

La Maison Jean Lapointe présente son tout nouvel atelier de cybersensibilisation :

La face cachée des écrans

Depuis quelques années, beaucoup d'inquiétudes sont soulevées face à l'utilisation des écrans faite par les jeunes. Celles-ci proviennent généralement de leur entourage (enseignants, parents, intervenants, etc.) qui craint que le temps d'utilisation des écrans diminue leurs compétences (académiques et sociales) et compromette ainsi leur intégration sociale dans le monde réel (Auxéméry, 2010). Résultat : plusieurs demandes de formations et d'ateliers de prévention concernant l'utilisation excessive des écrans sont actuellement faites auprès des acteurs de santé publique qui envisagent *la gestion du temps en relation à la cyberdépendance* comme une cible éventuelle d'intervention dans les milieux scolaires (Gagnon, S.-R. et coll. (2015); Biron et Bourassa-Dansereau, 2011).

Parmi les préoccupations les plus fréquentes, les parents et les éducateurs s'inquiètent des liens entre le temps consacré aux jeux vidéos et la réalité scolaire (ex. : décrochage scolaire, baisse des résultats, effritement des liens sociaux, etc.). Quant à l'impact des médias sociaux, la préoccupation est davantage dirigée à l'endroit de la qualité du rapport à l'autre (Prospective 2009). De plus, jeunes et adultes ne perçoivent pas la problématique de la même façon et une certaine incompréhension subsiste entre les générations, ce qui a pour effet d'envenimer certains conflits familiaux (Prospective 2009).

Si les jeunes se sentent généralement compétents sur Internet, ils avouent du même souffle ne pas tout savoir (CEFRIO, 2009). En ce sens, 26% des jeunes aimeraient qu'on leur parle davantage des dangers potentiels associés à son utilisation et désirent même être éduqués et responsabilisés (Biron et coll. 2011).

Selon les chercheurs en santé publique, à l'heure actuelle, il est peu probable que les préoccupations liées à l'utilisation d'Internet fassent l'objet de réelles interventions dans les milieux scolaires, à moins qu'un organisme n'offre un format *clé en main* (Biron et collaborateurs (2011)). Du même souffle, ils en arrivent pourtant à la conclusion que des interventions touchant l'utilisation des écrans doivent être priorisées, car justifiées. Puisque les études longitudinales dans ce domaine se font rares, il n'existe pas à proprement parler de meilleures pratiques avérées spécifiques à la *cyberdépendance* (Corriveau, 2014).

Mais le récent rapport du CCLT (2015) qui traite des compétences des intervenants en prévention de la consommation de substances chez les jeunes fut une ressource importante dans l'élaboration et la révision de cet atelier. Cette façon de procéder s'inspire des travaux de Dufour et collaborateurs (2014) qui encouragent les professionnels à utiliser leurs connaissances des

autres dépendances afin d'intervenir auprès des populations qui pourraient être touchées par une utilisation en déséquilibre d'Internet. Et comme le mentionnent Porath-Waller et ses collaborateurs en 2010, si l'utilisation des données probantes est importante dans l'élaboration d'une mesure de prévention (sensibilisation), l'adaptation et l'utilisation de programmes flexibles le sont tout autant : l'atelier comporte donc sa part de créativité.



L'atelier de cybersensibilisation

Pour outiller les jeunes et favoriser le développement de leur jugement critique, La Maison Jean Lapointe propose donc un atelier de sensibilisation interactif basé sur les concepts d'une prévention universelle traitant d'un *usage en équilibre des écrans*. Les thèmes abordés durant l'atelier sont la distinction entre attrait vs excès, le développement de l'estime personnelle en lien avec les médias sociaux, les notions de « *savoir-vivre et savoir-être virtuels* », le rôle de la dopamine durant l'utilisation, l'impact de la lumière bleue sur la qualité du sommeil des jeunes, ainsi que les conséquences concrètes d'une utilisation en déséquilibre. Aussi, les visionnages en ligne, les jeux vidéo (consoles, jeux de rôle multi-joueurs), et l'accessibilité aux jeux de hasard et d'argent en ligne sont des thèmes omniprésents tout au long de l'atelier.

Cet atelier, en cohérence avec l'approche *École en santé*, a été conçu en s'inspirant de la fiche dédiée aux saines habitudes de vie : alcool, drogues et jeux de hasard et d'argent et des facteurs prédictifs de l'efficacité des programmes de prévention (Laventure et coll. 2010) portant sur la toxicomanie à l'adolescence. Nous sommes heureux d'offrir un atelier de prévention clé en main innovateur en lien avec l'usage en équilibre des écrans.

L'atelier de sensibilisation « La face cachée des écrans » vise avant tout la promotion de la santé dans un contexte non moralisateur où l'intelligence, le sens critique, et les intentions positives des jeunes sont valorisées (Prospective 2014). Il cible principalement la responsabilisation en lien avec l'axe du temps consacré aux activités en ligne, tel que décrit dans Biron et collaborateurs en 2011. Il préconise un enseignement interactif et participatif qui favorise les savoirs, savoir-faire et savoir-être des jeunes par le développement de leurs compétences. Comme il est valorisé de le faire dans un contexte de prévention en dépendance, l'atelier encourage les discussions

entourant les préoccupations des jeunes, leurs intérêts et questions à partir de leurs connaissances. Il s'articule autour du thème général de l'équilibre et de la saine gestion du temps quant à l'utilisation des écrans.

Le contenu de l'atelier touche directement les préoccupations des adolescents sur le Net que sont l'intégration au groupe et la quête identitaire. Tout cela présenté dans un espace de discussion qui facilite l'émergence d'une pensée critique autour de l'utilisation et non de l'outil Internet. Le thème de la cyberdépendance n'est pas abordé directement dans cet atelier ni le portrait type d'un cyberdépendant. Nous jugeons préférable de sensibiliser les jeunes aux situations à risque de les entraîner vers un usage excessif. Cette façon de procéder évite l'anxiété liée à un autodiagnostic de « *cyberdépendance* » que les jeunes seraient tentés de faire.

Pour planifier un atelier, communiquez avec Charles Mayer de l'équipe de prévention au 514 927 6053 / charles.mayer@maisonjeanlapointe.org

www.maisonjeanlapointe.org/prevention



PRÉVENTION
EN MILIEU SCOLAIRE