

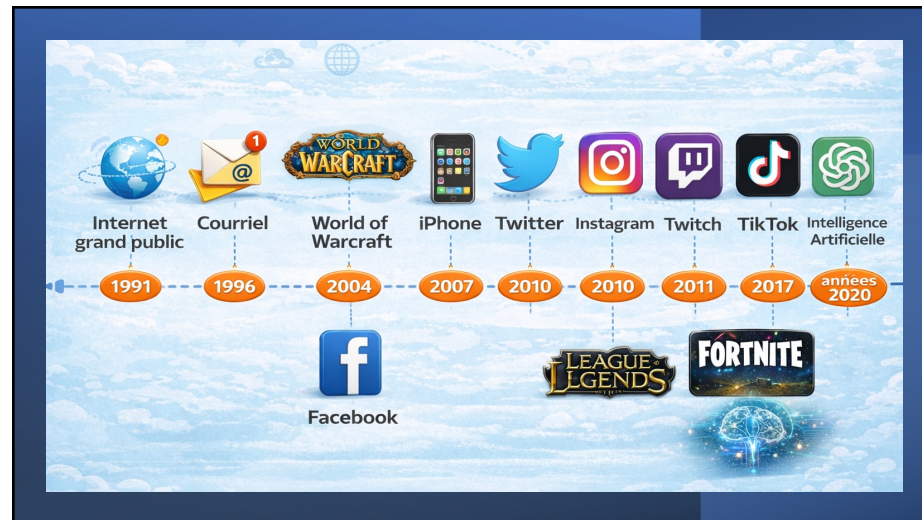


# L'utilisation problématique d'Internet: où en sommes-nous en 2025

Dre Magali Dufour, Ph.D., psychologue  
Professeure Titulaire  
Université du Québec à Montréal  
Dufour.magali@uqam.ca

**UQAM** **HERMES** **IUD** INSTITUT UNIVERSITAIRE SUR LES DÉPENDANCES

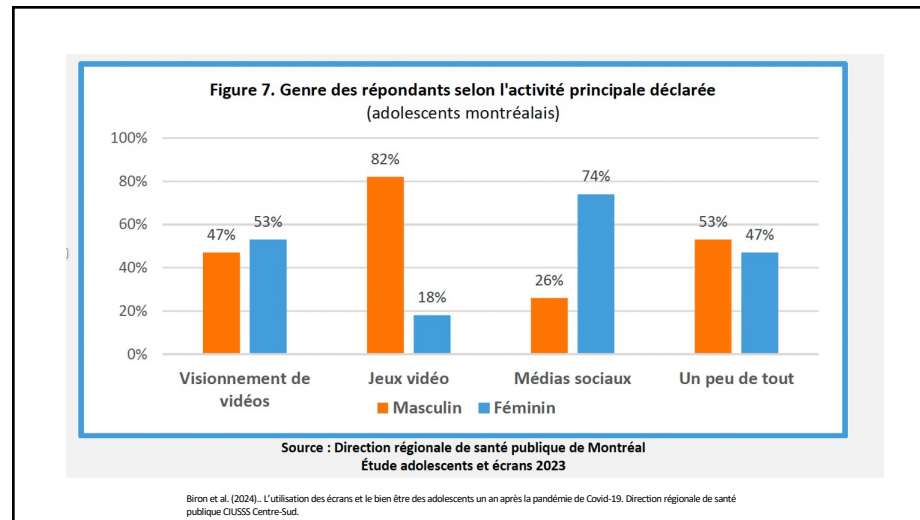
1



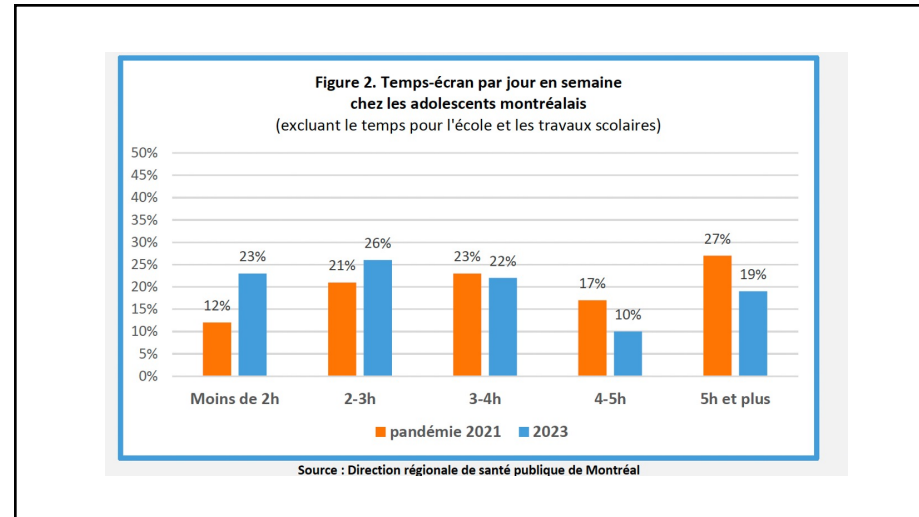
2



3



4



5

### LE TEMPS..... Et Conséquences jeunes

Tableau 1 - Associations entre le temps-écran de loisirs chez les élèves de 6<sup>e</sup> année à Montréal et différents indicateurs de santé et de qualité de vie

Indicateurs de santé et de qualité de vie	Temps-écran de loisirs par jour		
	Moins de 2 heures	2 à 4 heures	Plus de 4 heures
Sommeil insuffisant (moins de 9 h par nuit)	18,0 % <sup>a</sup>	29,6 % <sup>a</sup>	40,9 % <sup>a</sup>
Mauvaise santé générale perçue	3,0 % <sup>a</sup>	5,9 % <sup>a</sup>	9,2 % <sup>a</sup>
Insatisfaction de sa vie	12,0 % <sup>a</sup>	17,3 % <sup>a</sup>	24,0 % <sup>a</sup>
Faible estime de soi	20,6 % <sup>a</sup>	26,2 % <sup>a</sup>	35,5 % <sup>a</sup>
Troubles de l'attention	8,1 % <sup>a</sup>	8,6 % <sup>b</sup>	11,5 % <sup>ab</sup>
Troubles anxieux	4,7 %	6,0 %	5,8 %
Trouble envahissant du développement	1,5 %	1,2 %	1,8 %

Source : Direction régionale de santé publique de Montréal  
Enquête TOPO 2017

6

## QUELLE SUBSTANCE?



7

### Trouble du jeu vidéo: CIM-11

- Un contrôle réduit sur le comportement de jeu (son début, sa fréquence, son intensité, sa durée, sa fin, le contexte)
- Une priorité accrue accordée au jeu dans la mesure où celui-ci l'emporte sur les autres intérêts dans la vie et activités quotidiennes ;
- La poursuite ou l'escalade du jeu malgré des conséquences négatives.



8

## PRÉVALENCE AU QUÉBEC

### Conduite à risque:

- 2016-2017: 18 % (Dufour et al., 2019)
- 2019: 34% (17,6% RS et 13,8% JV) (Lavoie et al., 2021)

### Problèmes atteignant le seuil clinique (IAT):

- 2016-2017: 1,3% (Dufour et al., 2019)
- 2019: 3% (Lavoie et al., 2021)

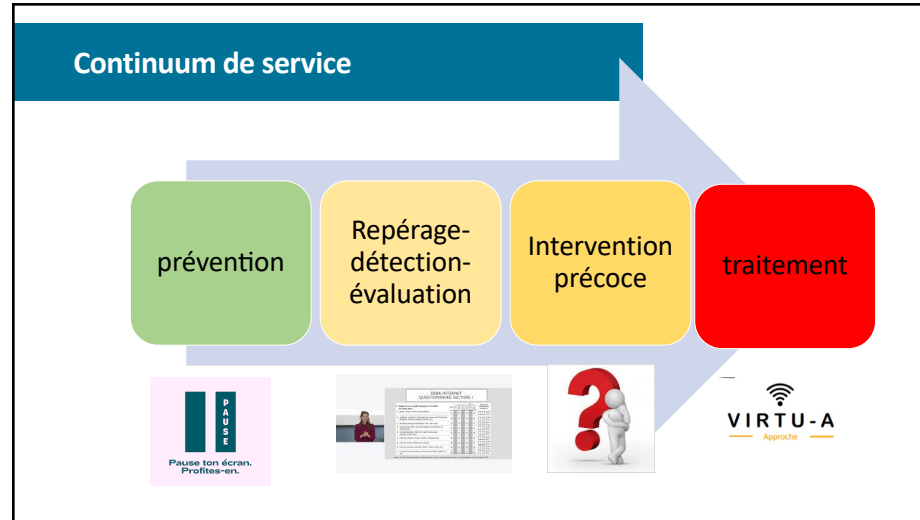
Dans le monde: entre 1 et 3%

9

## Plan interministériel : obligation d'intervenir en utilisation problématique d'Internet



10



11

### Portrait des usagers en traitement Sociodémographie

	Participants <b>VIRTU-A</b> (n = 62) (Dufour et al., 2024)	Participant VirtuAdo (n = 80) (Dufour et al., 2019)
Âge	M = 20 ans	M = 15,59 ans
Genre	74 % d'hommes (29/37)	93,8 % d'hommes (75/80)
Niveau scolarité	78 % secondaire 5 (niveau + élevé)	70 % fréquentent le secondaire
Statut civil	80,4 % célibataire	78 % célibataire
Lieu d'habitation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 89 % avec membre de la famille</li> <li>• 5,4 % avec le/la conjoint.e</li> <li>• 2,7 % centre d'hébergement/ jeunesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 86,3 % avec leurs parents</li> <li>• 10 % centre d'hébergement/ jeunesse</li> </ul>

→

12

### UPI EN TRAITEMENT

- Virtuado:
  - 93% des garçons, 15 ans, 67% étudient au régulier
  - Nombre moyen d'heures: **55,5 heures (ET.:27,4)**
  - Population générale: 19,7 heures
  
- Cyberadulte:
  - Chez les adultes UPI en traitement: **66 hrs semaine**

13

### Participant Profile

#### Comorbidities

**Diagnoses Received from Healthcare Professionals**

Diagnosis	Percentage
Comorbid disorders (≥1)	78.4%
ADHD	47.1%
Depression	27.5%
Anxiety disorder	27.5%

Substance Use	Moderate Risk	High Risk
Cannabis	34.8%	2.2%
Tobacco	16.3%	—
Tranquilizers	14.0%	—
Alcohol	9.3%	4.7%

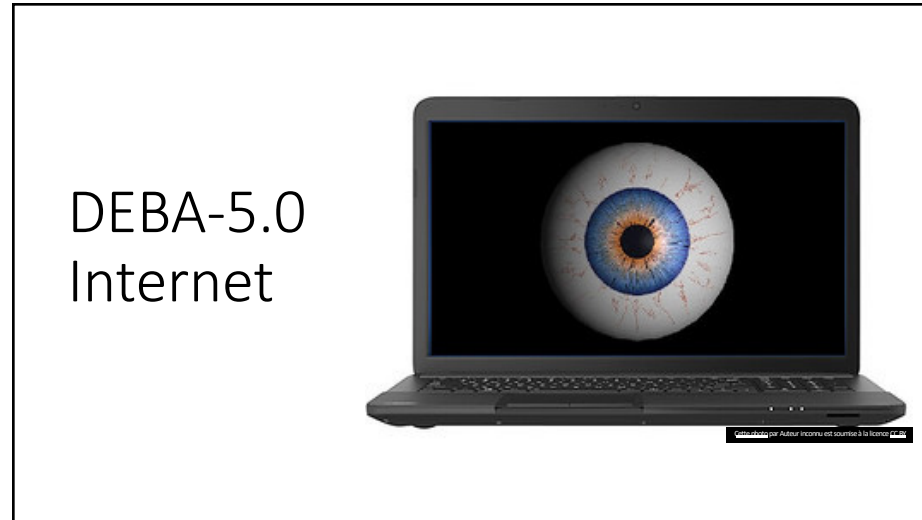
**Treatment & Access**

- 51.0% medication for psychological /emotional issue
- 45.1% consulted mental health professional (past year)

**Suicide Risk (last 30 days):**

- 17.6% had suicidal ideation
- 3.9% had suicide attempts

14



15

### DÉBA-Internet Questionnaire: Section 1

**1. Depuis un an, à quelle fréquence as-tu utilisé les écrans pour :**

	Jamais	Une fois	Quel que fois	Tous les mois	1 à 3 fois sem.	Plusieurs fois sem.	Tous les jours	Quelle est la durée générale des séances?	
a) gamer / jouer, insère tes jeux préférés : _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> min. <input type="text"/> hrs.
b) entretenir / participer / développer ton réseau social (Facebook, Instagram, habouki, Snapchat, Twitter, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> min. <input type="text"/> hrs.
c) discuter (messagerie instantanée, texto, chat room)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> min. <input type="text"/> hrs.
d) visionner des vidéos de divertissement, de youtubeurs ou d'influenceurs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> min. <input type="text"/> hrs.
e) visionner des jeux vidéos ou du sport électronique (eSports, Twitch, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> min. <input type="text"/> hrs.
f) t'informer (blogs, forums, médias, Wikipédia, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> min. <input type="text"/> hrs.
g) créer du contenu à diffuser sur Internet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> min. <input type="text"/> hrs.
h) faire des rencontres (Bumble, Grindr, Tinder, Zoosk, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> min. <input type="text"/> hrs.
i) visionner des séries, films et la télévision (Netflix, Apple TV+, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> min. <input type="text"/> hrs.

Dufour, Tremblay, Blanchette-Martin, Ferland, Goyette, Turcotte, Khazaal, Brunelle, Gagnon, Tétrault-Beaudoin, Genois, & Légaré (2020)

16

1451501760 **DÉBA-I**

Poursuivre le questionnaire pour les groupes d'activités qui préoccupent la personne, son entourage ou les intervenants.

Pas du tout	Un peu		Moyennement	Beaucoup	Extrêmement					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jamais	1 fois	Quelques fois	Plusieurs fois	Souvent	Toujours					

**5. ÉCo-I / Conséquences**  
**Depuis 12 mois, les activités suivantes....**

	Gaming	Réseaux sociaux	Autres activités	Réseaux sociaux
a. ont nui à vos responsabilités ou à vos engagements ?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. ont nui à votre humeur (déprimé, stressé, fâché, autres) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. ont nui à vos activités sociales, sportives ou de loisir ?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. vous ont amené à vous isoler ?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. vous ont amené à perdre de la motivation ou de l'intérêt? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. vous ont amené de l'épuisement ou une grande fatigue? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sous-total Q. 5 a-f</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**6. ÉDép-I / Dépendance**  
**Depuis 12 mois, vous avez**

17

	Sous-total Q. 5 a-f			
<b>6. ÉDép-I / Dépendance</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Depuis 12 mois, vous avez</b>				
a. été inquiet à l'idée de manquer de ne pas faire cette activité?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. eu des envies très fortes de faire cette activité?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. eu de la difficulté à limiter votre temps pour faire cette activité?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. eu besoin de faire cette activité pour commencer votre journée?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. eu de la difficulté à passer à travers vos journées sans faire cette activité?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. tenté de diminuer ou d'arrêter de faire cette activité sans réussir?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. eu l'impression que cette activité occupait beaucoup de votre temps.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. continué à faire cette activité tout en sachant qu'elle vous causerait plusieurs problèmes?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sous-total Q. 6 a-h</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>7. ÉMo-I / Motifs</b>				

18

### Interprétation du Score

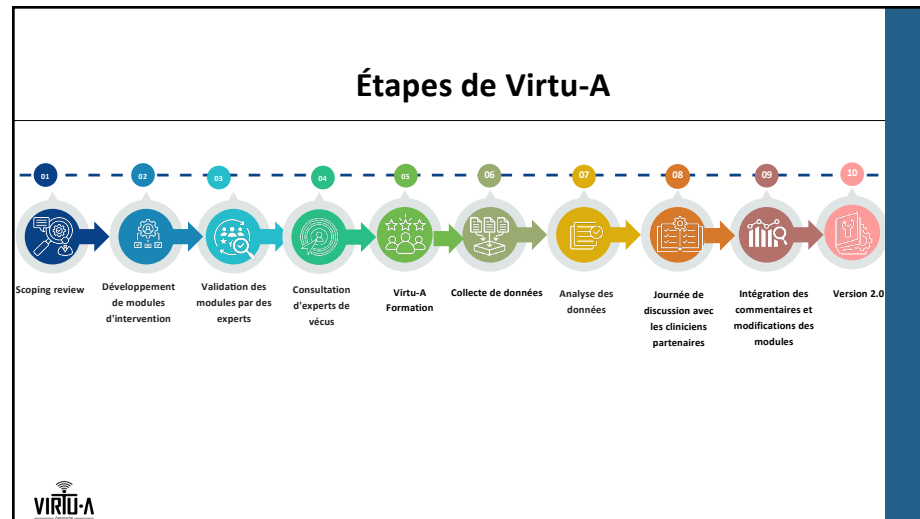
Gaming		Réseaux sociaux (Ado et Adultes)	Autres activités / Séries, films, télé (Ado et Adultes)	Interprétation des scores
Ado	Adultes			
0 - 21	0 - 21	0 - 21	0 - 32	Feu vert: Prévention
22 - 36	22 - 41	22 - 49	33 - 49	Feu jaune: Intervention précoce
37 +	41 +	50 +	50 +	Feu rouge: Services spécialisés en dépendance

Dutour, Tremblay, Blanchette-Martin, Ferland, Goyette, Turcotte, Khazaal, Brunelle, Gagnon, Tétrault-Beaudoin, Genois, & Legare (2020)

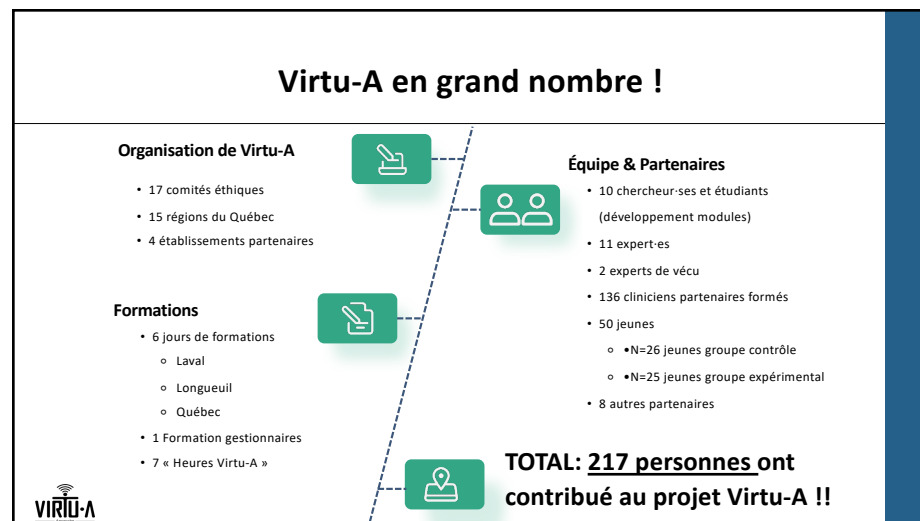
19



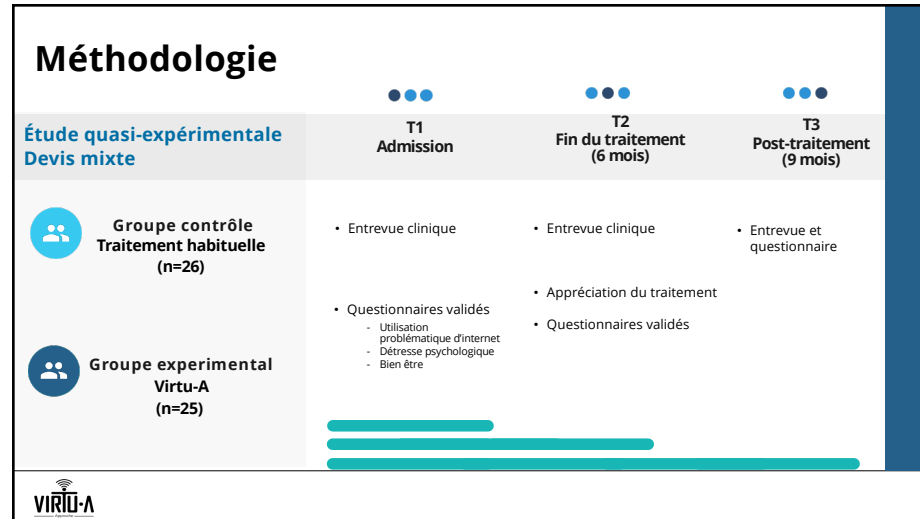
20



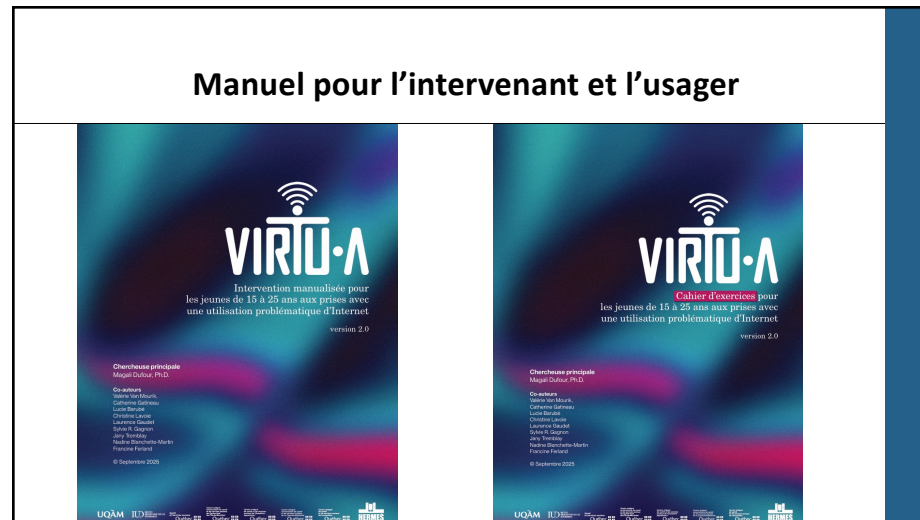
21



22



23



24

**VIRIÙ·A** Philosophie du Manuel

Co-construction
Flexibilité
Équilibre

25

**Modules** **VIRIÙ·A**  
Approche

Préparation à la réadaptation <b>1</b>	Compréhension des habitudes d'utilisation des écrans <b>2</b>	Motivation au changement <b>3</b>	Développement de l'auto-contrôle <b>4</b>
Gestion de l'émotion <b>5</b>	Résolution de problèmes <b>6</b>	Habiletés sociales <b>7</b>	Bilan et maintien des acquis <b>8</b>

**VIRIÙ·A** →

26

# 1. Le module en un clin d'œil



## Le module en un clin d'œil

Module 1 : Préparation à la réadaptation

Débuter un traitement est toujours un moment important rempli de défis. Dans ce module, nous vous aidons à préparer le personnel de l'établissement, à définir les objectifs à long et à brève échéance de votre parcours de réadaptation. Dans le module 1, « Préparation à la réadaptation », nous explorons les éléments de base à mettre en place en amont de votre parcours, à commencer par le plan d'intervention. Ensuite, les notions, théories et de savoirs seront abordées.

Enfin, des outils permettant la mise en place des stratégies alternatives pour modifier les habitudes d'utilisation seront proposés. Ce module 1 est une petite section brève pour ceux qui veulent en savoir plus. Pour ceux qui veulent faire des changements les exercices, nous vous recommandons de passer à la section « Préparation à la réadaptation » à la page 12. Puisque ce module comporte plusieurs objectifs, il est préférable de le parcourir plus d'une séance!

Objectifs - module 1	Exercices - usagers	Outils - intervenants
1. Déterminer les objectifs de réadaptation.	1.2 Ma progression VIRA-A 1.3 Définition de mes habitudes 1.3.1 Mes objectifs de réadaptation 1.4 Carte des moments	1.1.1 Outils de réadaptation 1.2.1 Définition de mes habitudes 1.3.1 Suggestion d'objets et d'activités pour les activités 1.3.2 Suggestion d'objets SMART 1.4.1 Tout dépendre de VIRA-A, des modules, objectifs et exercices.
2. Explorer la notion d'équilibre.	2.1 Agenda hebdomadaire	2.1.1 Exemple d'agenda complet
3. Corriger les réactions émotionnelles, liés de la modification des habitudes d'utilisation d'Internet et le usage d'.	3.1 Feuillet éducatif 3.2 Tableaux d'auto-évaluation des réactions émotionnelles	3.1.1 Visualiser émotionnel 3.2.2 Plan des émotions
4. Développer de nouvelles stratégies alternatives équilibrées afin de la réadaptation de l'utilisation.	4.1 Trucs et astuces (prendre pas vers haute corrélation)	4.1.1 Suggestions de stratégies alternatives



27

# 2. Notions importantes



## Les notions importantes

Module 1 : Préparation à la réadaptation

- « Je me sens perdu lorsque je ne suis pas (...) C'est tellement ennuyeux. »
- « Mentalement, je me sentais frustré de ne pas pouvoir faire ce que je voulais. »
- « Je me sentais un peu irrité de ne pas être à l'heure, mais ce n'était vraiment qu'un jour. »
- « Je ne me sentais pas bien, quand ma mère défendait tout d'un coup ce que je voulais. Je me sentais mal. Je ne suis plus bien. »

Objectifs - module 1
1. Déterminer les objectifs de réadaptation.
2. Explorer la notion d'équilibre.
3. Corriger les réactions émotionnelles, liés de la modification des habitudes d'utilisation d'Internet et le usage d'.
4. Développer de nouvelles stratégies alternatives équilibrées afin de la réadaptation de l'utilisation.



28

Manuel pour les intervenants, Module 1 : Préparation à la réadaptation



### La recherche de l'équilibre : plus qu'une question de temps!

Lorsque les usagers posent une question importante dans le quotidien, il est difficile de modifier les habitudes, étant donné que l'Internet est omniprésent et omnipotent dans leur vie. Contrairement aux dépendances aux substances, l'Internet est utile, voire nécessaire à la vie de tous les jours, et il y a peu de temps de repos. Par conséquent, il est difficile de modifier ces habitudes, car la personne doit gérer les habitudes de son utilisation et développer des stratégies pour avoir du contrôle sur son utilisation et avoir un équilibre avec les autres aspects de sa vie.


Or, au moment d'utiliser ces lignes, il y a un défi et la science ne nous guide pas sur des normes solides d'utilisation d'Internet sans risque ou à faible risque. Bien que la Santé publique continue que des médias connectés à regarder à partir de quatre heures par jour (Blain et al., 2016), cette limite peut être plus appropriée pour les jeunes adultes. De plus, un engagement de haut niveau sur Internet peut être considéré comme un problème de santé mentale (Chen et al., 2017).

Il est donc difficile de statuer sur un nombre déterminé de temps qui serait considéré comme « équilibré » ou « acceptable » pour les habitudes d'usage. Pour y répondre, nous nous sommes concentrés sur l'équilibre à long terme, nous pensons qu'un travail sur le redouté d'équilibre sera pertinent avec votre usage.

Le concept d'équilibre repose davantage sur la notion d'une utilisation d'Internet qui serait complémentaire à la vie hors ligne. C'est-à-dire qu'il s'agit d'un équilibre de consommation et de temps de temps pour les activités hors ligne et à l'école ou au travail. Ceci nous permet de réfléchir aux habitudes hors ligne et en ligne ou une diversité d'activités peut prendre place et ces deux espaces peuvent être équilibrés, au moins, les activités hors ligne et les activités hors ligne. On discute de ces activités liées sur Internet avec les membres de votre famille. Le message de cet article est de ne pas oublier de penser à votre utilisation hors ligne et en ligne, en particulier les habitudes hors ligne et celles en ligne. Ce n'est pas l'utilisation d'Internet seule qui nous rend dépendants, mais la façon dont nous utilisons les technologies hors ligne et en ligne, en particulier les habitudes hors ligne et celles en ligne. Nous recommandons de travailler sur la recherche de l'équilibre et de développer des stratégies alternatives pour avoir un équilibre avec votre utilisation d'Internet, et de participer à l'usage conscient et responsable du module 1 qui porte sur les fonctions de l'utilisation.

Il est important de se pencher sur le plan d'intervention, car la notion d'équilibre est complexe et surtout qu'elle est multidimensionnelle. Dans ce plan d'intervention, il y a des notions d'équilibre hors ligne et en ligne. Cependant, il est important de se rappeler que, ce n'est pas l'équilibre d'usage qui est le but, mais de trouver un équilibre entre les activités hors ligne et en ligne. Le défi est de trouver l'équilibre pour que toutes les activités puissent continuer et que tous deux soient équilibrés de façon fluide.

### 3. Application pas-à-pas



**L'application pas à pas de Virtu-A**  
Module 1: Préparation à la réadaptation

---

**Canovas d'entretien**

Pour chacun des modules, nous vous proposons un canevas d'entretien afin de faciliter l'utilisation de Virtu-A. À nouveau, ce canevas ne veut être qu'une suggestion que vous pouvez adapter ou adapter selon vos besoins et ceux de votre usager.

Voici ce que nous vous proposons pour le **Module 1: Préparation à la réadaptation**

- Retour sur l'évaluation spécialisée et 1<sup>er</sup> entrée dans l'outil
- Ma progression Virtu-A - Livraison de mes habitudes (manuel usager)
- Développement du plan d'intervention
- Discussion sur la notion d'équilibre
- La question du séchage
- Les activités alternatives à court terme
- Retour sur la rencontre

Manuel pour les intervenants - Module 1: Préparation à la réadaptation

**Objectif 1**  
**Déterminer les objectifs de réadaptation**

**11 SYNTHÈSE DE L'ÉVALUATION SPÉCIALISÉE**

Tel que mentionné précédemment, certaines particularités du profil clinique des individus sont prises en compte par l'outil. Elles influencent la conception du contenu de l'évaluation de réadaptation, une certaine contextualisation des connaissances, une habitude de se servir d'un tableau personnel d'évaluation personnelle. Plus tard, l'outil permettra à l'utilisateur de saisir, sélectionner ou créer ses propres connaissances et de leur donner un statut que pourra être activé en ligne ou non. L'outil permettra de saisir et de modifier des données liées aux besoins de l'utilisateur. Le tableau ci-dessous est un exemple de tableau de réévaluation qui sera observé par l'intervenant et dont la pertinence sera évaluée par l'utilisateur.

Afin de faciliter le développement d'objectifs de réadaptation, nous vous suggérons de faire un retour sur l'évaluation spécialisée précédemment effectuée et de prendre en compte les observations et les forces de l'usager. Consultez de la validité des pratiques d'évaluation actuelles dans le manuel, nous vous proposons un format de synthèse de l'évaluation spécialisée qui vous le facilitera, nous vous encourageons à l'adapter selon vos besoins (pour soutenir votre compétence intervenant virtuel).


Ce retour sur l'évaluation est un moment clé pour l'usager et l'intervenant et la présence d'un partageur leur compréhension, respectivement des données, applications de l'évaluation. Ce tableau est un exemple de tableau de réévaluation. L'outil permettra de saisir, sélectionner ou créer ses propres connaissances et de leur donner un statut que pourra être activé en ligne ou non. L'outil permettra de saisir et de modifier des données liées aux besoins de l'utilisateur. Le tableau ci-dessous est un exemple de tableau de réévaluation qui sera observé par l'intervenant et dont la pertinence sera évaluée par l'utilisateur. Nous suggérons de remettre une copie de cet tableau à l'usager. (ou de créer de votre établissement).

**11 EXEMPLE D'UNE SYNTHÈSE D'ÉVALUATION**

Niveau de l'évaluation de la fonction de services, que retenez-vous de ...	Évaluation de la validité des observations pour l'évaluation de vos sphères de vie
... les réflexions favorables/défavorables? par l'usager par l'intervenant	... les données liées à la réévaluation? par l'usager par l'intervenant
... les données liées à la réévaluation? par l'usager par l'intervenant	... les données liées à la réévaluation? par l'usager par l'intervenant
... les données liées à la réévaluation? par l'usager par l'intervenant	... les données liées à la réévaluation? par l'usager par l'intervenant

29

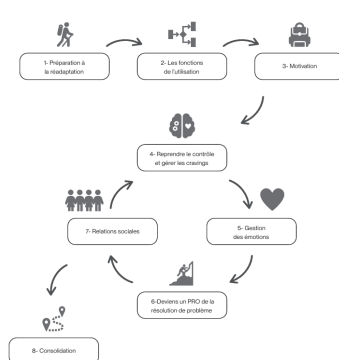
### 4. Outils pour les intervenants



**Les outils pour les intervenants**  
Module 1: Préparation à la réadaptation

Objectifs - module 1	Outils - intervenants
1. Déterminer les objectifs de réadaptation	1.11 Synthèse de l'évaluation 1.21 Ma progression Virtu-A 1.31 Livraison de mes habitudes 1.31 Suggestions d'objectifs et de moyens pour les atteindre 1.32 Suggestions d'objectifs SMART 1.41 Vue d'ensemble de Virtu-A sur modules, objectifs et exercices
2. Explorer la notion d'équilibre	2.11 Exemple d'agenda complet
3. Connaître les réactions émotionnelles lors de la modification des habitudes de réévaluation (exemple)	3.21 Visualiseur émotionnel 3.22 Retour des émotions
4. Développer de nouvelles stratégies alternatives au moment de l'outil ou la modification de l'utilisation	4.11 Suggestions de stratégies alternatives

**EXERCICE 14: CARTE DES MODULES VIRTUELS**



```

graph TD
    1[1. Préparation à la réadaptation] --> 2[2. Les fonctions de l'utilisation]
    2 --> 3[3. Motivation]
    3 --> 4[4. Reprendre le contrôle et gérer les contraintes]
    4 --> 5[5. Gestion des émotions]
    5 --> 6[6. Développer un PRO de la résolution de problème]
    6 --> 7[7. Relations sociales]
    7 --> 8[8. Consolidation]
    
```

30



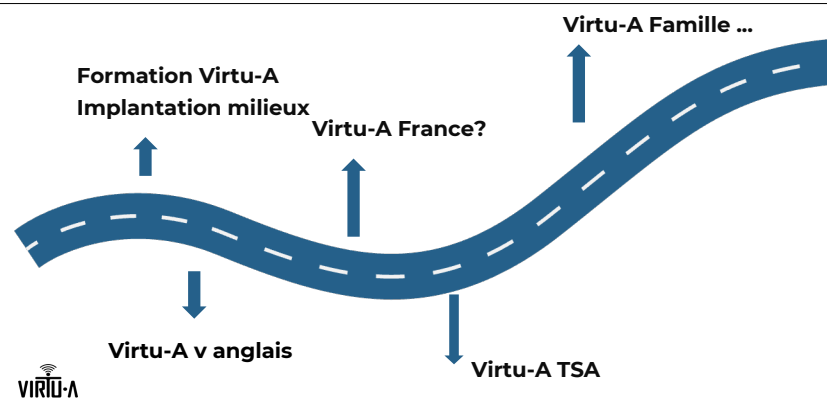
### Groupe expérimental: Virtu-A

	n	T1 M [SD]	T2 M [SD]	T3 M [SD]	p
Temps d'écran/sem	18	47,86 [16,39]	45,75 [24,15]	39,28 [20,70]	0,375
<b>CIUS</b>	17	36,47 [6,87]	26,76 [7,73]	24,24 [11,65]	< ,001
<b>IGD-20</b>	16	63,63 [8,16]	52,31 [12,72]	47,75 [11,96]	< ,001
<b>Détresse psychologique</b>	17	33,53 [10,19]	27,47 [7,88]	26,41 [7,71]	<b>0,009</b>
Estime de soi	15	24,13 [5,93]	26,00 [6,54]	27,53 [6,77]	0,166
Satisfaction de vie hors-ligne	17	17,65 [7,74]	17,35 [6,85]	21,12 [6,89]	0,154
Satisfaction de vie en ligne	17	20,65 [6,49]	20,71 [7,11]	22,59 [6,23]	0,473
Efficacité personnelle	15	25,20 [6,54]	26,40 [6,19]	25,93 [6,76]	0,8
Habiletés sociales	17	28,94 [9,33]	27,71 [5,92]	28,47 [10,98]	0,808
<b>Relation familiale</b>	16	9,06 [3,64]	11,63 [3,36]	12,06 [2,57]	< ,001



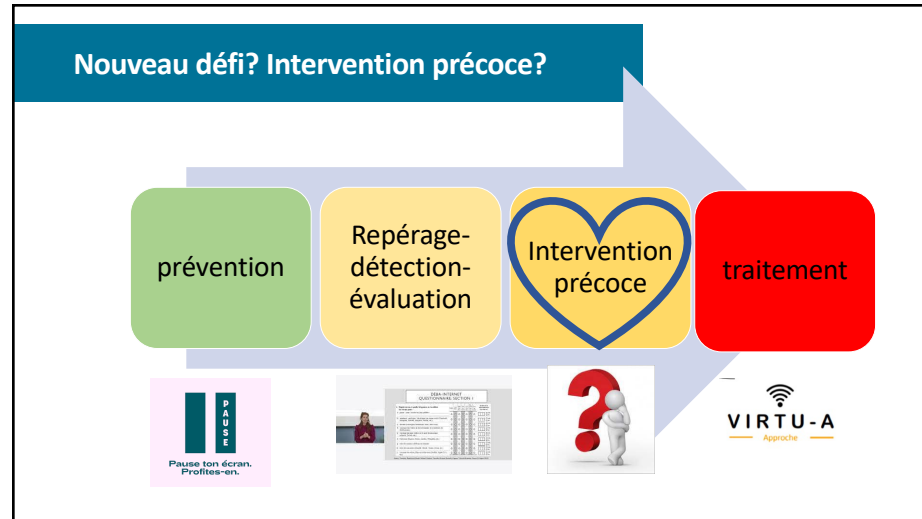
33

### Dans les prochaines années.. Virtu-A...



17

34



35

VIRTU-A  
Approche

Merci !

•••••

Pour plus d'information sur Virtu-A  
Dufour.magali@uqam.ca

36