

UTILISATION PROBLÉMATIQUE D'INTERNET : SURVOL

Animation

Marie-Julie Riopel, éducatrice
spécialisée

Annie Veilleux, éducatrice
spécialisée

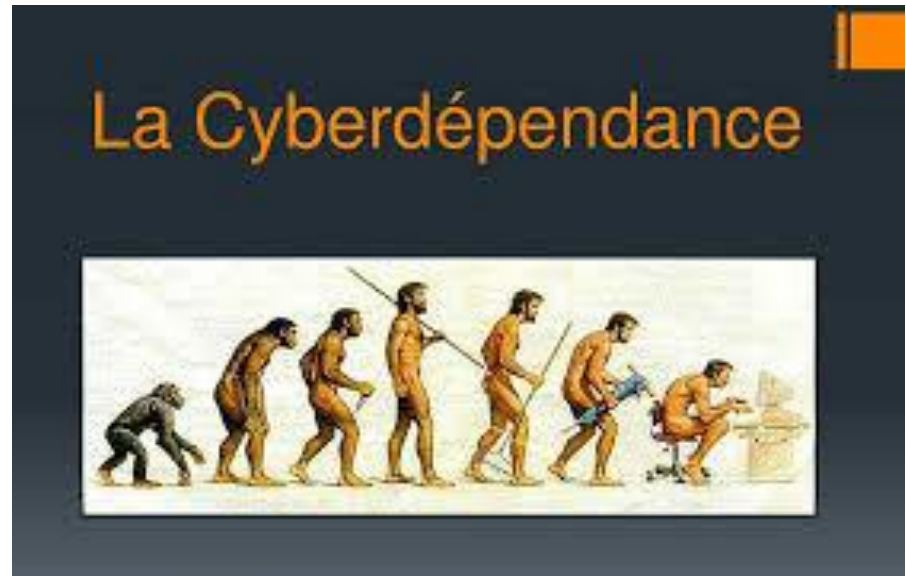
ENSEMBLE
pour la
VIE

Québec 

PLAN DE RENCONTRE

- ↳ Définition de l'utilisation problématique d'internet (UPI)
- ↳ Statistiques pertinentes sur l'UPI
- ↳ Les différentes applications : définition des réseaux sociaux et des jeux
- ↳ Quels sont les impacts au cerveau
- ↳ Pistes de solution
- ↳ Traitement spécialisé

INTRODUCTION



- Phénomène en pleine croissance et qui évolue très rapidement. Il est donc difficile de définir ce trouble vu les changements rapides et la multitude d'applications disponibles.

CE QUI DÉFINIT L'UPI : AAA

- Accessibilité : Possibilités infinies, en tout temps, il y a toujours quelqu'un de présent
- Anonyme : permet de cacher son identité, permet de faire des choses que seul l'anonymat permet
- Abordable : loisirs à faible coût



DÉFINITION

Définition de l'utilisation problématique d'internet (UPI) :

- L'UPI, ne se limite pas au nombre d'heure d'utilisation passé en ligne
- Besoin impulsif et incontrôlable d'utiliser Internet ou d'autres modalités de jeux entraînant des **difficultés fonctionnelles** et/ou une **souffrance** cliniquement significative



DIFFICULTÉS FONCTIONNELLES



Personnelles :

- ➡ Négligence de l'hygiène personnelle
- ➡ Alimentation irrégulière
- ➡ Trouble du sommeil
- ➡ Dépression, anxiété
- ➡ Irritabilité, crise de colère, bris d'objet
- ➡ Problèmes de santé physique (problèmes de dos, tunnel carpien, etc.)

DIFFICULTÉS FONCTIONNELLES



Familiales et sociales :

- 👉 Retrait social
- 👉 Conflits avec la famille, des amis ou une relation amoureuse
- 👉 Diminution de l'implication dans les tâches à la maison
- 👉 Diminution de l'implication dans la vie familiale

Occupationnelles :

- 👉 Absentéisme scolaire ou au travail
- 👉 Baisse de la performance scolaire
- 👉 Diminution de l'intérêt ou du temps consacrée à d'autres activités

SOUFFRANCE CLINIQUEMENT SIGNIFICATIVE



- Les difficultés rencontrées entraînent une souffrance importante et une difficulté de fonctionnement dans au moins une sphère de sa vie.
- <https://lacyberdependance2017.wordpress.com/2017/01/09/la-cyberdependance-chez-les-jeunes-adolescents/>
- <https://zonevideo.telequebec.tv/a-z/638/l-ecran-roi>

STATISTIQUES



- Au Québec, 91% des jeunes de 12 à 24 ans ont un accès Internet haute vitesse à la maison.
- Chez les jeunes québécois de 12 à 17 ans:
 - 43% sont de « petits » utilisateurs d'Internet (<10 hres/sem.)
 - 32% des utilisateurs « moyens » (de 11 à 20 heures)
 - 25% de « grands » utilisateurs (20 heures ou plus/sem.)
- Différences sexuelles (Holtz & Appel, 2011):
 - Les filles utilisent surtout Internet pour communiquer ou chercher de l'information
 - Les garçons font un usage plus marqué d'Internet pour se divertir en participant à des jeux de rôles par exemple

MYTHES ET RÉALITÉS



La majorité des adolescents qui jouent à des jeux vidéo sont à risque de développer un problème de cyberdépendance.

FAUX

L'adolescence est souvent une période où l'on expérimente plusieurs comportements et la majorité des adolescents vont ensuite s'investir dans d'autres activités que ce soit le travail ou les études, poursuivant la pratique des jeux vidéo uniquement dans leurs loisirs sans que ce soit dommageable.

MYTHES ET RÉALITÉS



Le fait que certains jeux vidéo soient sans fin et qu'ils créent un sentiment d'immersion puissant, décrit comme le sentiment de se retrouver dans une bulle, entraîne une utilisation accrue.

VRAI

Ces caractéristiques des jeux vidéo sont associées au fait de développer une dépendance, de même que les applications hautement interactives. Le fait de se voir progresser (habilités, points, niveaux) et la reconnaissance immédiate des autres joueurs peuvent être addictifs.

MYTHES ET RÉALITÉS



Lors d'une période d'arrêt complet d'internet, la personne peut ressentir des symptômes de sevrage (manque) tels que l'irritabilité, l'anxiété et la dépression.

VRAI

Plusieurs recherches ont démontré que l'arrêt complet d'Internet pouvait entraîner des symptômes de manque à des degrés variables selon les individus. Cependant, il n'y a pas de consensus au niveau de la communauté scientifique et il y a des débats quant à savoir si ces symptômes ne seraient pas préexistants.

MYTHES ET RÉALITÉS



Les jeux vidéo peuvent avoir des bienfaits pour les utilisateurs.

VRAI

Outre l'aspect ludique, des recherches ont démontré que les jeux vidéo pouvaient améliorer la résolution spatiale et être utilisés dans un grand nombre de contextes thérapeutiques et médicaux. Par exemple, certains jeux améliorent la tolérance des enfants qui subissent des traitements médicaux difficiles.

MYTHES ET RÉALITÉS

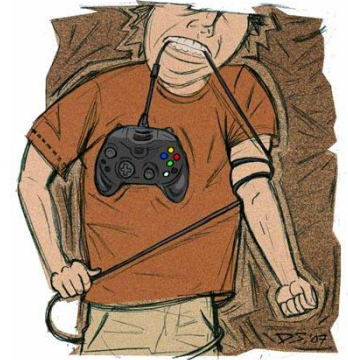


La majorité des jeunes adultes qui jouent à des jeux vidéo souffrent d'isolement.

FAUX

Plusieurs utilisateurs de jeux vidéo jouent avec des amis IRL (in real life), soit des gens qu'ils connaissent ou des amis IG (in game) avec qui ils communiquent en temps réel. Chaque situation est personnelle et est vécue différemment par les utilisateurs de jeux vidéo. Il est donc faux de prétendre que la majorité des utilisateurs de jeux vidéo souffrent d'isolement

TYPE D'APPLICATIONS



Courrier électronique (Utilisation sur PC, iPhone, BlackBerry, etc.)

Applications les plus utilisés dans le monde.

- **Bavardoirs (chat room)/Clavardage**, (MSN, ICQ, AOL, Skype, etc.)

→ Les bavardoirs : endroits sur Internet où l'on peut mener des conversations directes avec un grand nombre de personnes en même temps.

- Seulement 12 % des parents savent que leurs enfants utilisent les bavardoirs
- 43 % disent que quelqu'un leur a déjà demandé des renseignements personnels sur Internet : photos, # tél. adresse, école fréquentée
- 8% ont averti leurs parents
- 46 % disent avoir reçu, contre leur gré, des commentaires sexuels

- **Blogues / Forum de discussion**

→ Signifie journal de bord, sensé contenir des nouveaux billets régulièrement.

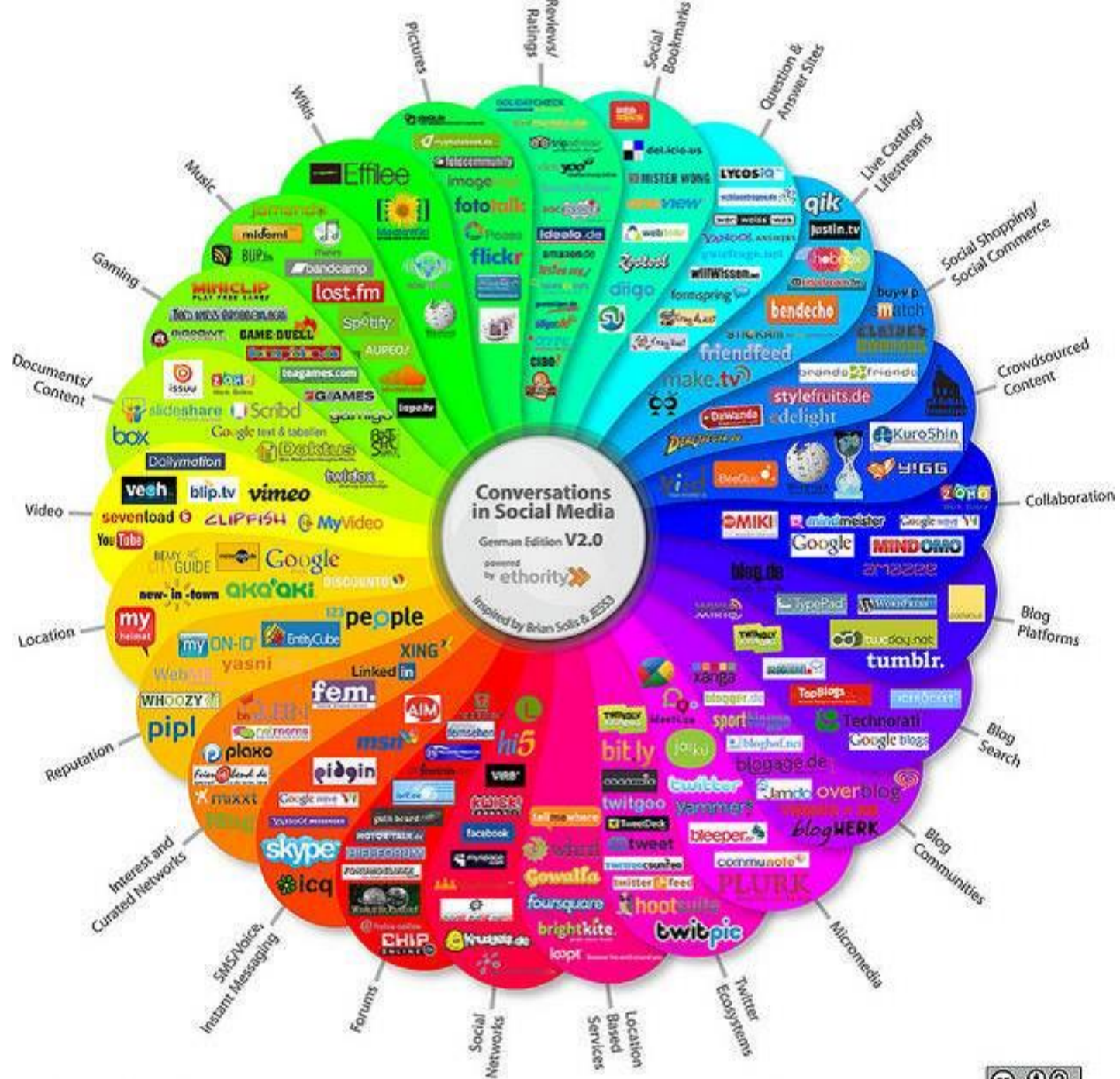
→ Vlogues : La majorité de l'information est apportée sous forme de vidéos

- Étude 2001 : http://www.media-awareness.ca/francais/ressources/projets_speciaux/toile_ressources/stats_jeunes_bavardoirs.cfm

TYPE D'APPLICATIONS



- Réseaux sociaux (Facebook, Instagram, MySpace, Twitter, etc.) **
 - Messagerie instantanée /Texte, (SMS, Messenger, Snapchat, Whatsapp, etc.)
 - Jeux d'action et d'aventure, (MMORPG, World of Warcraft, Everquest, Second Life, etc.) **
 - Jeux de hasard et d'argent, (PokerStars, etc.)
 - Commerce Électronique et Finance, (Ebay, Wish, Desjardins, etc.)
 - Sites d'informations, (Wikipédia, Cyberpresse, etc.)
 - Sites de divertissement, (YouTube, Tout.TV, Pinterest, etc.)
 - Sites pour adulte, (À caractère sexuel, PornoTube, Pornhub, etc.)
- Traitement des dépendances dites sexuelles = sexologue
- Sites de Téléchargement ou de visionnement, (Youtube, Google play, Spotify, HDS.to, etc.)
 - Autres (précisez)



VIDÉOS

- <https://www.youtube.com/watch?v=W-NiUt8eP5k>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbruKEmw>

TYPES DE JEUX

○ Jeux de plateforme

- Minecraft, Mario, Sonic, Rayman, etc



○ Jeux d'aventure

- Assassin's Creed, Tomb Raider



○ Real Time Strategy (RTS)

- Starcraft, Warcraft, Age of empire et Command & Conquer



○ First Person Shooter (FPS)

- Battlefield, Halo, Call of Duty, etc.
- TPS : Fornite *



○ Role playing games (RPG)

- Fallout, Final Fantasy, Zelda (nouvelle version)

○ Massively multiplayer online role-playing game (MMORPG)

- WOW, League of legends, Elder scrolls, Watchdog, etc.



ACTIONS SUR LE SNC



- Qu'il s'agisse de jeux vidéos ou de réseaux sociaux, les activités en ligne font appel au circuit de la récompense de la même manière que la drogue chez les toxicomanes, explique Véronique Bohbot, chercheuse à l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, à Montréal. Partir en quête d'aventures dans World of Warcraft ou obtenir une dose de *like* sur Instagram stimule la production de dopamine, une hormone euphorisante. Et c'est cette euphorie que recherchent encore et encore les accros à Internet. « Certaines personnes sont plus vulnérables que d'autres. Des facteurs génétiques ou liés à l'environnement, comme le stress », peuvent être en cause, précise Véronique Bohbot, aussi professeure de psychiatrie à l'Université McGill.

EFFETS RECHERCHÉS

- L'exploration de nouveaux territoires
- Le potentiel de surprise
- L'accomplissement d'une quête
- Le développement d'habiletés
- La recherche d'objets, de lieux, de personnes, la capacité de renverser la chance, etc.
- La possibilité de tirer (cibles, ennemis, etc.)

FONCTION DU JEU

- Fatigue d'être soi (Rocher, 2008)
- Permet d'échapper aux réalités et relations humaines
- Rencontre d'esprit et non pas une rencontre corporelle
- Nécessité d'être performant
- Restaure l'estime de soi

ARRÊT DU JEU

- Arrêt brusque de l'utilisation de l'application ou du jeu, peut engendrer des symptômes de sevrage psychologique.



QUELQUES RECOMMANDATIONS

- Éviter de diaboliser l'Internet ou les jeux
- Favoriser une saine gestion du temps
- L'intervenant doit aider le jeune à parler puisque ce dernier à souvent disqualifié la parole (important de laisser le jeune parler de son jeu pour créer l'alliance)
- Comprendre l'Avatar
- Importance d'impliquer la famille

QUELQUES RECOMMANDATIONS

- Comprendre la fonction de la dépendance
- Trouver de nouveaux loisirs
- Travailler sur les compétences de communication

Travail avec les parents:

- Établir une charte d'heures/ semaine
- Comprendre le sens du problème et non pas focusser seulement sur l'objet (motivation à jouer)

CENTRE JEAN PATRICE CHIASSON (CRDE)

Le CRDE offre des services de désintoxication, d'adaptation ou de réadaptation aux jeunes et aux adultes vivant des problèmes avec la consommation d'alcool, de drogues ou de jeux pathologiques et de utilisation problématique d'internet (cyberdépendance).

Offre également des services de soutien à l'entourage des personnes dépendantes.



LE CENTRE JEAN PATRICE CHIASSON

○ Services Jeunesse

Localisés dans les 7 territoires de l'Estrie pour les jeunes. Modalité de services souples en fonction des besoins des différents milieux (Écoles secondaires, CLSC, Centre jeunesse, etc.)

- Des services spécialisés d'accueil, d'évaluation, d'orientation et de traitement spécialisé en dépendances (désintoxication / stabilisation / instrumentation / intégration sociale).
- Accompagnement des usagers vers des services de traitement en dépendance avec hébergement.
- Soutien / expertise aux partenaires
- **Nouveauté** : programme de traitements pour les utilisateurs problématique d'internet (UPI), jeunes et entourage

SERVICES SPÉCIALISÉES POUR LES UPI POUR LES JEUNES

- Offre de services individuelles
 - 8 à 10 rencontres individuelles
 - Objectifs :
 - Évaluation des habitudes d'utilisation d'internet du jeune.
 - Sensibilisation face aux impacts de ses habitudes.
 - Favoriser une réflexion sur les différents aspects du changement.
 - Permettre une réflexion sur les éléments insatisfaisants dans sa vie qui l'amènent à avoir une utilisation inadéquate d'internet.
 - * Favoriser l'implication des parents dans le processus de changement

SERVICES SPÉCIALISÉES POUR LES UPI POUR LES JEUNES

- Offre de services auprès de l'entourage
 - Évaluation des besoins de l'entourage
 - Rencontres individuelles ou familiales
 - Travail de partenariat
 - Offre de groupe à venir



RÉFÉRENCES

- Définition générale selon Acier et Kern (2011)
- https://www.nlto.fr/Quels-sont-les-effets-de-la-cyberdependance-sur-le-cerveau_a489.html
- <http://www.internetlivestats.com>
- [https://www.blogdumoderateur.com/50-chiffres-medias-sociaux-2018/?t=1&cn=ZmxleGlibGVfcmVjc18y&refsrc=email&iid=b9dfd1b62df047cfbc5a4e eb5dd20465&uid=705164833&nid=244+272699400&ct=t\(La revue de presse Tourisme Digital 69\)](https://www.blogdumoderateur.com/50-chiffres-medias-sociaux-2018/?t=1&cn=ZmxleGlibGVfcmVjc18y&refsrc=email&iid=b9dfd1b62df047cfbc5a4e eb5dd20465&uid=705164833&nid=244+272699400&ct=t(La%20revue%20de%20presse%20Tourisme%20Digital%2069))
- <https://www.futura-sciences.com/tech/definitions/informatique-reseau-social-10255/>
- Étude 2001 : http://www.media-awareness.ca/francais/ressources/projets_speciaux/toile_ressources/stats_jeunes_bavadoirs.cfm
- Inspiré des travaux de Magali Dufour, Ph.D. Université de Sherbrooke (l'utilisation problématique d'Internet: meilleures pratiques et enjeux cliniques en 2017)