

# PAUSE TON ÉCRAN

Outils pour soutenir les intervenants dans leurs actions en prévention et en sensibilisation

PAUSE

## FACTEURS DE RISQUE ET INTERVENTIONS PERTINENTES

Il existe plusieurs facteurs qui augmentent la probabilité qu'une personne souffre de problèmes liés à son utilisation d'Internet et des écrans. Bien connaître les facteurs de risque permet d'identifier les personnes à risque et de développer des pratiques de prévention adaptées à leurs besoins.

	FACTEURS DE RISQUE	INTERVENTIONS PERTINENTES
<b>INDIVIDUELS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Age (15 à 24 ans)</li><li>• Troubles de santé mentale (anxiété, dépression, etc.)</li><li>• Présence d'un TDAH</li><li>• Difficultés d'apprentissage et de concentration</li><li>• Impulsivité</li><li>• Faible estime de soi</li><li>• Situations aggravantes (rupture amoureuse, déménagement, décès, etc.)</li><li>• Problèmes de sommeil</li><li>• Idées suicidaires ou tentatives antérieures de suicide</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensibiliser les jeunes aux impacts négatifs physiques, psychologiques et sociaux d'une utilisation déséquilibrée</li><li>• Aider la personne à identifier les motifs de son utilisation, les avantages et les désavantages</li><li>• Encourager la socialisation hors ligne et la découverte de nouvelles activités</li><li>• Aider la personne à se fixer des petits objectifs réalistes (éviter les solutions rapides ou trop loin de la réalité de la personne)</li><li>• Informer sur les ressources d'aide disponibles, les moyens d'aide à la gestion de l'utilisation et les pistes d'actions qui favorisent l'équilibre</li><li>• Référer pour une évaluation clinique et un suivi en individuel</li></ul>
<b>LIÉS AU MILIEU FAMILIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manque de soutien parental</li><li>• Aucun ou peu d'encadrement familial de l'utilisation d'Internet et de la techno</li><li>• Conflits familiaux</li><li>• Valeurs qui favorisent l'utilisation excessive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensibiliser les parents à l'encadrement de l'utilisation d'Internet et des technos en milieu familial</li><li>• Aider la personne à identifier les moments où elle tombe dans une utilisation déséquilibrée en faisant des liens possibles avec son passé</li></ul>

1

<b>LIÉS AU MILIEU DE VIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque de soutien social</li> <li>• Actions, attitudes et valeurs qui favorisent l'utilisation intensive des technologies</li> <li>• Manque de politiques d'encadrement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibiliser les milieux aux risques et conséquences associés à l'utilisation</li> <li>• Créer des environnements qui favorisent l'utilisation équilibrée</li> <li>• Mettre en place des politiques d'encadrement afin de favoriser l'utilisation équilibrée</li> <li>• Créer des zones hors ligne</li> </ul>
<b>LIÉS À INTERNET</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus de 4 heures par jour (utilisation intensive)</li> <li>• Jeu vidéo multijoueur en ligne, jeux d'hasard et d'argent en ligne, pornographie en ligne, cybersexe</li> <li>• Voir l'outil de référence: <i>Pourquoi est-il facile de tomber en déséquilibre sur l'Internet ?</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibiliser les utilisateurs au risque de dépendance lié à Internet et aux technologies</li> <li>• Modifier les paramètres des appareils afin de diminuer les déclencheurs</li> <li>• Télécharger des applications (Moment, Space, etc.) afin de mieux comprendre son utilisation et ainsi la gérer plus efficacement</li> </ul>

## PRÉVENTION ET INTERVENTION: MEILLEURES PRATIQUES

- Établir un dialogue en demeurant ouvert et en s'intéressant à ce que la personne fait sur Internet.
- Conseiller en adoptant une attitude neutre et sans jugement.
- Amener la personne à réfléchir et à se questionner sur son utilisation.
- Garder en tête que d'autres causes pourraient expliquer les difficultés de la personne.
- Reconnaître les aspects positifs (bien-être, socialisation, divertissement, sentiment d'efficacité) de l'utilisation de l'Internet et des écrans.
- Chercher à comprendre la fonction du comportement, les besoins comblés par l'utilisation des technologies et les besoins non comblés dans la vie hors ligne de la personne.
- Rendre tangibles les habitudes d'utilisation ainsi que les conséquences dans la vie hors ligne (par exemple, un jeune fait défiler en moyenne 12 étages de haut par jour et 32,9 heures par semaine sur le net, c'est l'équivalent d'un emploi à temps complet mais sans paye, etc.).
- Aider la personne à établir des objectifs personnels réalistes, à prévoir les obstacles et à dresser un plan pour y faire face (voir outil de référence : *Pistes d'actions, trucs et astuces*).

## RÉFÉRENCES

- Biron, J.F, Fournier, M., Tremblay, P.H., Tuong Nguyen, C., (2019). **Les écrans et la santé de la population à Montréal**. Repéré à <https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/publications/publication-description/publication/les-ecrans-et-la-sante-de-la-population-a-montreal/>
- P.A.T.H. (2014). **How to recognize and reduce your addiction risk?** (Mars 2014). Promises behavioral health, mental health and drug addiction treatment centers. Repéré à <https://www.promises.com/addiction-blog/recognize-and-reduce-addiction-risk/>
- Pihl, R. (2014). **Understanding the risk factors for substance abuse. Childhood and adolescent pathways to substance use disorders**. Canadian Centre on substance abuse. Repéré à <https://www.ccsa.ca/childhood-and-adolescent-pathways-substance-use-disorders-report>
- Prabhakaran, M.C.A., Patel, V.R., Ganjiwale, D.J. et Nimbalkar, M.S. (2016). **Factors associated with internet addiction among school-going adolescents in Vadodara**. Journal of Family Medical Primary Care, 5(4), p.765-769. Repéré à <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5353810/>
- Van Mourik, V. (2018). **L'intervention en cyberdépendance. Programme jeu et cyberdépendance du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal**. Repéré à [https://iss.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/31/2018/04/Grand-debat\\_ISS\\_Van-Mourik\\_2018.pdf](https://iss.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/31/2018/04/Grand-debat_ISS_Van-Mourik_2018.pdf)
- Wu C-Y, Lee M-B, Liao S-C, Chang L-R (2015) **Risk Factors of Internet Addiction among Internet Users: An Online Questionnaire Survey**. PLoS one, 10(10). Repéré à <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4603790/pdf/pone.0137506.pdf>