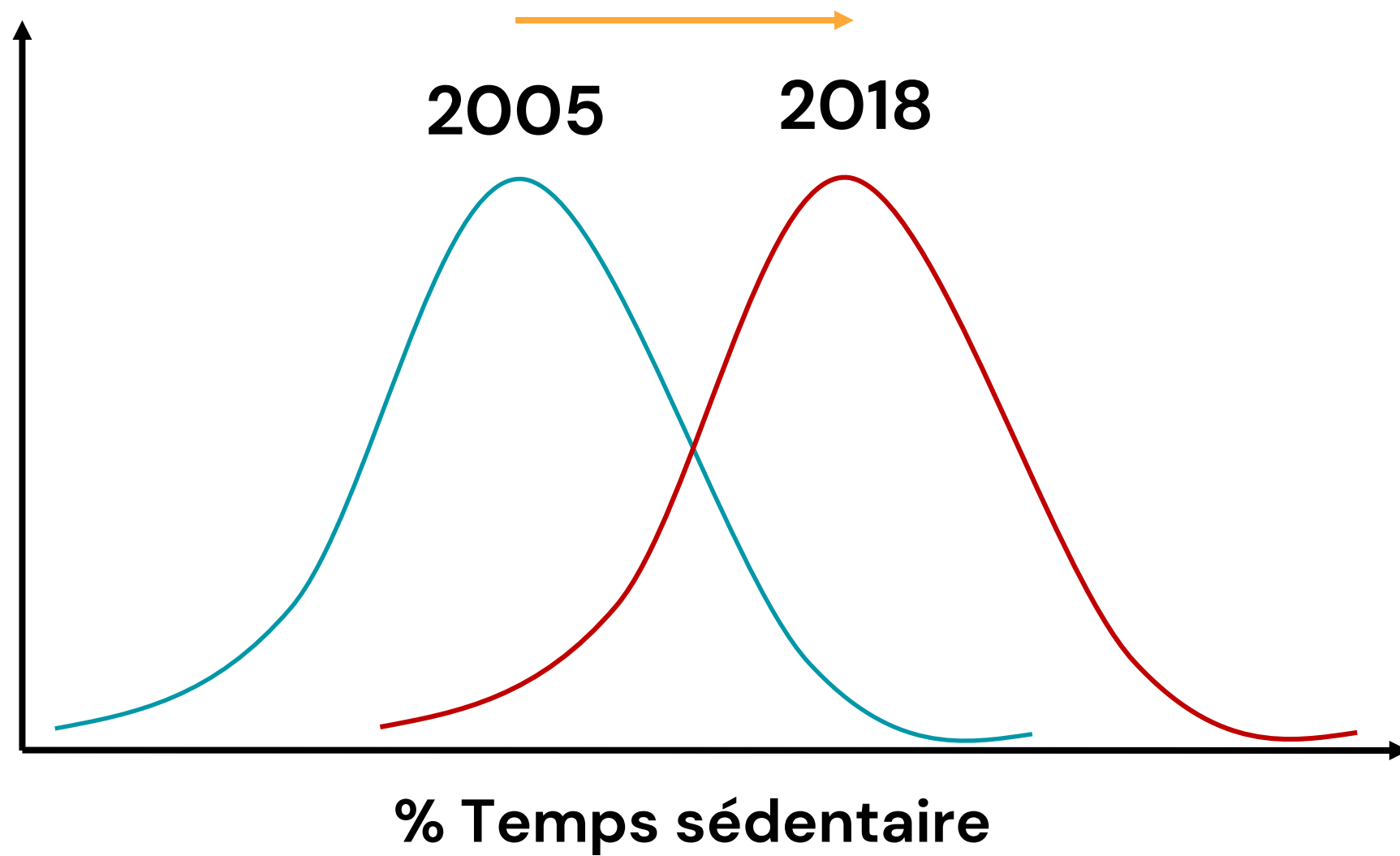
Victoria 14 ans « *Moi je pense que ça [les écrans] peut être mauvais parce qu'on ne bouge pas beaucoup, on est là stagné et on peut rester pendant des heures à ne pas trop faire d'activités physiques* »

David 15 ans « *Mon cell influence pas mon sport, je suis inscrit à plein de sports et ça change rien si j'ai un cellulaire ou non* »

SÉDENTARITÉ ET UTILISATION DES ÉCRANS

CE QUE DIT LA RECHERCHE

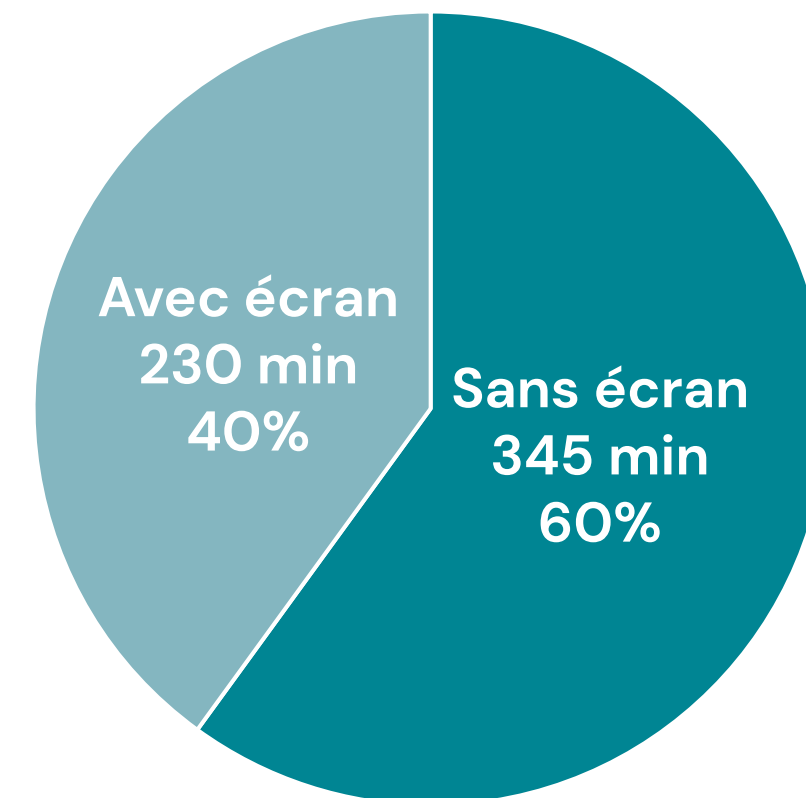
- ↑ 29 minutes chez les jeunes de 9 ans
- ↑ 21 minutes chez les jeunes de 15 ans



Dalene, et al. (2022). Device-measured sedentary time in Norwegian children and adolescents in the era of ubiquitous internet access: secular changes between 2005, 2011 and 2018. *International Journal of Epidemiology*, 51(5), 1556–1567.

SÉDENTARITÉ AVEC OU SANS ÉCRAN

- Sédentaires : 9,6 heures/jour
- ↑ d'utilisation des écrans la fin de semaine

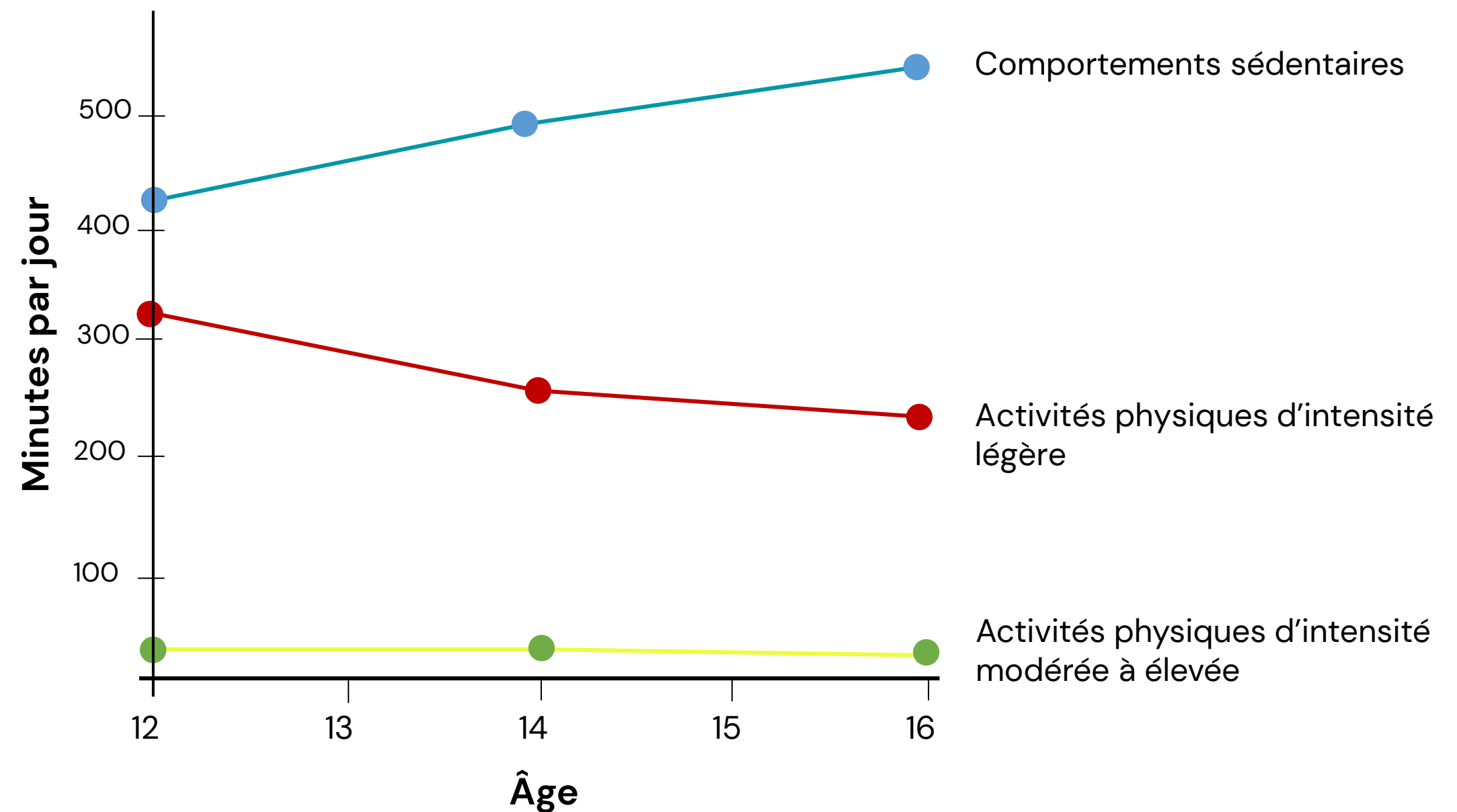


Olds et al.(2010). Descriptive epidemiology of screen and non-screen sedentary time in adolescents: a cross sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 1–9.

SÉDENTARITÉ ET UTILISATION DES ÉCRANS

CE QUE DIT LA RECHERCHE

Kandola, A, et al. (2020). Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 262–271.



SÉDENTARITÉ ET UTILISATION DES ÉCRANS

Ce qu'en pensent les jeunes

Juliette 13 ans « *Je pense que si je regarde la télévision, c'est une seconde nature de m'asseoir* »

Tristan 12 ans « Pas vraiment, je fais du sport au moins une fois par jour avec mes cours d'éducation physique et mes pratiques de hockey »

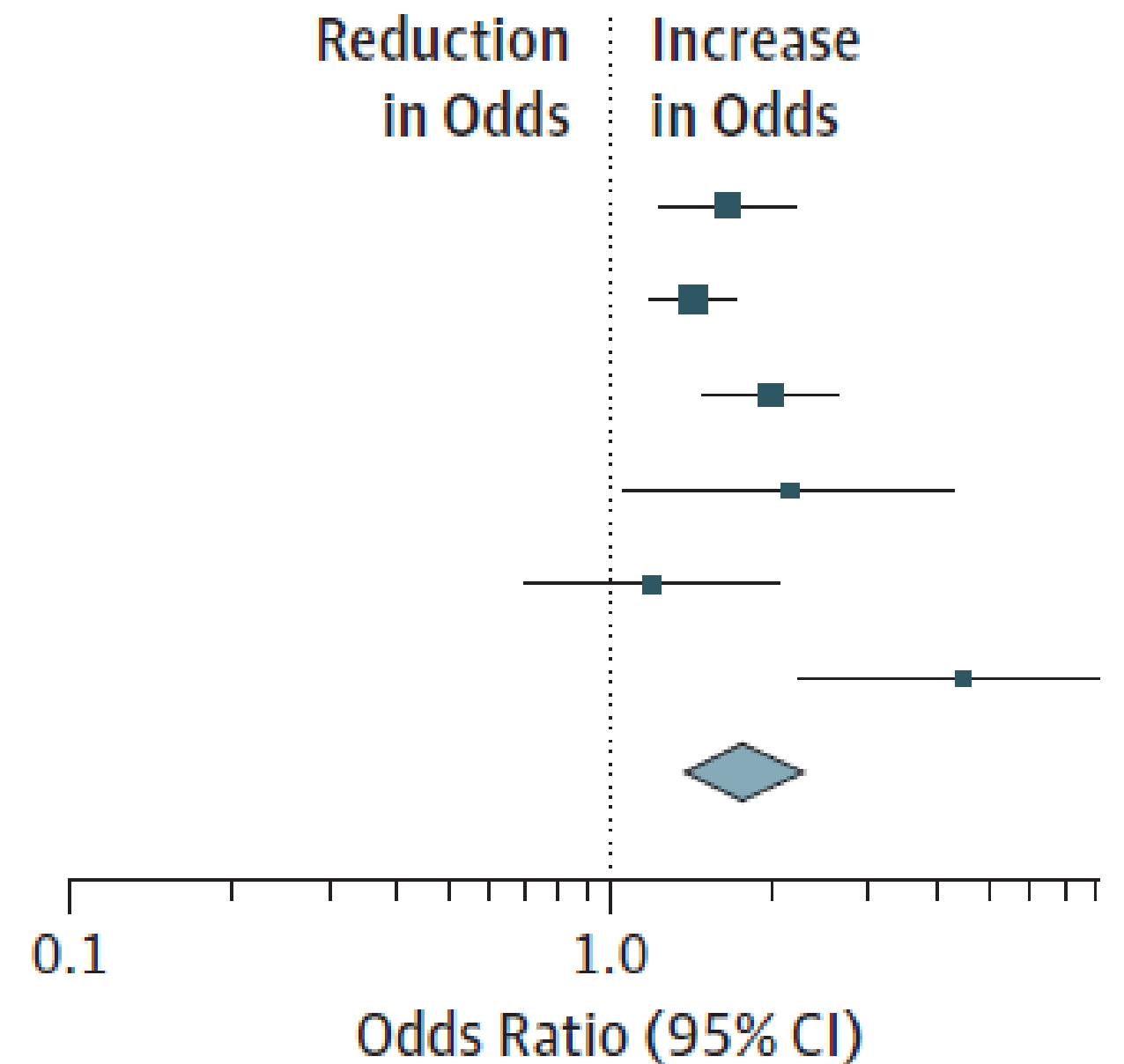
SOMMEIL ET UTILISATION DES ÉCRANS

CE QUE DIT LA RECHERCHE

Association **forte** et **constante** entre l'utilisation d'appareils multimédias au coucher

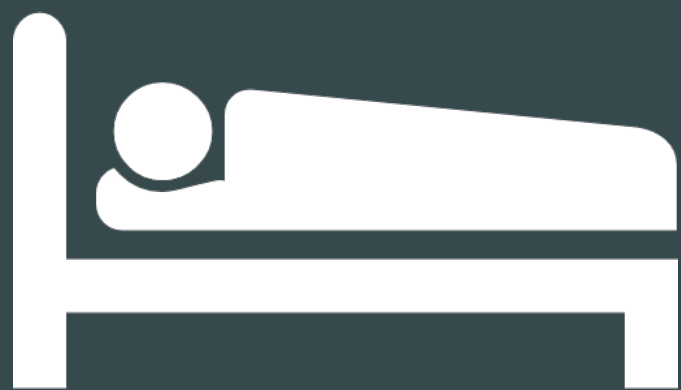
- Quantité de sommeil insuffisante
- Mauvaise qualité du sommeil
- Somnolence diurne excessive

Carter, B. et al. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 170(12), 1202-1208.



SOMMEIL ET UTILISATION DES ÉCRANS

Ce qu'en pensent
les jeunes



Paul 15 ans « *Moi, je trouve que cela m'aide à dormir parce que quand je suis sur mon cellulaire souvent c'est lorsque je ne suis pas fatigué donc j'attends que je sois fatigué et là je me ferme les yeux* »



Sébastien 16 ans « *Je ne dors pas bien à cause des écrans. Je ne sais tout simplement pas comment m'arrêter. Je suis complètement mort le matin, je ne peux pas fonctionner et mon cerveau est juste en pilote automatique* »



Julie 15 ans « ... mauvais dans la mesure où je ne dormirais pas à l'heure... Je ne dors qu'à 3 ou 4 heures du matin et puis le lendemain, je dois me réveiller à 7 heures [pour l'école] »

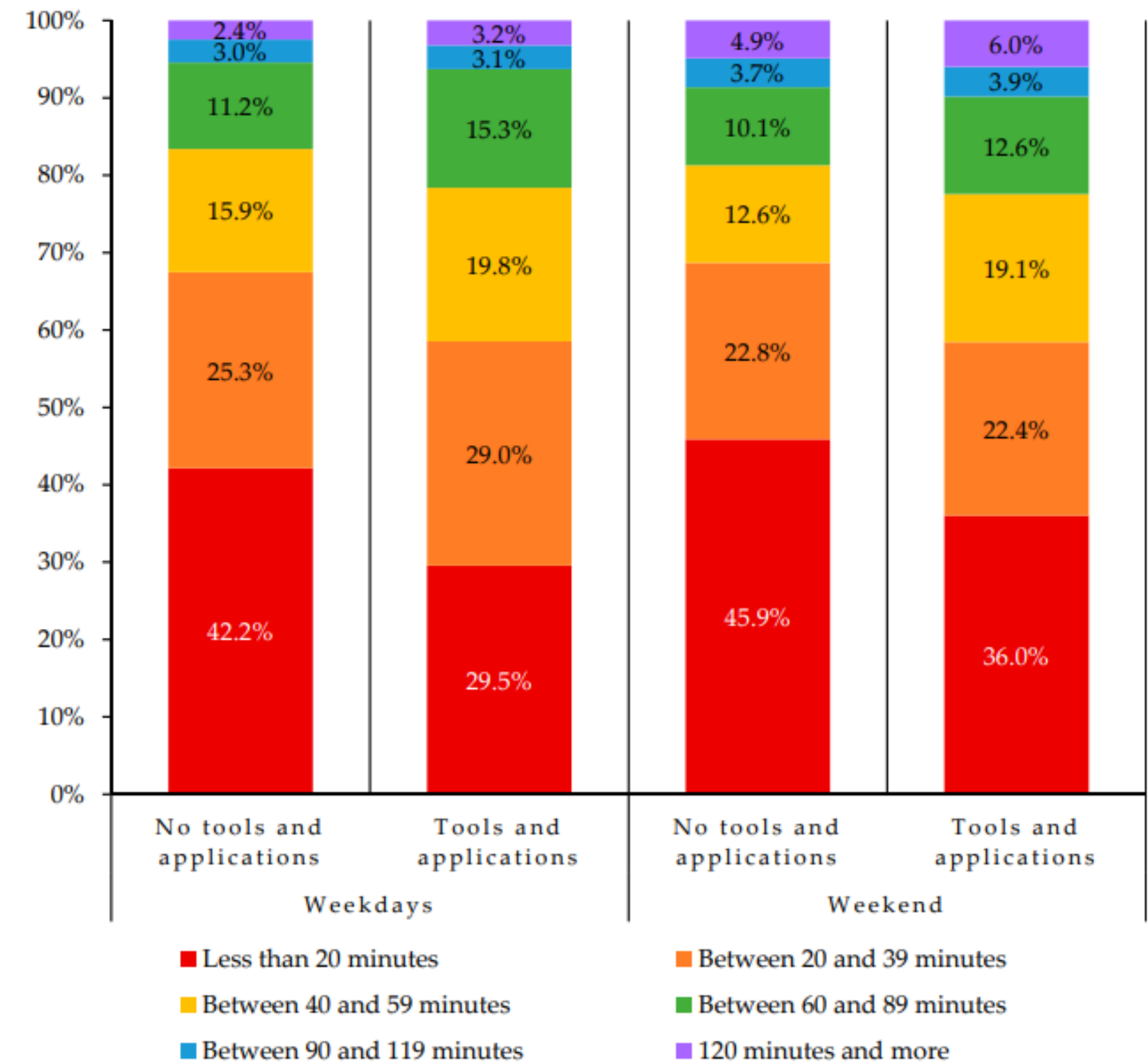
A person is shown from the chest up, wearing a smartwatch on their left wrist and holding a smartphone in their right hand. The smartwatch screen displays a large green number '157' and some smaller text below it. The smartphone screen shows a health application interface with a bar chart at the top, a line graph in the middle, and a table of data at the bottom. The background is a blurred indoor setting.

LES PISTES D'ACTION

FAVORISER UNE UTILISATION CONSTRUCTIVE

JONATHAN 17 ANS

« Pour moi, il y a certainement la gratification du genre vous avez atteint 10 000 pas et ça sonne, et vous voulez donc y parvenir »



Dubuc, M. M., Berrigan, F., Goudreault, M., Beaudoin, S., and Turcotte, S. (2021). COVID-19 impact on adolescent 24 h movement behaviors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9256.

**FAVORISER
UNE PRISE DE
CONSCIENCE

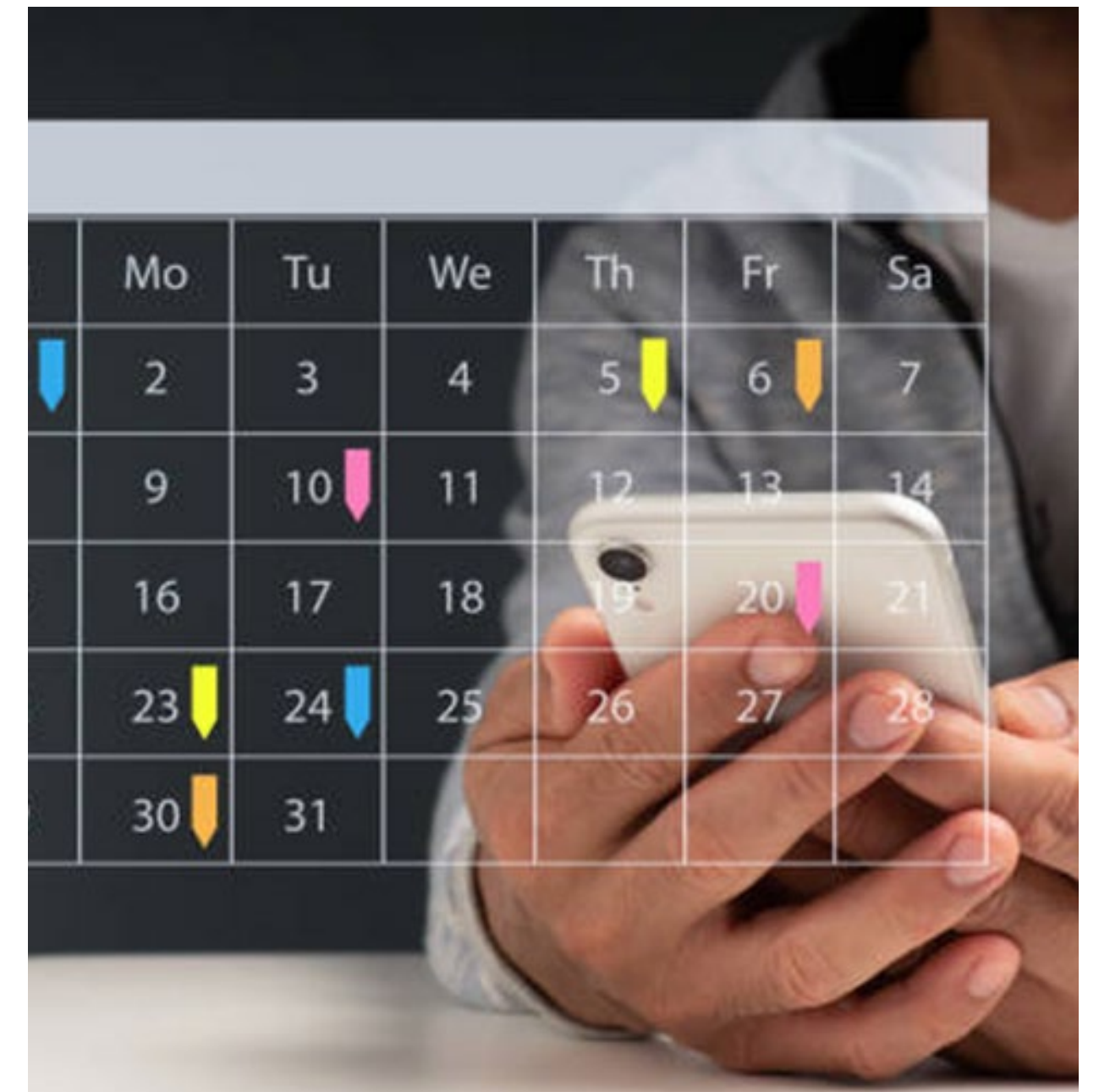
ÊTRE UN
MODÈLE**



GÉRER

Maïa 16 ans " *Tu sais, ce week-end où tu n'as absolument rien à faire, c'est ennuyeux. Parce que tu ne vas pas à l'école, tu ne fais rien, tu ne sors pas... tu restes juste à la maison et ne fais absolument rien d'autre que regarder ton téléphone* "

François 12 ans " *Le samedi et le dimanche, je n'utilise pas beaucoup mon téléphone, car le matin j'ai des activités. Je fais de l'Aïkido* "



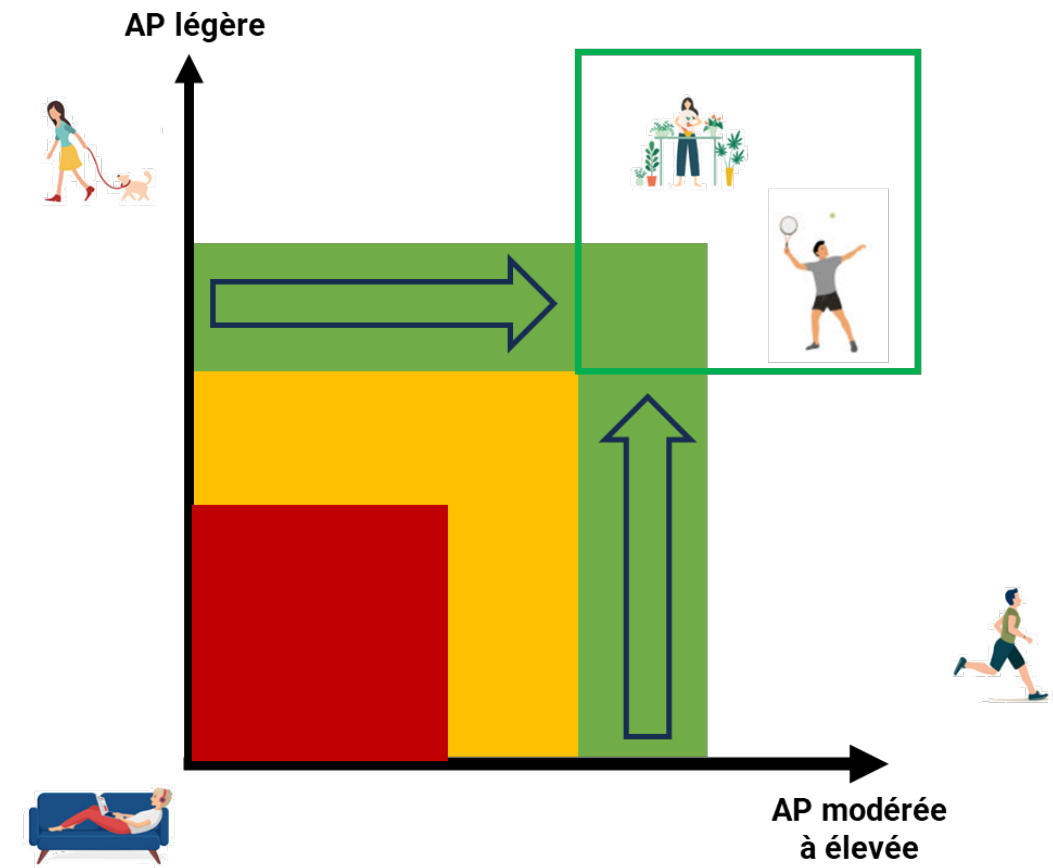
EN CONCLUSION

Werneck, A. O. et al. (2021). Association of mentally-passive and mentally-active sedentary behaviors with device-measured bouts and breaks of sedentary time in adolescents. *Health Promotion Perspectives*, 11(1), 109.

Utilisation
passive des
écrans

Utilisation
active des
écrans

Temps sans
écran



02.



MAGALI DUFOUR

Ph.D.

Chercheure régulière, Institut universitaire sur
les dépendances

Professeure agrégée, Département de
psychologie, UQAM

LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE, LE TROUBLE DU JEU VIDÉO ET LES ÉCRANS

-----MAGALI DUFOUR, PH.D. ----- VALÉRIE VAN MOURIK----- SYLVIE R. GAGNON-----

dufour.magali@uqam.ca

Université du Québec à Montréal

CONFLITS D'INTÉRÊT

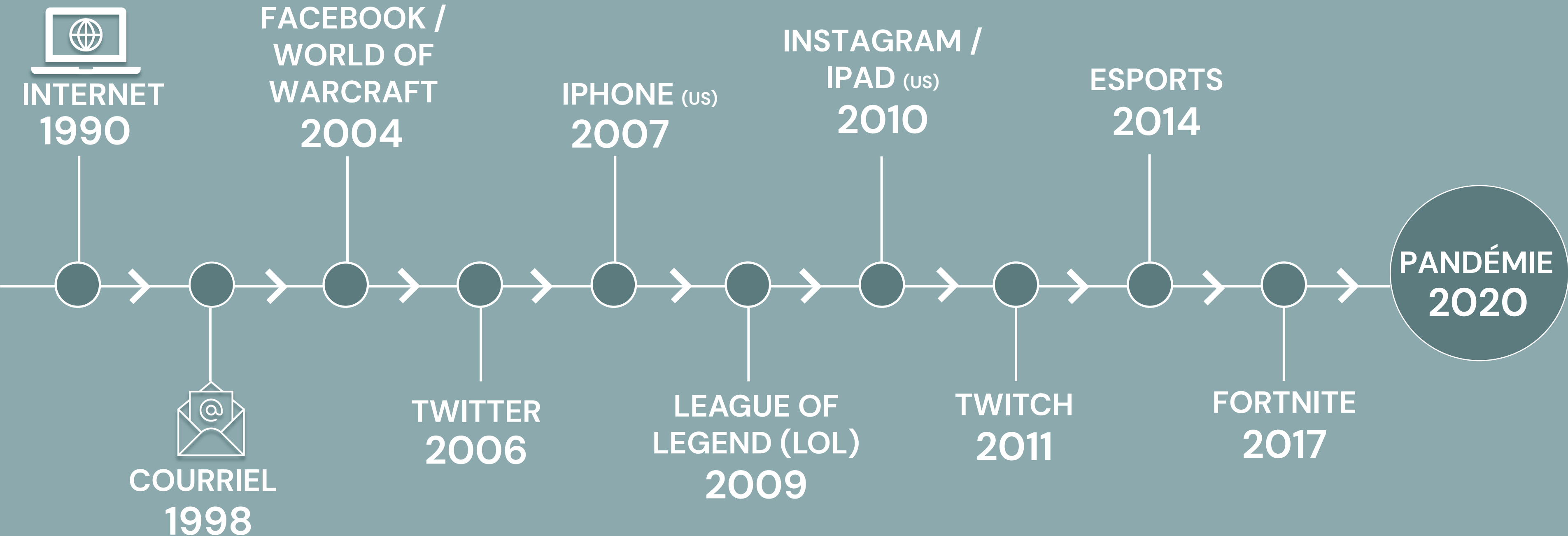


AUCUN CONFLIT D'INTÉRÊT
AVEC LES COMPAGNIES
PHARMACEUTIQUES

RECHERCHES SUBVENTIONNÉES PAR :

- Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS)
- Fonds de recherche Société et Culture (FQRSC)
- Centre de réadaptation en dépendance du CISSS de Lanaudière
- Institut sur les dépendances-CRDM-IU
- CAPSANA (Partage d'une banque de données)

Toujours en mouvement... à la vitesse de...

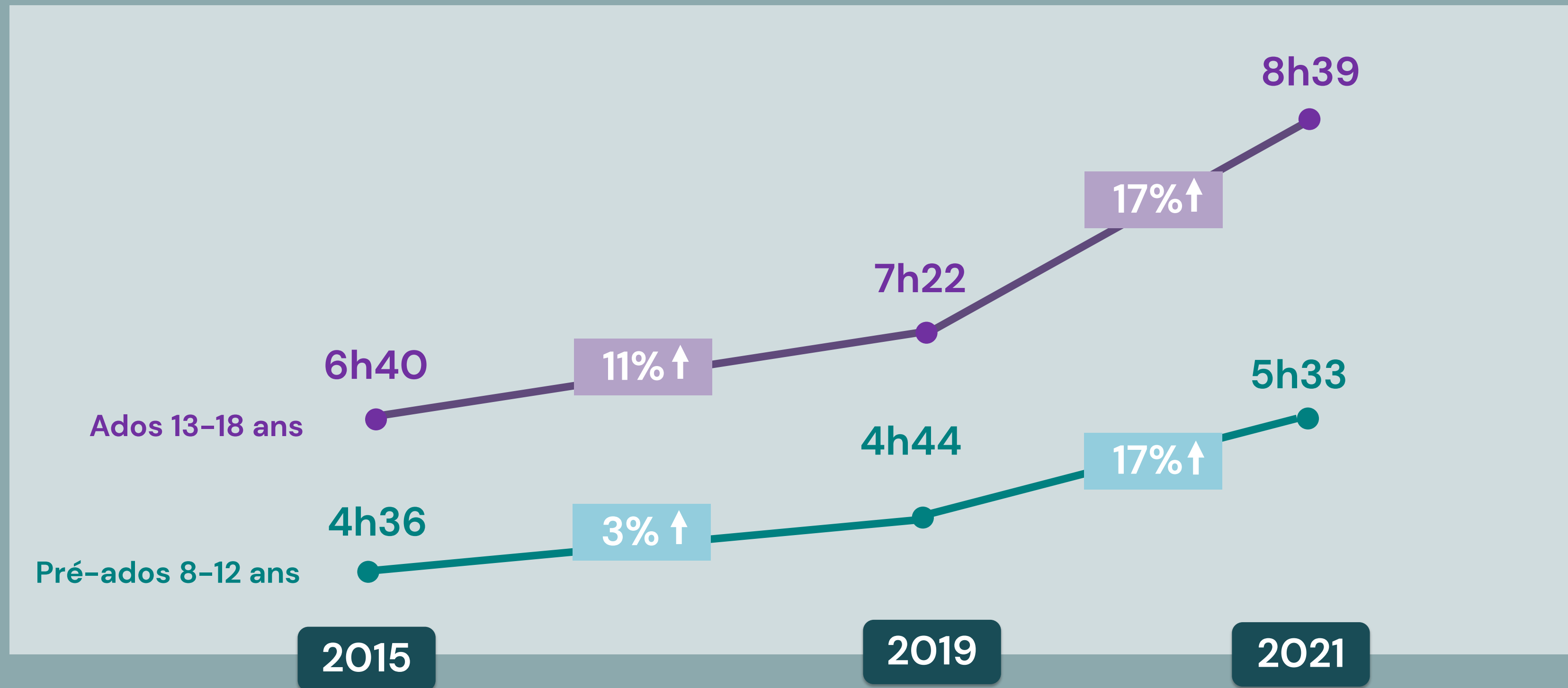


1 Phénomène récent

2 Impact pandémie?

3 Lenteur de la science

TEMPS D'ECRAN MOYEN PAR JOUR à des fins de divertissement (US)



Source - 2021 The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens

Les 13-17 ans sont peu nombreux à **moins de 2 heures / jour** sur les écrans (loisirs)

12%

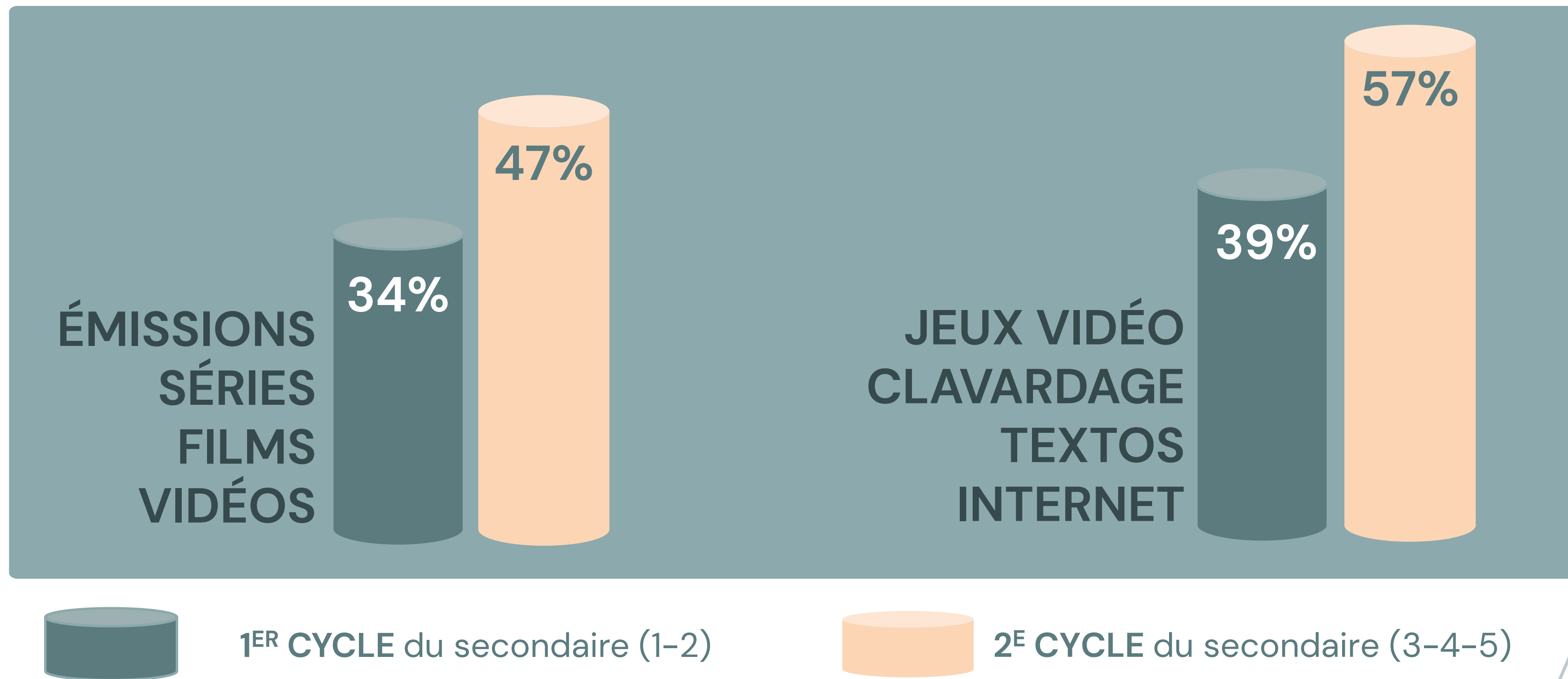
En semaine

8%

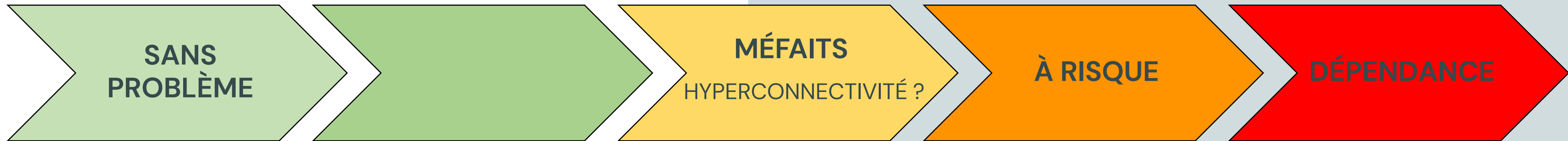
Fin de semaine



○ CROISSANCE DU TEMPS D'ÉCRAN AVEC L'ÂGE (plus de 2h/jr en semaine) :



Continuum de Méfaits



Trop = combien?

Hyperconnectivité = ???, 4+?, 2+?

- Inactivité physique et faible risque d'adhérer à la norme minimale d'activité physique
- Problème de sommeil
(Mireku et al., 2019; Twenge, Hisler et Krizan, 2018)
- Bien être psychologique (résultats mixtes)
(Przybski et Weinsten, 2019; Twedge, Martin and Campbell, 2019)

- Humeur dépressive
- Problèmes à l'école
- Problèmes de poids

LE TEMPS.... Et conséquences jeunes

Tableau 1 - Associations entre le temps-écran de loisirs chez les élèves de 6^e année à Montréal et différents indicateurs de santé et de qualité de vie

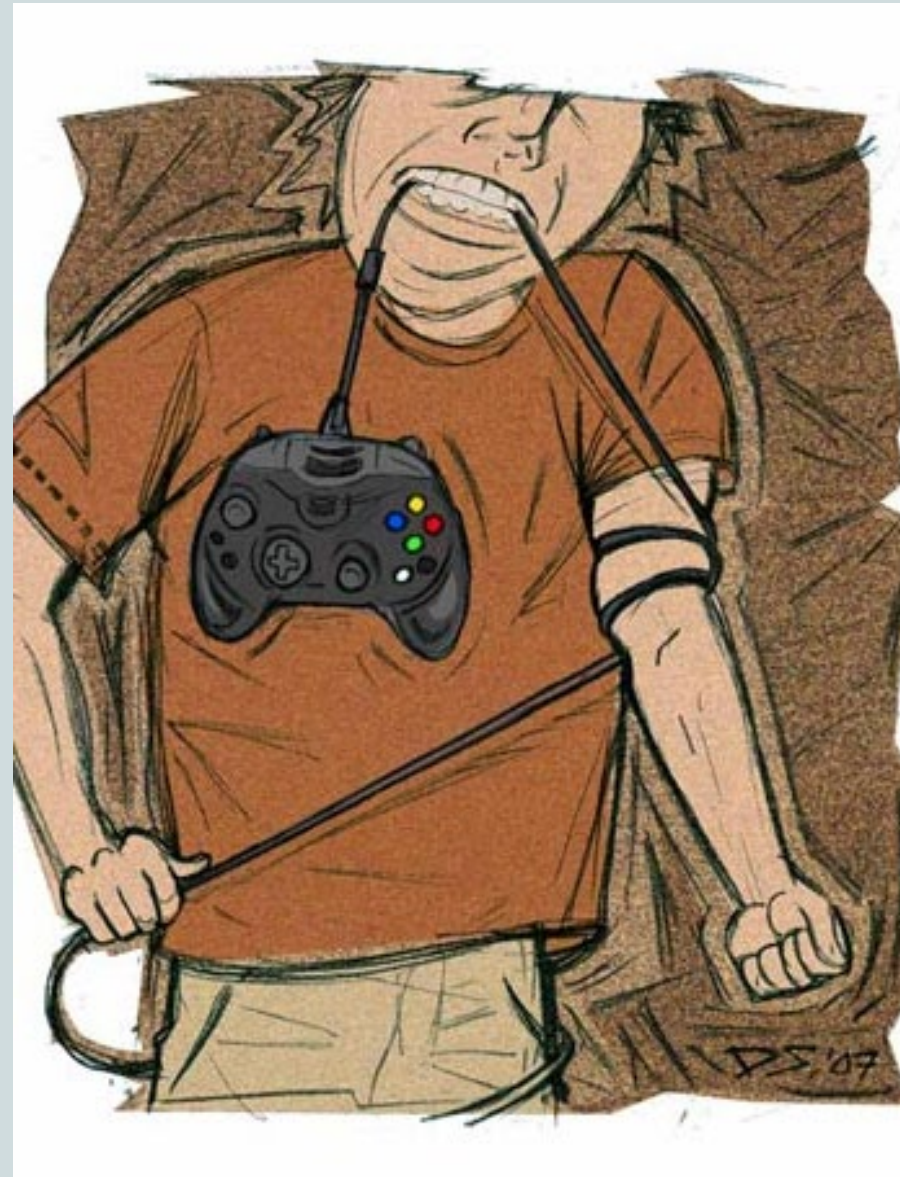
Indicateurs de santé et de qualité de vie	Temps-écran de loisirs par jour		
	Moins de 2 heures	2 à 4 heures	Plus de 4 heures
Sommeil insuffisant (moins de 9 h par nuit)	18,0 % ^a	29,6 % ^a	40,9 % ^a
Mauvaise santé générale perçue	3,0 % ^a	5,9 % ^a	9,2 % ^a
Insatisfaction de sa vie	12,0 % ^a	17,3 % ^a	24,0 % ^a
Faible estime de soi	20,6 % ^a	26,2 % ^a	35,5 % ^a
Troubles de l'attention	8,1 % ^a	8,6 % ^b	11,5 % ^{ab}
Troubles anxieux	4,7 %	6,0 %	5,8 %
Trouble envahissant du développement	1,5 %	1,2 %	1,8 %

Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
Enquête TOPO 2017

DIAGNOSTIC



QUELLE SUBSTANCE ?

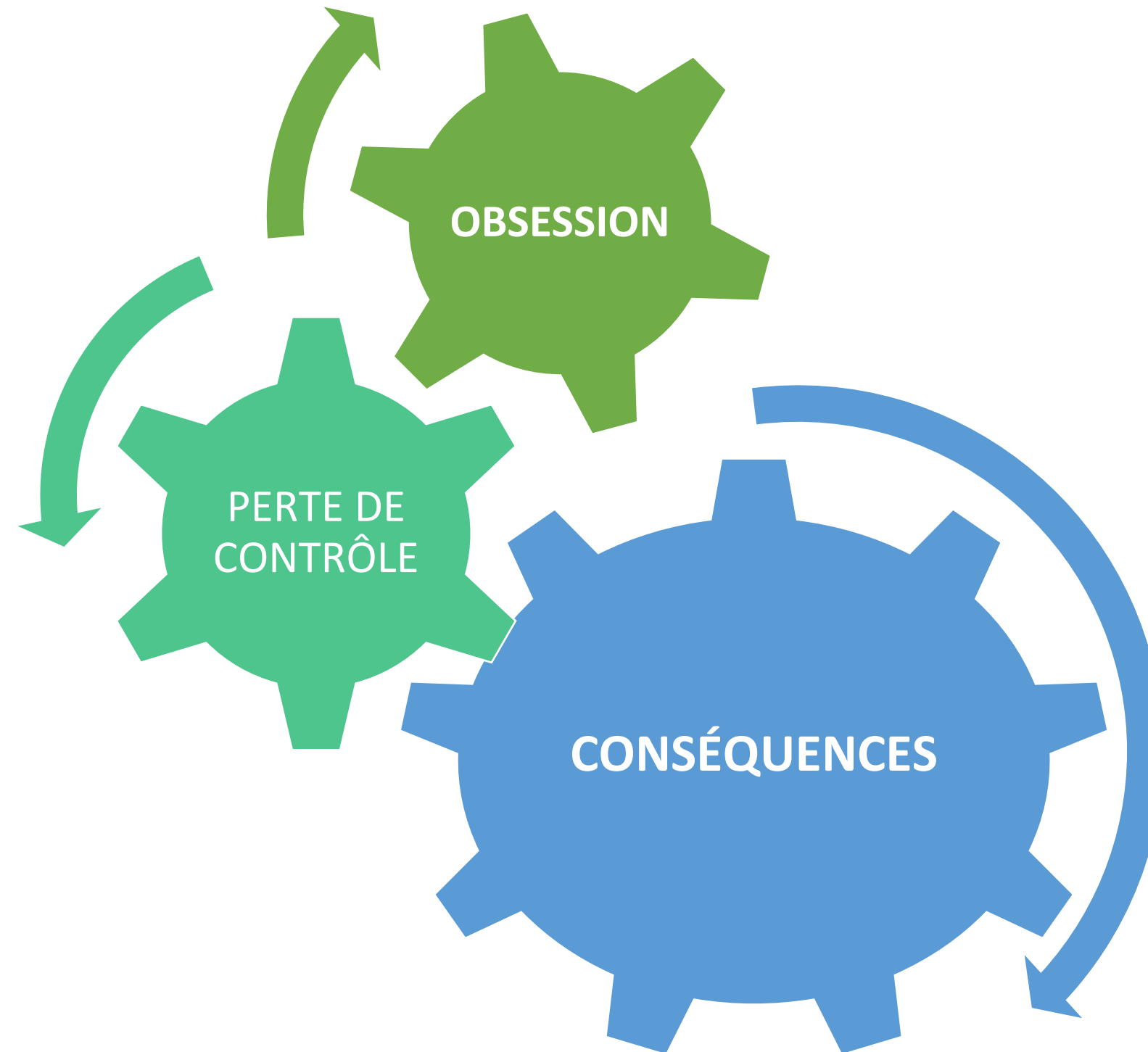


TROUBLE DU JEU VIDÉO: CIM-11

- Un contrôle réduit sur le comportement de jeu (son début, sa fréquence, son intensité, sa durée, sa fin, le contexte)
- Une priorité accrue accordée au jeu dans la mesure où celui-ci l'emporte sur les autres intérêts dans la vie et activités quotidiennes ;
- La poursuite ou l'escalade du jeu malgré des conséquences négatives.



LA DÉPENDANCE



PRÉVALENCE AU QUÉBEC: une augmentation en pandémie

CONDUITE À RISQUE:

2016–2017: 18 % (Dufour et al., 2019)

2019: 34% (17,6% RS et 13,8% JV) (Lavoie et al, 2022)

PROBLÈMES ATTEIGNANT LE SEUIL CLINIQUE (IAT):

- 2016–2017: 1,3% (Dufour et al., 2019)
- 2019: 3% (Lavoie et al., 2022)
- Dans le monde: entre 1 et 3%

PRÉVALENCE PANDÉMIE: PROJET HARDIS N= 2800 âge:15 ans

NOMBRE D'HEURES:
augmentation d'environ 2hrs

2019: 21,03

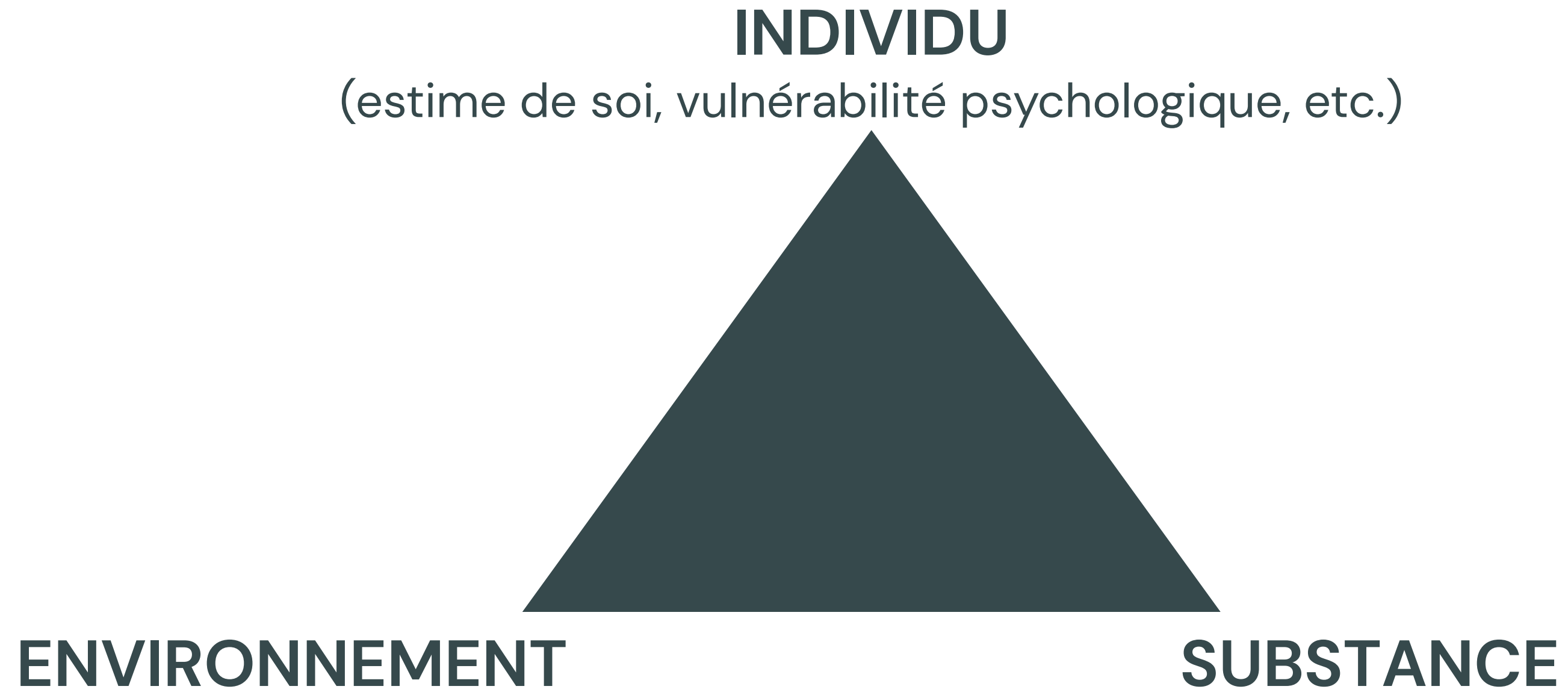
2020: 22,91

PRÉVALENCE CIUS
(18+):

2019: 15%

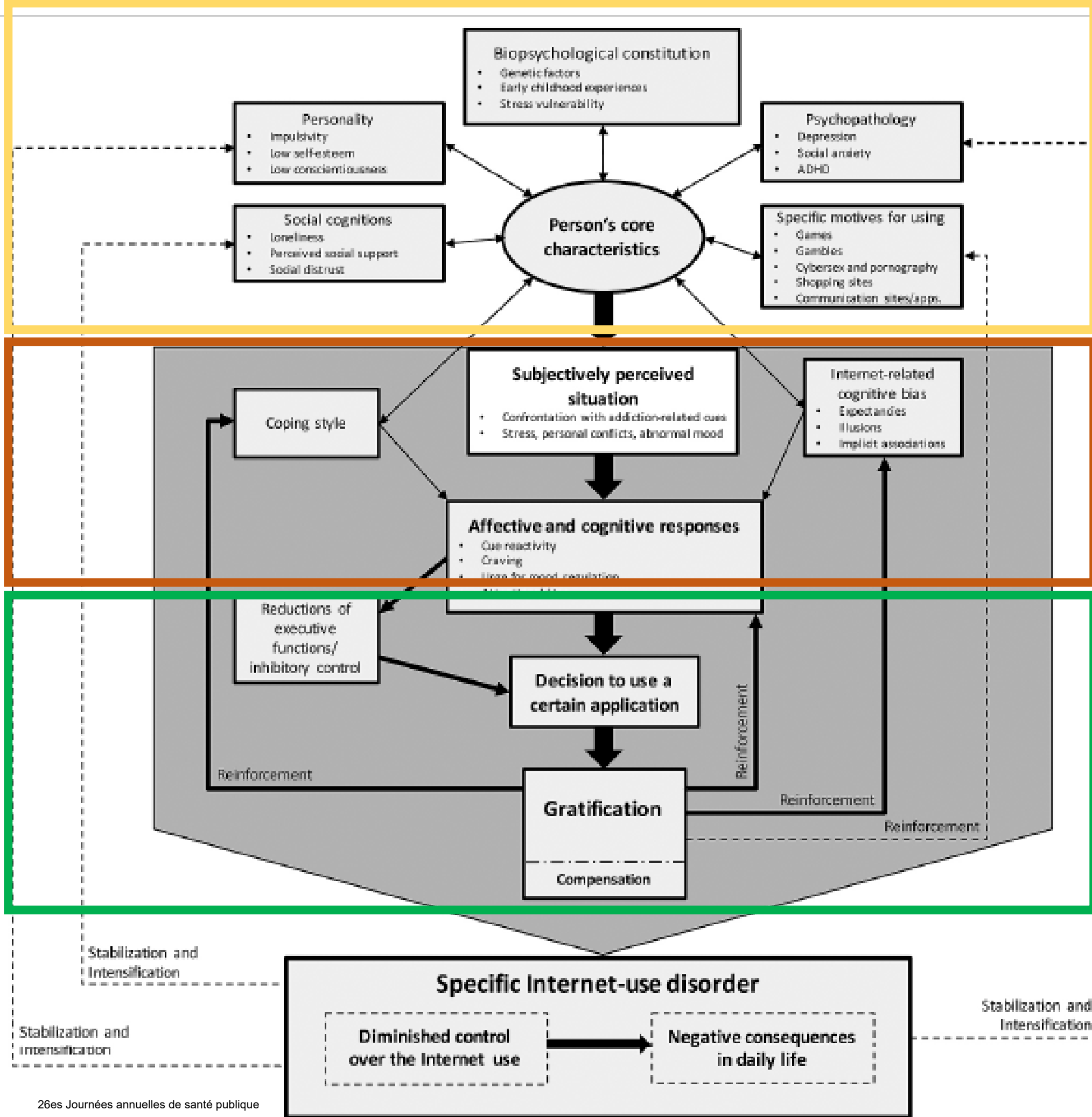
2020: 18,6%

FACTEURS DE RISQUE



FACTEURS DE RISQUE

- Renforcement + et – (dysrégulation du système de récompense)
- Sensibilité aux renforcements
- Difficulté avec l'auto-régulation
- Comportement évitant
- Permet d'échapper aux réalités et relations humaines, fuite
- Problème d'estime de soi
 - Fatigue d'être soi
 - Le sentiment d'être inadéquat, nécessité d'être performant



P= caractéristiques personnelles et facteurs prédisposants

A= Composante affective
Et C= Composante cognitive

E= Execution

QUI SONT LES UPI EN CLINIQUE?

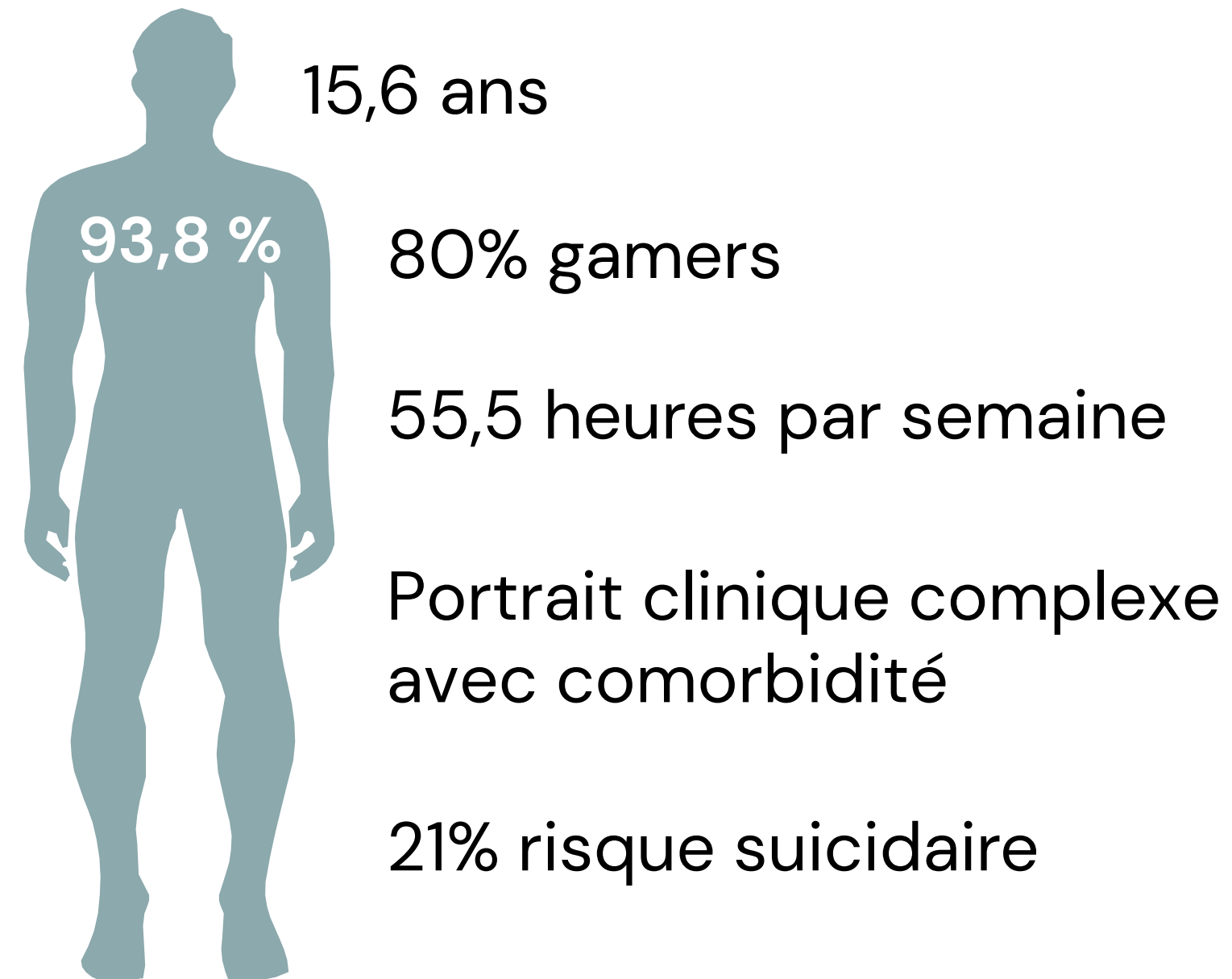


<https://phare.pads.fr/documents/10182/235237/cyberdependance-li.jpg/21ef2d5f-abb6-4f67-b485-f25c6d294b7e?t=1453757974000>

IL ÉTAIT UNE FOIS... Virtuado et Cyberjeunes

VIRTUADO

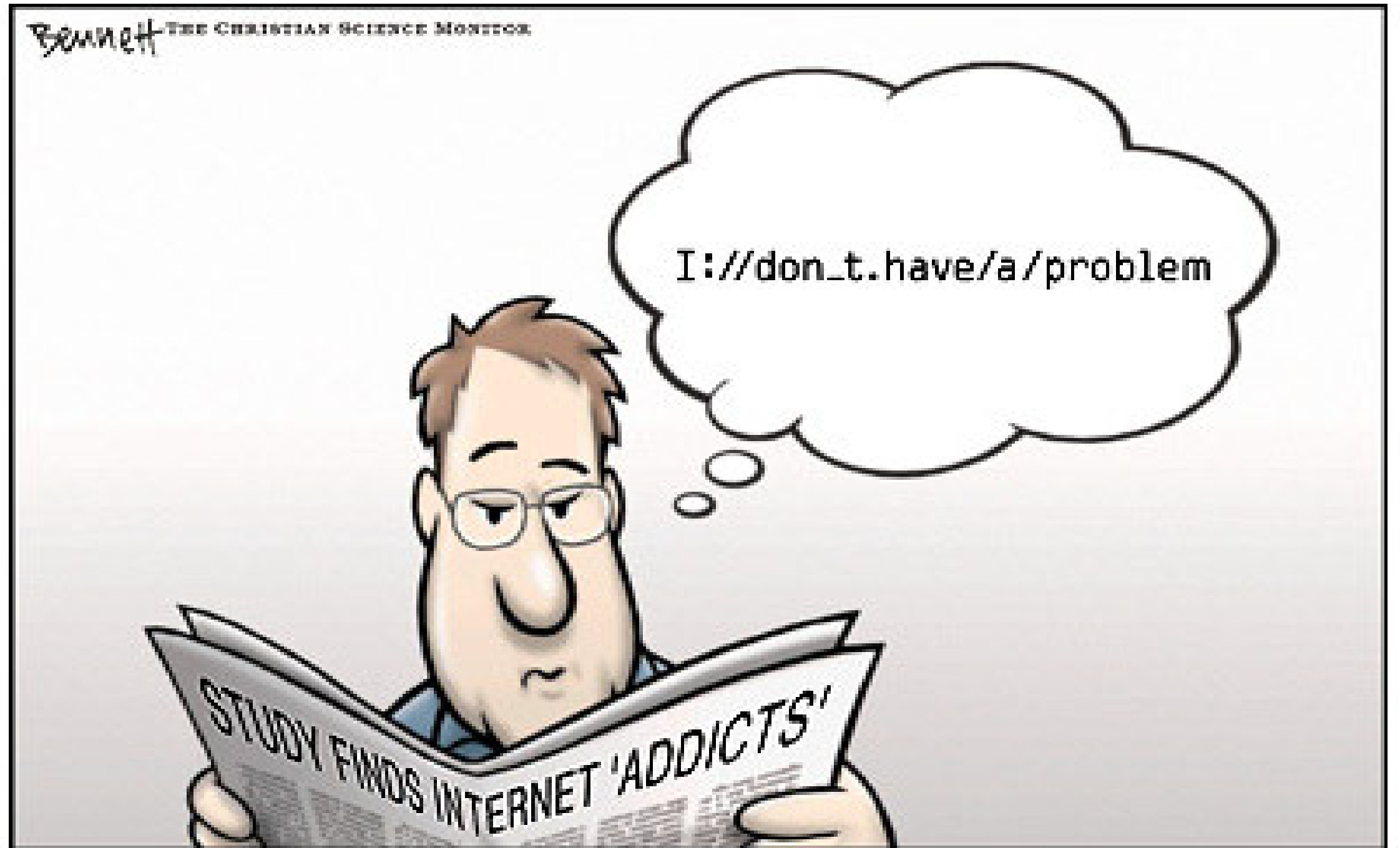
Dufour et al. 2017



COMORBIDITÉ

Mesures	Nombre (N = 80)	Pourcentage (%)
Au moins un trouble en concomitance à l'UPI	78	97,5
Présence de trois troubles et plus	55	68,8
Problèmes de sommeil	58	72,5
Dépression ⁽¹⁾	27	33,8
Problème d'anxiété ⁽²⁾	9	11,3
Consommation d'alcool ou de drogue problématique ⁽³⁾	22	27,5
Idéations ou tentatives suicidaires dans les 12 derniers mois	16	20,3
Estime de soi faible ou très faible ⁽⁴⁾	41	51,3
Impulsivité élevée ⁽⁵⁾	37	44,8
Hospitalisation en psychiatrie	12	15,4
Médication pour difficultés psychologiques ou émotionnelles	35	44,3
Médication pour le TDA/H	32	40,0
Médication pour un trouble dépressif	11	13,8
TDA/H	42	52,5

QUOI FAIRE ?



https://sobocanj.files.wordpress.com/2015/03/internet_addicts.gif

Continuum de service: Il manque des morceaux

prévention

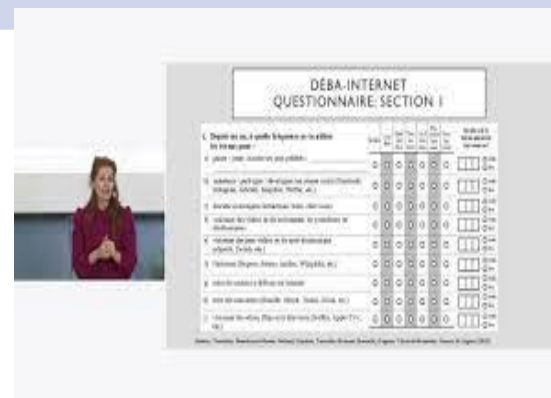
Repérage-évaluation

Détection

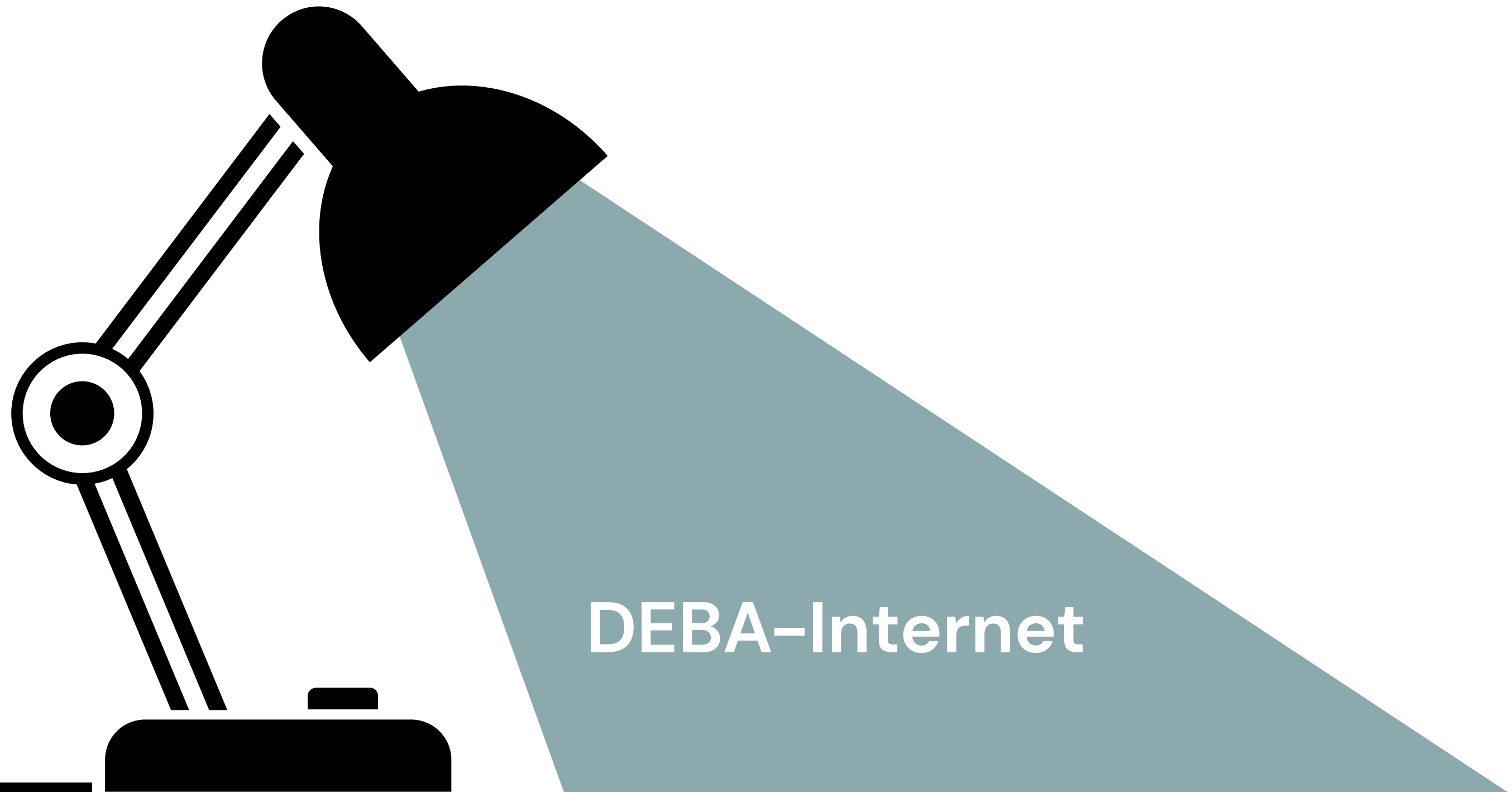
Intervention précoce

traitement

Formation



LA DÉTECTION DE LA CYBERDÉPENDANCE



OUTIL DE DÉTECTION: DEBA-I

1. Depuis un an, à quelle fréquence as-tu utilisé les écrans pour :	Jamais	Une fois	Quel que fois	Tous les mois	1 à 3 fois sem.	Plusieurs fois sem.	Tous les jours	Quelle est la durée générale des séances?
a) gamer / jouer, inscrire tes jeux préférés : _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="radio"/> min. <input type="radio"/> hrs
b) entretenir / participer / développer ton réseau social (Facebook, Instagram, habouki, Snapchat, Twitter, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="radio"/> min. <input type="radio"/> hrs
c) discuter (messagerie instantanée, texto, chat room)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="radio"/> min. <input type="radio"/> hrs
d) visionner des vidéos de divertissement, de youtubeurs ou d'influenceurs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="radio"/> min. <input type="radio"/> hrs
e) visionner des jeux vidéos ou du sport électronique (eSports, Twitch, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="radio"/> min. <input type="radio"/> hrs
f) t'informer (blogues, forums, médias, Wikipédia, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="radio"/> min. <input type="radio"/> hrs
g) créer du contenu à diffuser sur Internet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="radio"/> min. <input type="radio"/> hrs
h) faire des rencontres (Bumble, Grindr, Tinder, Zoosk, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="radio"/> min. <input type="radio"/> hrs
i) visionner des séries, films et la télévision (Netflix, Apple TV+, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="radio"/> min. <input type="radio"/> hrs

6. ÉDép-I / Dépendance

Depuis 12 mois, vous avez _____

- a. été inquiet à l'idée de manquer de ne pas faire cette activité?.....
- b. eu des envies très fortes de faire cette activité?.....
- c. eu de la difficulté à limiter votre temps pour faire cette activité?.....
- d. eu besoin de faire cette activité pour commencer votre journée?.....
- e. eu de la difficulté à passer à travers vos journées sans faire cette activité?.....
- f. tenté de diminuer ou d'arrêter de faire cette activité sans réussir?.....
- g. eu l'impression que cette activité occupait beaucoup de votre temps.....
- h. continué à faire cette activité tout en sachant qu'elle vous causerait plusieurs problèmes?.....

Sous-total Q. 5 a-f	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sous-total Q. 6 a-h	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

7. ÉMo-I / Motifs

7. ÉMo-I / Motifs

Depuis 12 mois, vous avez fait cette activité...

- a. pour relaxer, réduire votre stress ou votre anxiété ?.....
- b. quand vous vous sentiez seul·e ou triste?.....
- c. pour oublier vos problèmes ou pour ne plus ressentir vos émotions?.....
- d. quand vous vous sentiez frustré·e ou en colère?.....

Sous-total Q. 6 a-h	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
--------------------------------	----------------------	----------------------	----------------------

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Gaming		Réseaux sociaux (Ado et Adultes)	Autres activités / Séries, films, télé (Ado et Adultes)	Interprétation des scores
Ado	Adultes			
0 - 21	0 - 21	0 - 21	0 - 32	Feu vert: Prévention
22 - 36	22 - 41	22 - 49	33 - 49	Feu jaune: Intervention précoce
37 +	41 +	50 +	50 +	Feu rouge: Services spécialisés en dépendance

Sous-total Q. 7 a-d	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
--------------------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Score total Q. 5-7	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
-------------------------------	----------------------	----------------------	----------------------

J'autorise la transmission de cette évaluation et le partage d'informations me concernant, pour fin d'orientation service, à tout organisme publique, privé et communautaire. Date: _____

Signature : _____

Signature de l'intervenant·e

Outil d'évaluation: EISD-volet Cyber

5907639829

Développement et validation d'une évaluation intégrative spécialisée en dépendance (ÉISD)

ÉISD - UPI expérimentale

Joël Tremblay, Nadine Blanchette-Martin, Francine Ferland, Mathieu Goyette, Magali Dufour, Karine Bertrand, Jean-Marc Ménard, Nadia L'Espérance, Serge Brochu, Isabelle Giroux, Annie-Claude Savard, Michel Rousseau, Michel Landry, Jacques Bergeron, & Stéphane Turcotte (2020).

Web-ADDICT

Magali Dufour, Joël Tremblay, Mathieu Goyette, Nadine Blanchette-Martin, Natacha Brunelle, Andrée-Anne Légaré, Francine Ferland, Yasser Khazaal, & Marie-Marthe Cousineau (2020).

Entrevue UPI

Cotation WEB - Addict

Problématique

- Consommation
- Jeu
- Internet

Volet

- Anglophone
- Francophone

Participant

- Adolescent
- Adulte

Numéro recherche

Date entrevue

 - -

Année

Mois

Jour

Code évaluateur(trice)

Spécification sur le cotation

- Cote évaluateur
 - Cote vérifiée par:
- Décision: Cote de l'évaluateur conservée
 Modification de la cote de l'évaluateur

Date de révision des cotes

 - -

Année

Mois

Jour

ÉISD-UPI_WEB-Addict_cotation_2020-09-23

Web-Addict

Tableau récapitulatif et évaluation finale

Inscrivez les cotes retenues pour chacune des sections de l'évaluation et établissez une cote globale de sévérité en fonction des informations recueillies et de votre jugement clinique.

	Aucun problème / Très faible		Faible			Modéré			Sévère		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Activités sociales / loisirs	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Aspects positifs	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Préoccupations	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Craving	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Contrôle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Conséquences négatives	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Perception d'un problème	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Perception de l'entourage	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nouvelle Intervention manualisée: VIRTU-A



VIRTU-A

**Santé
et Services sociaux**
Québec 
UQÀM

IUD INSTITUT
UNIVERSITAIRE SUR LES
DÉPENDANCES

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière**
Québec 

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal**
Québec 



OBJECTIFS:

- Développer une intervention manualisée pour les jeunes de 15–25 ans se présentant pour un problème de cyberdépendance.
- Développer des outils d'intervention spécifique pour les UPI.
- Comparer l'efficacité de Virtu-A au traitement antérieur
- Documenter l'évolution temporelle des symptômes (utilisation d'Internet, problème de santé mentale) à la fin du traitement et 3 mois après la fin du traitement.

- 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

IMPLANTATION

Équipe d'intervenants Virtu-A partout dans le Québec



RÉFÉRENCES

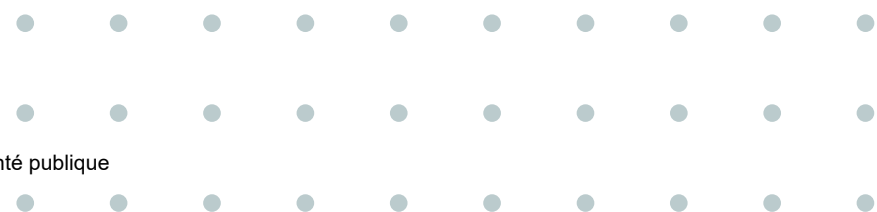
- ATN (2021). NETendances 2020, Vol 11 (3), Université Laval. atn.ulaval.ca/netendances. <https://transformation-numerique.ulaval.ca/enquetes-et-mesures/netendances/netendances-2020-portrait-numerique-des-foyers-quebecois/>
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P. & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life ? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119-123.
- Billieux, J., King, D.L., Higuchi, S., Achab, S., Bowden-Jones, H., Hao, W., ... Poznyak, V. (2017). Functional impairment matters in the screening and diagnosis of gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 285-289. Doi: 10.1556/2006.6.2017.036
- Beard, K. W. (2011). Working with Adolescents Addicted to the Internet. Dans K. S. Young et C. N. de Abreu (dir.), *Internet Addiction : A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (p. 173-222). New Jersey : John Wiley & Sons, Inc.
- Beranuy Fargues, M., Chamarro Lusa, A., Graner Jordania, C., Carbonell Sánchez, X., (2009). Validation of two brief scales for Internet addiction and mobile phone problem use. *Psicothema* 21, 480-485.
- Beranuy, M., Carbonell, X. & Griffiths, M. D. (2013). A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(2), 149-161. Doi: <https://doi.org/10.1007/s11469-012-9405-2>
- Biron, J-F, Fournier, M., Trembaly, P.H. et Nguyen, C.T. (2019). *Les écrans et la santé de la population à Montréal*. Direction Régionale de Santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. 12 pages.
- Brisson-Boivin, K. (20218). Le bien-être numérique des familles canadiennes, HabiloMédias. Ottawa. <https://habilomedias.ca/sites/default/files/publication-report/full/numerique-familles-canadiennes.pdf>
- Brunelle, N., Dufour, M., Dussault, F., Rousseau, M., Leclerc, D., Tremblay, J., Bourgault-Bouthiller, I., Cousineau, M-M. (2018). Projet cybrJEUnes 2 : trajectoires de jeux de hasard et d'argent chez les jeunes : rôles du jeu Internet et des problématiques associées. Rapport de recherche remis au Fonds de recherche société et culture – Québec, 55 pages.
- Brunelle, N., Leclerc, D., Tremblay, J., Dufour, M., Rousseau, M., Cousineau, M-M (2015). *Influence des habitudes de jeu par Internet et de problématiques associées sur l'évolution de la sévérité des habitudes de jeux de hasard et d'argent en cours d'adolescence (Projet CyberJeunes 1)*. Rapport de recherche remis au FQRSC.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. et Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11, 802.
- Chen, Y.-L. et Gau, S. S.-F. (2016). Sleep problems and Internet addiction among children and adolescents: A longitudinal study. *Journal of Sleep Research*, 25, 458-465. Doi: 10.1111/jsr.12388
- Cheng, C. et Li, A. Y.-I. (2014). Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755-760. DOI: 10.1089/cyber.2014.0317
- Cho, E. (2015). Therapeutic Interventions for Treatment of Adolescent Internet Addiction – Experiences from South Korea. Dans C. Montag et M. Reuter (dir.), *Internet Addiction : Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions* (pp. 167-181). Springer.
- Dufour, M., Gagnon, S.R., Nadeau, L., Légaré, A-A, Laverdière, E. (2019). Portrait clinique des adolescents en traitement pour une utilisation problématique d'Internet *Canadian Journal of psychiatry*, 64(2), 136-144.
- Dufour, M, Brunelle, N., Khazaal, Y., Tremblay, J., Leclerc, D., Cousineau, M-M, Rousseau, M., Légaré, A-A et Berbiche. D. (2017a). Gender difference in online activities that determine problematic Internet use category. *Journal of behavioral and cognitive Therapy*. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2017.05.002>
- Dufour, M., Brunelle, N., Leclerc, D., Tremblay, J., Cousineau, M-M, Khazaal, Y., Legaré, A-A., Rousseau, M et Berbiche, D. (2016). Gender difference in Internet use and Internet problems among Quebec high school students. *The Canadian Journal of psychiatry*, 61(10), 663-668.
- Dufour, M., Nadeau, L. et Gagnon, S. R. (2014a). Tableau clinique des personnes cyberdépendantes demandant des services dans les centres publics de réadaptation en dépendance du Québec. *Santé mentale au Québec* 39 (2), 149-168.
- Dufour, M., Gendron, A., Brunelle, N., Leclerc, D. et Cousineau, M-M. (2014). Adolescent technology use : Profiles of distinct groups and associated risky behaviors. *Revue Journal of Addiction*

- Dufour, M., Gagnon, S.R., Nadeau, L., Légaré, Andrée-Anne (2017b). Chapitre 14 : L'évaluation de la cyberdépendance chez les adolescents. Dans : Laventure, M., Brunelle, N., Bertrand, K. et Garneau, M. *Adolescents dépendants ou à risque de le devenir. Pratiques d'intervention prometteuses*. Presse de l'Université Laval.
- Dufour, M., Goyette, M., Tremblay, J., Khazaal, Y., Brunelle, N., Légaré, A-A, Cousineau, M-M, St-Arnaud, G., Pellerin, A., Richard, A. (2018). Internet au carrefour du divertissement des jeunes : interrelations entre la cyberdépendance et les jeux de hasard et d'argent (projet WebAdo). Rapport de recherche remis au Fonds de recherche société et culture – Québec, 84 pages.
- Dufour, M., Nadeau, L., Gagnon, S.R., Trudeau-Guévin, L., Légaré, A-A, Laverdière, E. (2017c). *L'évaluation des adolescents cyberdépendants dans les Centres de réadaptation en dépendance au Québec : VIRTUADO*. Rapport de recherche remis au Ministère de la Santé et des Services Sociaux, 64 pages.
- Dufour, M., St-Arnaud, G., Légaré, A.-A., Tremblay, J., Bertrand, K., Khazaal, Y., Brunelle, N. et Goyette, M. (2019). La prévention de l'utilisation problématique d'internet : exploration du point de vue des jeunes. *Revue québécoise de psychologie*, 40(2), 115-134. <https://doi.org/10.7202/1065906ar>
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., ... Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210-2222. <http://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x>
- Goyette, M. & Nadeau, L. (2008). Utilisation pathologique d'Internet : une intégration des connaissances. *Alcoologie et Addictologie*, 30(3), 275-283
- Hinić, D. (2011). Problems with "internet addiction" diagnosis and classification. *Psychiatria Danubina*, 23(2), 145-151.
- Jelenchick, L.A., Hawk, S.T., Moreno, M.A., (2016). Problematic internet use and social networking site use among Dutch adolescents. *Int. J. Adolesc. Med. Health* 28, 119-121. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2014-0068>
- Ke, G. N. et Wong, S. F. (2018). Outcome of the Psychological Intervention Program: Internet Use for Youth. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavioral Therapy*, 36, 187-200. Doi: 10.1007/s10942-017-0281-3
- Kim, Y., Park, J. Y., Kim, S. B., Jung, I.-K., Lim, Y. S. et Kim J.-H. (2010). The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutrition Research and practice*, 4(1), 51-57. DOI: 10.4162/nrp.2010.4.1.51
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22. <http://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.1>
- Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., & Bilieux, J. (2014). Internet addiction : a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.
- Kuss, D.J. & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176. Doi: 10.5498/wjp.v6.i1.143
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D. & Pontes, H.M. (2016). Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 103-109. Doi: 10.1556/2006.5.2016.062
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D., & Pontes, H.M. (2017). DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Some ways forward in overcoming issues and concerns in the gaming studies field. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 133-141. Doi : 10.1556/2006.6.2017.032
- Lopez-Fernandez, O., Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Pontes, Halley, M., Dawes, C., Justice, L., Rumof, H-J, Bischof, A., Gässler, A-K, Suryani, E., Männikkö, M., Kääriäinen, M., Romo, L., Morvan, Y., Kern, L., Graziani, P., Rousseau, A., Hormes, J., Schiementi, A., Passanisi, A., Demetrovics, Z., Kiraly, O., Lelonek-Kuleta, B., Chwaszcz, J., **Dufour, M.**, Terashima, J.P., Choliz, M., Zacarés, J.J., Serra, E., Rochat, L., Zullino, D., Achad, S., Landro, N., Billieux, J. (2019). Cross-cultural validation of the Compulsive Internet Use Scale in four forms and eight languages. *Cyberpsychology, behavior and Social Networking*. DOI: 10.1089/cyber.2018.0731 .

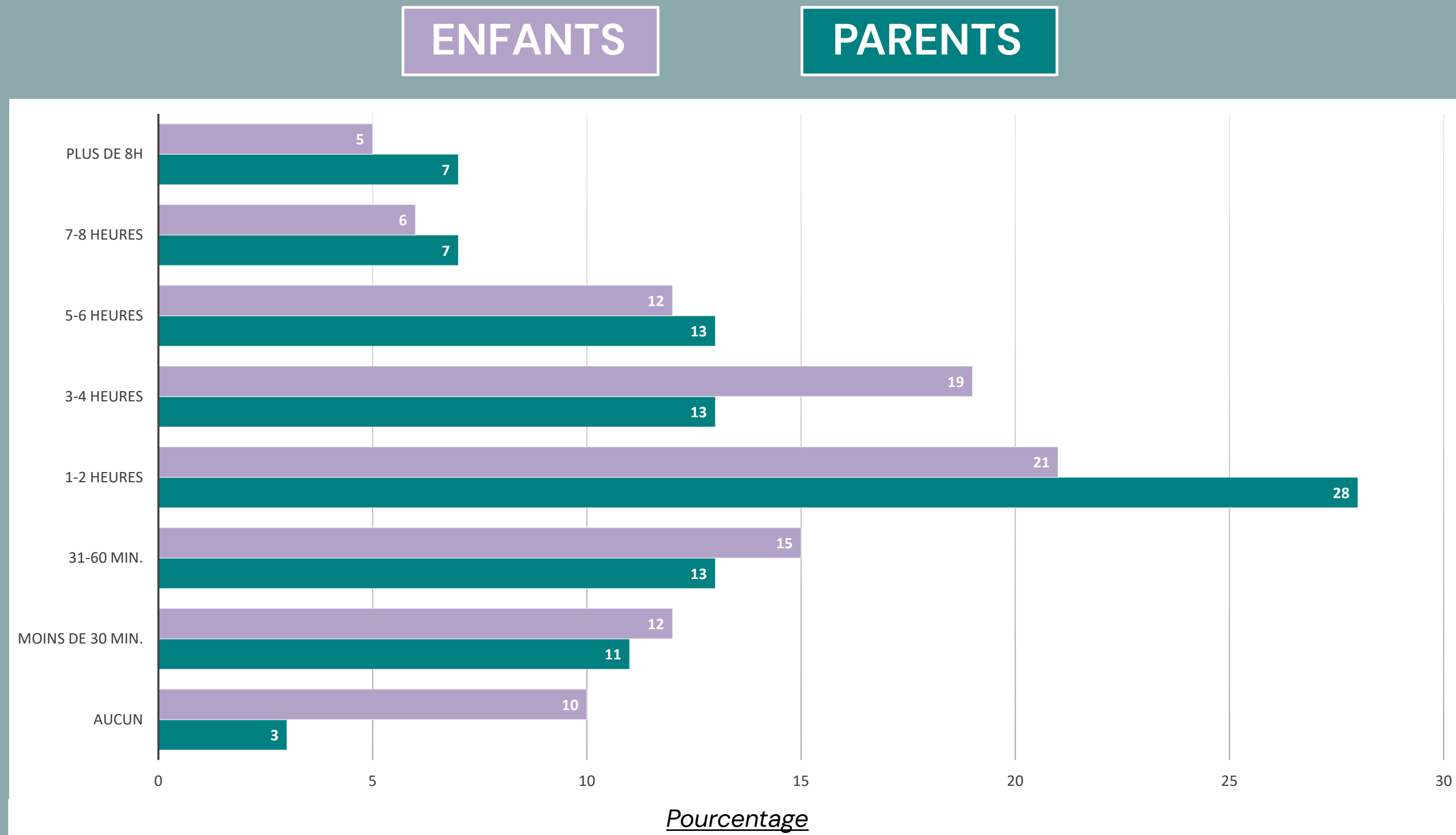
- Ministère de la Santé et des Services Sociaux (2018). Plan d'action Interministériel en dépendance 2018-2028. 128 pages. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002078/>
- Müller, K. W., Beutel, M. E. et Wölfling, K. (2014). A contribution to the clinical characterization of Internet addiction in a sample of treatment seekers: Validity of assessment, severity of psychopathology and type of co-morbidity. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 770-777. DOI: 10.1016/j.comppsy.2014.01.010
- O'Brien, J.E., Li, W., Snyder, S.M., et Howard, M.O. (2016). Problem Internet Overuse Behaviors in College Students: Readiness-to-Change and Receptivity to Treatment. *Journal of Evidence-Informed Social Work*, 13(4), 373-385. <https://doi.org/10.1080/23761407.2015.1086713>
- Organisation Mondiale de la Santé [OMS]. (2018). Trouble du jeu vidéo. Repéré à : <http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/fr/>
- Pan, Y-C, Chiu, Y-C, Lin, Y-H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of Internet addiction. *Neuroscience & Behavioral Reviews*, 612-622.
- Schimmele, C., Fondberg, J. et Schellenberg G. (2021). Évaluations que font les Canadiens des médias sociaux dans leur vie. *Rapports économiques et sociaux*, vol 1, no 3. Statistiques Canada. <https://doi.org/10.25318/36280001202100300004-fra>
- Starcevic, V. (2017). Internet gaming disorder: inadequate diagnostic criteria wrapped in a constraining conceptual model. *Journal of Addictive Behaviors*, 6(2), 110-113. Doi: 10.1556/2006.6.2017.012
- St-Arnaud, G., **Dufour, M.** Légarée, A-A, Tremblay, J., Bertrand, K., Khazaal, Y., Brunelle, N., Goyette, M. (2019). La prévention de l'utilisation problématique d'Internet : le point de vue des jeunes. *Revue Québécoise de Psychologie*, 40 (2), 115-134.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., ... Kafetzis, D. A. (2011). Determinants of Internet Addiction among Adolescents: A Case-Control Study. *The Scientific World Journal*, 11, 866-874. DOI : 10.1100/tsw.2011.85
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Ólafsson, K., Wójcik, S., ... Richardson, C. (2014). Internet Addictive Behavior in Adolescence : A Cross-Sectional Study in Seven European Countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(8), 528-535. <http://doi.org/10.1089/cyber.2013.0382>
- Weinstein, A. et Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 277-283. DOI: 10.3109/00952990.2010.491880
- Widyanto, L., Griffiths, M. D., & Brunnsden, V. (2011). A psychometric comparison of the Internet Addiction Test, the Internet-Related Problem Scale, and self-diagnosis. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(3), 141-149. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0151>
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(2), 317-329.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction : The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and behavior*, 1(3), 237-244.
- Zajac, K., Ginley, M. K., Chang, R., & Petry, N. M. (2017). Treatments for Internet gaming disorder and Internet addiction: A systematic review. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(8), 979.

QUESTIONS ET ÉCHANGES

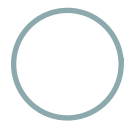
10 min



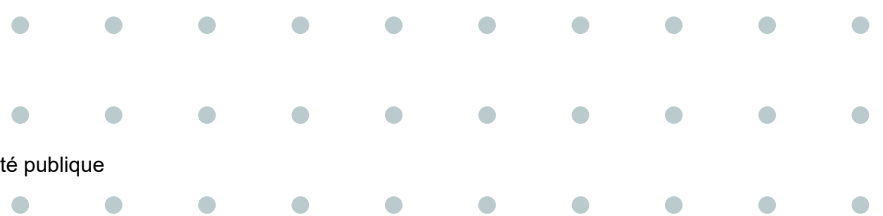
TEMPS PASSÉ CHAQUE JOUR SUR LES MÉDIAS SOCIAUX PAR LES PARENTS ET LEURS ENFANTS.



QUESTIONS ET ÉCHANGES



10 min





03.

AGIR AU NIVEAU DES INDIVIDUS

Outils et interventions de sensibilisation/prévention
existants en milieu familial et auprès des jeunes



○ CAROLANNE CAMPEAU

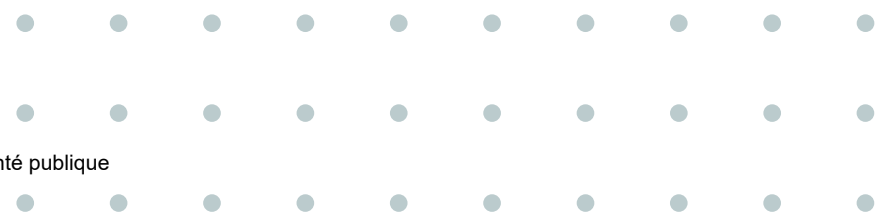
Conseillère en prévention des risques
liés à l'usage des écrans
CAPSANA

Maîtrise en intervention en toxicomanie
Baccalauréat en sociologie
Étudiante au doctorat



ÉCRANS ? ○

○ HYPERCONNECTIVITÉ ?



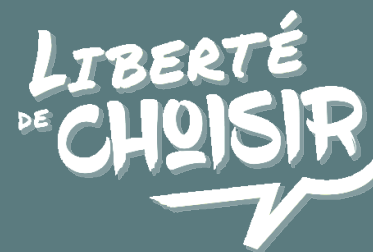


ÉMERGENCE DE L'INTERVENTION PRÉVENTIVE



LES INITIATIVES ET LES ATELIERS MIS EN PLACE AU QUÉBEC

ORGANISATIONS ET ORGANISMES



ACTIONS PRÉVENTIVES

PROJET



INITIATIVES ET CAMPAGNES RÉCURRENTES

 **cSobre**
visez l'équilibre

 **PAUSE**



ATELIERS ET CONFÉRENCES

**POUR LES ÉLÈVES D'ÉCOLES
PRIMAIRES, SECONDAIRES ET
POSTSECONDAIRES :**

plusieurs ateliers offerts, notamment *Mon équilibre* de la Maison Jean Lapointe et *l'Atelier d'autodéfense numérique* du CIEL.

POUR LES PARENTS :

plusieurs conférences disponibles, notamment *Cyberdépendance et temps d'écran : comprendre et prévenir* offert par Le Grand Chemin et celles offertes par Capsana.

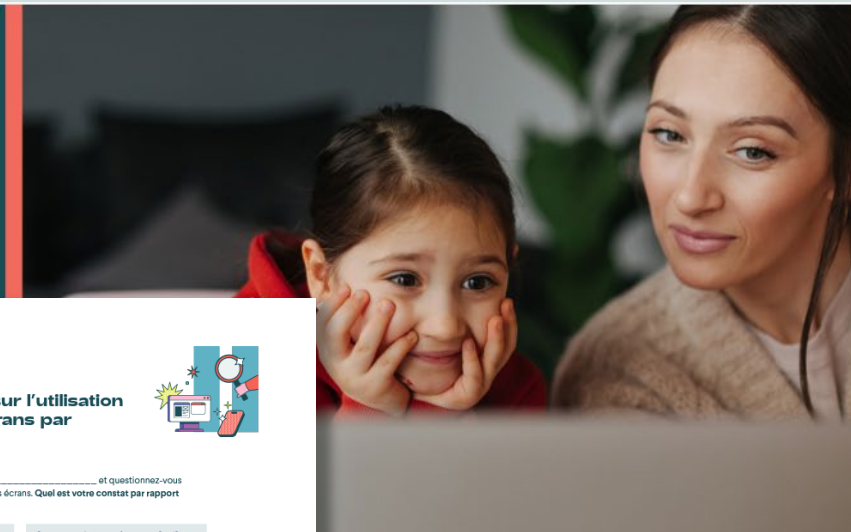
OUTILS POUR LES PARENTS

PAUSE

<https://pausetonecran.com/outils/>

PLAN DE MATCH NUMÉRIQUE PAUSE

Pour les parents d'enfants de 6 à 12 ans



ÉTAPE 1
Faites le point sur l'utilisation actuelle des écrans par votre enfant

Pensez à votre enfant (nom, âge) et questionnez-vous sur divers aspects de son usage des écrans. Quel est votre constat par rapport à chaque recommandation?

ÉTAPE 2
Établissez des règles

À la lumière de vos constats à l'étape 1, établissez quelques règles d'utilisation des écrans que vous jugez réalistes et atteignables à partir de votre situation actuelle. Et n'oubliez pas que certaines règles s'appliquent à vous aussi! Pensez à impliquer l'autre parent, si cela s'applique, afin d'assurer une cohérence des messages.

RÈGLE N° 1 :

RÈGLE N° 2 :

RÈGLE N° 3 :

RÈGLE N° 4 :


RÈGLE N° 5 :

Pausetonecran.com © Capnia, 2022

NOUVEAU!

FICHE-CONSEIL, 0 - 5 ANS

Les écrans peuvent nuire au développement et au bien-être de votre tout-petit s'ils sont mal utilisés ou sont trop présents dans sa vie. Découvrez pourquoi et comment le protéger tout en étant un modèle positif!




LES 0 À 5 ANS ET LES ÉCRANS
Conseils pour les parents

NOUVEAU!

FICHE-CONSEIL, 6 - 12 ANS

Bien que les écrans présentent de nombreux avantages, une trop grande ou une mauvaise utilisation peut nuire au bien-être de votre enfant. Découvrez ce qu'est une utilisation équilibrée et 3 stratégies à implanter afin d'aider votre jeune à acquérir de bonnes habitudes numériques.



LES 6 À 12 ANS ET LES ÉCRANS
Conseils pour les parents

TÉLÉCHARGER



Des ressources pour vous

0-5 ANS

Les écrans en service de garde

Guide d'accompagnement destiné au personnel éducateur pour mieux comprendre l'hyperconnectivité et prévenir les répercussions pouvant être liées à l'utilisation des écrans chez les enfants de 0 à 5 ans. Conseils pour promouvoir de bonnes habitudes numériques chez les enfants et outiller leurs parents.

TÉLÉCHARGER

0-5 ANS

Les 0 à 5 ans et les écrans

Une fiche-conseil qui résume les informations clés en lien avec les écrans pour les parents de tout-petits : définition de l'équilibre numérique, rappel des méfaits potentiels et des recommandations, mais surtout des conseils pour passer à l'action dont plus d'activités déconnectées, les écrans de la bonne façon et être un modèle positif!

TÉLÉCHARGER

6-12 ANS

Les écrans chez les 6-12 ans: conseils pour le personnel enseignant

Fiche synthèse destinée aux membres du personnel des écoles primaires pour comprendre les méfaits possibles liés à l'usage des écrans et comment l'école peut aider les enfants de 6 à 12 ans à développer de saines habitudes numériques, en équipe avec les parents. À découvrir: 5 conseils accessibles permettant aux enseignants d'avoir une influence positive pour un meilleur usage des écrans par les enfants.

TÉLÉCHARGER



GUIDE D'ATELIERS DE PRÉVENTION

Les écrans, les réseaux sociaux et l'anxiété

Pausetonecran.com



ÉCOLES PRIMAIRES

Guide informatif sur l'utilisation des écrans

À l'intention des membres du personnel des écoles primaires

Pausetonecran.com

PAUSE

M'INSCRIRE AUX COURRIELS

DÉTECTER, ÉVALUER, PRÉVENIR

DÉBA-INTERNET

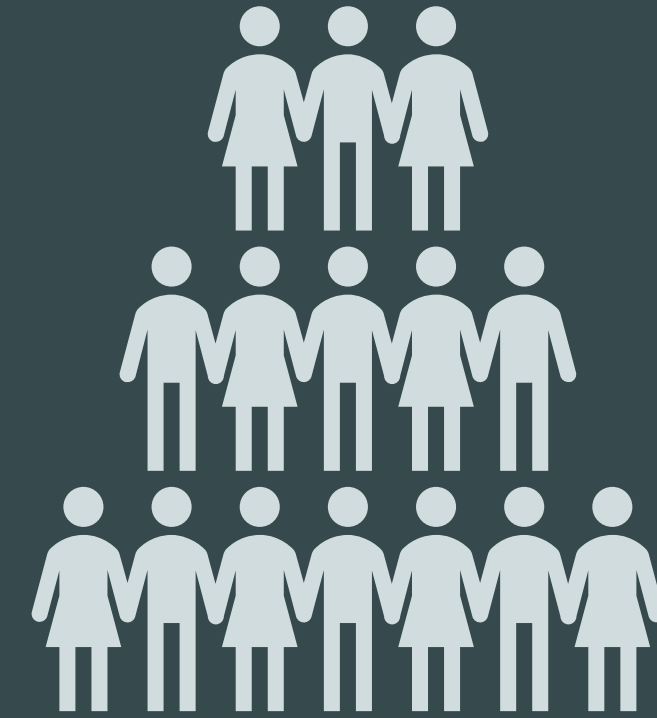
Outil de détection



VIRTU-A

Outil d'intervention
manualisé

1 IMPORTANCE DE L'INTERVENTION PRÉVENTIVE



2 ÉVALUATION DE L'IMPACT ET L'EFFICACITÉ

3 LE SOUTIEN ET L'EFFORT COLLECTIF

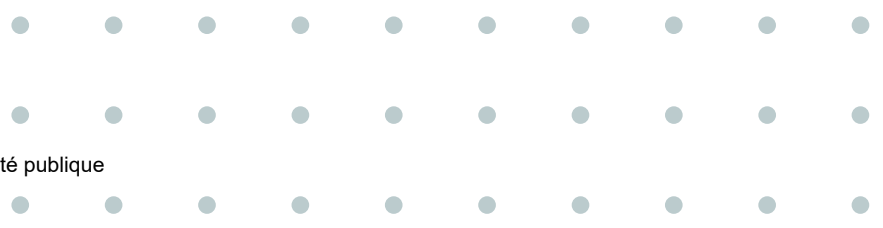


BIBLIOGRAPHIE

- Biron, J.-F., Fournier, M., Tremblay, P.H. et Nguyen, C.T., (2019). *Les écrans et la santé de la population à Montréal*. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Gouvernement du Québec.
https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/user_upload/Uploads/tx_asssmpublications/pdf/publications/Les_echans_et_la_sante_de_la_population_a_Montreal.pdf
- Brisson, P. (2014). *Prévention des toxicomanies : Aspects théoriques et méthodologiques (2e édition)*. Montréal : Presses de l'Université de Montréal.
- Capsana, (12 novembre 2018). Nouvelles et communiqués. *PAUSE: pour une utilisation équilibrée d'Internet*. <https://www.capsana.ca/nouvelles/pause-utilisation-equilibree-internet>
- Cyberéquilibre (s.d.). *Conférence : La surutilisation des écrans*. Consulté le 7 novembre 2023. <https://cyberequilibre.com/conference-sur-la-surutilisation-des-echans/>
- Dufour, M., Tremblay, J., Blanchette-Martin, N., Ferland, F., Goyette, M., Turcotte, S., Khazaal, Y., Brunelle, N., Gagnon, S. R., Tétrault-Beaudoin, C.S., Genois, R. et Légaré, A.-A. (2019). *Dépistage/Évaluation du Besoin d'Aide – Internet (DÉBA-Internet)*. Québec.
https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/GSC4242/O0003336642_DEBA_JEU___Fiche_resume__06_04_2021_.pdf
- Le CIEL (s.d.). *Ateliers et conférences*. Consulté le 7 novembre 2023. <https://leciel.ca/>
- Le Grand Chemin (s.d.). *Cyberdépendance*. Consulté le 7 novembre 2023. <https://www.legrandchemin.qc.ca/services-gratuits/cyberdependance/>
- Lemétayer, F., Papineau, E., (2021). *L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : pistes d'action pour une approche préventive [mémoire déposé au ministère de la santé et des services sociaux du Québec]*. L'institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2790-utilisation-echans-sante-jeunes.pdf>
- Liberté de choisir (s.d.). *Projet CyberRéflexion*. Consulté le 7 novembre 2023. <https://www.libertedechoisir.ca/parents/projet-cyberreflexion/>
- Maison Jean Lapointe (s.d.). *La prévention Jean Lapointe, Volet hyperconnectivité*. <https://maisonjeanlapointe.org/prevention/volet-hyperconnectivite/>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (2018). *Plan d'action interministériel en dépendance 2018-2028*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-804-02W.pdf>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (2020). *L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : réflexions issues du forum d'experts*. Gouvernement du Québec.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (2022). *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et santé des jeunes 2022-2025*.
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-289-03W.pdf>
- Ocsobre (www.ocsobre.com) est un site web qui sert à recueillir les participations ainsi que les dons pour l'initiative OcSobre réalisée par Le Grand Chemin.
- PAUSE (<https://pausetonecran.com>) est un site Web québécois qui contient, entre autres, des informations sur le sujet des risques liés à l'hyperconnectivité.
- PAUSE (s.d.). *Dans les milieux*. Consulté le 7 novembre 2023. <https://pausetonecran.com/dans-les-milieux/>
- PAUSE (s.d.). *Espace professionnel*. Consulté le 7 novembre 2023. <https://pausetonecran.com/espace-professionnel/>
- Prévention des dépendances L'Arc-en-ciel (s.d.). *Défi Débranche le fil*. Consulté le 7 novembre 2023. <https://preventionarcenciel.org/defi-debranche-le-fil/>
- Secrétariat à la jeunesse, (2021). *Plan d'action jeunesse 2021-2024*. [En ligne], https://www.jeunes.gouv.qc.ca/plan-action/documents/PAJ_2021-2024.pdf

QUESTIONS ET ÉCHANGES

5 min





DÉFI ZÉRO ÉCRANS



COMBIEN DE NOTIFICATIONS?

- 10 notifications de la **domotique** à la maison
- 12 courriels liés au **travail**
- 11 courriels liés à de la **promotion** du Cyber lundi
- 5 notifications liées à mes applications de **nouvelles**
- 12 notifications liées à mes **réseaux sociaux**
- 1 notification d'**Hydro-Québec**

COMITÉ SCIENTIFIQUE

- **GUYLAINE SARRAZIN**, répondante Jeunesse dépendance, CISSS, Montérégie
- **SARA-MAUDE DUGUAY**, Conseillère Prévention des dépendances, | Centre de services scolaire de Montréal
- **EMMANUELLE BERNARD** (MSSS)
- **CAROLINE FITZPATRICK**, chercheure
- **ÈVE-MARIE ROY**, DRSP Capitale Nationale
- **DR STACEY BÉLANGER**, pédiatre CHU Ste-Justine

○ **MERCI**

Présenté par **Capsana** 