



OUTIL PAUSE

POUR LE PERSONNEL PROFESSIONNEL

FACTEURS DE RISQUE ET INTERVENTIONS PRÉVENTIVES ADAPTÉES

Il existe plusieurs facteurs qui augmentent la probabilité qu'une personne souffre de problèmes liés à son utilisation des écrans. Les connaître permet d'identifier les personnes plus à risque et de déployer des pratiques de prévention adaptées. Un défi particulier tient au fait que les écrans sont faciles à utiliser, accessibles et offrent une panoplie d'applications attrayantes. Le visionnement de vidéos, la consultation de réseaux sociaux et les jeux vidéo sont entre autres des usages courants chez la majorité des adolescents et adolescentes.

Bien sûr, les écrans présentent de nombreux avantages, mais quand leur usage est intensif ou inapproprié, ils peuvent, au contraire, nuire au bien-être. L'impact qu'ils peuvent avoir peut être parfois difficile à reconnaître et dépendent de nombreux facteurs. C'est pourquoi il est essentiel d'aider les jeunes à mieux comprendre les effets et les risques afin qu'elles et ils adoptent des habitudes numériques qui favorisent leur bien-être.



OUTIL PAUSE

POUR LE PERSONNEL PROFESSIONNEL

Facteurs liés à l'individu

Facteurs de risque	Interventions adaptées
<ul style="list-style-type: none">• Âge (stade de développement des jeunes)• Temps libre disponible• Temps d'écran quotidien à des fins de loisirs de plus de 4 h• Trouble de santé mentale (anxiété, dépression, etc.)• Image corporelle négative et désir de perdre du poids• Présence d'un TDAH• Difficultés d'apprentissage et de concentration• Impulsivité / faible autocontrôle• Faible estime de soi• Situations aggravantes (rupture amoureuse, déménagement, décès, etc.)• Inconfort ou insatisfaction en regard du milieu de vie• Problèmes de sommeil• Idées suicidaires ou tentatives antérieures de suicide	<ul style="list-style-type: none">• Sensibiliser les jeunes aux impacts négatifs physiques, psychologiques et sociaux d'une utilisation intensive.• Aider les jeunes à identifier les motifs de leur utilisation, ce qu'elles et ils ressentent, les avantages et les désavantages, leur point de bascule.• Encourager un engagement équilibré et partagé entre la vie en ligne et la vie hors ligne.• Aider les jeunes à se fixer des petits objectifs réalistes (éviter les solutions rapides, sur mesure ou trop loin de leur réalité).• Informer sur les ressources d'aide disponibles.• Orienter vers une évaluation clinique et un suivi individuel en cas de besoin.• Essayer de diminuer leur temps d'écran en s'en tenant aux recommandations officielles en fonction de l'âge.• Sensibiliser les jeunes aux avantages de respecter leurs obligations hors ligne et qu'elles demeurent leur priorité.• Amener les jeunes à reconnaître que leurs besoins peuvent être satisfaits hors ligne et non pas seulement en ligne.



OUTIL PAUSE

POUR LE PERSONNEL PROFESSIONNEL

Facteurs liés au milieu familial

Facteurs de risque	Interventions adaptées
<ul style="list-style-type: none">• Manque de soutien parental• Aucun ou peu d'encadrement familial de l'utilisation des écrans• Désintérêt des parents• Conflits familiaux• Valeurs qui favorisent l'utilisation intensive des technologies• Absence ou manque d'autres activités	<ul style="list-style-type: none">• Sensibiliser les parents aux impacts négatifs physiques, psychologiques et sociaux d'une utilisation intensive ou inappropriée.• Sensibiliser les parents à l'importance de l'encadrement de l'utilisation des écrans dans le milieu familial.• Sensibiliser les parents à l'importance d'une communication ouverte et bienveillante.• Sensibiliser les parents à l'importance de s'intéresser aux activités en ligne de leur enfant.• Sensibiliser les parents à l'importance de planifier des activités familiales sans écran et d'y participer.



OUTIL PAUSE

POUR LE PERSONNEL PROFESSIONNEL

Facteurs liés au milieu de vie

Facteurs de risque	Interventions adaptées
<ul style="list-style-type: none">• Manque de soutien social hors ligne• Manque d'environnements favorables• Actions, attitudes et valeurs qui favorisent l'utilisation intensive des technologies• Manque de politiques d'encadrement	<ul style="list-style-type: none">• Sensibiliser le milieu aux conséquences et aux risques associés à l'utilisation intensive ou inappropriée.• Créer des environnements qui favorisent l'utilisation équilibrée.• Mettre en place une offre variée d'activités sans écran.• Mettre en place des politiques d'encadrement afin de favoriser l'utilisation équilibrée.• Créer des zones sans écran.



OUTIL PAUSE

POUR LE PERSONNEL PROFESSIONNEL

Facteurs liés aux écrans

Facteurs de risque	Interventions adaptées
<ul style="list-style-type: none">• Omniprésence des écrans• Les 3 A : accessible, abordable, anonyme• Techniques marketing des jeux vidéo, des réseaux sociaux et des plateformes de <i>streaming</i> ainsi que les conséquences relatives à celles-ci• Algorithmes et expérience client accrocheuse et personnalisée• Techniques de jeux de hasard et d'argent utilisées	<ul style="list-style-type: none">• Sensibiliser les jeunes au continuum des habitudes numériques et au risque possible de développer une dépendance liée aux écrans.• Développer les compétences numériques des jeunes, leur compréhension des fonctions, tant des appareils que des plateformes.• Parler des stratégies pour pallier les techniques marketing.• Parler des habitudes d'utilisation à favoriser.• Mettre de l'avant l'importance de prendre des pauses d'écrans.



OUTIL PAUSE

POUR LE PERSONNEL PROFESSIONNEL

PRÉVENTION ET INTERVENTION: MEILLEURES PRATIQUES

- S'intéresser aux usages des écrans de la personne.
- Conseiller en adoptant une attitude ouverte, objective, neutre et sans jugement.
- Éviter d'utiliser les termes *virtuel* et *réel*, mais parler plutôt de *en ligne* et *hors ligne*.
- Éviter d'être alarmiste en utilisant trop rapidement le terme *cyberdépendance*.
- Valider ce que la personne ressent avant, pendant et après son utilisation.
- 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 des écrans. Et non pas parler uniquement des aspects négatifs.
- Chercher à comprendre la fonction du comportement, les besoins comblés par l'utilisation des écrans 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.
- Aider la personne à établir des objectifs personnels réalistes, à prévoir les obstacles et à établir un plan pour y faire face (voir outil de référence : [Pistes d'actions, trucs et astuces](#)).
- Aider la personne à viser une utilisation équilibrée dans laquelle la vie en ligne et la vie hors ligne sont complémentaires.

TRE INFOLETTRE PAUSE VOTRE INFOLETTRE PAUSE VOTRE INFOLETTRE PAUSE VOT

Inscrivez-vous à notre infolettre pour personnel professionnel

Une source d'information fiable et d'outils gratuits pour promouvoir une utilisation plus consciente et équilibrée des écrans afin d'intervenir auprès des tout-petits et des jeunes.

S'inscrire (lien : <https://bit.ly/pauseprof>)