

# PAUSE TON ÉCRAN

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

PAUSE

## RÉPERTOIRE DES SERVICES EN PRÉVENTION ET EN INTERVENTION

Ce répertoire présente des ressources publiques et privées en prévention des risques liés à l'utilisation des écrans et en intervention ainsi qu'un questionnaire de détection de l'utilisation problématique. Il répertorie exclusivement les organismes en prévention offrant des services financés par le gouvernement\*. D'autres services sont également disponibles au Québec, tels que des interventions individuelles et des services dispensés par du personnel professionnel de la santé et de l'éducation (ex.: en psychoéducation, en psychologie, etc.) de même que par des regroupements de professionnelles et professionnels, et bien plus encore.

## RESSOURCES EN PRÉVENTION

Voici une liste d'organismes sans but lucratif qui ont pour mission de faire la prévention des dépendances, dont la prévention des risques liés à l'utilisation des écrans, et de promouvoir les saines habitudes de vie. Il est à noter que cette liste n'est pas exhaustive, étant donné la rapidité avec laquelle les actions préventives se développent dans ce domaine. De plus, d'autres ateliers, conférences et initiatives peuvent également être proposés. Visitez le site de chaque organisme pour obtenir les informations les plus récentes.

### Dans la majorité des régions

#### La Maison Jean Lapointe (toutes les régions)

- Atelier destiné aux élèves de 1<sup>re</sup> secondaire.

#### Action Toxicomanie

- Programme DÉVELOP'ACTION qui comprend un atelier de prévention de l'utilisation problématique destiné aux élèves de 1<sup>re</sup> secondaire.

#### Le Grand Chemin

À noter que les activités de cet organisme portent sur la cyberdépendance plus spécifiquement :

- conférence destinée aux parents;
- formation destinée au personnel professionnel de la santé et des milieux scolaires.

#### Le CIEL (Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne) (toutes les régions)

1

- Programme de prévention: plusieurs ateliers dont Bien-être numérique, Jeux vidéo et Autodéfense numérique destinés aux élèves des niveaux primaire et secondaire ainsi que deux ateliers destinés aux parents et aux équipes-écoles.

## **Outaouais**

### Antre-Hulloises inc.

- Programme comprenant ateliers, brochures et kiosque destinés aux adolescentes de 12 à 17 ans.

## **Montérégie**

### L’Arc-en-ciel, prévention des dépendances

- Sept ateliers destinés aux élèves des niveaux primaire et secondaire.
- Deux conférences destinées aux parents des 0 à 5 ans et des 6 à 12 ans.
- Défi de déconnexion nommé le Défi débranche le fil.

### Liberté de choisir

- Programme DÉVELOP’ACTION qui comprend un atelier de prévention de l’utilisation problématique destiné aux élèves de 1<sup>re</sup> secondaire (conçu par Action Toxicomanie).
- Campagne CyberRéflexion destinée aux jeunes et à leurs familles.

### La Maison de Jonathan

- Programme de prévention des dépendances, y compris le sujet de l’utilisation des écrans, destiné aux milieux scolaires.

### Satellite, organisme en prévention des dépendances

- Cinq ateliers destinés aux élèves des niveaux primaire et secondaire.

### Action Dépendances

- Trois ateliers destinés aux élèves de niveau secondaire.

## **Saguenay–Lac-Saint-Jean**

### Centre d’intervention familiale Le Transit

## **Laurentides**

### Tangage des Laurentides

- Conférence virtuelle destinée aux parents.

## Bas-Saint-Laurent

### COSMOSS Bas-Saint-Laurent:

- La Matanie, [campagne Avec nos enfants, pas d'écran](#)
- La Matapédia, [dossier Écrans et saines habitudes de vie](#)
- Témiscouata, [campagne Avec nos enfants, pas d'écran](#)

### La Montée

- Cinq ateliers *Web's qu'on s'en va* destinés aux adolescents de niveau secondaire.

## Mauricie–Centre-du-Québec

### La Maison Jean-Lepage

- Kiosque sur le sujet de la cyberdépendance destiné aux milieux de l'enseignement postsecondaire.

### La Relance Nicolet Bécancour

- Ateliers et activités préventives de la 5e année du primaire à la 5e année du secondaire.

## 100 % en ligne

### Fondation des Gardiens virtuels (FGV)

- Travailleurs de rue numériques

### Alterados

- Atelier destiné principalement aux jeunes qui fréquentent les MDJ.

## OUTIL DE DÉTECTION (UPI)

Le [questionnaire de détection DÉBA-Internet](#) a été développé afin de permettre la détection de l'utilisation problématique des écrans (UPI), souvent reliée à l'Internet, auprès des ados (12 ans et plus) ainsi que des adultes. Si une problématique est détectée, il est alors recommandé d'orienter la personne vers les services appropriés. En suivant le lien, vous aurez accès à :

- une fiche et un résumé;
- une grille DÉBA-I en français.

## RESSOURCES EN INTERVENTION

Voici une liste de ressources publiques et privées qui offrent des services de traitement de la cyberdépendance.

## Grand public

- [MSSS, répertoire des ressources en dépendances par région](#)
- [CISSS ou CIUSSS de votre région](#)
- [Centre de réadaptation en dépendance de Montréal – Institut universitaire sur les dépendances, volet cyberdépendance](#)
- [Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière](#)
- [Service de référence de l’Ordre des psychologues du Québec](#)
- [Maison l’Alcôve](#)
- [Virtu-A](#)

#### Clientèle adolescente (12-17 ans) et familles

- [Le Grand Chemin](#)
- [Havre du Fjord](#)
- [Répertoire des psychoéducateurs en pratique privée](#)

#### Clientèle adulte seulement

- [Centre CASA](#)
- [Clinique Nouveau Départ](#)
- [Vision d’espoir de sobriété](#)
- [Jeu: aide et référence](#)

#### ASSOCIATIONS ET AUTRES RESSOURCES

- [Jeu: aide et référence](#)
- [Trouve ton centre](#)
- [AIDQ](#)
- [AQCID](#)
- [Première Ressource, aide aux parents](#)
- [Association des parents d’ados du Fjord](#)
- [Association des parents d’adolescents de Chicoutimi](#)
- [Cultive ta santé \(ASPQ\)](#)

\* La campagne PAUSE ne peut pas se porter garante des activités ou des conférences offertes par ces organismes. Il est important d’évaluer attentivement si les activités proposées répondent aux besoins spécifiques de votre milieu, par exemple en vérifiant si l’activité se concentre sur un seul sujet spécifique tel que la cyberdépendance, les jeux vidéo, les réseaux sociaux, ou si la thématique est plus large comme les risques liés à l’utilisation des écrans. Une évaluation minutieuse assure que les ressources sélectionnées sont adaptées aux besoins de votre communauté. Cette démarche peut être entreprise en contactant différents organismes afin de discuter avec eux du contenu proposé et d’identifier ce qui convient le mieux à vos besoins spécifiques.

Bloc pour infolettre pro :  
VOTRE INFOLETTRE PAUSE

[Inscrivez-vous](#) à notre infolettre professionnelle pour recevoir des outils et de l'information concernant les répercussions des écrans sur les populations ainsi que pour connaître les ressources disponibles afin de promouvoir une utilisation plus consciente et équilibrée des écrans.

Bloc pour crédit :

Recherche, analyse et rédaction: Carolanne Campeau. Révision linguistique: Katherine Hamel