

UTILISATION PROBLÉMATIQUE D'INTERNET : OUTILS D'ENCADREMENT ET DE CONTRÔLE

DUFOUR, M. BARUBÉ, L. CHOUINARD, B. GAGNON R, S. GATINEAU, C. GAUDET,
L. LAVOIE, C. LELIÈVRE, A. TÉTRAULT-BEAUDOIN, S. VAN MOURIK, V

Ce feuillet s'adresse aux intervenants, aux utilisateurs et à leurs proches, dans le but de favoriser une utilisation équilibrée d'Internet. Le coût et la facilité d'utilisation des ressources sont indiqués.



POURQUOI RÉDUIRE SON TEMPS D'ÉCRAN

S'il est vrai que les différentes applications d'Internet apportent du plaisir et de nombreux avantages, une utilisation soutenue ou à des moments inappropriés peut entraîner des méfaits comme des problèmes interpersonnels, des problèmes de sommeil, de la fatigue et des difficultés scolaires ou professionnelles. Pour retrouver un usage équilibré, il peut être utile dans un premier temps de se fixer certaines limites.



FOURNISSEURS D'INTERNET

Plusieurs fonctions sont offertes par les fournisseurs d'Internet telles que : limiter accès à Internet, contrôles parentaux, voir appareils + actifs, filtrer sites web, obtenir info sur utilisation et planifier période de coucher.

Bell BELL WI-FI (GRATUIT, MODÉRÉ)

*ACCÈS : App Store et Google Play (BELL Wi-Fi), nécessite borne universelle 3000 ou 2000

HELIX HELIX (GRATUIT, MODÉRÉ)

*ACCÈS : App Store et Google Play (HELIX FI), nécessite un abonnement Helix

PARAMÈTRES DU TÉLÉPHONE INTELLIGENT



TEMPS D'ÉCRAN (GRATUIT, FACILE)

*FONCTIONS : Temps d'utilisation, apps + utilisées, période de coucher, limite de temps par app, temps en famille, blocage contenu inadéquat, option "ne pas déranger"

*ACCÈS : IOS : Réglages - temps d'écran. ANDROID : Paramètres - bien-être numérique



APPLICATIONS POUR CONTROLER UN AUTRE APPAREIL

Plusieurs apps permettent aux parents de superviser l'utilisation d'Internet de leurs enfants avec des fonctions telles que : filtrer sites web et apps, limites de temps, emplacement des enfants, suivi appels et SMS, rapport d'activité, détection de contenu explicite et historique de recherche.



QUSTODIO (PAYANT, MODÉRÉ)

*ACCÈS : Qustodio.com, créer un compte, installer sur appareils enfants : Qustodiokids (App Store et Google Play), surveiller avec compte en ligne ou app Qustodio contrôle parental.



FAMISAFE (PAYANT, MODÉRÉ)

*ACCÈS : Famisafeapp.wondershare.com, créer un compte, installer sur appareils des enfants Famisafe Jr (App Store et Google Play), surveiller avec compte en ligne ou app Famisafe contrôle parental.



Si l'information que vous nous proposons ne répond pas à vos besoins, vous pouvez :

- Contacter votre fournisseur d'Internet directement pour un soutien technique.
- Trouver de l'information en ligne avec certains mots clés tels que « contrôle temps internet », « limite temps écran », etc.)
- En discuter avec un membre de votre famille/entourage qui s'y connaît bien en technologie afin de pouvoir identifier des stratégies de contrôle.

UTILISATION PROBLÉMATIQUE D'INTERNET : OUTILS D'ENCADREMENT ET DE CONTRÔLE

DUFOUR, M. BARUBÉ, L. CHOUNARD, B. GAGNON R, S. GATINEAU, C. GAUDET, L. LAVOIE, C. LELIÈVRE, A. TÉTRAULT-BEAUDOIN, S. VAN MOURIK, V



PRENDRE DES PAUSES

Les pauses des écrans peuvent être de durée variée dépendamment de votre horaire et vos besoins. Prévoir de petites pauses au courant de la journée et de plus grandes pauses à l'occasion peut apporter de nombreux bénéfices.

LES BÉNÉFICES DE PRENDRE DES PAUSES D'ÉCRAN :

Prendre un peu de recul afin de comprendre la relation qu'on entretient avec les écrans et leur place dans notre vie, limiter l'envie liée aux réseaux sociaux, arrêter le flux constant de notifications, prendre soin de soi, entretenir ses relations hors ligne et apprendre à utiliser Internet de façon plus consciente et non par réflexe (Dufour et al, 2021).



APPLICATIONS POUR PRENDRE DES PAUSES



FOCUS KEEPER (GRATUIT, FACILE)

*FONCTIONS : Concentration sur des tâches divisées en sessions de 25 minutes, suivies de pauses de 5 minutes, fixation d'objectifs et de rappels

*ACCÈS : App Store et Google Play (Focuskeeper)



APPBLOCK (GRATUIT, FACILE)

*FONCTIONS : Bloqueur de réseaux sociaux et sites web perturbateurs à une heure précise ou pendant une durée définie.

*ACCÈS : App Store et Google Play (AppBlock)



VIVALA OFFLINE (GRATUIT, MODÉRÉ)

*FONCTIONS : Temps d'écran et hors ligne, limite de notifications, programme d'aide à la déconnexion, 10 niveaux et récompenses, astuces bien-être, défis hebdomadaires, planification de moments de déconnexion, accompagnements et conférences (site web)

*ACCÈS : Google Play (Vivala offline), vivalaoffline.com



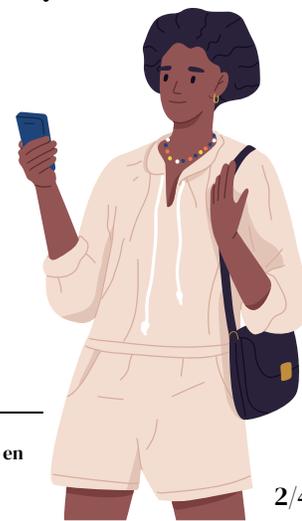
FOREST (PAYANT, FACILE)

*FONCTIONS : Prise de pauses (cultivation d'une forêt), temps d'utilisation et statistiques, pauses en groupe, possibilité de planter de vrais arbres

*ACCÈS : App Store et Google Play (Forest)

AUTRES LIENS PERTINENTS

- PAUSE TON ÉCRAN : pausetonecran.com
- PARENTS DANS LES PARAGES : Parentsdanslesparages.com
- FAMILY LINK : Families.google.com/familylink
- STAY FOCUSED : Chrome.google.com/webstore/detail/stayfocused



UTILISATION PROBLÉMATIQUE D'INTERNET : POUR COMPRENDRE ET TROUVER DE L'AIDE

DUFOUR, M. BARUBÉ, L. CHOUINARD, B. GAGNON R, S. GATINEAU, C. GAUDET,
L. LAVOIE, C. LELIÈVRE, A. TÉTRAULT-BEAUDOIN, S. VAN MOURIK, V

Ce feuillet s'adresse aux intervenants, aux utilisateurs et à leurs proches, dans le but de favoriser une utilisation équilibrée d'Internet.



SITES WEB : informations et prévention

PAUSE TON ÉCRAN

- *Favoriser utilisation équilibrée
- *Accès : pausetonecran.com

LE CIEL

- *Enjeux numériques et santé mentale
- *Accès : leciel.ca

CYBER AIDE

- *Lutte contre la cyberviolence sexuelle envers les enfants
- *Accès : cyberaide.ca



DOCUMENTAIRES (français)

ÉCRAN ROI

- *Effet d'emprise des écrans sur les enfants, 2016
- *Accès : www.telequebec.tv/documentaire/l-ecran-roi

«J.E.» DANS L'ENFER DE LA CYBERDÉPENDANCE

- *Traitement cyberdépendance, 2018
- *Accès : www.tvnouvelles.ca/2018/10/25/je-dans-lenfer-de-la-cyberdependance

DERRIÈRE NOS ÉCRANS DE FUMÉE

- *Conséquences et mécanismes derrière les réseaux sociaux, 2020
- *Accès : Netflix

BYE

- *Santé mentale, suicide et cyberdépendance, 2017
- *Accès : ici.tou.tv/bye

BOÎTE À OUTILS NUMÉRIQUE UQAM

- *Cinq capsules vidéo sur cyberdépendance, désinformation, identité numérique, Wikipédia et métavers, 2022
- *Accès : YouTube Boîte à outils numérique UQAM



DOCUMENTAIRES (anglais)

SCREENAGERS

- *Conséquences réseaux sociaux et jeux vidéo sur jeunes et familles, 2016
- *Accès : www.screenagersmovie.com/find-a-screening

WHAT YOU NEED TO KNOW ABOUT INTERNET ADDICTION

- *Dr. Kimberly Young Tedtalk, 2015
- *Accès : www.youtube.com/watch?v=vOSYmLER664

EMPOWERING KIDS TO RISE ABOVE TECHNOLOGY ADDICTION

- *Lisa Strohman Tedtalk, 2017
- *Accès : www.youtube.com/watch?v=6qsQXRqREwM



LIVRES

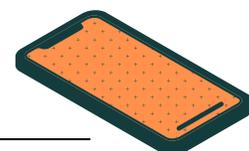
Sergerie, M.-A. (2020) *Cyberdépendance : quand l'utilisateur des technologies devient un problème*. La Presse. 240p.

Rocher, B., Gailledrat, L. (2020) *Mon enfant est-il accro aux jeux vidéo ?*. John Libbey Eurotext, 124p.

Dayé, M.-A. (2018) *Les Écrans et Toi. Guide Pratique Sympathique pour Devenir un Utilisateur Cyberfuté*. Éditions Midi Trente. 117p.

Suissa, A.J. (2017) *Sommes-nous trop branchés ? La Cyberdépendance*. Presse de l'université du Québec. 200p.

Cash, H., C., Carnes, P.J. (2021) *Facing Internet Technology and Gaming Addiction*. Gentle Pathe Press. 250p.



UTILISATION PROBLÉMATIQUE D'INTERNET : POUR COMPRENDRE ET TROUVER DE L'AIDE

DUFOUR, M. BARUBÉ, L. CHOUINARD, B. GAGNON R, S. GATINEAU, C. GAUDET,
L. LAVOIE, C. LELIÈVRE, A. TÉTRAULT-BEAUDOIN, S. VAN MOURIK, V



BALADOS

LE NOUVEAU VISAGE DES JEUX EN LIGNE

*Animée par équipe de recherche HERMES. Explore nouvelle réalité jeux hybrides

*Accès : hermes-podcast.simplecast.com. Apple Podcasts et Spotify

DÉTECTER LA CYBERDÉPENDANCE CHEZ NOS ADOS

*Par Sophie Durocher. Entrevue avec David Laplante, directeur général des centres Le Grand Chemin (27 sept 2021)

*Accès : Apple Podcast, Spotify

ÇA S'EXPLIQUE : La dépendance aux mentions j'aime

*Épisode 576 de série Ça s'explique (18 août 2021). Axelle Moreau explique l'obsession pour les mentions j'aime

*Accès : Ohdio, Apple Podcast, Spotify

SCREENAGERS PODCAST

*Animé par Dre. Delaney Ruston. Exploration stratégies pour éduquer enfants dans ère numérique

*Accès : Apple Podcast et Spotify

THE FIT MESS : How to overcome Internet addiction

*Épisode 17 de série The fit mess. Discussion avec Dre. Hilarie Cash, fondatrice d'un programme de traitement pour l'utilisation problématique d'Internet

*Accès : Apple Podcast, Spotify



BESOIN D'AIDE ?

JEU AIDE ET RÉFÉRENCE

*Ligne aide (téléphonique ou SMS) 24/7 sur jeu excessif

*Accès : aidejeu.ca/ ou +1 800-461-0140

SERVICES GÉNÉRAUX DES CISSS

*Activités cliniques et aide offerte par centres intégrés de santé et de services sociaux

*Accès : Appeler info-santé via le 811

INSTITUT UNIVERSITAIRE SUR LES DÉPENDANCES

*informations fiables et validées, webinaires en rediffusion, formations et outils pour les intervenants.

*Accès : iud.quebec/fr

INTERNET ADDICTS ANONYMOUS

*Entraide d'individus cyberdépendants en 12 étapes, réunions par téléphone, en ligne et en personne offertes en plusieurs langues

*Accès : internetaddictsanonymous.org

NETADDICTION

*Articles scientifiques, blogs, livres, tests pour mesurer différentes variables de l'utilisation problématique d'Internet, formations et cours d'auto-soins

*Accès : netaddiction.com

