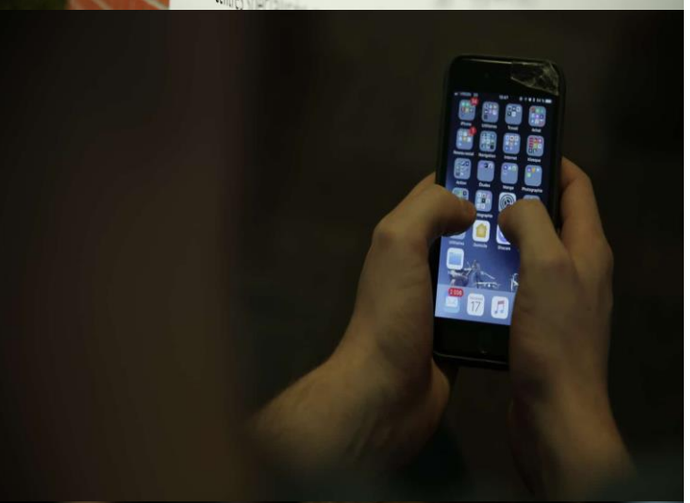
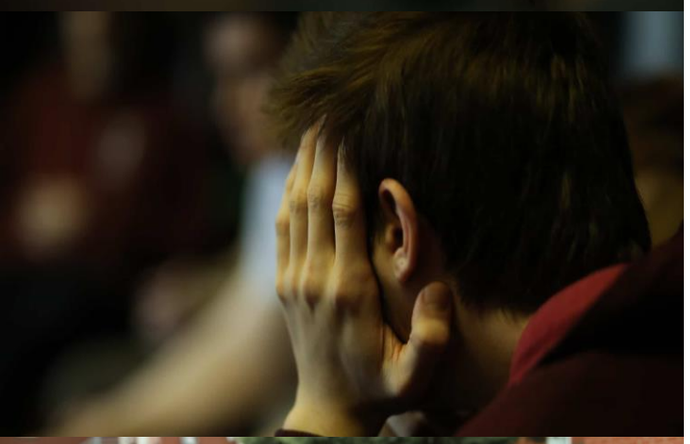




CYBERDÉPENDANCE

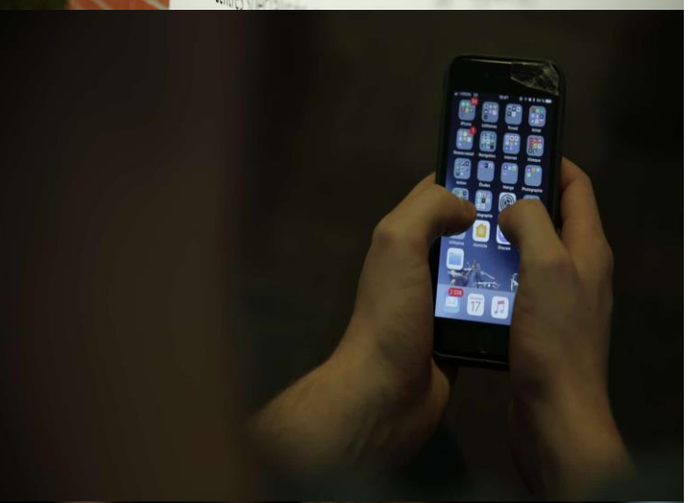
chez les adolescents

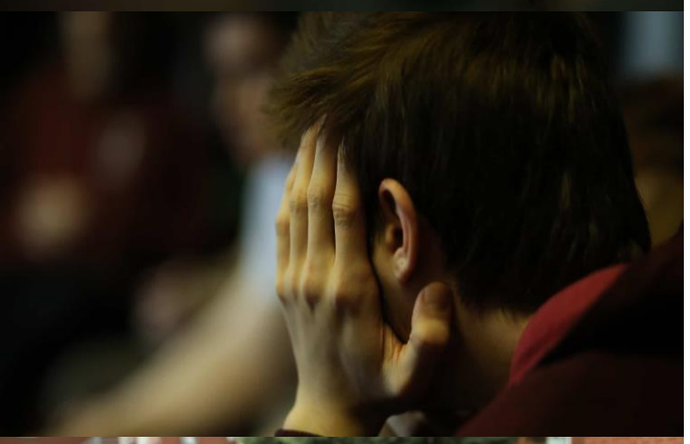
avec Miguel Therriault
coordonnateur des services professionnels
Le Grand Chemin

11 octobre 2018

CHOISIR
SA LIBERTÉ

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance





Le Grand CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

- Nous aidons les adolescents de 12 à 17 ans depuis 1989
- Traitement de forte intensité de la toxicomanie, du jeu et de la cyberdépendance
- 3 centres au Québec
- Nous traitons la cyberdépendance depuis 2013
- Traitements offerts sur référence des mécanismes d'accès jeunesse et des CIUSSS / CISSSS

CHOISIR
— SA LIBERTÉ —

Le Grand CHEMIN

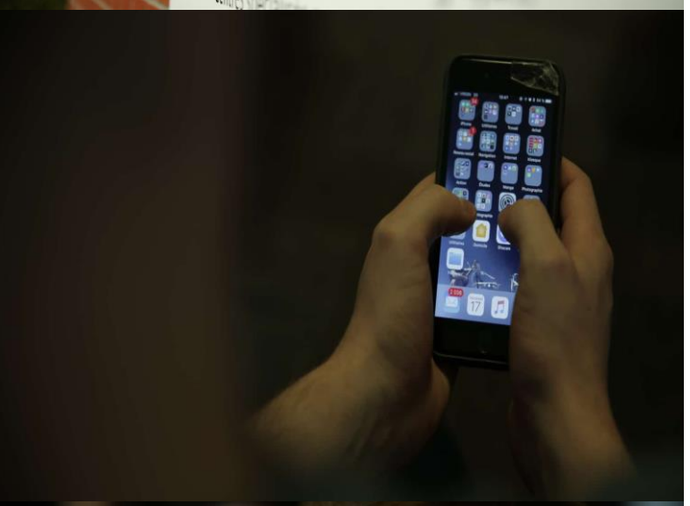
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

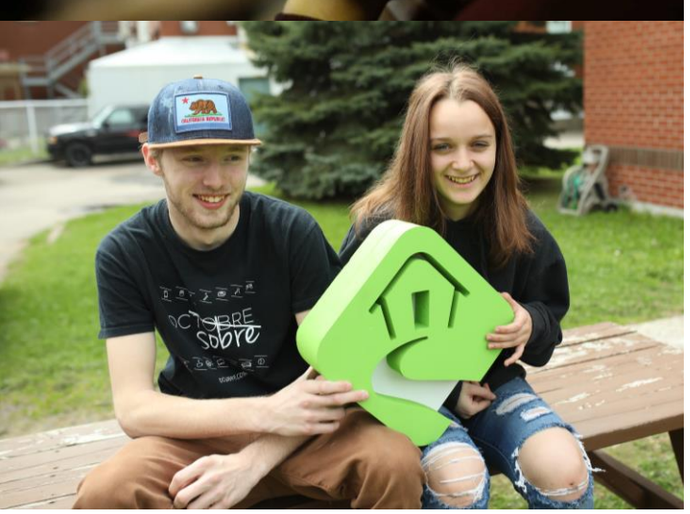
Le Grand CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

Extrait vidéo du reportage de Marie-Eve Trudel de Radio Canada

http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1019295/cyberdependance-grand-chemin-jeux-internet-jeunes-etude





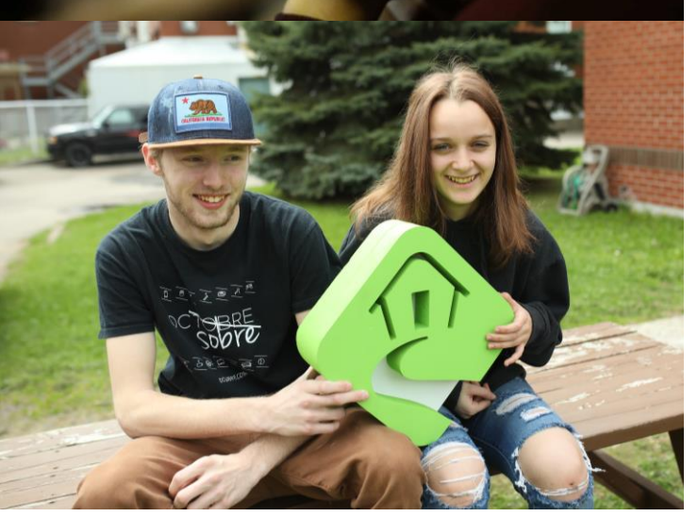
Caractéristiques d'Internet

Young 2011

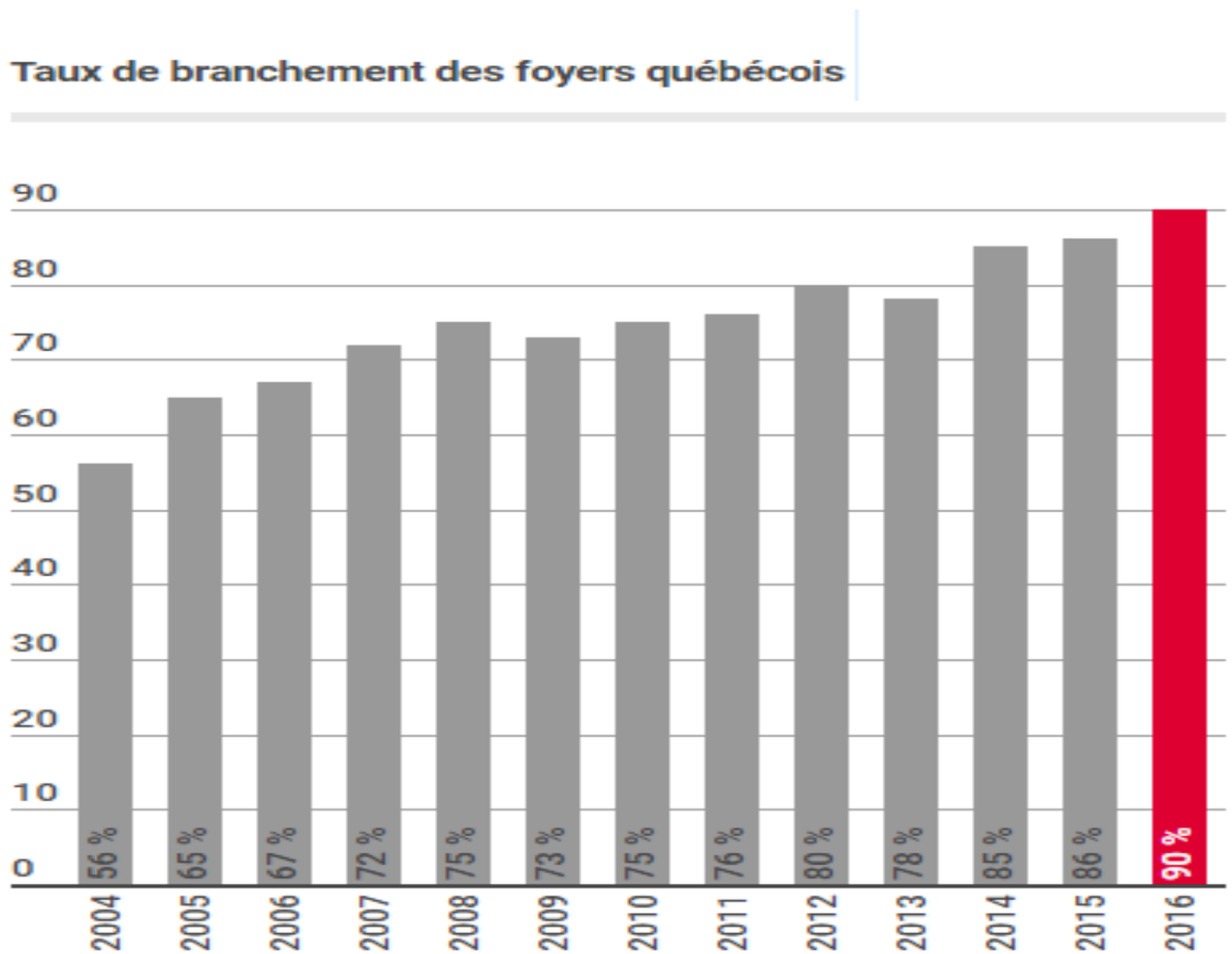
- Accessible
- Abordable
- Anonyme (désinhibition)
- Immédiat
- Sans horaire
- Renforcement social
- Récompenses émotionnelles

CHOISIR
SA LIBERTÉ

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance



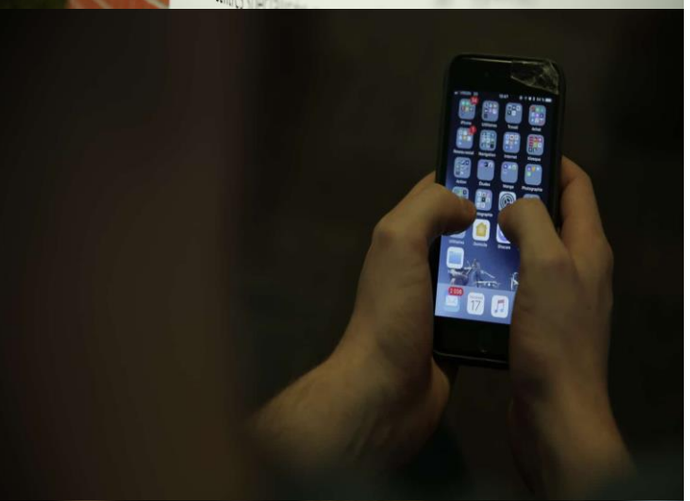
Branchement des Québécois



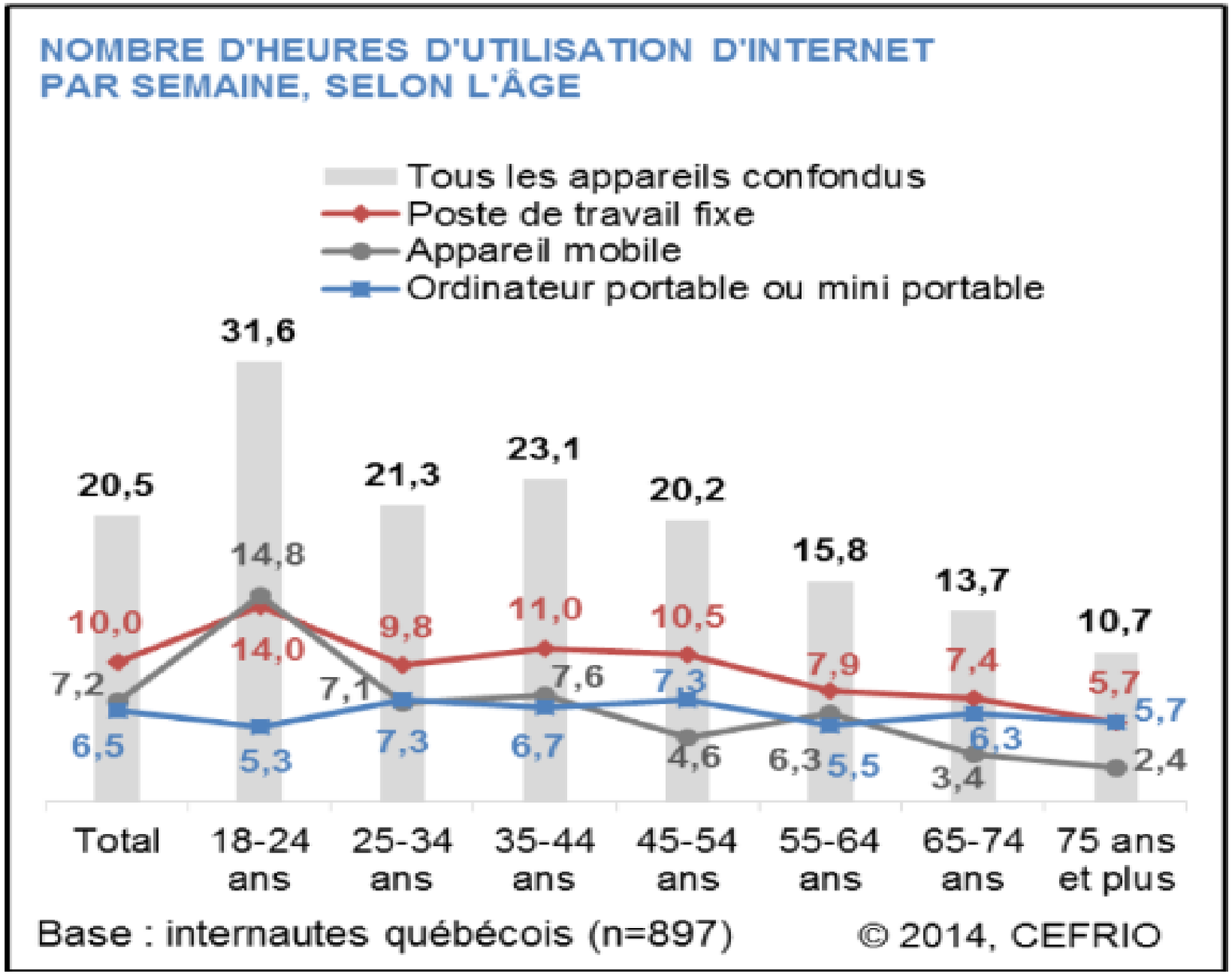
© CEFRIO, 2016

CHOISIR
— SA LIBERTÉ —

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

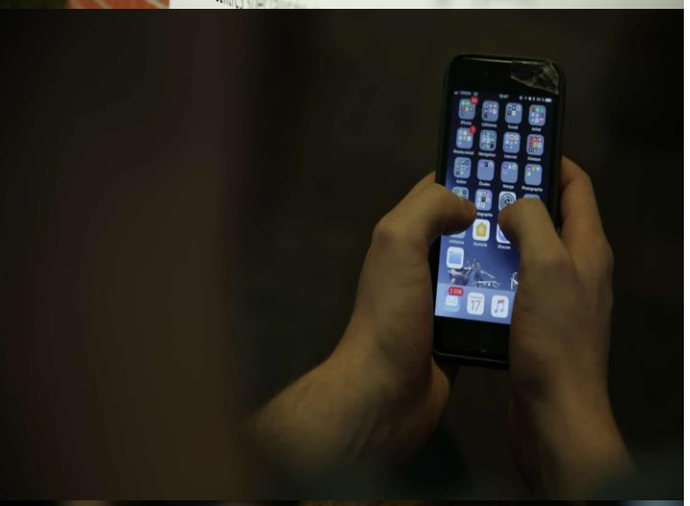


Utilisation des Québécois



CHOISIR
— SA LIBERTÉ —

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

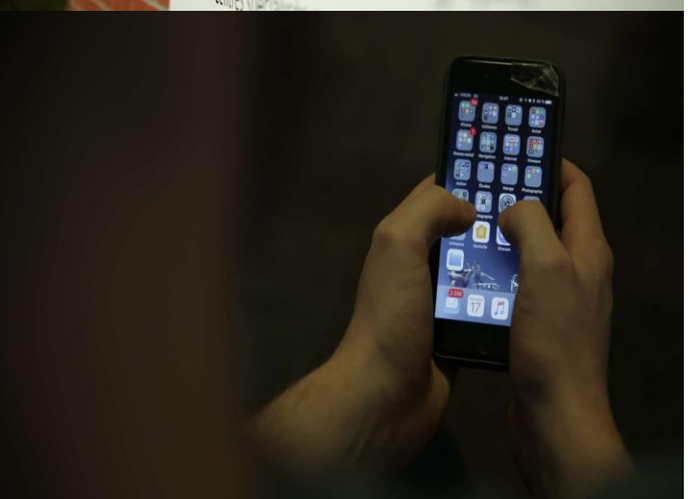


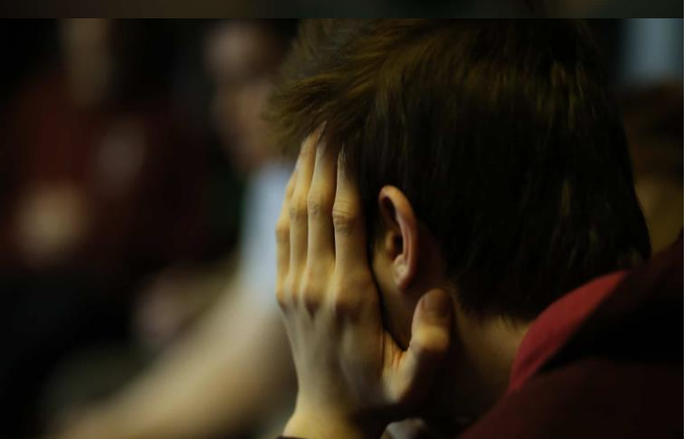
YouTube

Nombre total de vidéos.	**120 millions**
Nombre de nouvelles vidéos téléversées chaque jour.	**200 000**
Temps nécessaire pour regarder toutes les vidéos.	**600 ans**
Nombre de vidéos regardées quotidiennement.	**200 millions**
Quantité de contenu a téléchargé chaque minute:	**13 heures**
Pourcentage de contenu amateur	**80%**

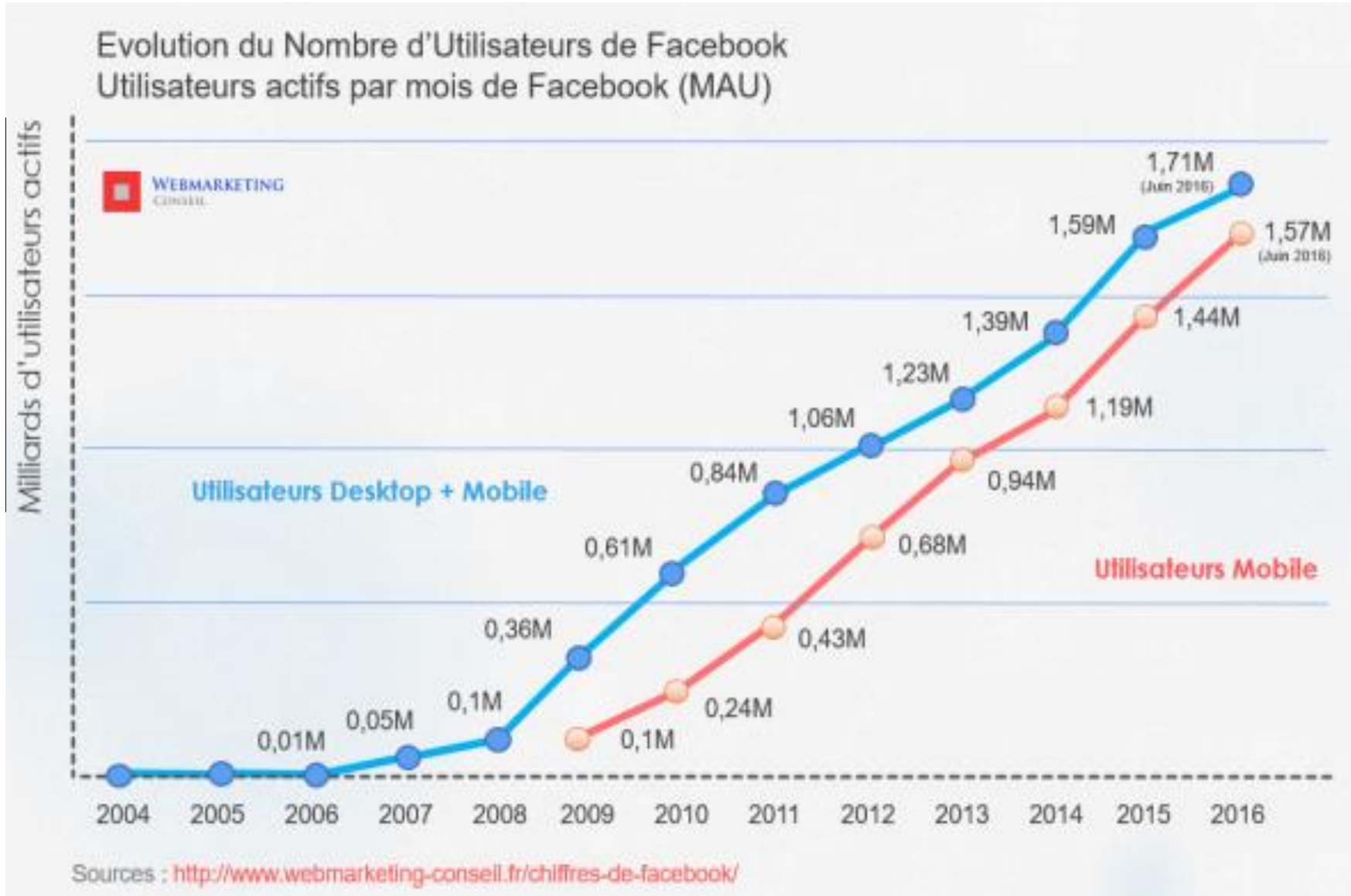
CHOISIR
SA LIBERTÉ

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance



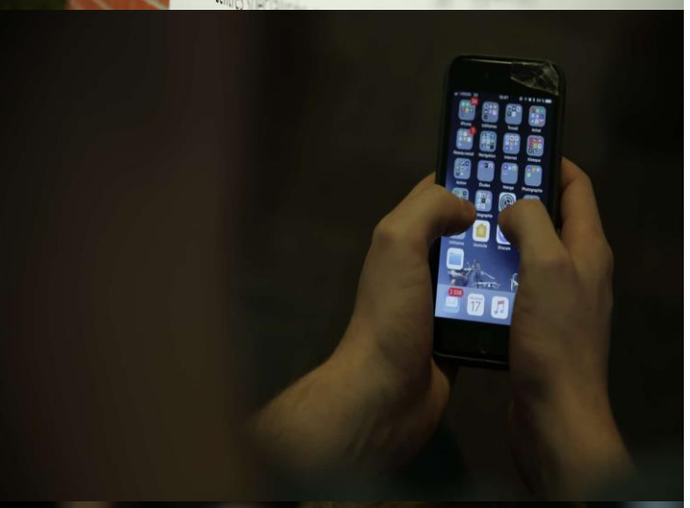


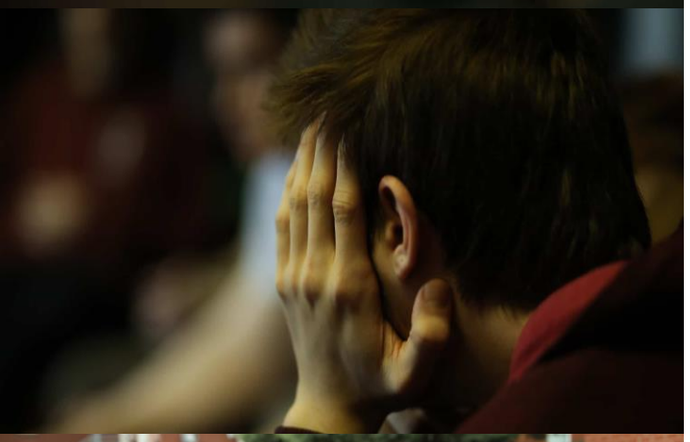
facebook



CHOISIR
— SA LIBERTÉ —

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance





Conçu pour être compulsif

Lewis, 2017

- Économie de la publicité
- L'impulsion des notifications
- Design étudié pour persuader, provoquer la compulsion
- Boucles de rétroaction addictive
- Récompenses dopaminergiques
- Attention partielle continue

CHOISIR
— SA LIBERTÉ —

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

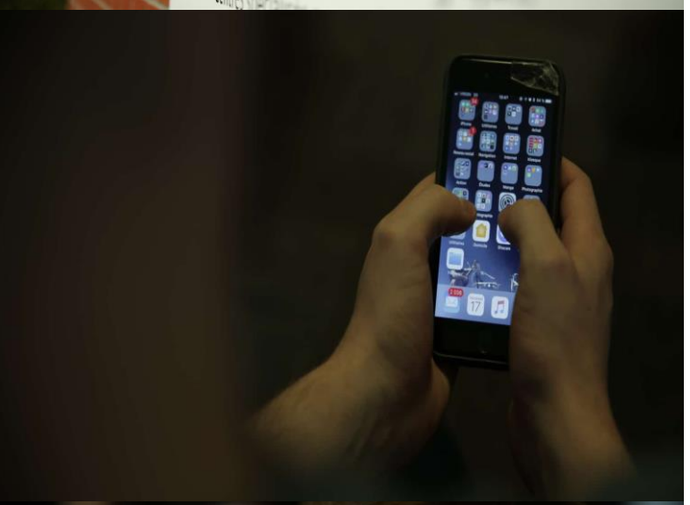
Jeux de rôle en ligne massivement multijoueurs

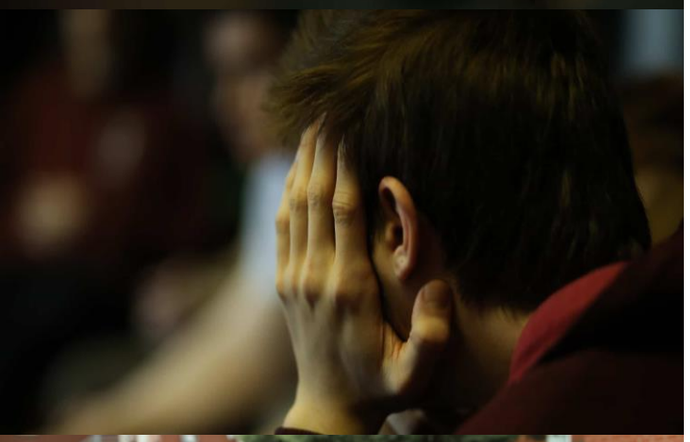
MMOG

- Interaction simultanée de milliers de personnes
- Avatar
- La guilde
- Jeux sans fin
- Industrie milliardaire, qui favorise l'achat intégré

CHOISIR
SA LIBERTÉ

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance



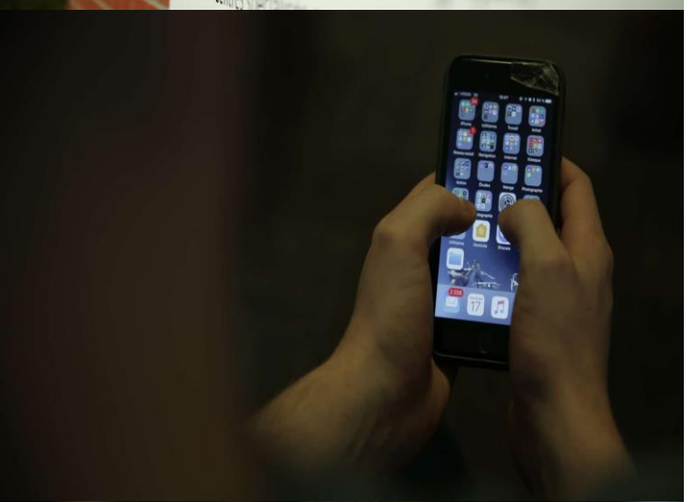


Jouabilité de WOW

MMOG

CHOISIR
SA LIBERTÉ

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance



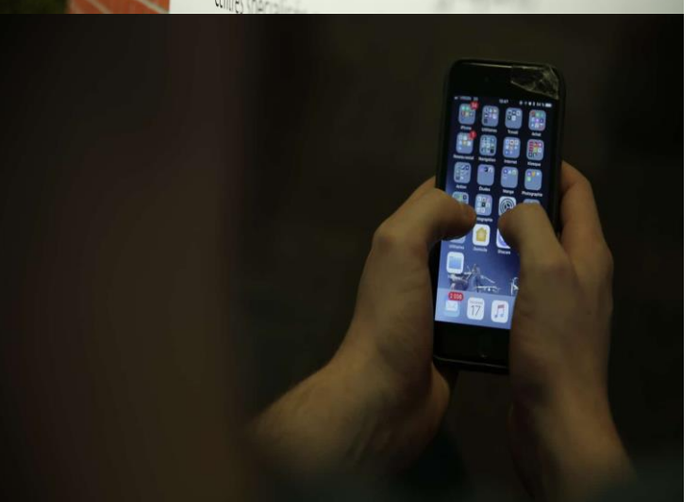
World of WarCraft

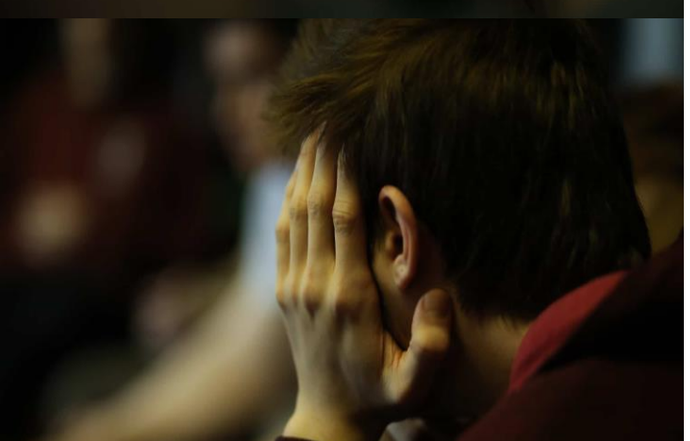
wowpedia.org

- L'archétype du MMOG
- 84% hommes
- 25% adolescents
- 22% enfants de moins de 12 ans
- 22h semaine
- 70% ont joués au moins une fois 10 heures en ligne

CHOISIR
— SA LIBERTÉ —

Le Grand
CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance





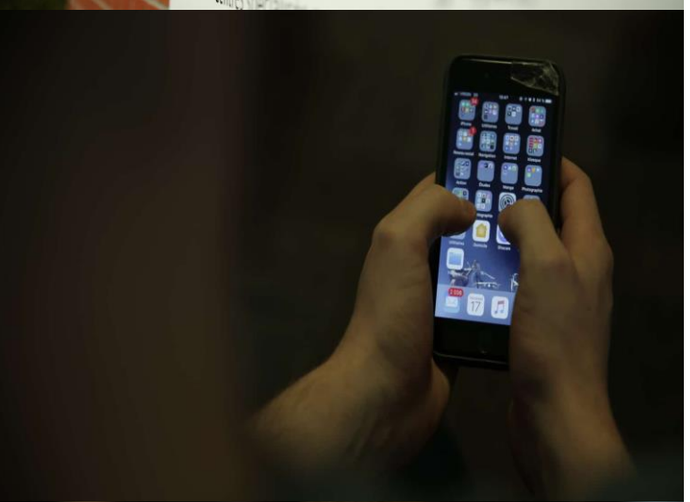
Les aspects positifs des jeux d'actions

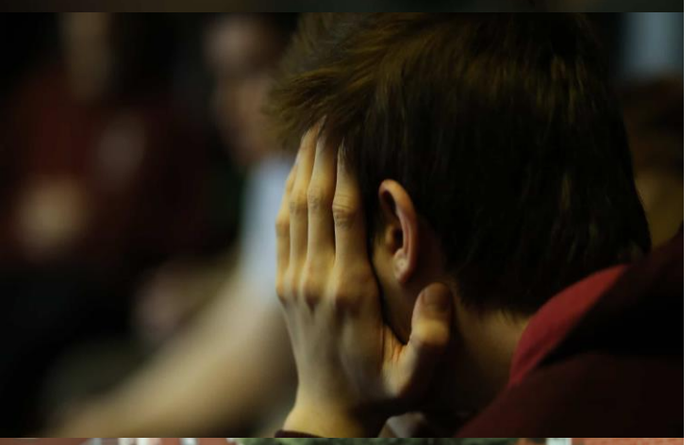
Shawn Green, 2012

- Bonne capacité d'observation;
- Meilleur temps de réaction;
- Habileté à effectuer une multitâche
- Créatif;
- Motricité fine très développée;
- Excellente vision périphérique et meilleure perception des contrastes
- Bonne capacité d'analyse et de résolution de problèmes;
- [Alimenter une passion harmonieuse].

CHOISIR
— SA LIBERTÉ —

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance





Symptômes

Physiques & psychologiques

Culpabilité Pensées obsédantes

Euphorie lorsque connecté **Isolement** Irritabilité

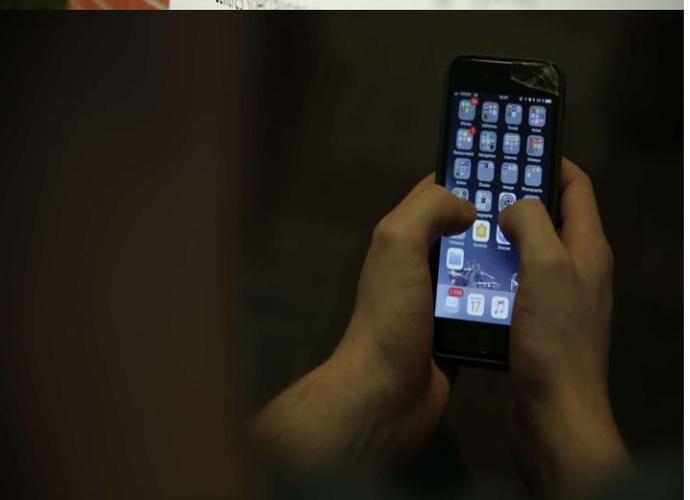
Honte Insomnie Migraines Mauvaise alimentation

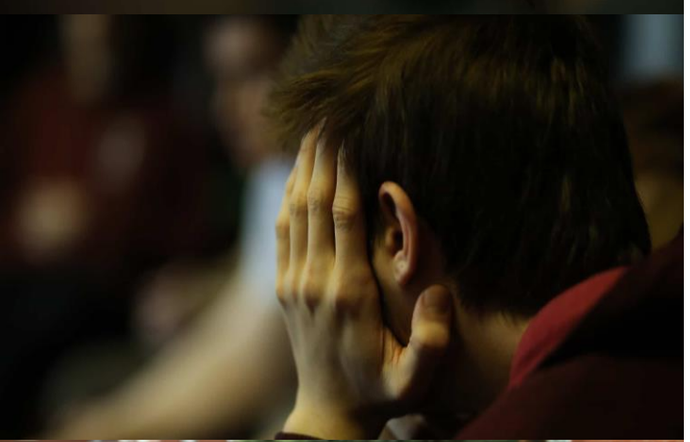
Néglige son hygiène Diminution de l'intérêt

Difficultés relationnelles Sentiment de vide …

CHOISIR
SA LIBERTÉ

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance





La cyberdépendance

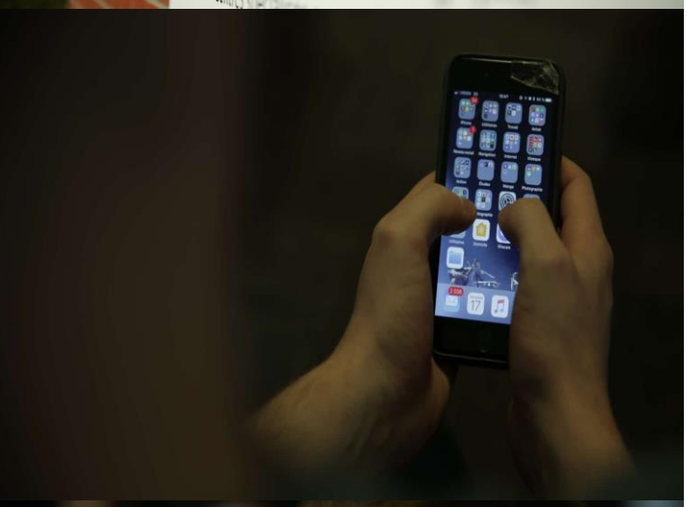
- Absence de consensus

Par contre

- Le trouble du jeu vidéo : CIM -11
- *Internet Gaming Disorder*, une condition nécessitant de plus amples recherches DSM-5
- La recherche au Québec financé par le MSSS
- Il y a une demande de service

CHOISIR
SA LIBERTÉ

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance



Trouble du jeu vidéo

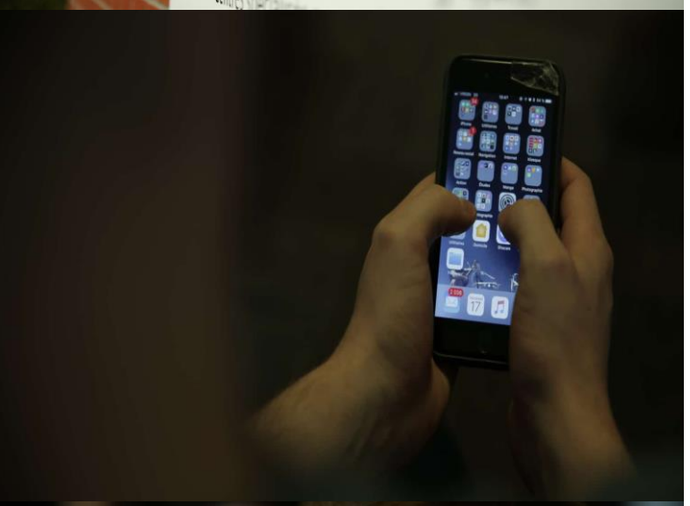
CIM-11

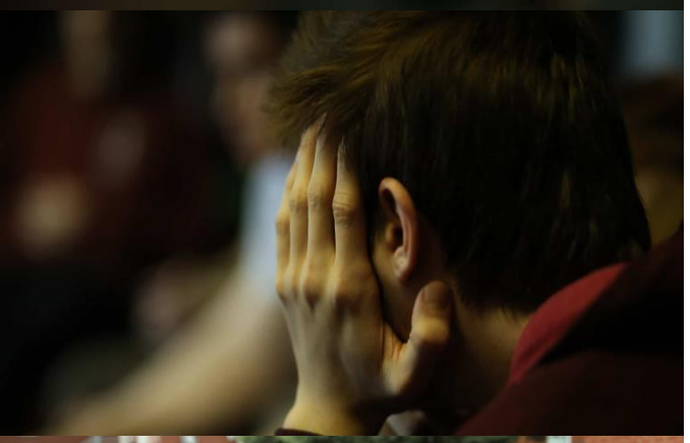
Comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques qui se caractérise par:

- une perte de contrôle sur le jeu;
- priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes;
- poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables.
- sévérité suffisante pour entraîner une altération non négligeable des activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles…
- manifestation claire sur une période d'au moins 12 mois.

CHOISIR
— SA LIBERTÉ —

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance





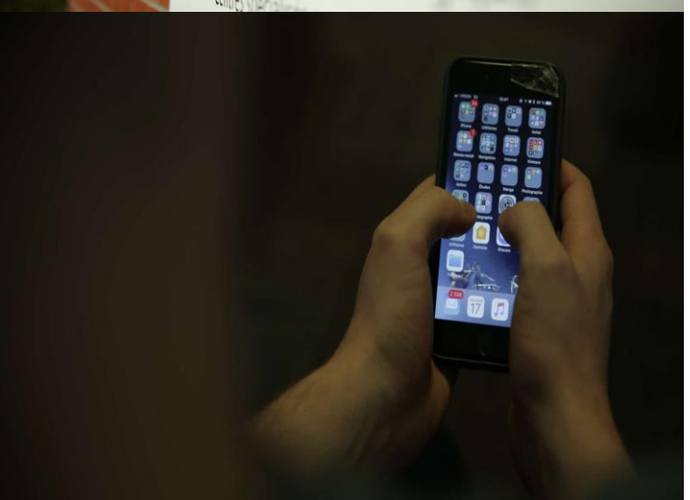
Du trouble du jeu sur Internet

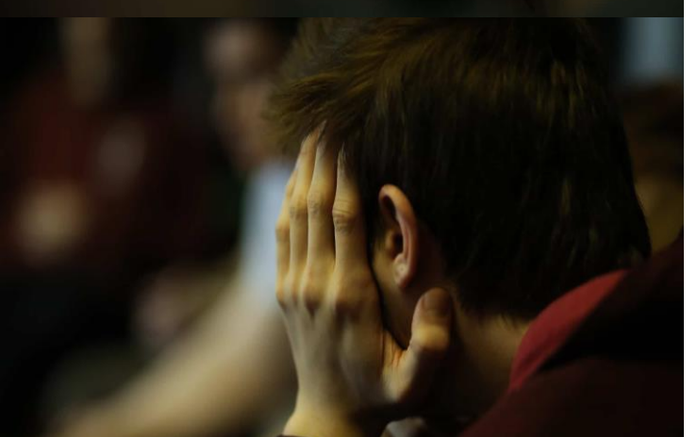
Internet gaming disorder | DSM

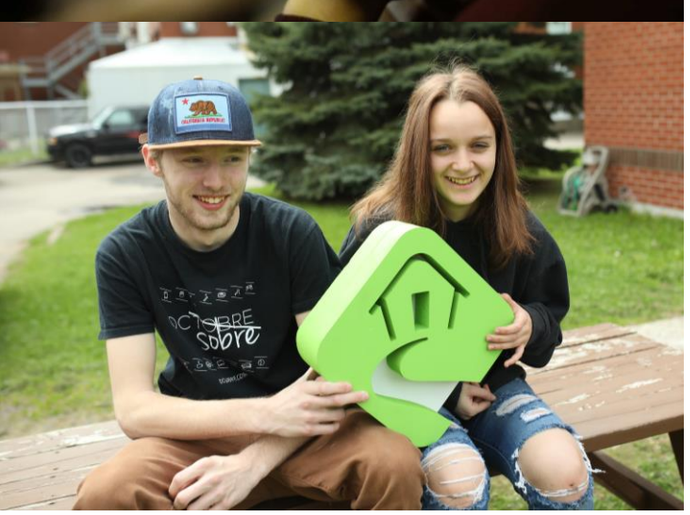
- Préoccupation du jeu en ligne
- Symptômes de sevrage
- Tolérance : besoin d'augmenter le temps passé à jouer
- Efforts infructueux pour diminuer ou contrôler le jeu
- Perte d'intérêt envers les autres activités
- Mensonges sur l'ampleur du problème
- Utilise le jeu comme échappatoire
- Mets en danger ses relations affectives, son emploi, ses études…
- Maintien du comportement excessif malgré la connaissance des conséquences psychosociales.

CHOISIR
SA LIBERTÉ

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance







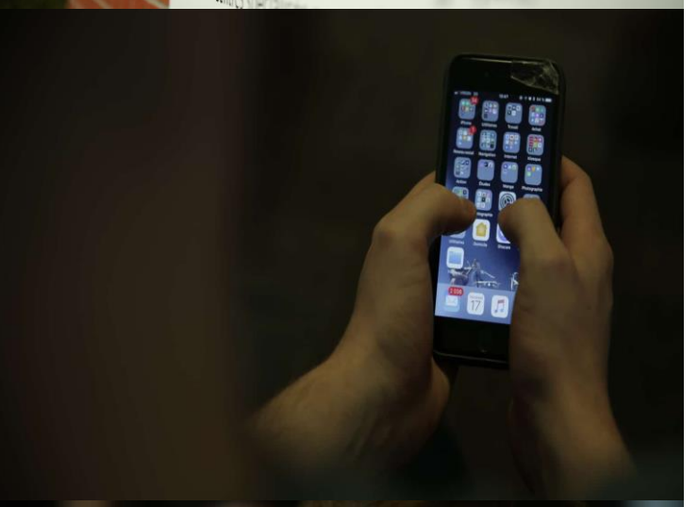
Usage problématique d'Internet

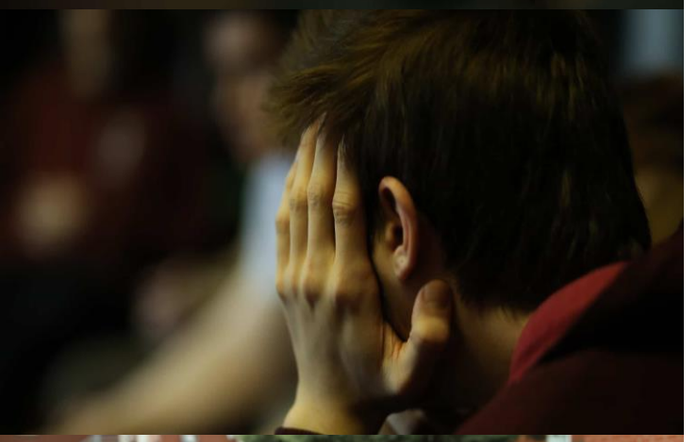
Nadeau et Goyette, 2008

Utilisation de multiples applications, dont l'usage deviendrait une conduite difficilement contrôlable créant ainsi des difficultés fonctionnelles, une souffrance cliniquement significative.

CHOISIR
SA LIBERTÉ

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance





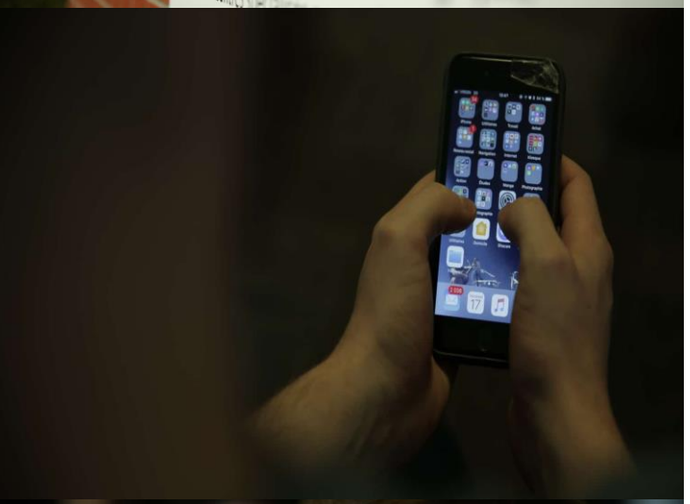
Dépendances vs

CYBERDÉPENDANCE

- Obsession mentale
- Perte de contrôle
- Conséquences fonctionnelles
- Souffrance en l’absence de l’objet de dépendance
- Surstimulation neurologique

CHOISIR
— SA LIBERTÉ —

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance



Cercle vicieux de la

DÉPENDANCE

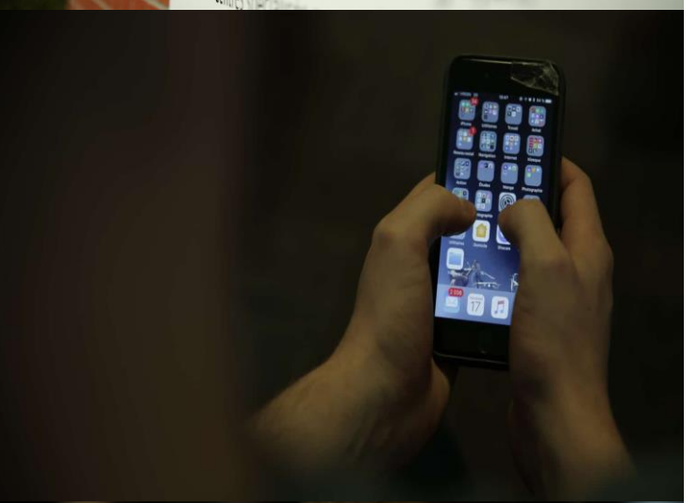
Malaise

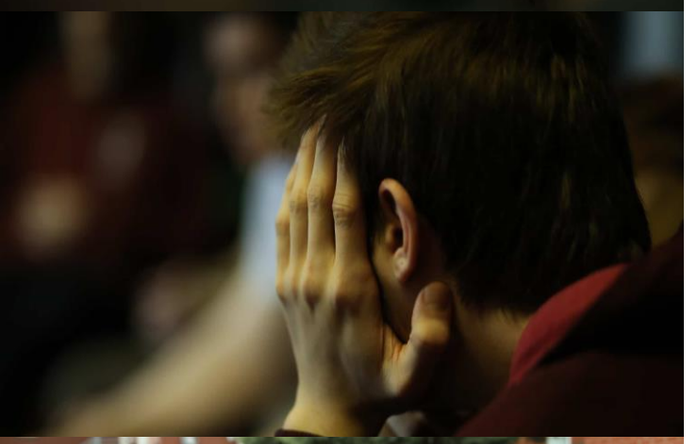
Soulagement temporaire

Maintien & augmentation du trouble

CHOISIR
SA LIBERTÉ

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance





Objectifs d'intervention

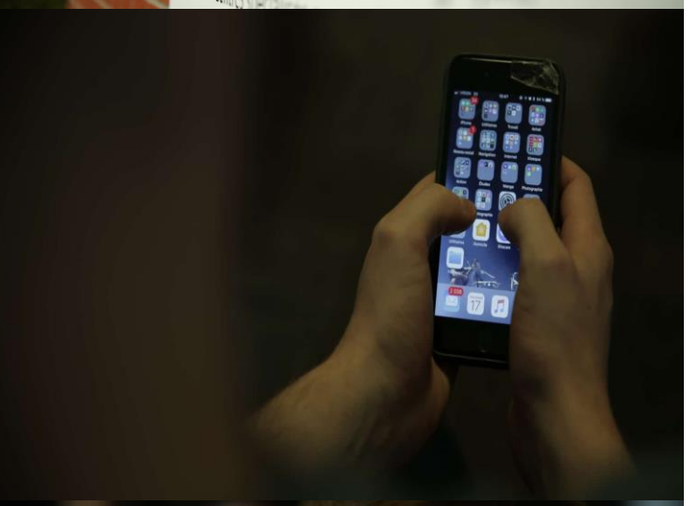
Auprès des cyberdépendants

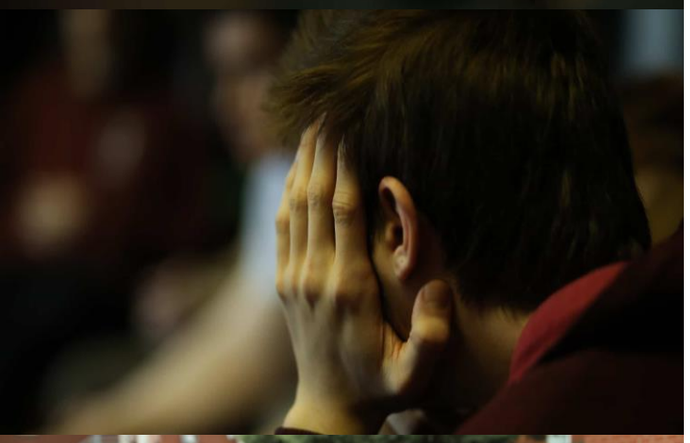
Résultant de l'étude de Dufour, Gagnon et Nadeau 2014

- Une reprise de contrôle des habitudes d'utilisation d'Internet
- Une réduction des méfaits associés aux habitudes d'utilisation du web
- Le développement d'habileté sociale
- Un réaménagement des rôles familiaux et sociaux

CHOISIR
SA LIBERTÉ

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance





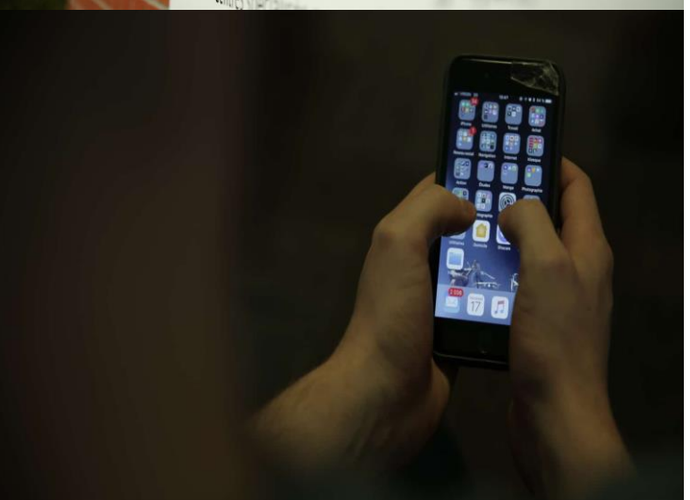
Intervention auprès du cyberdépendant

Inspiré du guide d'intervention La Cyberdépendance dans le CRD écrit par CRD Lanaudière / Qc / Chaudière-App 2015

- Assurer le retour à une saine hygiène de vie
- Amener le jeune à reconnaître le cercle vicieux de la dépendance
- Développer les habiletés relationnelles
- Identifier les distorsions cognitives
- Développer une habileté à la résolution de problèmes
- Réorganiser l'agenda de vie
- Développer des mécanismes d'autocontrôle

CHOISIR
— SA LIBERTÉ —

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance



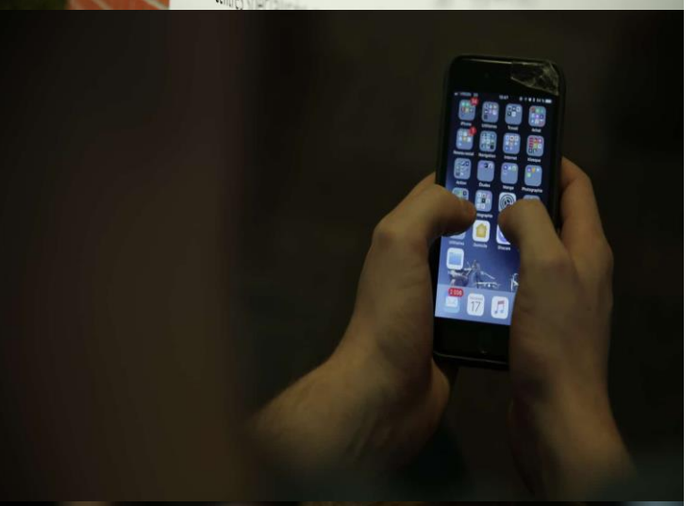
Intervention auprès de l'entourage

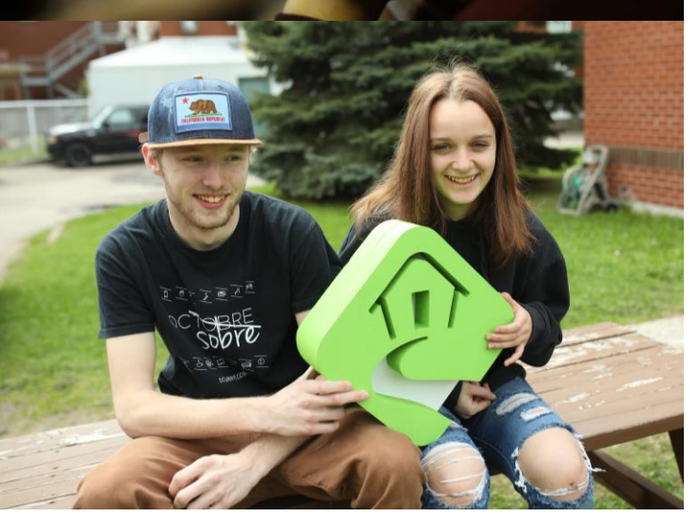
Inspiré du guide d'intervention La Cyberdépendance dans le CRD écrit par CRD Lanaudière / Qc / Chaudière-App 2015

- Comprendre le problème de cyberdépendance
- Identifier et réduire les comportements contributifs dans l'entourage
- Outiller l'entourage face aux comportements du cyberdépendant
- Développer la communication et la résolution de problème
- Reprise du pouvoir sur le bien-être personnel et celui de sa famille

CHOISIR
SA LIBERTÉ

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance





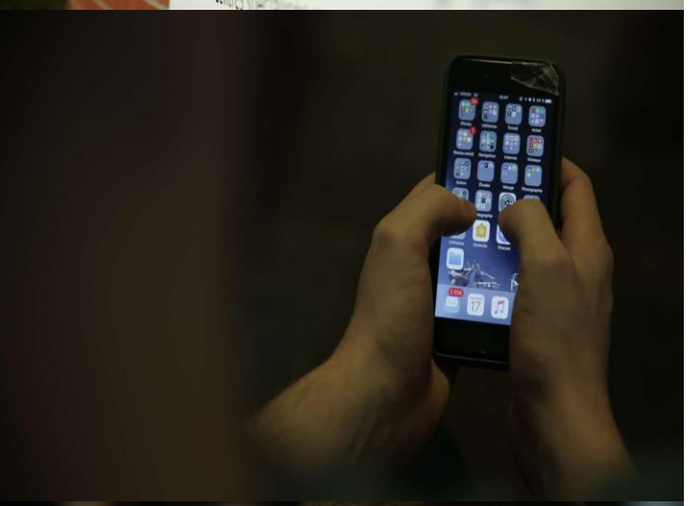
Favoriser une utilisation saine

Des technologies

- Placer les appareils électroniques dans des lieux communs
- S'intéresser à l'utilisation faite par l'adolescent
- Établir des règles d'utilisation, qui favorise l'autocontrôle
- Fermer les écrans minimums 30 minutes avant d'aller au lit
- Désactiver les notifications et désinstaller les applications
- Éviter le double écran
- S'assurer d'un équilibre dans la vie sociale
- Passer du temps avec ses enfants

CHOISIR
— SA LIBERTÉ —

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

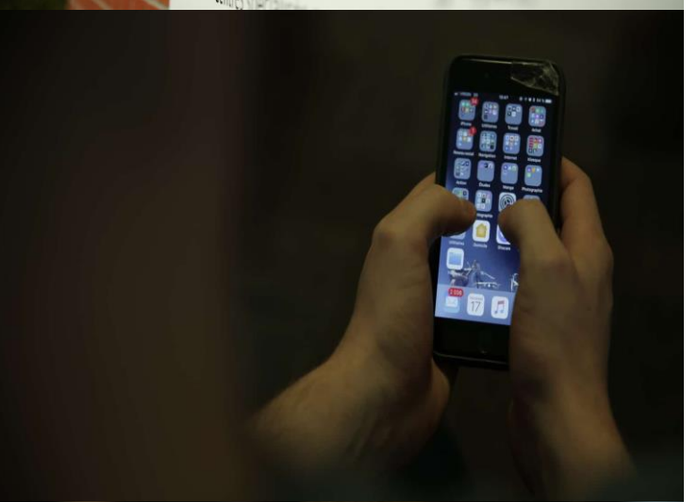


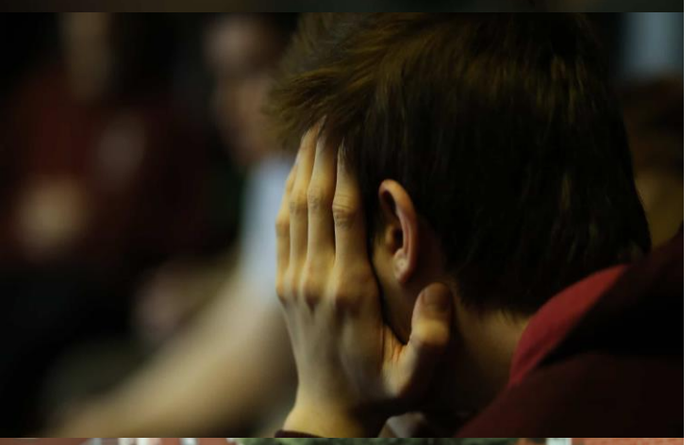
Un proche vous préoccupe

- Éviter l'affrontement et les propos ou le ton moralisateur
- S'intéresser à l'utilisation faite par l'adolescent
- Demandez lui ce qui le pousse à passer du temps sur les applications internet
- Partager vos inquiétude, en relatant les faits observé
- Proposer d'autres activités
- Proposer d'aller chercher de l'aide ou demander de l'aide pour soi même pour mieux accompagner l'adolescents

CHOISIR
— SA LIBERTÉ —

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance





Faire une utilisation saine

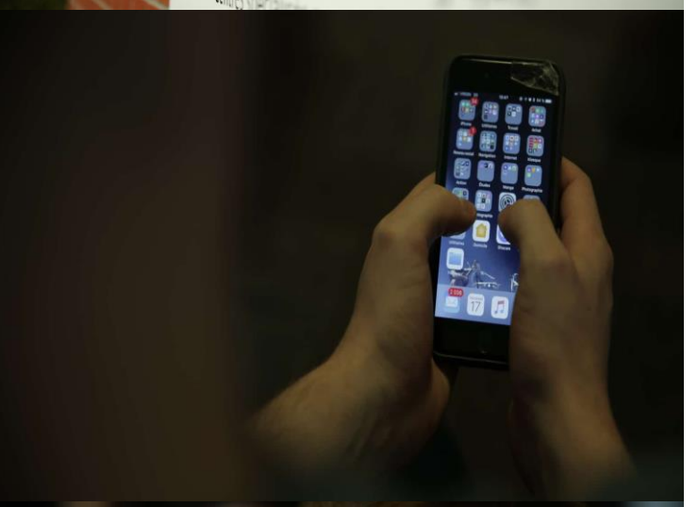
Ulilisation selon l'âge

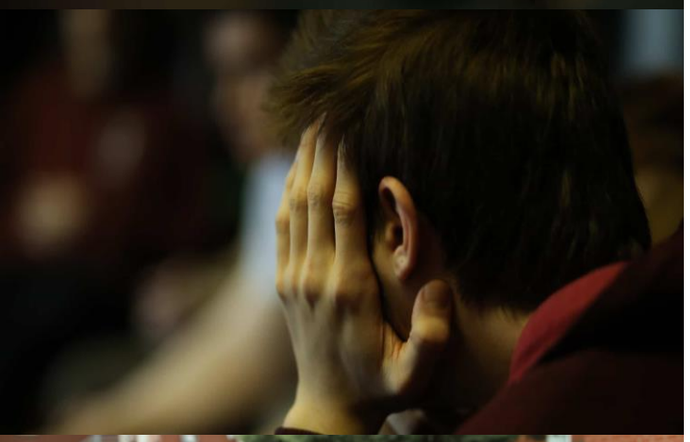
CHOISIR

— SA LIBERTÉ —

Le Grand CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance





Suggestions

Apps pour gérer l'usage

Moment

ScreenTime

UnGlue

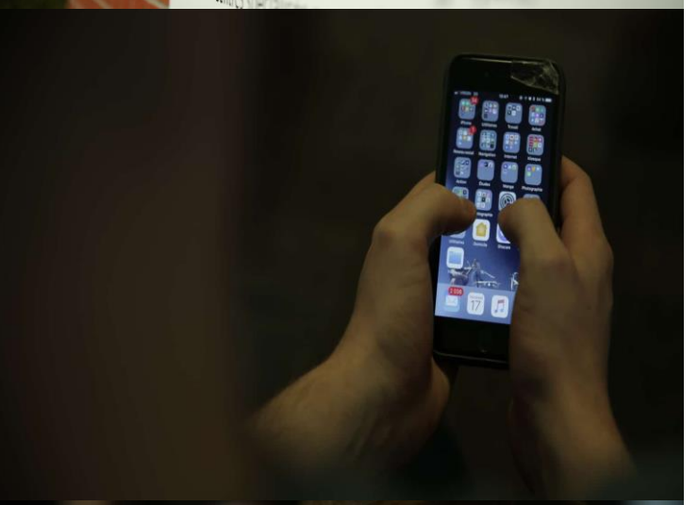
AppDetox

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

CHOISIR
— SA LIBERTÉ —

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance



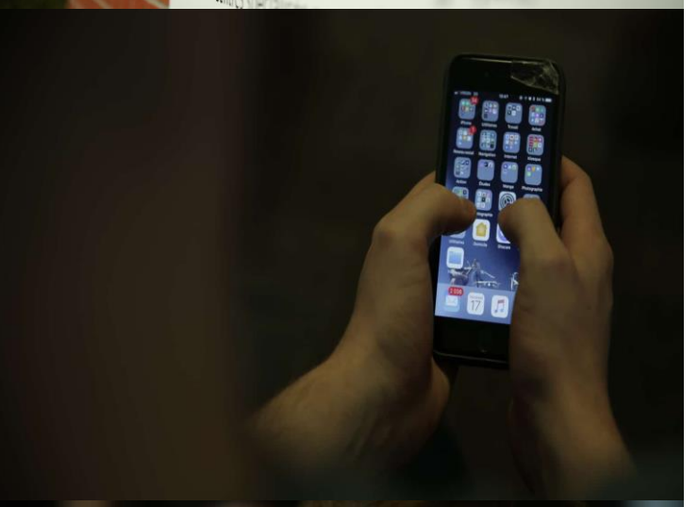
Ce que nous disent les jeunes en traitement …

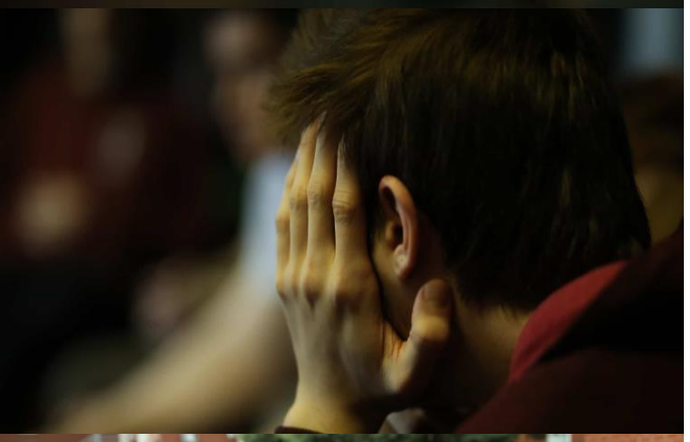
C'est tellement insidieux, je m'étais pas rendu compte que c'était la source de mon problème… Grâce aux limites que j'ai appris à mettre face aux réseaux sociaux, j'ai pu faire de la place dans ma vie pour des **amis**!

Marie Ann 17 ans

CHOISIR
SA LIBERTÉ

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance





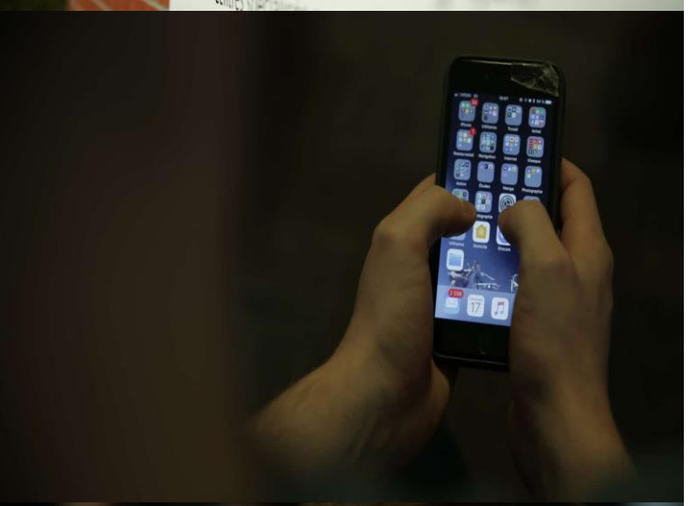
Ce que nous disent les jeunes en traitement …

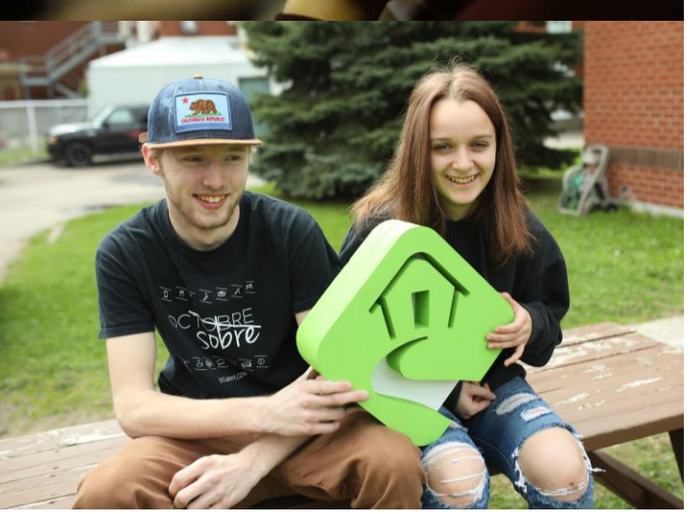
J'avais pas d'estime et de confiance, alors je me suis réfugié dans le jeu… depuis que je suis venue en thérapie, j'ai appris à gérer mes émotions et découvert des nouvelles passions.

Olivier, 15 ans

CHOISIR
SA LIBERTÉ

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance





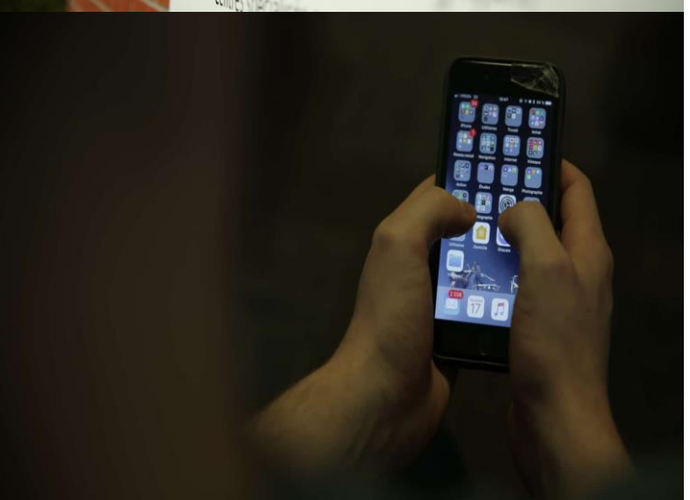
Ce que nous disent les jeunes en traitement …

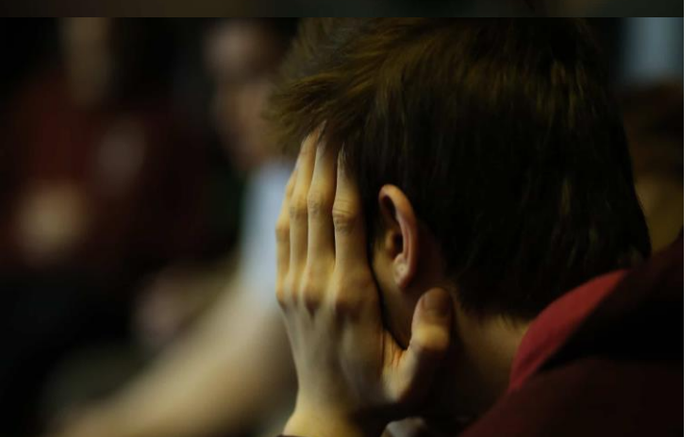
C'est important que les parents s'intéressent à ce que font les jeunes sur le net. D'être ouvert, à l'écoute et mettre un cadre, pour pas que les jeux vidéo prennent toute la place!

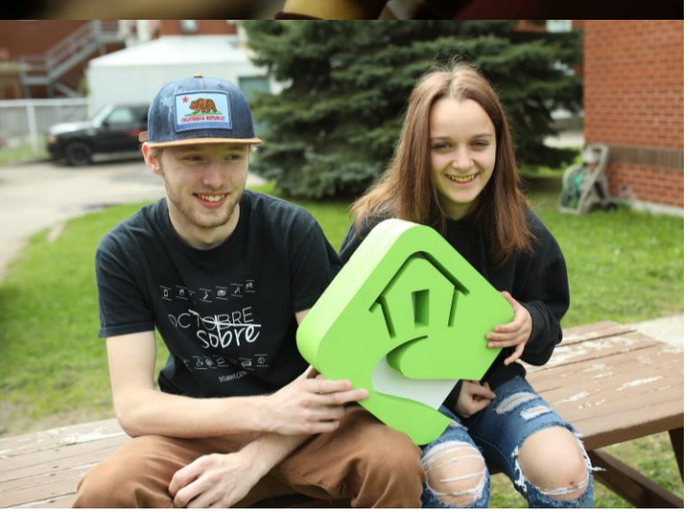
Alexis, 16 ans

CHOISIR
— SA LIBERTÉ —

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance





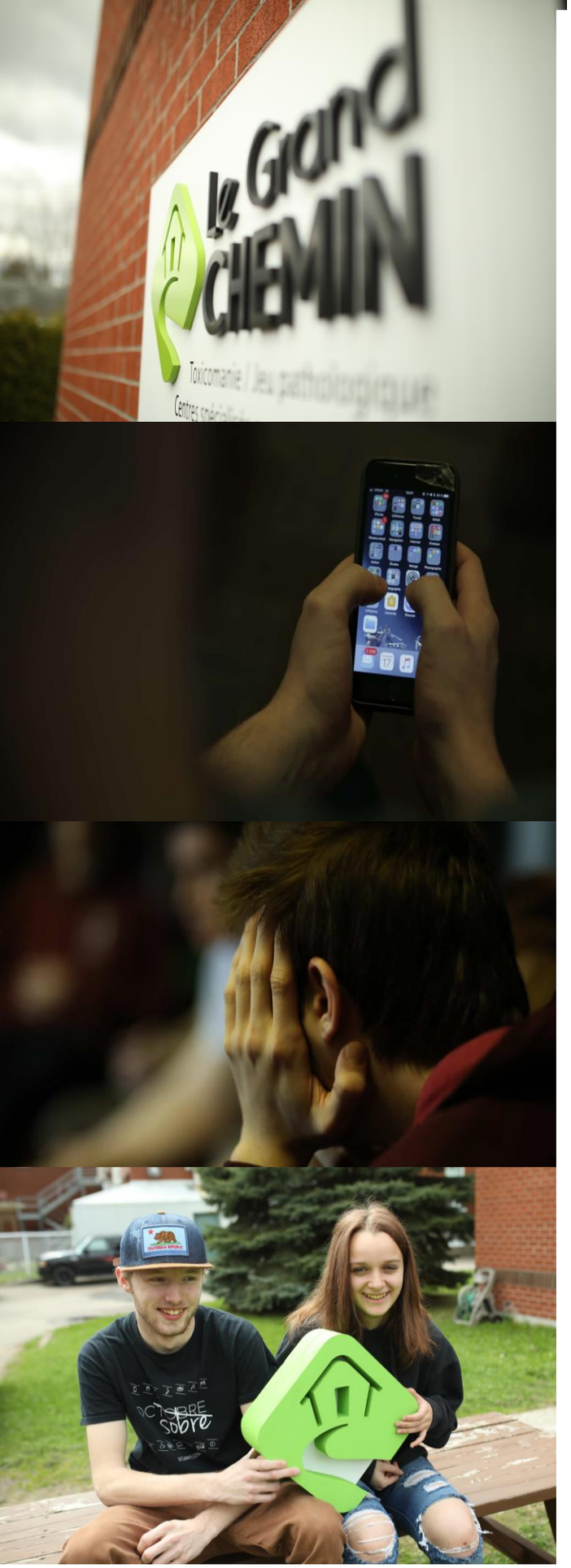


En conclusion…

Une **utilisation saine** d'Internet et de ses applications s'inclut dans une **vie hors ligne** où mes besoins physiologiques, sociaux et de réalisation de soi, sont comblés de façon satisfaisante par des moyens variés qui garantissent une **saine hygiène de vie**.

CHOISIR
— SA LIBERTÉ —

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance



Merci d’avoir été là !

Vous avez des questions, commentaires, suggestions ?

info@legrandchemin.qc.ca

CHOISIR
SA LIBERTÉ

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

Bibliographie

Blanchette-Martin, N., Ferland, F., Gagnon, S.R., (2015). *La Cyberdépendance dans les Centres de réadaptation en dépendance.* Service de recherche CRDQ/CRDCA.

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.

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 Gardian.

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]

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

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].

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]

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]