



Surutilisation de la technologie et jeu problématique

Principaux points à retenir du webinaire n° 5 sur la prévention des dépendances – La surutilisation de la technologie et le jeu problématique, organisé par Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Les renseignements ci-dessous sont tirés du webinaire présenté par le Dr Michael Cheng, psychiatre à l'Hôpital pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et professeur agrégé à l'Université d'Ottawa. De l'information supplémentaire a été ajoutée, notamment les réponses à des questions posées par des parents et des aidants naturels de l'Ontario.

Comment la technologie influence la santé mentale et le bien-être

De nombreux facteurs contribuent à la santé mentale et au bien-être des enfants et des adolescents, et l'utilisation des technologies numériques en fait partie. Elles peuvent représenter à la fois des atouts et des défis pour le bien-être de votre enfant.

Voici comment leur utilisation agit sur la chimie du cerveau :

L'utilisation des technologies influence trois hormones clés : la dopamine, l'adrénaline et l'ocytocine.

- L'utilisation des technologies numériques déclenche la libération de dopamine et d'adrénaline, associées à la récompense et à l'excitation, ce qui rend les écrans difficiles à quitter.
- Lorsque nous nous sentons connectés aux autres, notre cerveau libère de l'ocytocine – l'hormone du lien social – qui nous aide à nous sentir proches et soutenus. Elle est surtout stimulée par les interactions en personne, et non par le temps passé devant un écran.
- Bien que l'utilisation des technologies puisse être plaisante et stimulante (grâce à la dopamine et à l'adrénaline), elle ne procure pas le sentiment de connexion lié à l'ocytocine. Lorsque l'utilisation perturbe les relations réelles, la santé mentale peut en souffrir.
- Une utilisation excessive des écrans peut aussi perturber le sommeil et l'activité physique, deux éléments essentiels à un développement sain. Le sommeil est particulièrement crucial pour la santé mentale et le développement. Des études démontrent que la surutilisation des technologies numériques a un impact direct sur la qualité du sommeil.



Recommandations par âge

Les technologies numériques occupent une place importante dans notre quotidien. Voici quelques recommandations pour favoriser une utilisation équilibrée au sein de votre famille.

RECOMMANDATIONS	
De 5 à 12 ans	Limitez l'utilisation non éducative des écrans à moins de 2 heures par jour.
De 13 à 17 ans	Accordez la priorité au sommeil, à l'activité physique et à des repas et chambres sans écrans plutôt qu'à des limites de temps strictes.
Téléphone et réseaux sociaux	<ul style="list-style-type: none">Attendez au moins l'âge de 12 ans (ou 14 ans si possible) avant de donner un téléphone intelligent à votre enfant.Commencez par un téléphone de base ou limitez les fonctionnalités d'un téléphone intelligent.Retardez l'accès aux réseaux sociaux jusqu'au milieu de l'adolescence (14 à 17 ans). <p><i>* Au Canada, il n'existe actuellement aucune recommandation fondée sur des données probantes concernant l'âge idéal pour posséder un téléphone intelligent, mais certains experts suggèrent un âge minimum de 14 ans.</i></p>

Comment aider votre enfant à adopter une utilisation équilibrée

- Discutez avec votre enfant des raisons pour lesquelles il utilise la technologie, ainsi que de ce qu'il aime ou n'aime pas à ce sujet.
- Essayez d'utiliser la technologie ensemble, lorsque possible (p. ex., regardez une émission ou jouez à un jeu vidéo ensemble).
- Encouragez l'utilisation d'applications qui favorisent la créativité, la résolution de problèmes et l'acquisition de nouvelles compétences.

Signes précurseurs d'une utilisation problématique de la technologie

Une utilisation problématique n'est pas un diagnostic, mais un terme général englobant l'usage excessif des réseaux sociaux, d'Internet ou des jeux vidéo.

L'utilisation devient préoccupante lorsqu'elle :

- perturbe la scolarité, le sommeil ou la vie familiale;
- entraîne des conflits ou de l'isolement;
- implique des activités en ligne à haut risque, comme des interactions avec des inconnus;
- devient la seule source de réconfort ou de bonheur.



Réponses à vos questions

QUESTIONS	RÉPONSES
<p>Comment savoir si mon enfant est accro aux jeux vidéo?</p>	<p>Certains jeunes peuvent rencontrer de sérieux problèmes liés à une utilisation excessive. Voici quelques signes à surveiller :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il ne s'intéresse plus aux activités autres que les jeux vidéo. • Il se fâche ou se bouleverse lorsqu'on lui retire l'accès ou qu'on impose des limites. • Il affirme que les jeux vidéo sont la seule chose qui le rend heureux. <p>Si cela vous préoccupe, demandez l'aide d'un professionnel de la santé mentale par l'intermédiaire de l'école ou dans votre communauté. Vous pouvez aussi parler à la direction de l'école pour en savoir plus sur les services disponibles. Consultez la liste de ressources à la fin de ce document.</p>
<p>Je crois que mon enfant est dépendant à ses appareils électroniques. Que puis-je faire pour l'aider?</p>	<p>En tant que parent ou aidant naturel, vous pouvez agir de plusieurs façons. Essayez certaines des stratégies ci-dessous et voyez celles qui conviennent le mieux à votre famille :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparez la conversation à l'avance. Informez votre enfant que vous souhaitez discuter de son utilisation des technologies et demandez-lui quand et où il aimerait en parler. • Partagez vos observations et vos préoccupations sans jugement. Par exemple : « J'ai remarqué que tu n'as pas joué de guitare depuis longtemps et que tu ne sors plus dehors quand il fait beau. » Évitez d'étiqueter l'utilisation comme « mauvaise », car cela pourrait fermer la discussion. • Essayez de comprendre les besoins comblés par l'utilisation des appareils. Par exemple, s'il les utilise pour fuir des pensées ou des émotions désagréables, envisagez un soutien psychologique. • Explorez ses objectifs et évaluez si l'utilisation des appareils les favorise ou les compromet. Par exemple : « Tu espères faire partie de l'équipe de basketball cette saison. Selon toi, tes séances de jeux vidéo après l'école pourraient-elles nuire à tes chances? ». <p>Après avoir discuté avec votre enfant et mieux compris son utilisation des technologies, proposez de petits changements pour réduire son utilisation. Planifiez ensemble sa journée et identifiez les moments les plus problématiques. Discutez d'alternatives possibles pour ces périodes. Par exemple, si l'utilisation est élevée après l'école, quelles autres activités pourrait-il faire? Vous pouvez aussi proposer de faire quelque chose ensemble, comme préparer le souper. Réfléchissez à des moyens de l'occuper, de créer des liens avec lui et de lui proposer des activités.</p> <p>N'oubliez pas que changer une habitude demande du temps. Il faudra de la patience pour que votre enfant modifie son comportement.</p>



QUESTIONS	RÉPONSES
Comment puis-je aider mon enfant à utiliser son téléphone intelligent de manière équilibrée tout en répondant à ses préoccupations liées à l'isolement social?	<p>Les technologies numériques peuvent favoriser les liens sociaux, et avec des limites saines, elles peuvent offrir des expériences enrichissantes. Pour guider la conversation, utilisez la méthode suivante recommandée par HabiloMédias :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maîtrisable – Contrôle-t-il son utilisation? Celle-ci l'empêche-t-elle d'accomplir d'autres activités importantes? • Significatif – Le temps passé en vaut-il la peine? • Conscient – Utilise-t-il son téléphone de façon intentionnelle? Reste-t-il présent et concentré sur ses activités? <p>En l'aidant à réfléchir à ces trois aspects, vous l'encouragerez à faire de son téléphone un outil de connexion plutôt qu'une source de distraction.</p> <p>Envisagez aussi de fixer ensemble des objectifs favorisant les relations en personne avec ses amis. Y a-t-il des façons d'échanger du temps en ligne contre des interactions réelles avec ses amis?</p> <p>Enfin, montrez l'exemple. Soyez conscient de votre propre utilisation et démontrez l'importance des relations face à face avec la famille et les amis.</p>

Vous cherchez de l'aide pour un enfant ou un jeune qui rencontre des difficultés liées à l'utilisation excessive de technologies?

SOUTIEN	
Programme VAST-Jeunesse (CAMH)	<p>Soutien pour les jeunes (12 à 21 ans) confrontés à des problèmes de consommation de substances, de vapotage ou d'utilisation excessive des technologies</p> <p>Visitez le site : https://www.wehearyou.ca/on-tecoute</p>
ConnexOntario	<p>Ligne d'assistance téléphonique gratuite, disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, offrant du soutien et de l'information sur les services de santé mentale et de lutte contre les dépendances</p> <p>Visitez le site : connexontario.ca</p>
HabiloMédias	<p>Ressources en ligne pour aider les parents et les aidants naturels à s'y retrouver dans l'utilisation des technologies</p> <p>Visitez le site : https://habilomedias.ca/ressources-pour-parents</p>



Références

- American Psychological Association. (s.d.) *Health advisory on social media use in adolescence*. Consulté le 15 juillet 2025 du site <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>. (en anglais seulement)
- Hale, L., Kirschen, G. W., LeBourgeois, M. K., Gradisar, M., Garrison, M. M., Montgomery-Downs, H., Kirschen, H., McHale, S. M., Chang, A.-M. et Buxton, O. M. (2018). Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 27(2), 229–245. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.014> (en anglais seulement)
- Nuutinen, T., Ray, C. et Roos, E. (2013). Do computer use, TV viewing, and the presence of the media in the bedroom predict school-aged children's sleep habits in a longitudinal study? *BMC Public Health*, 13, 684. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-684> (en anglais seulement)
- Schneider, F. M., Lutz, S., Halfmann, A., Meier, A. et Reinecke, L. (2022). How and when do mobile media demands impact well-being? Explicating the integrative model of mobile media use and need experiences (IM3UNE). *Mobile Media & Communication*, 10(2), 251-271. <https://doi.org/10.1177/20501579211054928> (en anglais seulement)

