

Cyberdépendance : une problématique émergente

Présenté par :

Loïs Alexanian, M.A., psychologue clinicienne

Alexandra Fortin, M.A., criminologue et psychothérapeute



MAISON FRATERNITÉ
Services aux jeunes et familles

Plan de la présentation

- ▶ Maison Fraternité : qui sommes-nous?
- ▶ Quelques statistiques
- ▶ Où est la frontière entre l'efficacité, la saine utilisation et l'usage problématique?
- ▶ Le développement du cerveau
- ▶ La cyberdépendance
- ▶ Le dépistage
- ▶ Facteurs de protection

Maison Fraternité :

Nos services aux jeunes et familles

▶ Jeunes (12 à 22 ans)

- Prévention en milieu scolaire (4^e à 12^e année)
- Psychothérapeute en milieu scolaire (Évaluation + dépistage santé mentale)
- Suivi thérapeutique individuel
- Programme de jour
- Programme résidentiel
- Services en cyberdépendance

▶ Parents

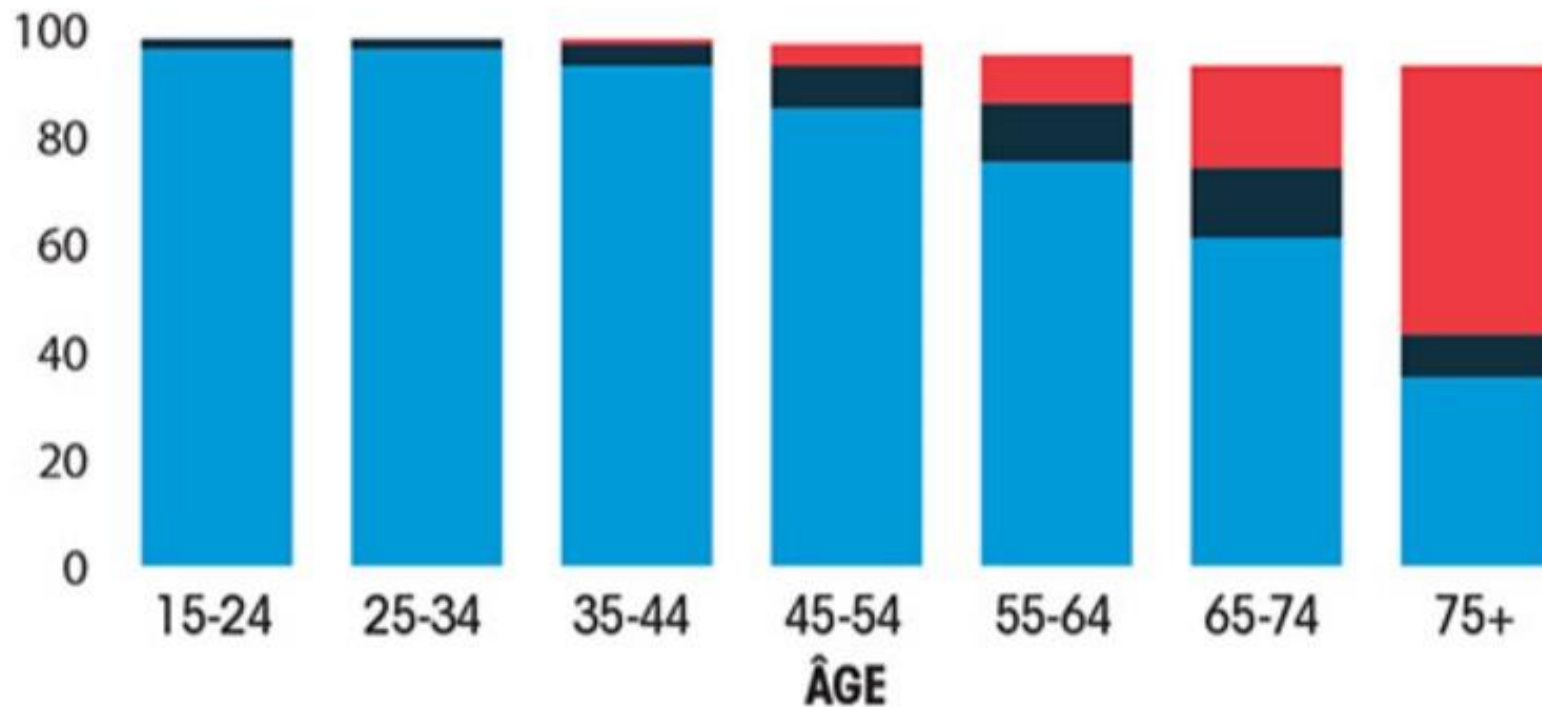
- Ateliers de prévention
- Évaluation familiale ou parentale
- Counseling parental
- Groupe de parents
- Thérapie familiale

▶ Formations et ateliers

Qui a utilisé Internet aujourd'hui?

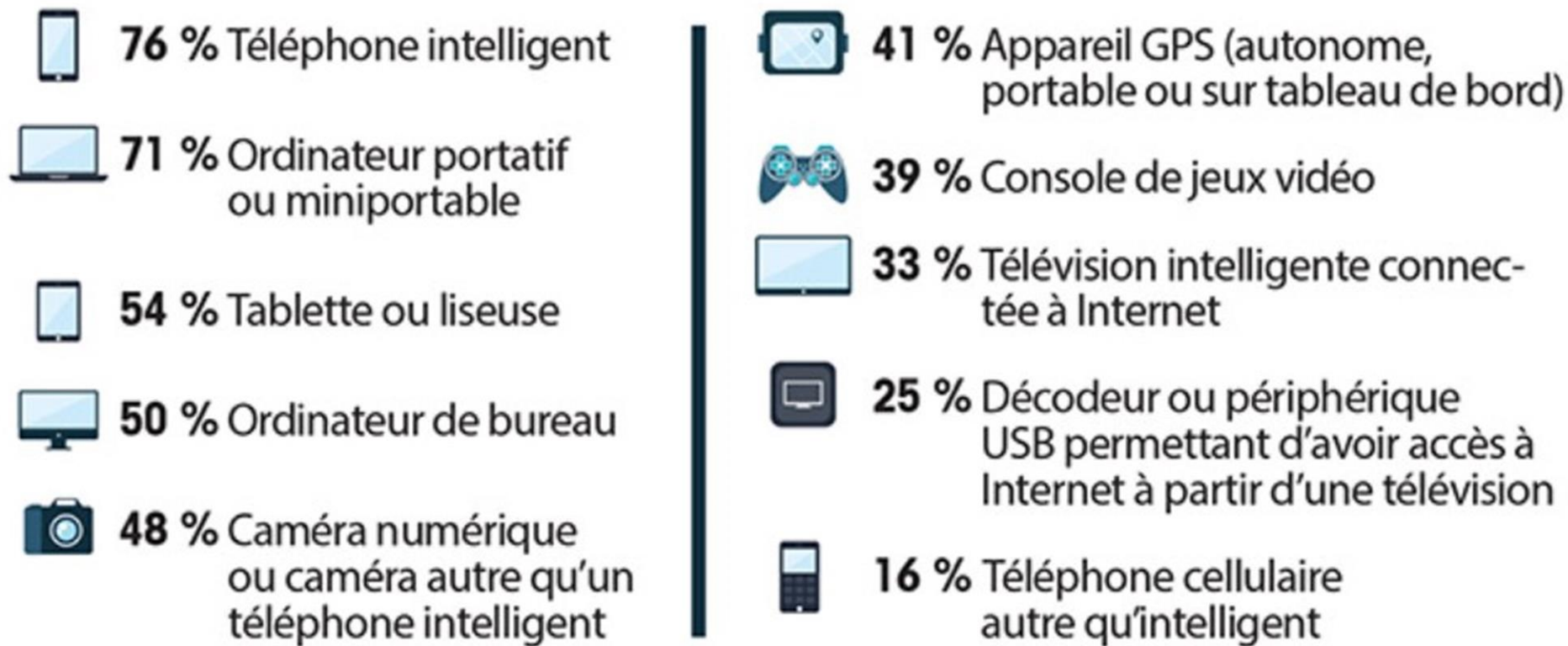
Presque tous les Canadiens âgés de moins de 45 ans utilisent Internet tous les jours.

■ Tous les jours ■ Quelques fois par semaine
■ N'a pas utilisé Internet au cours du dernier mois



Qui possède un téléphone intelligent? un ordinateur portable? une tablette?

Les 10 principaux appareils que possèdent les gens.



Technologie et sédentarité

5 heures et + par jour passées sur un appareil électronique :

1/3 des élèves, tout genre confondu

Utilisation des écrans entraînant un comportement sédentaire :

2/3 des élèves, tout genre confondu



Usage problématique de la technologie

Symptômes auto-identifiés d'usage problématique de la technologie:

18% des élèves, tout genre confondu

Symptômes auto-identifiés de consommation problématique de drogue:

14% des élèves, tout genre confondu

Problème **sérieux** à l'égard de l'utilisation de la technologie:

4,9% des élèves, tout genre confondu

- ▶ 3,2 des garçons
- ▶ 6,6% des filles

Les jeux vidéo

➤ **1/4** des élèves joue à tous les jours ou presque

➤ 5 heures et + par jour passées à jouer :

1/10 des élèves, tout genre confondu

➤ Symptômes auto-identifiés de jeu problématique:

1/8 des élèves, tout genre confondu

▶ 16,6% des garçons

▶ 6,5% des filles



Les médias sociaux

➤ 5 heures et + par jour passées sur les médias sociaux:

1/5 des élèves, tout genre confondu

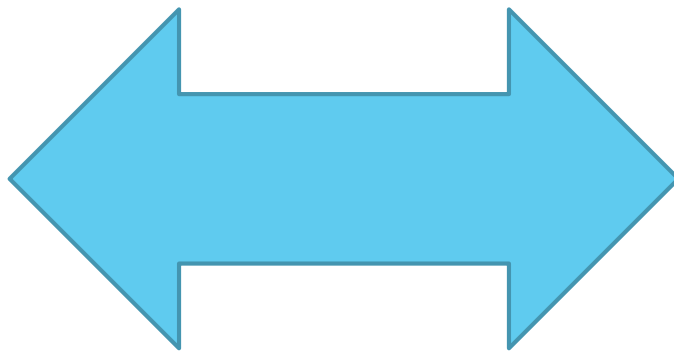
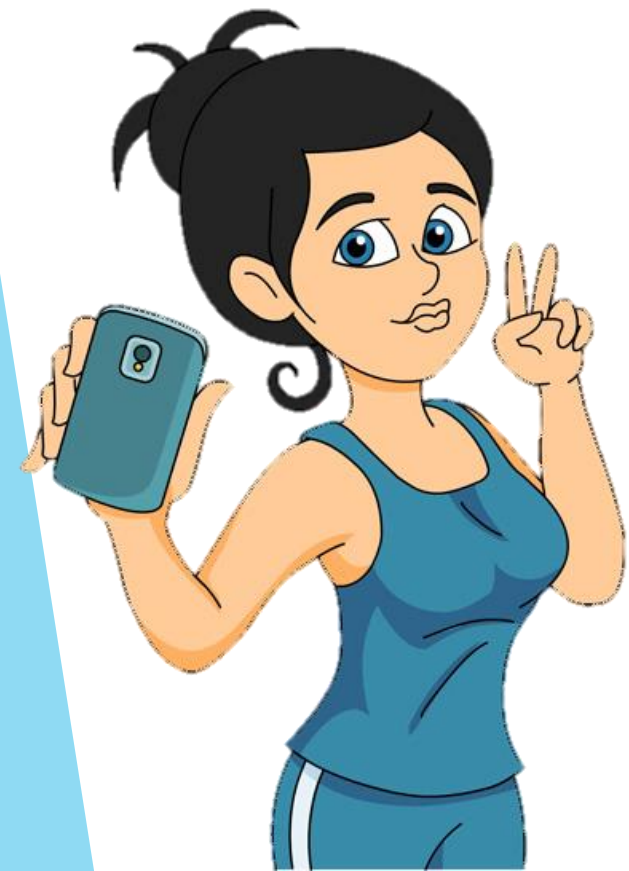
- ▶ 14,9% des garçons
- ▶ 25,8% des filles

IMPORTANT :

En 2013, ce taux était de **1/10**



Comment expliquer que certains jeunes accrochent?



La grande séduction

« Le joueur pénètre dans un environnement englobant, féérique, dans lequel il se perd et met en sourdine les douleurs et les difficultés du monde réel. Il trouve à portée de souris un lieu qui, par son pouvoir d'attraction même, permet de s'enfuir, d'oublier. Et peut-être d'abord de s'oublier un peu. De cette distance instituée avec le monde réel naît la possibilité d'être un autre en se choisissant un corps de fantôme, un «avatar». À le maîtriser, le joueur en arrivera à ne faire qu'un avec cet alter ego, cette prothèse de soi plus grande que nature. En ligne, il pourra voler, contrôler les éléments, renaître de ses cendres, se téléporter sur un autre continent, commander des armées. En ligne, il sera omnipotent.» (p. 13).

Où est la frontière entre l'efficacité, la saine utilisation et l'usage problématique?

- ▶ Les addictions sont souvent liées à une **vulnérabilité sociale**
- ▶ S'intéresser davantage aux **conséquences**
 - ▶ Plutôt qu'au nombre d'heures ou qu'à l'objet de la surutilisation
- ▶ Questions à poser :
 - ▶ Y a-t-il autre chose dans la vie de la personne qu'Internet?
 - ▶ Qu'arrive-t-il quand la personne n'y a pas accès?
 - ▶ Est-ce que l'identité en ligne est plus valorisante que l'identité hors ligne?

Utilisation efficace

- ▶ But utilitaire.
- ▶ Durée limitée.
- ▶ Raison définie.



Utilisation saine

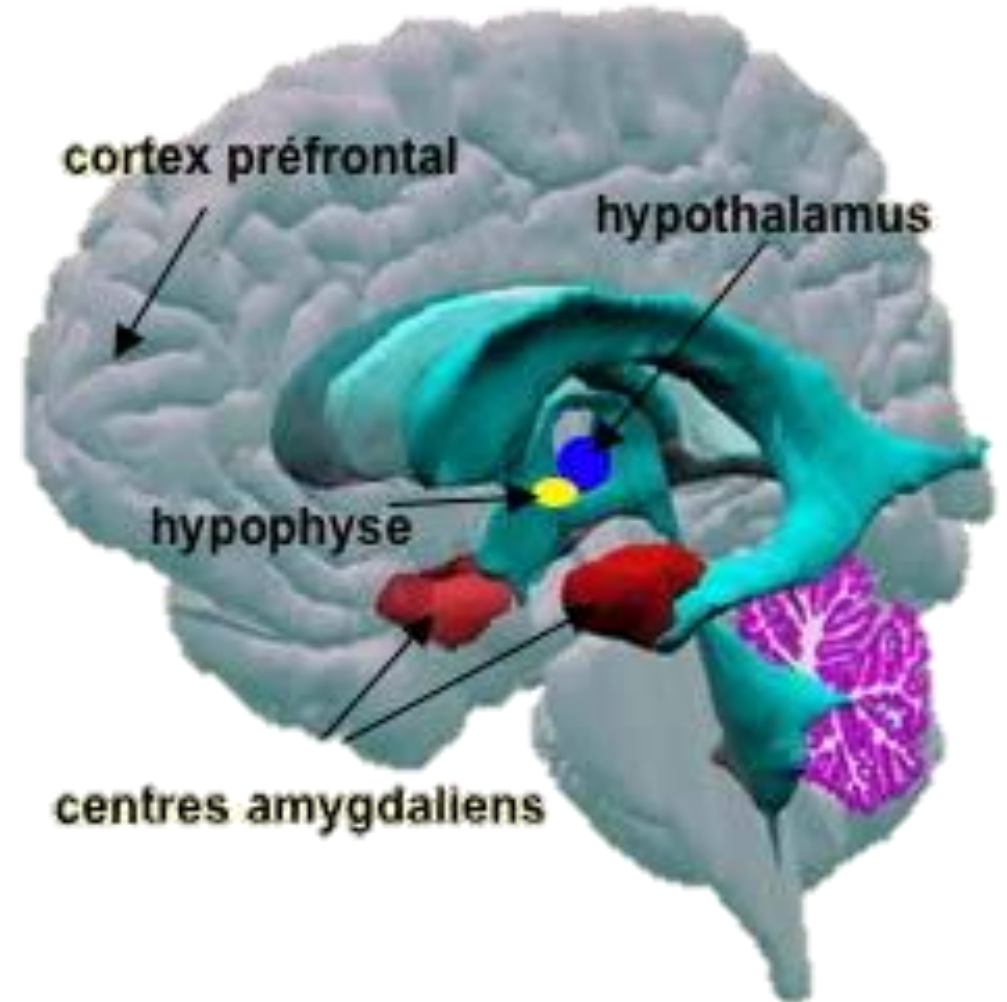
- ▶ But récréatif.
- ▶ Circonscrit dans le temps.
- ▶ Empiète peu sur les responsabilités et relations.

Utilisation problématique

- ▶ Quand l'écran devient le principal loisir.
- ▶ Ce sont les contextes qui sont problématiques :
 - ▶ Pendant les repas
 - ▶ Au cours d'une conversation avec une autre personne
 - ▶ Lors d'activités en milieu scolaire
 - ▶ Lorsqu'il faudrait dormir
- ▶ Comme pour les autres conduites addictives, l'enjeu en est un d'autorégulation.

Développement du cerveau compromis

- ▶ Développement continu du lobe frontal
- ▶ Système Hédonique
- ▶ Modification du cerveau vers la dépendance



Quand parlons-nous de cyberdépendance?

- ▶ Organisation mondiale de la santé : Dépendance aux jeux vidéos (reconnue depuis 2018)
- ▶ DSM-5 et dépendances :
 - ▶ Trouble d'utilisation de substances
 - ▶ Jeu pathologique
 - ▶ Trouble d'utilisation d'Internet a été proposé. Besoin de plus de recherches
- ▶ **Éléments de définition faisant consensus dans la littérature scientifique:**
 - ▶ Perte de la notion du temps
 - ▶ Besoin d'être en ligne plus longtemps et plus fréquemment que prévu
 - ▶ Difficulté à réguler son niveau d'investissement dans ses activités sur Internet
 - ▶ Conséquences dommageables dans différentes sphères du quotidien
 - ▶ Santé mentale
 - ▶ Physique (vision, alimentation, blessures)
 - ▶ Sociale
 - ▶ Scolaire
 - ▶ Une souffrance significative liée aux activités en ligne

Savoir dépister le jeune à risque de cyberdépendance : signes observables

- ▶ Hygiène de vie négligée (manger, dormir, se laver)
- ▶ Absentéisme et problèmes d'assiduité
- ▶ Sédentarité (pouvant entraîner l'obésité)
- ▶ Retrait des relations sociales hors ligne
- ▶ Réaction émotionnelle inappropriée
- ▶ Communication déficiente
- ▶ Qualité du travail scolaire réduite
- ▶ Bris des rituels scolaires et familiaux
- ▶ Isolement
- ▶ Manque de concentration



Facteurs de protection

| PERSONNELS | SOCIAUX | FAMILIAUX | SCOLAIRES |
|----------------------|---|---------------------------------|-------------------------------|
| Habiletés sociales | Réseau de support | Rituels familiaux | Vie de classe |
| Autorégulation | Cercle d'amis hors ligne | Modèles | Intégration appropriée |
| Gestion des émotions | Relations hors ligne avec amis en ligne | Présence parentale | Interactions sociales |
| Pensée critique | | Encadrement | Encadrement |
| Affirmation | | Exposition à diverses activités | Activités parascolaires |
| Estime de soi | | | Utilisation saine et efficace |

Ressources

- ▶ Maison Fraternité : 613-562-1415, poste 3; rjeunes@maisonfraternite.ca
- ▶ Dufour, et al, Adolescent Technology Use. J. Addiction Research and Therapy, 2014
- ▶ CAMH (2017). *OSHUS*, « The mental health and well-being of Ontario students » : <https://www.camh.ca/-/media/files/pdf---osduhs/mental-health-and-well-being-of-ontario-students-1991-2017---summary-osduhs-report-pdf.pdf>
- ▶ Monzée, Joël (neuroscientifique) :
 - ▶ Impact des écrans dans la vie des jeunes - YouTube (2015-10-27)
 - ▶ <https://joelmonzee.com/reduire-les-risques-daddiction-aux-ecrans-chez-les-jeunes/> (2019)
- ▶ Sergerie, Marie-Anne (psychologue):
 - ▶ <https://cyberdependance.ca/>
 - ▶ Fiche d'auto-observation:
<https://cyberdependanceca.files.wordpress.com/2016/09/ficheinternet.pdf>