INTERVENANTE EN PRÉVENTION DES DÉPENDANCES !

Sabrina Boudreau-Verret

MON MANDAT AU COLLÈGE!

- Volet prévention: animation en classe, conférenciers, activité sur l'heure du diner durant les semaines thématiques, donner de l'information aux élèves, aux parents et aux intervenants de l'école, etc.

- Volet intervention : créer un lien significatif afin d'être un agent de changement, rencontre individuelle ou en sous- groupe, dépistage et évaluation afin de cerner le besoin, collaborer avec les différents adultes autour du jeune, rencontre confidentielle 14 ans et +, etc.

- Volet référence: Référer l'élève pour passer une évaluation plus spécifique (IGT), accompagner l'élève volontaire vers les ressources appropriées (CRDQ, CLSC, services médicaux, communautaires, maison de désintoxication...).

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION PAR NIVEAU

Secondaire1	Secondaire2	Secondaire3	Secondaire4	Secondaire5
Conférence Techno et avisé (policière)	Animation sur la Cyberprudence	Animation sur l'utilisation saine des technologies !	Atelier Médias Sociaux	Dédramatiser le numérique
Mon indépendance j'y tiens !	Ta vie tes choix (policière)	La consommation dans les partys !	**Programme de prévention des toxicomanies universel Apte-adolescent**	Le pouvoir de tout changer! (policière)
Semaine de la prévention des dépendances *Semaine de la bienveillance* *Etc…*				

DIFFÉRENCE ENTRE LES CONTENUS EN LIGNE…

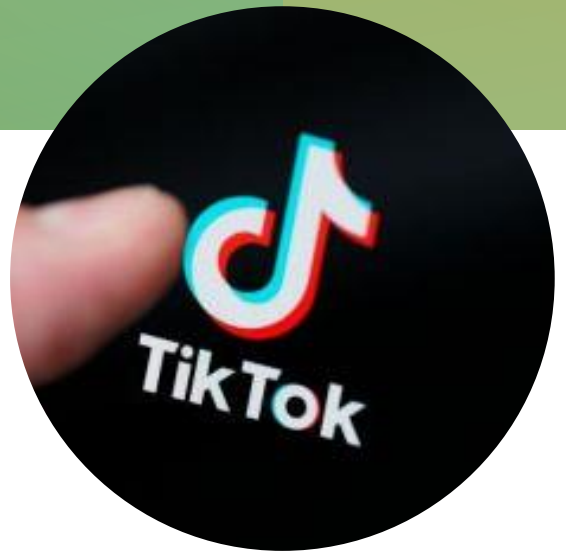
À prioriser

- **Éducatifs:** Certains tutoriels, vidéos éducatives, applications et jeux = approfondir nos connaissances et nos habiletés, que ce soit sur le plan académique, du travail ou des loisirs.
- **Rassembleurs:** Certains types de contenus nous rassemblent, en famille ou entre amis, et favorisent les échanges, les discussions, tout en mettant en valeur les moments passés ensemble. Faire une soirée cinéma (à la maison ou ailleurs), regarder un match de hockey, etc
- **Interactifs:** plusieurs plateformes favorisent l'interaction avec des personnes connues (pairs, famille, amis, etc.) ou inconnues (groupes, forum, etc.). Il existe des groupes d'étude, des groupes de soutien, etc.

À éviter/diminuer

- **Isolent:** Certains types de contenus sont utilisés de manière solitaire et isolée des autres.
- **Utilisent une approche de jeu de hasard et d'argent:** qui offrent des récompenses selon un horaire variable, ou au hasard, procurent plus de dopamine (hormone du plaisir) et sont plus susceptibles de démarrer le cycle de la dépendance.
- **Montrent des comportements violents:** montrent des scènes de violence gratuite ou encore de torture très réaliste.
- **Diffusent des publicités:** Certains sites Web, plateformes, applications et sites de diffusion en continu (*streaming*) diffusent beaucoup de publicités.

LES CONTENUS NEUTRES C'EST QUOI ?



peu ou n'ont pas de valeur ajoutée et sont souvent consommés de façon passive, sans but spécifique.

À petites doses = source de divertissement et plaisir

existe un risque de perdre le contrôle et de dépasser notre «point de bascule= moins d'effet positif

C'est à ce moment qu'on parle de «calories vides numériques».

COMMENT APPARAIT LE DÉSÉQUILIBRE…

Internet est régi par une règle de trois A :

- Accessible: plusieurs possibilités, en tout temps, toujours présent
- Anonyme: permet de cacher ou de changer son identité
- Abordable: loisirs à faible coût

PAUSE21_FR_Outil_Intervenants_Pourquoi_Desequilibre_Internet.pdf (pausetonecran.com)

LE FOMO C'EST QUOI ?

- Plusieurs techniques de marketing Web sont basées sur le *FOMO* (*fear of missing out*), un terme désignant la peur de manquer une nouvelle ou un événement d'importance. Augmente l'anxiété.

Les réseaux sociaux:

-nous montrent ce que nous avons raté depuis notre dernière visite

-nous communiquent les événements qui intéressent les autres

-nous avertissent que nous «manquons à nos amis», quand c'est un anniversaire, quand quelqu'un publie via notifications, etc.

Cette technique augmente notre temps passé en ligne et augmente les risques de développer une problématique !

LE FOMO

- <u>Les jeux vidéos:</u>

-être en direct et en continu (24/7)

-être en évolution constante, même quand un joueur est hors ligne;

-renforcer l'interdépendance des joueurs;

-offrir des récompenses (habiletés, pouvoirs, armes, etc.) de façon imprévisible, mais proportionnelle au temps passé en ligne;

-avoir ni fin prédéfinie ni *game over*.

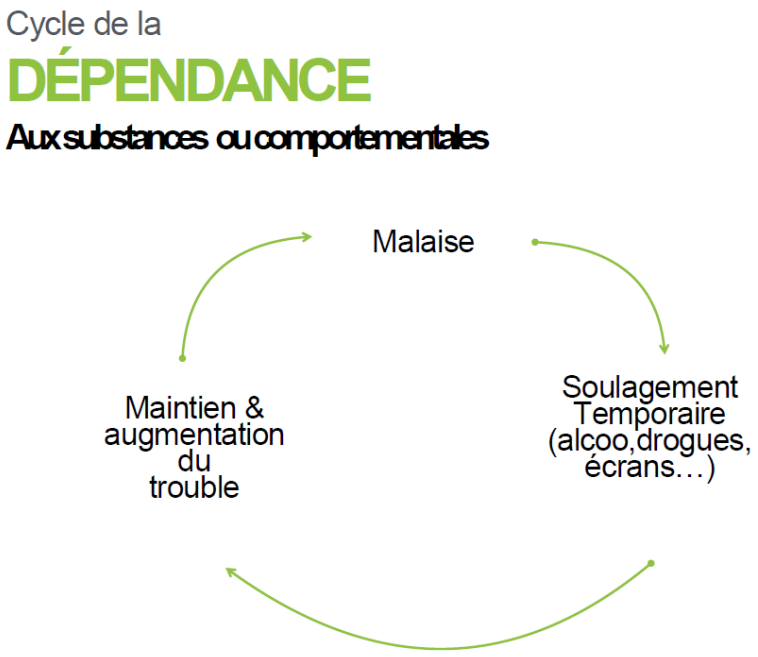
L'UTILISATION PROBLÉMATIQUE D'INTERNET…

DUFOUR ET AL. (2017) NADEAU, ACIER, ET KERN (2011)

- ❖ Un état de préoccupation démesuré pour Internet
- ❖Un usage excessif pouvant se traduire par une perte de contrôle
- ❖Des problèmes et des conséquences fonctionnelles
- ❖Une souffrance cliniquement significative

Indicateurs:

Trouble du sommeil
Isolement
Perte d'intérêt
anxiété
Difficulté relationnelle
Mauvaise hygiène de vie
Irritabilité
Euphorie lorsque connecté



QUAND S'INQUIÉTER ?

- de plus en plus **tolérant** à la stimulation procurée par ses écrans
- une **perte d'intérêt** pour les autres activités qui lui plaisaient avant
- n'arrive pas à contrôler son utilisation des écrans, et cette **perte de contrôle** est inhabituelle
- les écrans et les activités en ligne occupent les **pensées**
- l'utilisation d'**Internet interfère** avec ses relations et sa socialisation
- lorsqu'on **ment** à propos de son utilisation des écrans
- l'utilisation des écrans cause d'importants **problèmes familiaux**

PARENTS: À GARDER EN TÊTE…

- S'intéresser aux activités de mon enfant en ligne
- Connaître les applis qu'il utilise
- Je m'intéresse à l'aspect sécurité et confidentialité avec lui
- Règles claires et cohérentes en lien avec les écrans (ex: à l'école=cadre clairement établie)
- Je suis un modèle pour mon enfant

guide_emi_la_famille_tout_ecran.pdf (clemi.fr)

Les jeux vidéos sont un passe-temps comme les autres, les jeunes doivent simplement apprendre à rester en équilibre. ex: soccer

Essayer de comprendre la réalité des jeux d'aujourd'hui:
-beaucoup jeux d'équipe
-en temps réel
-plusieurs vies
-game de 30 min et +

ADOPTER DES SAINES HABITUDES!

À favoriser:

- **Un** écran à la fois (ex: pas télé et cell en même temps)
- Faire une **pause** après 2 heures d'écran
- Vous connecter **après** le déjeuner
- Éteindre votre téléphone **1h avant** le coucher

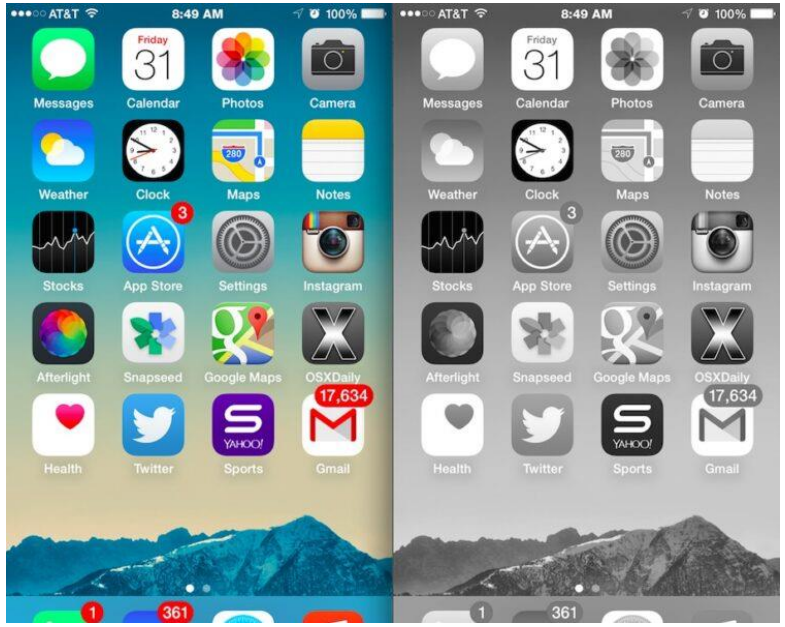
-mettre une minuterie
-limite de wifi
-réglage lumière
-appareil dans le salon
-routine/horaire visuelle

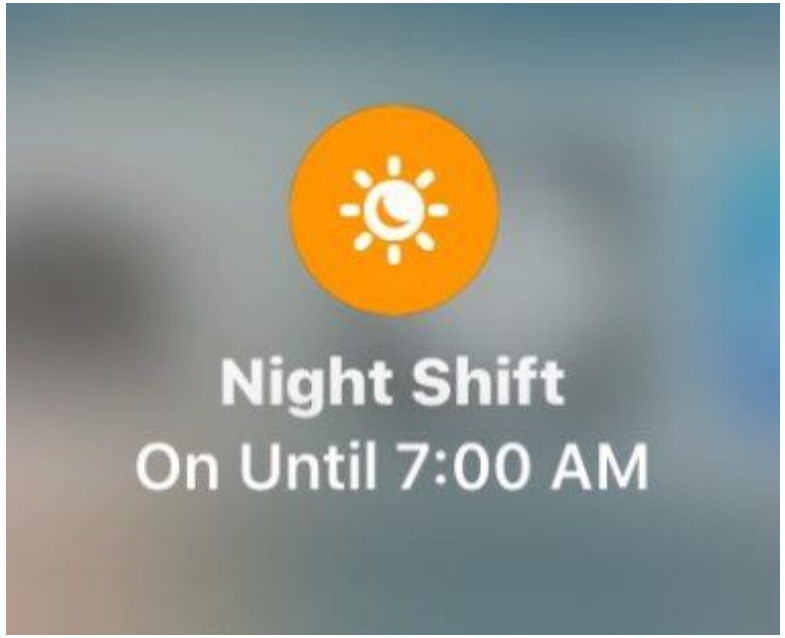
- Déterminez des moments sans écran
- Déterminez des lieux sans écran
- Désactiver les notifications sonores et visuelles
- Osez éteindre vos appareils

https://legrandchemin.qc.ca/wp-content/uploads/2019/10/Cyberde%CC%81pendance_-Les-saines-habitudes-d%E2%80%99utilisation-des-technologies.pdf

À FAVORISER DANS SON UTILISATION DES ÉCRANS !

- Faire un ménage dans les applications
- Supprimer les notifications (FOMO)
- Modifier l'affichage en tons de gris
- Éviter de changer d'application trop souvent
- Planifier un temps maximal (minuterie) pour des applications ex : moment, flora,screen time, appdetox, etc.
- Désactiver les pièges des compagnies (ex: One more episode? sur Netflix, vidéos automatiques sur Facebook et Instagram)
- Planifier des activités de loisir différentes

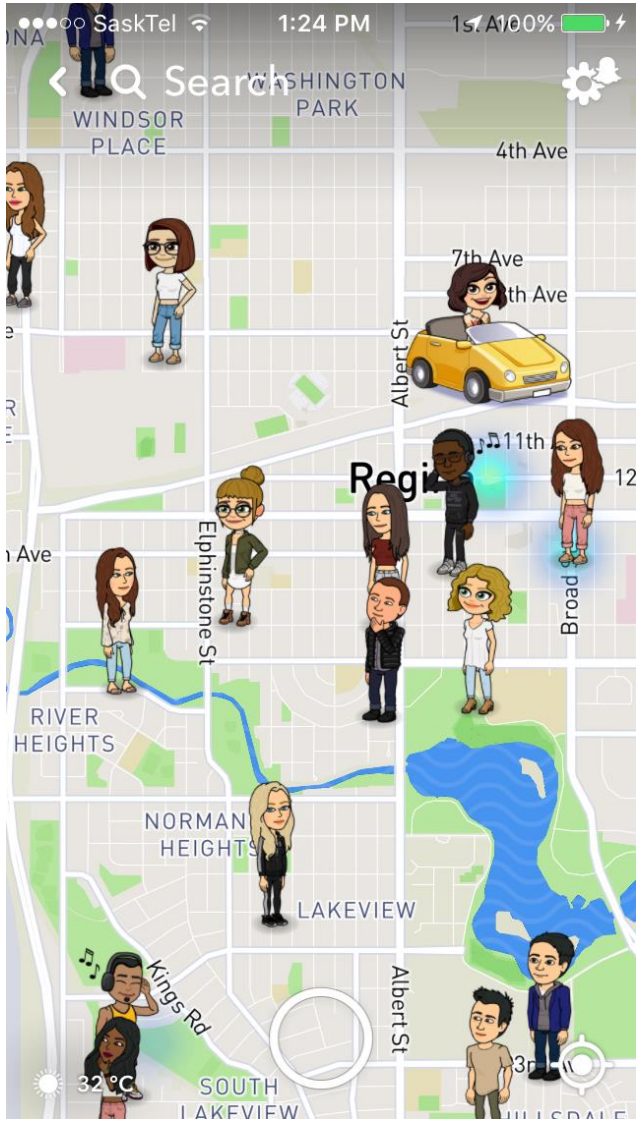




CONFIGURER NOS APPAREILS

PARLER DE CYBERSÉCURITÉ !!!

- Le réglage des paramètres de confidentialité des applis que votre enfant utilise. (Ex: compte privé ou public, snapmap, etc)
- Les personnes qui sont ses «amis» sur les médias sociaux et comment il les a connues.
- Les personnes avec qui il communique sur les plateformes de clavardage ou de conversation vidéo.
- Le genre d'informations qu'il peut dévoiler ou pas dans ses messages, publications, photos ou vidéos. Ex (adresse, téléphone, etc)
- Demandez-lui s'il a déjà reçu des demandes inhabituelles ou s'il s'est déjà senti mal à l'aise dans une situation sur Internet et comment il a réagi.



10 QUESTIONS POUR PARLER D'INTERNET AVEC VOTRE ENFANT

Exemple:

- de vous faire faire une visite guidée virtuelle des activités en ligne qu'il préfère (sites, applications, jeux vidéo, etc.) en vous expliquant leurs caractéristiques, leur fonctionnement et leur utilité.
- de vous donner des exemples de contenus qui le rendent heureux et des exemples de contenus qui le rendent triste, stressés ou en colère.
- de vous dire comment l'utilisation des réseaux sociaux peut aider les jeunes à être en relation avec leurs amis et à échanger avec eux et comment cela pourrait éloigner les jeunes de leurs amis.
- de vous expliquer pourquoi il peut être difficile pour certains jeunes de contrôler leur temps d'écran (par exemple, sur Facebook ou Instagram, sur YouTube, dans les jeux vidéo, etc.).
- de vous décrire en quoi consiste une utilisation problématique d'Internet selon lui. Est-ce qu'il connaît des amis à qui les écrans ont déjà causé des problèmes?
- de vous expliquer les règles mises en place à son école à propos de l'usage du cellulaire. Est-ce que les élèves respectent les règles? Quelles sont les conséquences liées au non-respect des règles? Qu'en pense-t-il?
- de vous faire part de trucs de configuration ou des habitudes qu'il adopte pour s'assurer de garder le contrôle des écrans et pour passer moins de temps en ligne.

ATTITUDES À PRIVILÉGIER !

- Soyez présent et à l'écoute
- Partagez-lui vos sentiments ainsi que vos inquiétudes
- Intéressez-vous à ce qu'il vit plutôt qu'à ce qu'il fait
- Affichez vos convictions tout en demeurant ouvert à la remise en question
- Affichez clairement vos valeurs et discuter avec lui de ce qui est important pour vous sans lui imposer
- Impliquez-le dans certaines prises de décision
- Travailler en collaboration avec le jeune pour trouver des solutions

Travailler le **lien** de confiance pour passer de l'anxiété/la méfiance à la collaboration ☺

FACTEURS DE PROTECTION

- Soutien familial (attachement mutuel, sentiment d'appartenance)
- Règles familiales claires et prévisibles
- Qualité de la relation parent-enfant (équilibre entre besoins individuels, familiaux et sociaux)
- Bonne capacité de communication parents-enfants
- Les rituels familiaux (repas en famille, sortie, sports et activités fin de semaine = espace concret de prévention)
- L'entourage a une utilisation saine d'Internet

9 façons d'augmenter sa dopamine naturellement !

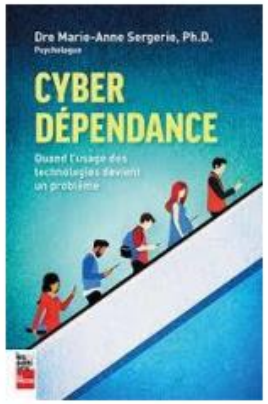
La dopamine c'est quoi ?

La dopamine est un neurotransmetteur qui est libéré par notre cerveau lors d'expériences que celui-ci associe au plaisir.

1. Manger des aliments riches en tyrosine soit des bananes, du melon d'eau, des avocats ou des noix
2. Faire de l'exercice
3. Passe du temps à l'extérieur
4. Méditer
5. Écouter de la musique
6. Recevoir un massage
7. Caresser un animal
8. Dormir
9. Prendre une douche froide

Documentation & documentaire

Le Grand CHEMIN
Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance



YouTube

RESSOURCES!!!

https://www.centrecyber-aide.com/pdf/15-applis.pdf

- Pause ton écran Accueil | Pause (pausetonecran.com)
- Ligne Parent LigneParents - Soutien professionnel gratuit 24h/7!
- Cyberdépendance.ca Cyberdependance.ca – Quand l'utilisation d'Internet et des technologies devient un problème
- Centre cyber-aide.ca www.centrecyber-aide.ca
- Le grand chemin Centres pour adolescents – Toxicomanie, alcoolisme et jeu pathologique (legrandchemin.qc.ca)
- Centre de réadaptation en dépendance de Québec Centre de réadaptation en dépendance | CIUSSSCN (gouv.qc.ca)

Sabrina Boudreau-Verret, intervenante en prévention des dépendances
418-652-2170 #6019 s.boudreau-verret @csdecou.qc.ca

PROBLÈME DE CONSOMMATION DE DROGUE OU D'ALCOOL…

- **Petit guide la drogue si on en parlait !**

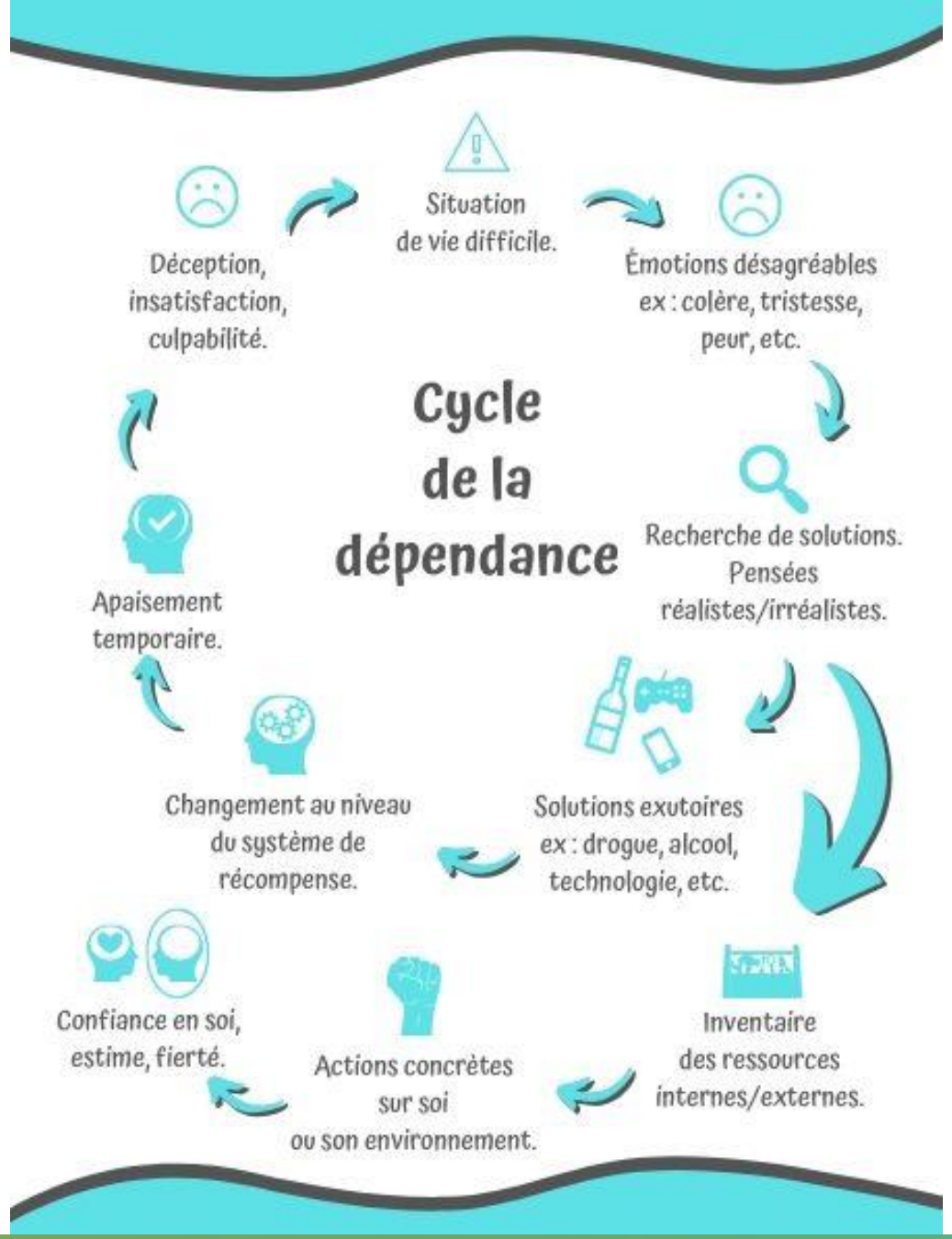
La drogue …si on s'en parlait (gouv.qc.ca)
Fiche-de-soutien-aux-parents.pdf

- **Parlons Cannabis !**

Parlez-vous cannabis? (gouv.qc.ca)
parler cannabis.pdf

- **Tabac et vapotage**

Fiche-de-soutien-aux-parents.pdf
CQTS_vapotage_fiche_1.pdf
parler de vapotage parents.pdf



RESSOURCES !!!

- Action Toxicomanie Organisme de prévention des toxicomanies promotion de la santé chez les jeunes de 12 à 30 ans (actiontox.com)
- ToxQuébec Toxquébec (toxquebec.com)
- Portage Ressources - À propos de la toxicomanie (portage.ca)
- Le grand chemin Centres pour adolescents – Toxicomanie, alcoolisme et jeu pathologique (legrandchemin.qc.ca)
- Centre de réadaptation en dépendance de Québec Centre de réadaptation en dépendance | CIUSSSCN (gouv.qc.ca)
- Ligne Parent LigneParents - Soutien professionnel gratuit 24h/7!

Sabrina Boudreau-Verret, intervenante en prévention des dépendances
418-652-2170 #6019 s.boudreau-verret @csdecou.qc.ca