
Cyberdépendance et temps d'écran: comprendre pour prévenir

Le Grand Chemin, février 2023

Par Marie-Josée Michaud, spécialiste en activités cliniques



Le Grand
CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

Internet est conçu pour la compulsion

- Modèle économique Internet: publicité de surveillance
- “Nous sommes le produit!”
- Le produit: notre attention (10 secondes “Shorts”)
- Récompenses émotionnelles (dopamine)
- Renforcement intermittent
- Renforcement social/norme sociale
- Notifications visuelles et sonores



Quelques statistiques

Brunelle et coll. 2020

❑ **3% cyberdépendance chez les ados, 18% à risque (2017: 1,3%)**

❑ **Utilisation distincte selon le genre**

Filles: réseaux sociaux/Garçons: jeux vidéos

● **Nombre d'heures: augmentation d'environ 2hrs**

2019: 21,03 -vs- 2020: 22,91

● **Prévalence CIUSSS (18 ans+): (groupe à risque+cyber)**

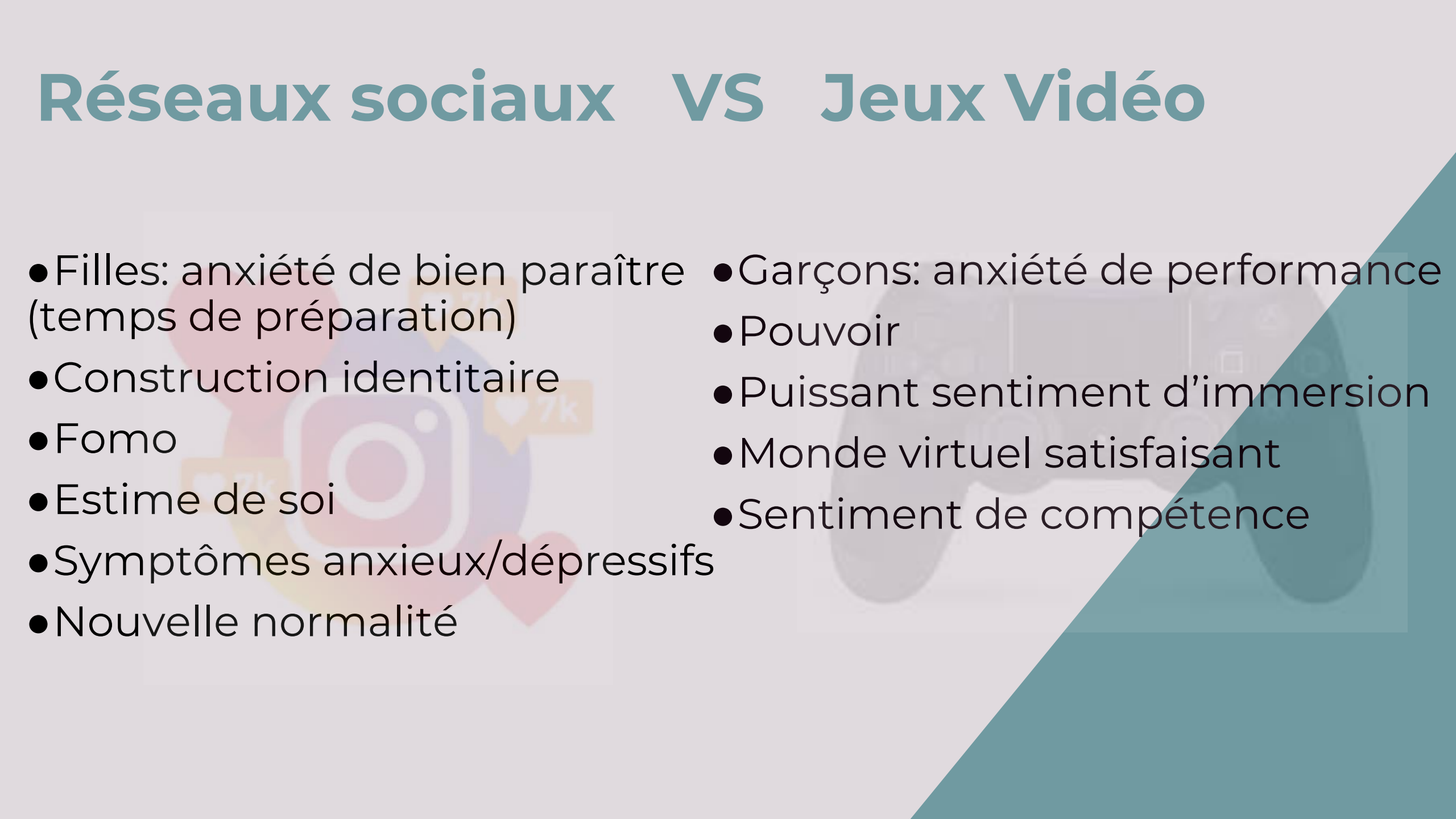
2019: 15% -vs- 2020: 18,6%



**Le Grand
CHEMIN**

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

Réseaux sociaux VS Jeux Vidéo

- 
- Filles: anxiété de bien paraître (temps de préparation)
 - Construction identitaire
 - Fomo
 - Estime de soi
 - Symptômes anxieux/dépressifs
 - Nouvelle normalité
- Garçons: anxiété de performance
 - Pouvoir
 - Puissant sentiment d'immersion
 - Monde virtuel satisfaisant
 - Sentiment de compétence

Jeux en ligne massivement multi-joueurs

(MMOG)

- Avatar
- Guilde
- Jeux sans fin ou à cycle rapide
- Free to play
- Pay to win



Convergence jeux vidéo et JHA



VS



Impact de la violence dans les jeux vidéo



VS



Continuum d'utilisation d'Internet et définition de la problématique

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 souhaitée, 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 problématique²

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 veille-sommeil, 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^{er} 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^e édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux¹ 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).

1. Inspiré MSSS 2021

2. 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., Theriault, M., et R. Gagnon, S., Octobre 2021



Utilisation problématique d'Internet (UPI)

Dufour et al. (2017) Nadeau, Acier, et Kern (2011)

Caractérisée par:

- ❖ Un état de **préoccupation** démesuré pour Internet
- ❖ Un usage excessif pouvant se traduire par une **perte de contrôle**
- ❖ Des problèmes et des **conséquences** fonctionnelles
- ❖ Une **souffrance** cliniquement significative



Le Grand
CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

Indicateurs et manifestations cliniques en cyberdépendance

Pensées obsédantes

Trouble du sommeil Isolement

Difficultés relationnelles

Anxiété Néglige son hygiène

Irritabilité Mauvaise alimentation

Conflits familiaux **Honte**

Diminution de l'intérêt **Angoisse**

Euphorie lorsque connecté



Conséquences de la cyberdépendance

Comportementales

- Baisse de motivation
- Baisse d'intérêt
- Conflits à la maison
- Moins d'amis hors ligne
- Agressivité, impulsivité
- Isolement
- Euphorie -vs- connexion
- Dette de temps*
- *(étapes développementales)

Santé physique

- Douleur au dos, aux bras
- Problèmes aux yeux, syndrome de l'œil sec
- Maux de tête
- Problèmes de sommeil
- Problèmes alimentaires
- Problèmes d'image corporelle (challenges)
- Prise de poids/perte de poids
- Problèmes d'attention
- Problème d'hygiène personnelle

Santé psychologique

- Pensées obsédantes
- Perte d'intérêt
- Symptômes anxieux
- Symptômes dépressifs
- Sentiment de solitude

Intervenir en prévention Cyber/UPI

Utilisation selon l'âge (SCP, 2022)

4 PRINCIPES:

- Limiter le temps d'écran
(travailler l'autorégulation)
- Atténuer les risques
(travailler en réduction des méfaits)
- Utiliser les écrans en pleine conscience
(ils font de + en + partie de notre quotidien)
- Donner l'exemple
(1ère cible: les parents pourvoyeurs)



Le Grand
CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

Utilisation selon l'âge (SCP, 2022)

Avant 2 ans: Éviter les écrans

(Risque: Entrave les activités essentielles au développement)

À l'exception du clavardage vidéo pour communiquer avec les proches

2 à 5 ans: Maximum 1h/jour

Contenu de qualité, éducatif et avec les parents

(ATTENTION: privilégier les écrans interactifs aux écrans passifs)

6 ans et plus: Maximum 2h/jour

Structurer la durée et le contenu ne doit pas interférer avec les études les activités physiques, le sommeil ou autres comportements favorisant la santé

Et nous les cliniciens en dépendance?



Qu'en pensons-nous ?

Favoriser l'utilisation saine des technologies

3 idées clés:

Réfléchir en terme d'équilibre

Le plus tôt le mieux!

Quantité -vs- qualité



Le Grand
CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

Favoriser l'utilisation saine des technologies

Parent:

Temps de qualité ensemble

Explorer une variété d'activités

Importance de l'ennui

Éviter l'utilisation en récompense ou punition

L'exception aura toujours sa place!



Le Grand
CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

Favoriser l'utilisation saine des technologies

Parent:

Réflexion sur votre propre utilisation

Soyez un exemple et incluez vous dans les règles

Visez le compromis

Appliquer 1 changement à la fois

5C: Claires, connues, cohérentes, constantes, conséquentes,



Le Grand
CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

Favoriser l'utilisation saine des technologies

Pratiquez l'autorégulation:

- Minuterie ou nombre de parties
- Applications pour gérer l'usage

Évitez le double écran

Cadeau=responsabilités et entente

Routeur/Logiciel parental*

Cotes ESRB



Le Grand
CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

Cote des jeux vidéos ESRB



JEUNES ENFANTS

Le contenu est destiné aux jeunes enfants.



ENFANTS ET ADULTES

Le contenu convient de manière générale à tous les âges. Peut comporter quelques éléments de violence animée, fictive ou légère et/ou l'usage occasionnel d'un langage grossier



ENFANTS ET ADULTES 10+

Le contenu convient de manière générale aux enfants de 10 ans et plus. Peut comporter un plus haut degré de violence animée, fictive ou légère, de langage grossier et/ou quelques scènes suggestives.



ADOLESCENTS

Le contenu convient de manière générale aux enfants de 13 ans et plus. Peut comporter des éléments de violence, des thèmes suggestifs, un humour grossier, quelques représentations de sang, des jeux de hasard simulés et/ou un langage parfois ordurier.



JEUNES ADULTES

Le contenu convient généralement aux personnes de 17 ans et plus. Peut comporter un haut degré de violence, des représentations de sang et de carnage, des scènes sexuelles et/ou un langage ordurier.



COTE EN ATTENTE

Cote finale de l'ESRB pas encore attribuée. N'apparaît que dans les supports publicitaires, de marketing ou promotionnels se rapportant à un jeu vidéo en boîte qui portera ultérieurement un classement ESRB, lequel remplacera, une fois attribué, la mention de classement en instance.



ADULTES SEULEMENT

Le contenu convient uniquement aux adultes de 18 ans et plus. Peut comporter des scènes prolongées de violence intense, des contenus graphiques à caractère sexuel et/ou des jeux d'argent.

Favoriser l'utilisation saine des technologies

Privilégier des moments et des lieux sans écrans

- Le matin
- Durant les repas
- Au coucher
- Dans la chambre
- En famille et entre amis



Le Grand
CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

Favoriser l'utilisation saine des technologies

Importance du monitoring

“On ne donne pas accès à des jeux qui induisent des crises!”

- Avoir une discussion “raisonnable” (moment approprié)
- Départager le négociable et le non-négociable
- Tâches obligatoires avant le temps d'écran (3-5)
- Calendrier semaine -vs- fds
- Observations des comportements



Le Grand
CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

Favoriser l'utilisation saine des technologies

Paramètres sur les appareils:

- ❖ Paramètres de bien-être numérique/contrôle parentaux
- ❖ Notifications visuelles et sonores
- ❖ Lecture automatique
- ❖ Filtre lumière bleue "Nightshift"
- ❖ Tons de gris /"Grayscale Mode"
- ❖ Minimalisme numérique



Le Grand
CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

Important:

ON VISE 2HRES...PAS PLUS DE 3 ET ON ÉVITE 4HRES ET +

Les cliniciens en dépendance:

30 HRES/SEMAINE: On se questionne sur le risque

40 HRES/SEMAINE: On commence à être préoccupés.

On veut aller évaluer.

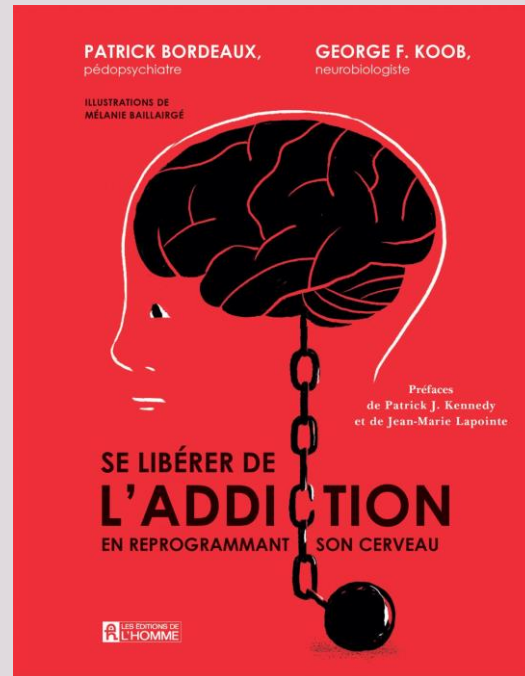
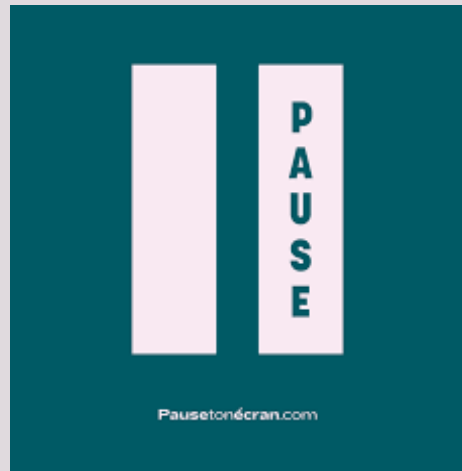
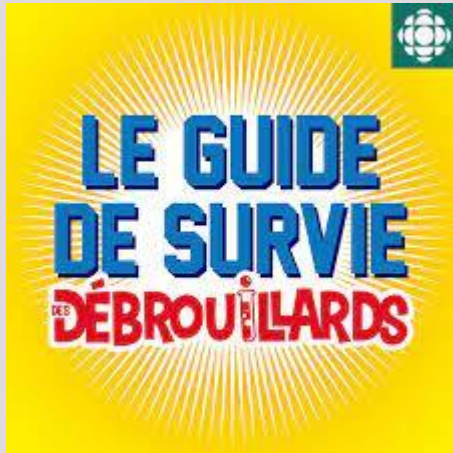
*Le temps est signifiant mais non déterminant



Le Grand
CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

Documentation



Merci!

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

info@legrandchemin.qc.ca

LeGrandChemin.qc.ca

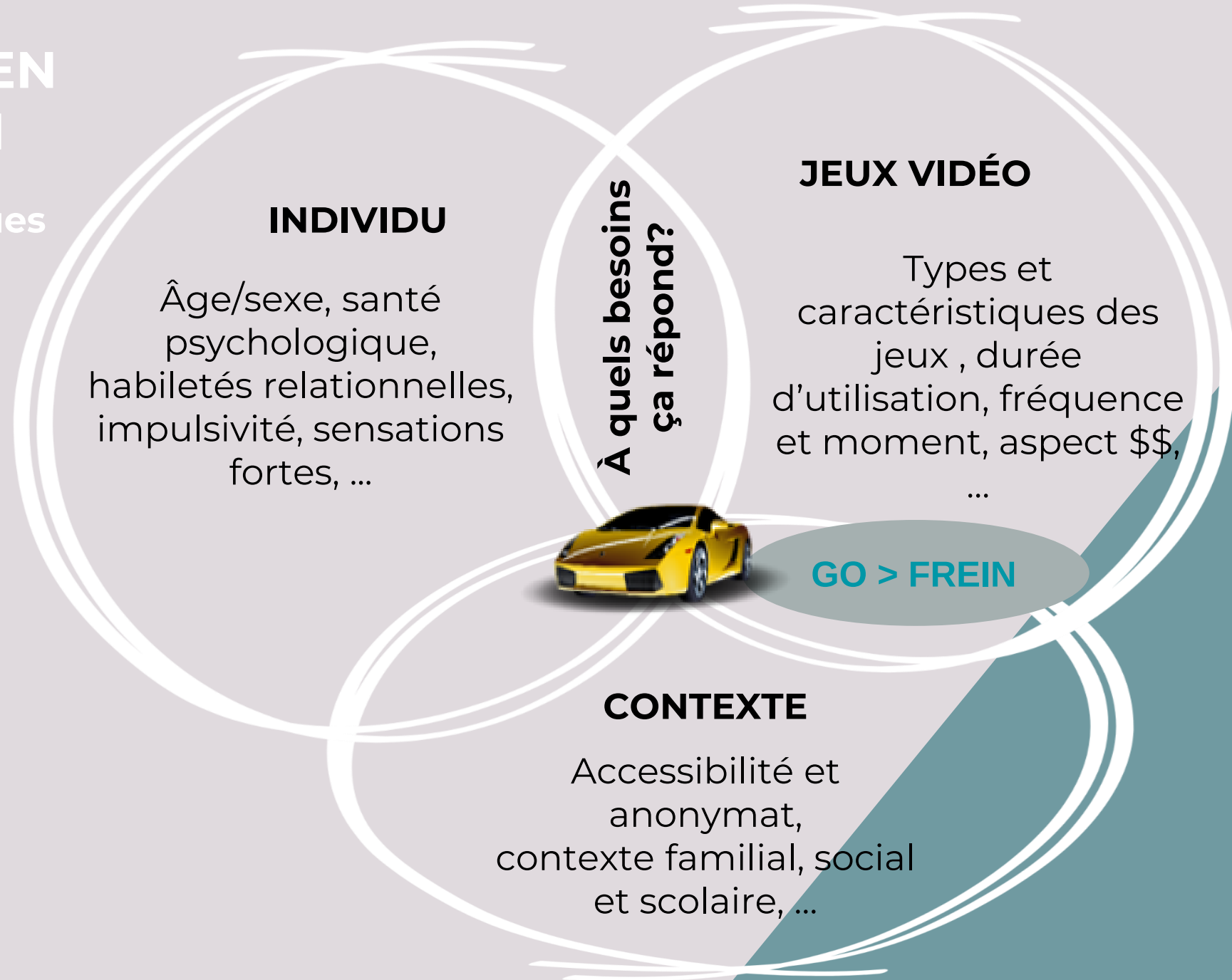


Le Grand
CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

3 ÉLÉMENTS EN INTERACTION

Facteurs de risques



INDIVIDU

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

JEUX VIDÉO

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

À quels besoins ça répond?



GO > FREIN

CONTEXTE

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

HABILETÉS À DÉVELOPPER CHEZ LES INDIVIDUS À RISQUE

Habiletés reliées à l'utilisation d'Internet :

- Développer l'autocontrôle; (avec de l'aide)
- Réguler et restreindre les ressources (ex. \$, équipement);
- Changer l'attention vers d'autres activités bénéfiques ;
- Prendre conscience des coûts reliés aux activités en ligne.

Habiletés reliées à la gestion des émotions :

- Développer des stratégies d'adaptation;
- Améliorer la capacité à réguler et gérer les émotions;
- Encourager les traits de personnalité positifs;
- Développer l'estime de soi;
- Développer un sentiment d'efficacité personnelle.

Bibliographie

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.

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 [consulté le 2018-12-03]

Gagnon, Sylvie-R., (2016-12-15) *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 au intervenant jeunesse en dépendance de Chaudière-Appalache, de la Capitale Nationale et du Grand Chemin.

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.

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

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, Bouchra. Théorêt, Chantal. *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]

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

Tisseron, Serge (2013) *Grandir avec les écrans* Éditeur responsable : Frédéric Delcor – Fédération WallonieBruxelles de Belgique.

Trudel, Marie-Eve (2017-03-06), *De jeunes accros à Internet cherchent à revenir à la réalité*, Ici Radio Canada Mauricie-Centre-du-Québec [en ligne] <http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1019295/cyberdependance-grand-chemin-jeux-internet-jeunes-etude> [page consulté le 9 mars 2018]

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.

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



Le Grand
CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



Quoi faire AVANT mes écrans ?



MES OBSERVATIONS



Claire

Courte et précise
Présenter la règle

Concrète

Comportement
observable souhaité

Cohérente

Vise un apprentissage
Applicable pour tous

Constante

Appliquer la règle
Préciser si exception

Conséquente

Conséquence logique
et connue d'avance