



GUIDE PÉDAGOGIQUE

DOCUMENT D'ACCOMPAGNEMENT

ET D'APPUI AU VISIONNEMENT DU FILM *NIMETUEN! (JE JOUE!)*



UQAC

Chaire UNESCO en transmission
culturelle chez les Premiers Peuples
comme dynamique de mieux-être
et d'empowerment
Université du Québec à Chicoutimi



« Kuei, Kananin nitishinikashun, Mani-utenam nutshin. Mon nom c'est Caroline, je viens de Mani-Utenam. Je suis une maman de 4 enfants, 16 petits-enfants et 4 arrière-petits-enfants. Je vous parle d'eux autres, parce que c'est à propos de ça que [l'idée de faire une] vidéo a débuté. Quand j'ai vu mes petits-enfants être accros aux jeux, je ne les voyais plus, on ne se parlait plus, il n'y avait plus de relation grand-maman – enfant ou parent – enfant à cause des jeux vidéos [et des appareils numériques en général]. Alors l'idée est venue, je me suis dit : « Qu'est-ce qu'on peut faire ? Comment y remédier pour que nos jeunes aient un contact avec leurs grands-parents ou parents ? » [...] J'ai de la visite des fois de mes enfants ou des amis, ils ont leur cell. Pis ils disent qu'ils viennent nous voir. [...] C'est très inquiétant, même pour la santé. Ils s'enferment dans leur chambre, ils mangent à peine. Ils ne sortent plus dehors, ils ne prennent plus d'air. Ils sont là dans leur chambre entre quatre murs. Ils vont à l'école. Le seul temps peut-être qu'ils sont dehors, c'est durant les périodes de récréation, donc 30 minutes par jour, pis le temps de se rendre à l'école, mettons 45 minutes. [...] Pis je me dis, que l'enfant aussi il va avoir des problèmes. Peut-être qu'il vit des choses qu'on ne sait pas, il ne nous le dit pas, parce qu'il n'y a plus de contact. [...] Alors c'est pour ça que je crois à cette vidéo. Il faut la visionner, il faut faire de quoi avec ça, pour faire réaliser aux parents aussi. Les jeunes parents, ils ne réalisent pas ça, parce qu'eux autres aussi ils ont leur cell. [...] Merci !¹ »

— Caroline Vollant

Idéation et rédaction : Emmanuelle Aurousseau et Marilyne Soucy

Groupe de travail : François-Mathieu Hotte et Véronique Audet sous la direction de Jacinthe Dion

Personnes porteuses de savoirs culturels : Lucien St-Onge et Caroline Vollant

¹ Extraits de la présentation du projet à la rencontre du Réseau des directeurs de la santé et des services sociaux, CSSSPNQL, Montréal, 20 février 2025.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	4
Genèse du projet	5
Présentation du guide	6
Pour visionner le documentaire	7
Lien avec le programme de formation de l'école québécoise	8
Intentions éducatives	8
Intentions et objectifs pédagogiques	8
Informations sur la cyberdépendance	11
À l'intention du personnel enseignant et des personnes intervenant auprès des jeunes en contexte d'aide	11
Définitions de la cyberdépendance	11
Symptômes liés à la cyberdépendance	12
Les causes de la cyberdépendance	12
Les conséquences de la cyberdépendance	13
Prévention de la cyberdépendance	13
Au-delà de l'addiction	14
Les côtés positifs des jeux vidéos	14
L'apprentissage tangentiel	14
Circuit de la récompense	15
Comment l'expliquer à des enfants	16
Comment l'expliquer à des ados	17

Suggestions d'activités à piloter	18
Approches pédagogiques	18
Collaboration avec les parents et les personnes intervenantes	18
Mobilisation des valeurs et des savoirs autochtones	18
Respect des principes autochtones	20
Exemples d'activités culturellement signifiantes	20
Importance du soutien communautaire	20
Activité d'introduction ou élément déclencheur	21
Pour les plus jeunes (vers 11 ans)	22
Pour les ados	23
Idées de questionnement	24
Questionnaire anonyme	24
Activité de sensibilisation en collectivité	26
Objectifs	26
Étapes du parcours	26
Importance de l'implication des jeunes	26
Ressources à consulter	28
Références	29
Annexe : Document destiné aux parents	30

AVANT-PROPOS

Ce guide pédagogique a été d'abord rédigé et pensé pour le milieu scolaire de par ses liens avec le programme de formation de l'école québécoise (PFÉQ) ainsi que la progression des apprentissages (PDA). Au-delà, ce guide a un potentiel significatif pour l'ensemble des personnes intervenant auprès des enfants, des jeunes, des adolescents et leur famille ou leurs tuteurs. Les activités en lien avec le film documentaire *Nimetuen! (Je joue!)* peuvent être menées et pilotées par l'ensemble des parties prenantes des secteurs de la santé et du milieu éducatif (personnel infirmier, professionnels en travail social et en éducation spécialisée, etc.). Nous invitons donc toutes les personnes qui désirent s'impliquer dans la sensibilisation à la cyberdépendance à s'inspirer librement de ce guide et du documentaire afin qu'ils puissent remplir pleinement leur mission. D'ailleurs, plusieurs activités (page 27) s'adressent à l'ensemble de la communauté afin de soutenir les jeunes et leurs parents dans cette sensibilisation à la cyberdépendance.

« C'est comme ça moi aussi je le voyais. J'ai toujours dit que ça va allumer peut-être les parents. Tu regardes ça en tant que parent : qu'est-ce que je pourrais faire pour que mon enfant puisse être moins présent devant sa console ? Ou même un intervenant : "Il faudrait que je fasse ça..." Ou bien l'éducation. »²

— Caroline Vollant

² Extrait du lancement du documentaire *Nimetuen! (Je joue!)*, 20 novembre 2023, Musée Shaputuan, Uashat.



Caroline Vollant et Lucien St-Onge.
Ressourcement innu au Mile 280, octobre 2024.

Crédit photo : Alexandra St-Onge Mckenzie.

GENÈSE DU PROJET

Le projet a pris forme en 2020 dans le cadre des activités de la Chaire UNESCO en transmission culturelle chez les Premiers Peuples comme dynamique de mieux être et d'empowerment (ci-après : la Chaire). Fondée en 2018 et rattachée à l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC), la Chaire a pour mission de promouvoir et de participer à un système intégré de recherche, de formation, de transfert de connaissances et de documentation dans les domaines de l'éducation, du mieux-être et de la culture chez les Premières Nations et les Inuit.

La professeure-chercheuse wendat (feu) Élisabeth Kaine de l'UQAC, alors cotitulaire de la Chaire et présidente de La Boîte Rouge VIF, dirigeait le projet sur *la transmission culturelle chez les Premiers Peuples comme dynamique de mieux-être et d'empowerment*, financé par une subvention Savoir du Conseil de recherche en sciences humaines du Canada (CRSH). Des comités aviseurs autochtones ont été formés en 2020 afin de concevoir des projets de recherche à partir des besoins et des préoccupations des personnes des communautés autochtones elles-mêmes, membres de la Chaire. Jacinthe Dion, psychologue, alors professeure à l'UQAC en psychologie et cochercheuse de la Chaire, maintenant professeure à l'Université du Québec à Trois-Rivières, était responsable du chantier santé, culture et mieux-être de ce projet. Lucien St-Onge et Caroline Volland, Innu³ de Uashat mak Mani-Utenam et membres du cercle des Sages de la Chaire, étaient membres du comité aviseur pour ce chantier. C'est ainsi qu'est né le projet de recherche-crédation collaborative *Nimetuen ! (Je joue !)*. Le couple se préoccupe du sort de leurs petits-enfants et de l'impact des jeux vidéos et des écrans sur la transmission culturelle, la santé, le mieux-être ainsi que sur la vie familiale et communautaire. Le choix de cette problématique a été fait lors de rencontres de concertation en 2021.

Par la suite, Élisabeth Kaine a impliqué François-Mathieu Hotte de La Boîte Rouge VIF dans le projet. Jacinthe Dion a aussi intégré à l'équipe Marc-André Dion, alors étudiant au baccalauréat en psychologie à l'UQAC, afin d'effectuer une recension des écrits sur la cyberdépendance chez les jeunes. En 2022, avec les participants Innu, François-Mathieu Hotte et Antoni Lavoie de La Boîte Rouge VIF ont discuté des types d'activités et de production de contenu les plus pertinents pour explorer cette problématique et participer à sensibiliser leur entourage et leur communauté. C'est alors que le choix du format du film documentaire a été fait. Le film documentaire *Nimetuen ! (Je joue !)* a donc été réalisé dans le cadre de ce processus de concertation, en cocréation avec ces personnes idéatrices et des familles innu. Le tournage a eu lieu à Uashat mak Mani-Utenam en novembre 2022, avec l'aide des jeunes assistants-vidéastes Samuel St-Onge et Stéphane Rock St-Onge, Innu de Uashat mak Mani-Utenam. Plusieurs entrevues intergénérationnelles ont été filmées. Le film documentaire *Nimetuen ! (Je joue !)* ainsi qu'un court métrage humoristique ont été montés en concertation avec les idéateurs et les assistants-vidéastes puis lancés à l'automne 2023. En 2023, Jacinthe Dion a intégré Véronique Audet de la Chaire dans le projet. L'équipe, à laquelle se sont ajoutées en 2024 Emmanuelle Aurousseau (UQAC) et Marilyne Soucy (La Boîte Rouge VIF), a ensuite travaillé sur ce guide pédagogique afin d'accompagner le film et de favoriser une sensibilisation à la cyberdépendance dans les Nations autochtones au Québec.

³ L'ethnonyme *innu* n'est pas accordé ni en genre ni en nombre dans ce document afin d'éviter que les règles de la langue française prennent l'ascendant sur les langues autochtones. Ce choix s'inscrit dans une démarche visant à diminuer et ultimement éliminer les rapports de force des schèmes de pensée occidentaux sur les cultures autochtones.

PRÉSENTATION DU GUIDE

L'intention de ce guide pédagogique est de fournir aux personnes enseignantes des pistes de développement pédagogique afin de sensibiliser les jeunes à l'usage qu'ils font des écrans et d'Internet, que ce soit par l'entremise des réseaux sociaux ou des jeux vidéos. Le documentaire *Nimetuen ! (Je joue !)* et les outils qui lui sont associés servent de base à cette réflexion.

S'adressant d'abord aux personnes enseignantes, ce guide pédagogique se veut un outil leur permettant de faire le lien avec les documents de travail centraux à leur profession : le programme de formation de l'école québécoise (PFÉQ) ainsi que la progression des apprentissages (PDA).

Dans le cours de Citoyenneté et cultures au Québec⁴, la cyberdépendance y est explicitement mentionnée. Cependant, pour donner plus de poids aux contenus envisagés, il est suggéré de faire des liens interdisciplinaires avec le cours d'éducation physique et à la santé qui appartient au même domaine général de formation que le cours de Citoyenneté et cultures au Québec, soit le domaine du développement de la personne. Des liens interdisciplinaires peuvent aussi être tissés avec la science et la technologie et ils sont aussi suggérés dans le guide. L'intervention de l'infirmière en milieu scolaire est aussi suggérée.

La cyberdépendance est définie à partir de sources fiables, de façon à ce que la personne enseignante ou intervenante puisse l'opérationnaliser dans sa pratique auprès des jeunes. Des pistes pour expliquer la dépendance aux écrans aux enfants et aux adolescents sont ainsi suggérées.

Le guide propose aussi une réflexion à partir du documentaire *Nimetuen ! (Je joue !)* afin d'engager une discussion et une prise de conscience quant aux effets de la cyberdépendance, par l'entremise de cercles de parole où les jeunes auront la possibilité de s'exprimer et de partager dans le but de proposer par eux-mêmes des pistes de solutions, dans un climat de confiance et de bienveillance.

Le documentaire *Nimetuen ! (Je joue !)* propose des témoignages de jeunes, d'adultes et de personnes âgées innu sur le bouleversement le bouleversement des relations au sein des communautés créé par l'usage du numérique. Il nous amène à nous questionner sur le phénomène de la cyberdépendance. Même s'il se déroule en contexte autochtone et met de l'avant la Nation Innu, le message délivré ne s'adresse pas spécifiquement aux jeunes de ces communautés, mais concerne bien l'ensemble des populations touchées par un usage abusif des écrans.

La volonté est d'engager les jeunes dans des activités qui les impliquent :

- Sur le plan cognitif : réfléchir à son utilisation des écrans, développer sa pensée critique, se créer des outils, des stratégies.
- Sur le plan émotionnel : s'exprimer, exprimer ses sentiments par rapport à son usage des écrans, écouter les autres.
- Sur le plan spirituel : explorer ses relations à l'environnement virtuel et à l'environnement réel, s'entourer de gens de confiance pour être soutenu, écouté.
- Sur le plan physique : passer à l'action pour adopter de saines habitudes quant à son utilisation du numérique, mettre en œuvre des stratégies, aider les autres et les sensibiliser.

C'est dans cet esprit que diverses activités de sensibilisation, d'outillage et d'accompagnement sont suggérées.

⁴ L'intitulé « Citoyenneté et cultures au Québec » est retenu dans ce document par respect pour les Premiers Peuples qui n'ont pas été consultés et ne se reconnaissent pas dans l'appellation « Culture et citoyenneté québécoise » choisie par le ministère de l'Éducation.

POUR VISIONNER LE DOCUMENTAIRE

Court métrage humoristique

Durée : 1 min 08 s



Synopsis : Dans une famille innu de Mani-Utenam, un jeune garçon est absorbé par son jeu vidéo sur le sofa du salon. Soudainement, un dégât d'eau se manifeste au-dessus de lui, mais ça ne semble pas le déconcentrer de sa partie. Lorsqu'une portion du plafond cède et tombe sur le plancher, le bruit alerte sa mère qui s'empresse d'aller voir ce qui se passe. La mère constate les dégâts et interpelle son fils pour comprendre pourquoi il n'a pas réagi. Il était trop captivé par son jeu vidéo.

Réalisation : 2023

Lieu : Mani-Utenam, avec des familles innu

Thèmes abordés :

- Réappropriation identitaire et culturelle
- Impact des jeux vidéos et des écrans
- Obstacles et apports des nouvelles technologies
- Transmission des valeurs et savoir-faire traditionnels

Extrait du documentaire

Durée : 5 min 55 s



Synopsis : *Nimetuen (Je joue !)* est un documentaire, tourné en 2022 avec des familles innu de Mani-Utenam.

Le film explore la relation complexe entre les familles innu et les technologies numériques, notamment les jeux vidéos et les écrans, dans le contexte de leurs efforts de réappropriation identitaire et culturelle. Alors que les nouvelles générations innu grandissent entourées d'écrans, le film examine comment ces technologies peuvent représenter un obstacle à la transmission des valeurs et des savoir-faire traditionnels.

Nimetuen ! (Je joue !) pose un regard intime sur les familles innu de Mani-Utenam confrontées à ce défi contemporain. Comment concilier la préservation d'un héritage ancestral avec l'omniprésence des technologies numériques ? Le film donne la parole aux membres de la communauté, jeunes et aîné.e.s, et explore les différentes perspectives sur cette question importante pour l'avenir de la culture innu. Les aspects positifs autant que négatifs de leur pratique y sont abordés afin de susciter une réflexion.

Équipe : Chaire UNESCO TCPDME :

Élisabeth Kaine (feu), Jacinthe Dion, Véronique Audet, Caroline Vollant, Lucien St-Onge, Marc-André Dion

La Boîte Rouge VIF : François-Mathieu Hotte, Antoni Lavoie, Valérie Blackburn, Émile Dontigny, Emmanuel Descôteaux, Samuel St-Onge, Stéphane Rock St-Onge, Marina Labbé, Akienda Lainé

Nimetuen ! (Je joue !), documentaire complet

Durée : 18 min 35 s



Psychologue spécialiste : Marie-Anne Sergerie

Membres de la communauté consultant.e.s et/ou figurant.e.s dans le film : Mitesh Jourdain, Réginald McKenzie, Stéphane Rock St-Onge, Caroline Vollant, Danielle St-Onge, Jean St-Onge, Lucien St-Onge, Samuel St-Onge, Jean-Sébastien Vollant, Gary Rocko Uishtapesh Vollant-Pilot, Peyton St-Onge Pinette, Priscilla St-Onge, Shana St-Onge, Sydney St-Onge, Tshakapesh St-Onge

LIEN AVEC LE PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE

Les domaines généraux de formation *Santé et bien-être* ainsi qu'*Environnement et consommation* sont les plus concernés par le phénomène de la cyberdépendance.

Intentions éducatives

Les intentions éducatives appellent à « *amener l'élève à adopter une démarche réflexive dans le développement de saines habitudes de vie sur le plan de la santé, du bien-être, de la sexualité et de la sécurité* » ainsi qu'à « *amener l'élève à entretenir un rapport dynamique avec son milieu tout en gardant une distance critique à l'égard de l'exploitation de l'environnement, du développement technologique et des biens de consommation* ».

La cyberdépendance est explicitement mentionnée dans les programmes de **Citoyenneté et cultures au Québec** au primaire et au secondaire.

Au **primaire**, en 5^e année, le rapport au numérique est abordé en lien avec les expériences et usages variés du numérique. Les expériences tant positives que négatives sont envisagées, ce qui renvoie aux possibilités d'apprentissage, de partage ou de bien-être liées au numérique ainsi qu'à l'aspect plus problématique de la cyberdépendance. En 4^e année du **secondaire**, les technologies et les défis d'avenir sont abordés avec une thématique liée aux technologies de l'information qui renvoie notamment aux médias sociaux et à la cyberdépendance.

Les domaines généraux de formation permettent cependant de mobiliser l'**éducation physique et à la santé** ainsi que les **sciences et technologies** dans une perspective d'approche multidisciplinaire. Par ailleurs, les standards de pratique du **personnel infirmier en milieu scolaire** qui situent son intervention sur la promotion, la prévention et la protection de la santé constituent un point d'ancrage intéressant pour envisager des activités en collaboration avec le milieu scolaire (Ordre des infirmières et infirmiers du Québec, 2018).

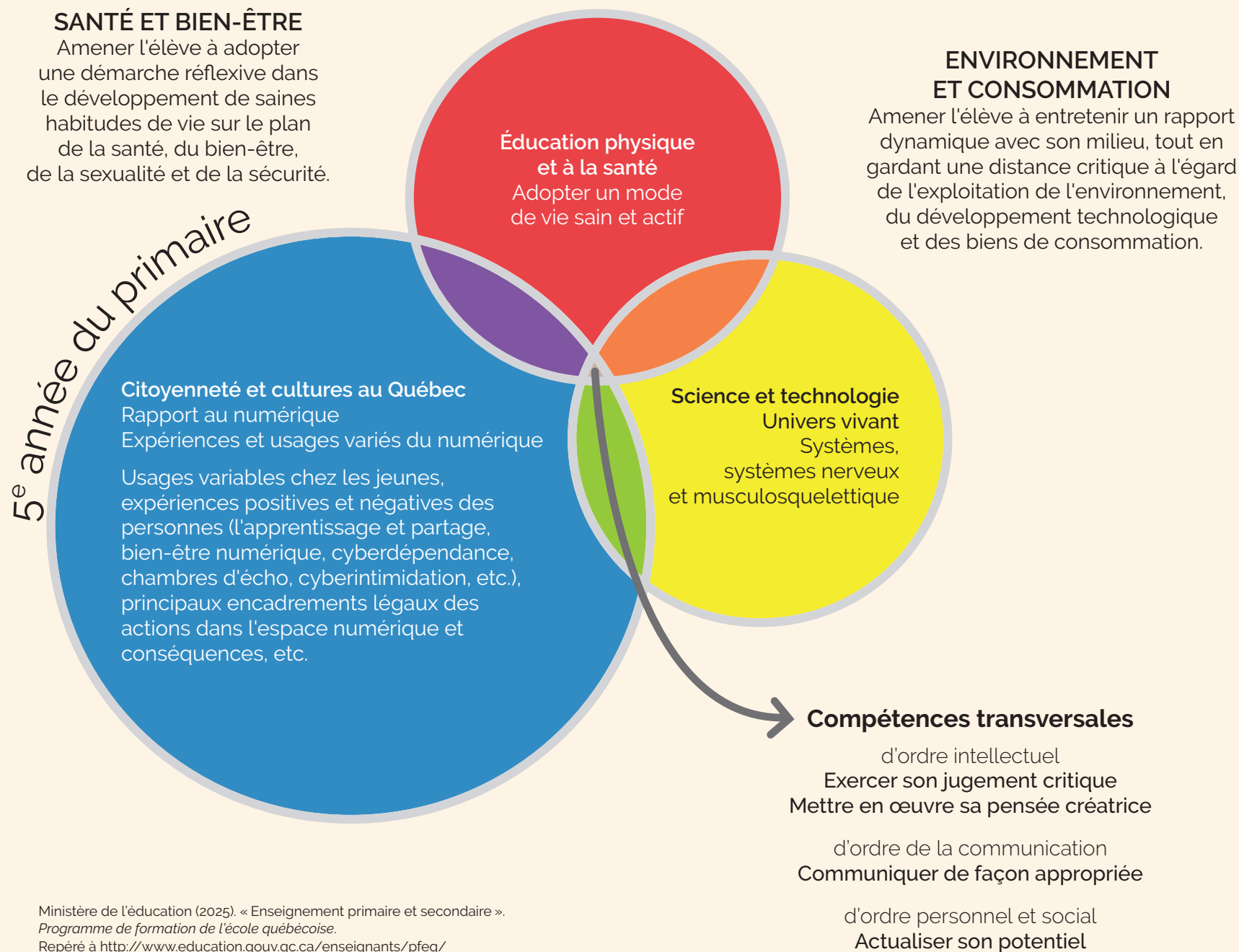
INTENTIONS ET OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Amener l'élève à prendre conscience de l'utilisation qu'il fait des jeux vidéos.

Amener l'élève à développer une saine gestion des technologies numériques.

Pour cela, les objectifs pédagogiques suivants sont suggérés en utilisant la taxonomie de Bloom :

- Prendre conscience de son utilisation des technologies numériques (domaine socio-affectif – les émotions – l'esprit).
- Reconnaître un usage problématique à l'aide d'outils diagnostiques pertinents (domaine socio-affectif – les émotions – l'esprit).
- Dialoguer pour comprendre et exprimer ses émotions, problèmes ou difficultés à l'égard des technologies numériques (domaine socio-affectif – les émotions – la spiritualité et les relations ; domaine cognitif – l'esprit).
- Soutenir et écouter ses pair.e.s (domaine socio-affectif – les émotions – la spiritualité et les relations).
- Développer son esprit critique à l'égard des technologies numériques (domaine cognitif – l'esprit).
- Identifier des stratégies à adopter pour s'affranchir de sa dépendance (domaine cognitif – l'esprit).
- Planifier des actions pour gérer son utilisation (domaine cognitif – l'esprit).
- Poser des gestes spécifiques et adéquats pour s'affranchir de sa dépendance (domaine psychomoteur – l'esprit – le corps).
- Sensibiliser son entourage par des actions concrètes à un usage nocif des technologies numériques (domaine psychomoteur – le corps – la spiritualité et les relations).



Ministère de l'éducation (2025). « Enseignement primaire et secondaire ». Programme de formation de l'école québécoise. Repéré à <http://www.education.gouv.qc.ca/enseignants/pfeq/>

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Amener l'élève à adopter une démarche réflexive dans le développement de saines habitudes de vie sur le plan de la santé, du bien-être, de la sexualité et de la sécurité.

ENVIRONNEMENT ET CONSOMMATION

Amener l'élève à entretenir un rapport dynamique avec son milieu, tout en gardant une distance critique à l'égard de l'exploitation de l'environnement, du développement technologique et des biens de consommation.

4^e secondaire

Citoyenneté et cultures au Québec

Technologies et défis d'avenir
Technologie de l'information

Médias sociaux, audience numérique, enjeux économiques des industries médiatiques, données massives (big data), protection des renseignements personnels, cyberdépendance, mobidépendance, etc.

Éducation physique et à la santé

Adopter un mode de vie sain et actif

Science et technologie

Univers vivant
Systèmes, systèmes nerveux et musculosquelettique

Compétences transversales

d'ordre intellectuel

Exercer son jugement critique
Mettre en œuvre sa pensée créatrice

d'ordre de la communication

Communiquer de façon appropriée

d'ordre personnel et social

Actualiser son potentiel

Ministère de l'éducation (2025). « Enseignement primaire et secondaire ». Programme de formation de l'école québécoise. Repéré à <http://www.education.gouv.qc.ca/enseignants/pfeq/>

INFORMATIONS SUR LA CYBERDÉPENDANCE

À l'intention du personnel enseignant et des personnes intervenant auprès des jeunes en contexte d'aide

Définitions de la cyberdépendance

La cyberdépendance, également appelée dépendance à Internet, est un phénomène qui concerne les conduites liées à Internet, en général, et plus spécifiquement, à ce qui a trait aux jeux en ligne (Bonnaire & Varescon, 2009). Il s'agit d'un trouble comportemental caractérisé par une utilisation excessive et incontrôlable d'activités en ligne reconnues pour leur fort potentiel addictif (Lavature & Brunelle, 2017) au détriment d'autres aspects de la vie.

LA CYBERDÉPENDANCE⁵

- C'est quand une personne utilise de façon excessive et répétée :
 - son cellulaire
 - sa tablette
 - sa console de jeux vidéos
 - son ordinateur
- et que cela lui entraîne des difficultés dans l'une ou plusieurs sphères de sa vie.

FORMES DE CYBERDÉPENDANCE⁵

La cyberdépendance peut se manifester sous différentes formes :

- **Dépendance aux réseaux sociaux** : Utiliser excessivement les plateformes où on passe des heures à publier, commenter, aimer et/ou faire défiler les contenus.
- **Dépendance aux jeux vidéos** : Jouer de manière compulsive à des jeux vidéos.
- **Surconsommation de contenu diffusé** : Passer de longues heures à regarder des séries, des films, ou des vidéos.
- **Dépendance à la messagerie instantanée** : Utiliser excessivement la messagerie, et passer beaucoup de temps à écrire, faire des appels vidéos ou envoyer des contenus multimédias (ex. : photos, vidéos, mèmes).

Les personnes cyberdépendantes éprouvent souvent une forte compulsion à se connecter, négligeant ainsi leurs responsabilités sociales, professionnelles et personnelles. Cette dépendance peut entraîner des conséquences néfastes sur leur santé mentale et physique, telles que l'anxiété, la dépression, l'isolement social, les troubles du sommeil et des problèmes relationnels (Le Bouthillier & Garneau, 2017).



⁵Crédit : L'étude PRÉSAJ (Précurseurs des Relations Sexuelles et Amoureuses des Jeunes)

Symptômes liés à la cyberdépendance

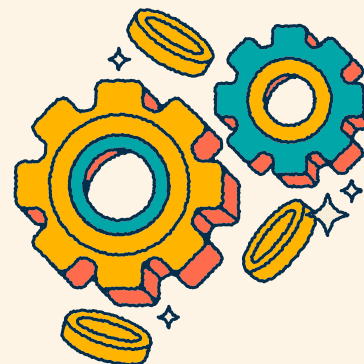
Différents symptômes se manifestent et affectent aussi bien la sphère psychologique que physique et comportementale (Laventure & Brunelle, 2017). Sur le plan psychologique, on observe une compulsion à se connecter, une anxiété lorsqu'on est déconnecté, une négligence des autres activités et une difficulté à arrêter.

Physiquement, les troubles du sommeil, les problèmes de santé liés à la sédentarité ainsi que la négligence de l'hygiène et de la nutrition sont fréquents. Les symptômes restent variés et ne sont pas tous systématiquement présents, mais on note de manière fréquente l'isolement social ou la perte de contrôle sur le temps passé en ligne (Idri & Ahouari, 2020). Il s'agit d'un phénomène complexe qui peut être influencé par différents facteurs, tels que la personnalité de l'individu, son environnement social et les caractéristiques de l'utilisation d'Internet (Laventure & Brunelle, 2017).

LA CYBERDÉPENDANCE⁵

On parle de cyberdépendance quand une personne présente des problèmes reliés à son utilisation des écrans :

- Psychologiques : anxiété, dépression, difficultés à gérer ses émotions, etc.
- Scolaires ou professionnels : absences, échecs, problèmes scolaires, retards dans les travaux, etc.
- Sociaux et relationnels : isolement, solitude, conflits dans les relations intimes, dans la famille, avec les ami.e.s, etc.



Les causes de la cyberdépendance

Les causes de la cyberdépendance sont multiples et complexes.

Elles peuvent être liées à des facteurs individuels comme la personnalité, la présence de troubles mentaux ou la recherche de sensations fortes.

L'environnement joue également un rôle important : l'isolement social, le stress et la disponibilité constante d'Internet peuvent favoriser le développement de cette dépendance. De plus, les caractéristiques propres à Internet, tels que l'anonymat et l'interactivité ou la récompense immédiate (Idri & Ahouari, 2020) peuvent renforcer les comportements addictifs. La cyberdépendance est le résultat d'une interaction complexe entre des facteurs internes et externes à la personne (Ibid.).

⁵ Crédit : L'étude PRÉSAJ (Précurseurs des Relations Sexuelles et Amoureuses des Jeunes)

Les conséquences de la cyberdépendance

La cyberdépendance peut engendrer de multiples conséquences néfastes sur la vie des personnes. Sur le plan psychologique, elle peut mener à l'anxiété, à la dépression et à une baisse de l'estime de soi.

L'isolement social et les difficultés relationnelles sont également fréquents chez les personnes cyberdépendantes. Sur le plan physique, les troubles du sommeil, les problèmes de santé liés à la sédentarité et la négligence de soi sont des conséquences courantes. Au niveau social et professionnel, la cyberdépendance peut entraîner des difficultés scolaires ou professionnelles, des problèmes financiers et une détérioration des relations interpersonnelles (Le Bouthillier & Garneau, 2017).

SAVAIS-TU QUE⁵

La cyberdépendance peut créer de la détresse qui s'exprime par :

- La perte de contrôle (par exemple, jouer avec beaucoup d'intensité, très souvent et sur de longues périodes).
- Le malaise et la peur de manquer quelque chose d'important lorsque l'accès aux écrans est impossible.

Prévention de la cyberdépendance

La prévention précoce de la cyberdépendance est essentielle pour limiter ses effets néfastes (Knocks & Peroissinotto, 2016). Elle nécessite une approche globale impliquant les personnes, la famille et l'école. Elle passe par une éducation dès le plus jeune âge à une utilisation saine et équilibrée d'Internet. Il est essentiel d'enseigner aux enfants et aux adolescents à diversifier leurs activités, à privilégier les interactions sociales réelles et à développer des loisirs en dehors du monde virtuel. Pour les adultes, il est important de fixer des limites à l'utilisation d'Internet, de créer des espaces sans écran à la maison et de pratiquer des activités favorisant le bien-être mental comme la relaxation ou le sport.

Trouver un **bon équilibre** dans l'utilisation des écrans est important pour éviter la cyberdépendance. Si tu passes trop de temps en ligne, ça peut affecter ta santé et faire en sorte que tu te sentes isolé.e, que tu aies des problèmes à l'école ou ailleurs.

En fixant des limites, tu pourras avoir une vie plus équilibrée et satisfaisante.⁵

⁵Crédit : L'étude PRÉSAJ (Précurseurs des Relations Sexuelles et Amoureuses des Jeunes)

Au-delà de l'addiction

Les côtés positifs des jeux vidéos

Les jeux vidéos, souvent perçus comme une activité passive et nocive, offrent en réalité de nombreux avantages lorsqu'ils sont pratiqués de manière équilibrée. Mais ils ne sont pas seulement des passe-temps : ils agissent comme de véritables entraînements pour notre cerveau.

Les jeux vidéos offrent un potentiel pédagogique indéniable en sollicitant de manière ludique différentes compétences cognitives. Ils contribuent à améliorer la mémoire, la concentration et la résolution de problèmes des jeunes. De plus, la coordination œil-main, essentielle dans de nombreuses activités, se développe considérablement grâce aux interactions requises par certains jeux.

L'apprentissage tangential

Comment les jeux vidéos stimulent curiosité et autonomie ?

Les « jeux sérieux », conçus spécifiquement à des fins éducatives, permettent d'apprendre de manière ludique des concepts clés dans diverses disciplines. Mais au-delà de ces jeux, c'est l'apprentissage tangential (Dussarps, 2020), souvent initié par la curiosité suscitée et les recherches engendrées par un jeu vidéo, qui offre une opportunité d'approfondir les connaissances de manière autonome. En effet, un jeu peut inciter les élèves à explorer des sujets qui les passionnent, comme l'histoire, la géographie ou les sciences, les amenant à rechercher des informations complémentaires en dehors du jeu.

En intégrant les jeux vidéos dans leurs pratiques pédagogiques, les personnes enseignantes peuvent ainsi favoriser un apprentissage plus actif, plus motivant et mieux adapté aux besoins et aux intérêts de chaque élève.

Cette démarche pédagogique informelle présente de nombreux avantages. Elle favorise une motivation intrinsèque, puisque l'élève est guidé par son propre intérêt. De plus, l'apprentissage tangential développe l'autonomie et le sens des responsabilités, la personne devenant actrice de sa propre formation.

Enfin, en établissant des liens entre différentes connaissances, cette approche contribue à une compréhension plus globale et nuancée des phénomènes étudiés.

L'apprentissage tangential offre une voie alternative et complémentaire aux méthodes pédagogiques traditionnelles. Les jeux vidéos, en tant que vecteurs de motivation et de curiosité, jouent un rôle essentiel dans ce processus, démontrant ainsi leur potentiel éducatif au-delà du simple divertissement.

Les jeux d'aventure, par exemple, nécessitent de mémoriser des indices, de résoudre des énigmes et de prendre des décisions stratégiques, stimulant ainsi notre mémoire et nos capacités de raisonnement. Quant aux jeux vidéos de tir à la première personne, ils exigent une grande précision dans les mouvements, améliorant ainsi notre coordination œil-main et notre réflexe.

Par exemple, Assassin's Creed Origins⁶ s'avère être un vecteur particulièrement efficace pour plonger les joueurs au cœur de l'Égypte antique. En explorant les vastes étendues du jeu et en interagissant avec ses habitants, les joueurs acquièrent une compréhension approfondie de la vie quotidienne, des croyances religieuses et du contexte politique de cette époque, contribuant ainsi à une véritable immersion historique (Désormeaux, 2024).

Notons que l'influence des jeux vidéos sur le comportement violent est un sujet qui suscite de nombreux débats et a fait l'objet de nombreuses recherches. Il est important de noter qu'il n'existe pas de consensus scientifique définitif sur la question (Dethise Martinez, 2024).

Au-delà des apprentissages disciplinaires, les jeux vidéos, judicieusement utilisés, peuvent développer l'empathie et l'esprit critique chez les jeunes. Pour cela, le personnel enseignant doit guider l'apprentissage en définissant des objectifs clairs et en posant des questions pertinentes pendant le jeu. Les échanges avec la personne enseignante renforcent l'expérience et favorisent une meilleure compréhension (Mina & Warmoes, 2023).

⁶ Suggestion de jeu vidéo : Two Falls, le premier jeu narratif adoptant un point de vue autochtone.

Par ailleurs, une étude réalisée auprès d'adolescent.e.s britanniques révèle des résultats surprenants : les garçons qui jouent souvent aux jeux vidéo à 11 ans ont moins de symptômes dépressifs à 14 ans, contrairement aux filles qui utilisent beaucoup les réseaux sociaux. Ces résultats suggèrent que l'impact des écrans sur le bien-être mental dépend du type de média et du genre (Lesimple et al., 2022).

Lors de la présentation du projet *Nimetuen ! (Je joue !)*, des parents innu ainsi que des personnes présentes lors de notre rencontre avec le réseau des directeurs de la santé et des services sociaux lié à la CSSSPNQL, le 20 février 2025, plusieurs commentaires mettaient de l'avant l'aspect sécuritaire et rassurant que procurent les jeux vidéo et l'utilisation d'écran pour de nombreux parents en milieu autochtone. En effet, le confort et la proximité que procure ce passe-temps semblent entretenir un sentiment de sécurité par rapport à ce qui peut se passer à l'extérieur de la maison comme l'influence du cercle d'amis vers la consommation d'alcool et de drogues.

C'est le fait de savoir que ton jeune est à la maison. Prends récemment, je garde mon petit-fils qui a 14 ans. Son père travaille à l'extérieur. Donc moi, il est à la maison, il joue, ça ne me dérange pas. [...] Mais étant donné de le savoir dans sa chambre, qui ne sort pas, moi ça va. Ça fait mon affaire, je peux dormir tranquillement... Quand il sort, ben là je me pose la question à quelle heure il va arriver, ça aurait été bien qu'il puisse jouer, il aurait dû jouer, s'il ne serait pas sorti, toutes ces affaires-là. C'est comme ça que je le perçois. C'est de savoir que mon jeune est à l'intérieur, qu'il ne sort pas. Je le sens en sécurité. Il ne traîne pas.

- Caroline Vollant⁷

⁷ Extraits du lancement du documentaire *Nimetuen ! (Je joue !)*, 20 novembre 2023, Musée Shaputuan, Uashat.

Circuit de la récompense

Le **circuit de la récompense** est le résultat d'un réseau complexe de structures cérébrales qui joue un rôle fondamental dans notre motivation et nos comportements. Il est activé lorsque nous expérimentons du plaisir ou de la satisfaction, qu'il s'agisse de récompenses naturelles comme la nourriture, le sexe ou l'affection sociale, ou de récompenses artificielles comme les écrans et les drogues. Il joue un rôle fondamental dans les dépendances. Ce circuit, principalement basé sur la **dopamine**, un neurotransmetteur du plaisir, nous incite à répéter les comportements qui y sont associés, renforçant ainsi nos apprentissages et nos habitudes. Cependant, ce système peut être détourné par certaines substances ou certaines situations, conduisant à des comportements addictifs. Comprendre le circuit de la récompense est essentiel pour mieux cerner les mécanismes à l'œuvre dans la dépendance, l'obésité ou encore les troubles de l'humeur.

Le circuit de la récompense est le centre de contrôle de notre motivation. En guidant nos actions vers ce qui nous procure du plaisir ou de la satisfaction, il est à la fois un allié précieux pour notre réussite, notre survie, mais aussi un adversaire redoutable lorsqu'il est détourné de sa fonction essentielle.



Le circuit de la dépendance : comment l'expliquer à des enfants ?

Le circuit de la récompense est comme un interrupteur qui allume le plaisir dans notre cerveau. Il est important de l'utiliser avec sagesse pour ne pas en devenir dépendant.

Imagine ton cerveau comme une maison avec plein de pièces. Chacune de ces pièces a une fonction bien précise : penser, ressentir des émotions et... il y en a une toute spéciale, c'est la pièce du plaisir.

Imagine-la, dans ton cerveau, comme une pièce remplie de jeux, de bonbons, de jouets et de jeux vidéos. Quand tu y entres et que tu fais quelque chose que tu aimes beaucoup, comme manger du chocolat ou jouer avec tes amis, tu ressens du plaisir. Ton cerveau envoie un message pour te dire : « On est bien ici ! Viens jouer ! » Et, naturellement, tu recherches à nouveau à vivre ce bien-être, ce plaisir, à retrouver ces sensations merveilleuses ! C'est ce qu'on appelle *le circuit de la récompense*.

Mais parfois, ce circuit devient un peu trop sensible. Il s'allume un peu trop facilement. Certaines choses, comme les bonbons ou les jeux vidéos, peuvent rendre cette pièce du plaisir tellement excitante que tu veux y retourner encore et encore. C'est comme si tu ne pouvais plus t'arrêter de jouer !

C'est un peu ce qui se passe avec les dépendances.

Par exemple, quand une personne prend de la drogue, cela excite tellement la pièce du plaisir que son cerveau veut toujours en reprendre. C'est comme si elle était accrochée à ces jeux vidéos et ne pouvait plus s'en passer.

Alors, comment éviter de devenir accro ?

En trouvant d'autres façons de se faire plaisir. Il y a plein d'autres choses qui peuvent rendre heureux, comme faire du sport, lire, dessiner ou passer du temps avec ses amis ou parfois, juste rêver.

En parlant avec un adulte de ce que l'on ressent : si tu sens que quelque chose te tracasse, n'hésite pas à en parler à tes parents, à ton professeur ou à un adulte de confiance.



Le circuit de la dépendance : comment l'expliquer à des ados ?

Imaginez votre cerveau comme un ordinateur très puissant qui gère toutes les fonctions de votre corps et de votre esprit. À l'intérieur de cet ordinateur, il y a un circuit très spécial, qu'on appelle le circuit de la récompense. C'est un peu comme un système de points ou de récompenses que votre cerveau utilise pour vous motiver à faire certaines choses.

Chaque fois que vous faites quelque chose de plaisant, comme manger un bon repas, passer du temps avec vos amis ou réussir un examen, votre cerveau libère une substance chimique appelée **dopamine**. Cette dopamine active le circuit de la récompense et vous procure une sensation de plaisir et de satisfaction. C'est ce qui vous donne envie de répéter ces actions agréables.

Le circuit de la récompense joue un grand rôle dans les dépendances : certaines substances, comme l'alcool, la nicotine ou les drogues, peuvent détourner, pirater ce circuit de la récompense. Ces substances provoquent une libération massive de dopamine, bien plus importante que celle produite par des activités naturelles. C'est comme si vous gagniez à la loterie à chaque fois que vous consommiez ces substances.

Au début, cette sensation de plaisir intense est très attirante. Mais avec le temps, le cerveau s'habitue à cette surdose de dopamine et en demande toujours plus. C'est ce qu'on appelle la **tolérance**. La personne a besoin de consommer des quantités de plus en plus importantes pour ressentir le même effet.

De plus, lorsque la personne arrête de consommer, elle ressent un manque terrible, une sensation de vide et de mal-être. C'est ce qu'on appelle le **syndrome de sevrage**. Le cerveau, habitué à recevoir de grandes quantités de dopamine, réagit très mal à ce manque et pousse la personne à consommer à nouveau pour soulager sa souffrance.

Le circuit de la récompense est un mécanisme naturel qui nous motive à rechercher le plaisir et à répéter les comportements qui nous procurent du bien-être. Cependant, certaines substances peuvent perturber ce circuit et entraîner des dépendances. Comprendre comment fonctionne ce circuit peut aider à mieux prévenir et à mieux comprendre les dépendances.

Quelques points clés à retenir :

- La dopamine est une substance chimique clé dans le circuit de la récompense;
- Les dépendances sont liées à une perturbation de ce circuit;
- La tolérance et le sevrage sont des caractéristiques importantes des dépendances;
- Il est important de trouver des alternatives saines pour se faire plaisir et gérer le stress;
- Les différents types de dépendances (alcool, tabac, drogues, jeux vidéos, etc.);
- Les conséquences des dépendances sur la santé physique et mentale;
- Les traitements existants pour les dépendances;
- Les moyens de prévenir les dépendances.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS À PILOTER

Approches pédagogiques

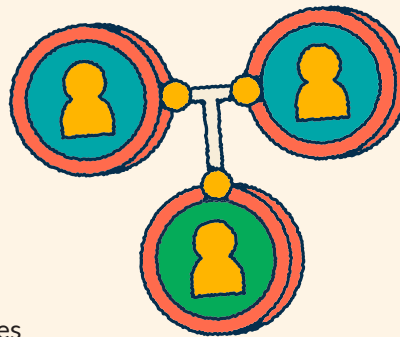
Afin de réaliser les activités proposées dans le respect des cultures autochtones, il est essentiel d'énoncer de manière précise des approches pédagogiques à mettre en place afin d'établir des repères communs à toutes les personnes qui réaliseront les activités en classe ou en contexte communautaire.

Collaboration avec les parents et les personnes intervenantes

- Organiser des ateliers et des conférences pour les parents et les personnes intervenant auprès des jeunes afin de les sensibiliser à la cyberdépendance et leur fournir des outils pour les accompagner.
- Favoriser la communication et la collaboration entre les parents, les personnes intervenantes et professionnelles de la santé mentale pour une prise en charge globale des jeunes en situation de cyberdépendance.

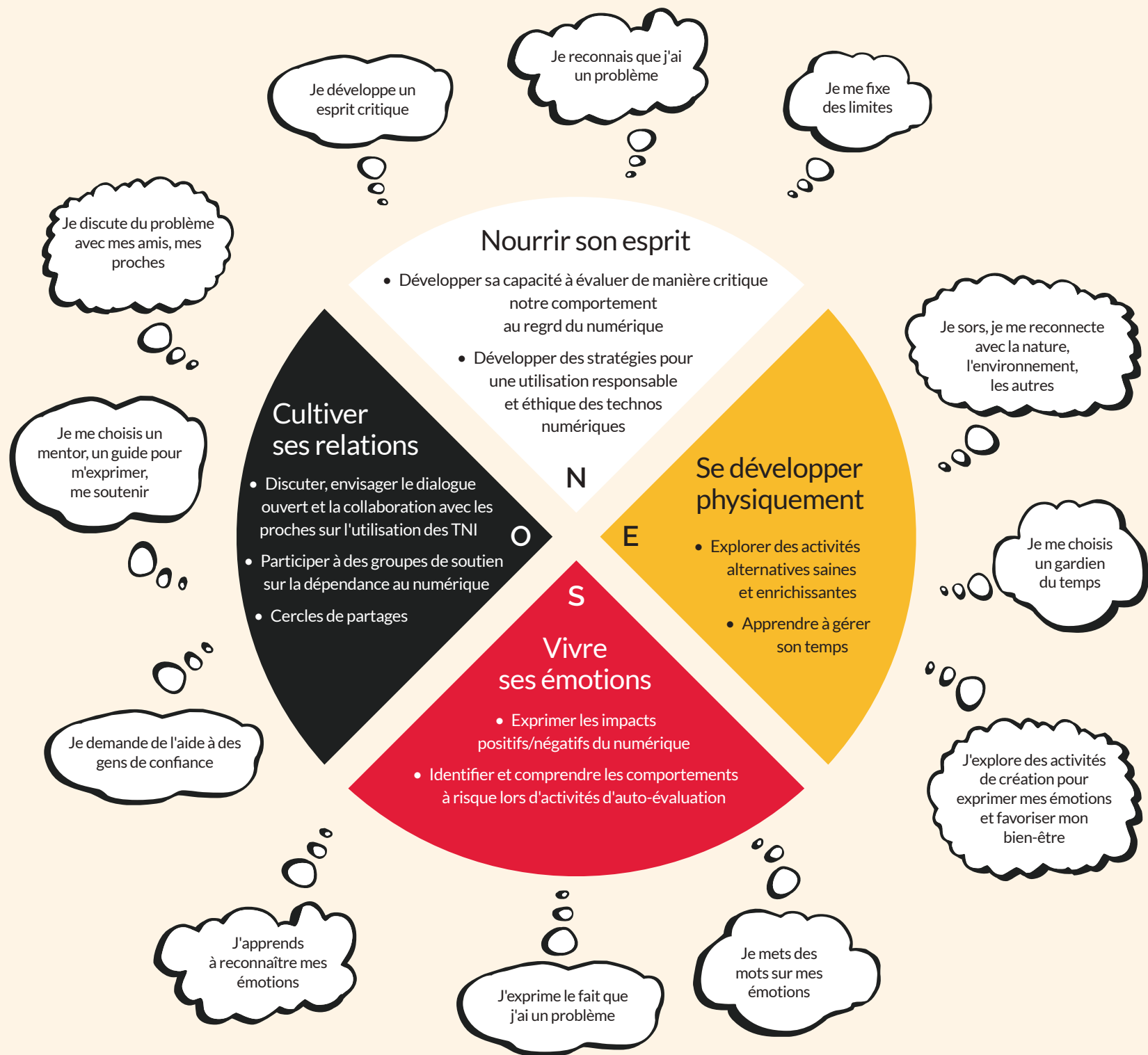
Mobilisation des valeurs et des savoirs autochtones

- Former des cercles de partage :
 - Favoriser un dialogue ouvert et respectueux en cercle, centré sur l'écoute et le partage d'expériences personnelles.
 - Intégrer des récits, des légendes et des enseignements ancestraux pour illustrer les concepts liés à la cyberdépendance et au bien-être comme les récits de Carcajou (Kuekuatsheu) par exemple.
 - Le répertoire de littérature jeunesse des Premières Nations pourra vous aider à explorer d'autres possibilités : <https://ge.cepn-fnec.com/literature/index.aspx?lang=fra>



- Valoriser les savoirs traditionnels :
 - Inviter des personnes âgées et/ou porteuses de savoirs culturels et traditionnels à partager leurs connaissances et leur sagesse sur la relation à la technologie et au monde numérique.
 - Intégrer des pratiques traditionnelles de guérison et de bien-être dans le parcours d'accompagnement.
- Adopter une approche holistique :
 - Relier la cyberdépendance aux concepts autochtones d'équilibre, de respect et de connexion à la nature.
 - Prendre en compte la dimension spirituelle, émotionnelle, mentale et physique de la santé et du bien-être des jeunes.

Entre autres, la roue de médecine est un symbole spirituel qui représente la compréhension cyclique de la vie chez les Premières Nations. Les quatre directions (Est, Sud, Ouest et Nord) ouvrent vers les quatre dimensions de la personne : son corps, ses émotions, son mental et son esprit. Nous vous invitons à consulter la fiche [La roue de médecine : une approche holistique de bien-être](#) pour approfondir vos connaissances à propos de ce concept symbolique ainsi que cet espace Web : <https://3peq.com/perspectives/approches-pedagogiques-1/#3>.



Respect des principes autochtones

- Consulter et favoriser l'engagement des communautés autochtones :
 - Impliquer activement les communautés autochtones dans la conception, la mise en œuvre et l'évaluation du parcours.
 - Obtenir le consentement libre et éclairé des communautés pour l'utilisation de leurs savoirs et de leurs pratiques.
- Respecter les protocoles et les traditions :
 - S'adapter aux protocoles et aux traditions spécifiques de chaque communauté autochtone.
 - Obtenir les autorisations nécessaires pour mener des activités en communauté autochtone ou sur le territoire ancestral.
- Valoriser la diversité des cultures autochtones :
 - Reconnaître la diversité des cultures et des perspectives autochtones dans le développement du parcours.
 - Éviter les généralisations et les stéréotypes sur les Premiers Peuples.

Exemples d'activités culturellement significatives

- Organiser des ateliers de création artistique :
 - Utiliser l'art, la musique, la danse et la narration pour exprimer les émotions et les expériences liées à la cyberdépendance à l'image de l'art-thérapie.
 - En complément d'informations, nous vous suggérons de lire la section sur l'art-thérapie disponible sur ce site : <https://oublieesoudisparues.ca/art-traditionnel-feminin/>
- Encourager la créativité et l'exploration de l'identité culturelle autochtone à travers les arts.
 - Pour vous aider et vous inspirer, nous vous suggérons les vidéos qui se retrouvent dans ce document : https://3peq.com/wp-content/uploads/2024/10/A-la-rencontre-des-premiers-peuples_v2024.pdf

- Mettre en place des activités en plein air et qui permettent une connexion à la nature :
 - Organiser des sorties en nature, des activités de randonnée et des ateliers de sensibilisation à l'environnement.
 - Promouvoir le lien à la terre, au territoire et aux éléments naturels comme source de bien-être et de guérison.
- Proposer la tenue de cérémonies et de rituels traditionnels :
 - Avec des porteurs de savoirs locaux, intégrer des cérémonies et des rituels traditionnels adaptés pour favoriser la connexion spirituelle et le bien-être émotionnel.
 - Respecter les protocoles et les traditions spécifiques à chaque communauté autochtone.

Importance du soutien communautaire

- Développer des partenariats avec des organismes autochtones :
 - Collaborer avec des centres de santé autochtones, des organisations éducatives et des groupes communautaires autochtones.
 - Mettre en commun les ressources et les expertises pour une prise en charge plus complète des jeunes.
- Favoriser le mentorat et le soutien entre pair.e.s :
 - Créer des programmes de mentorat où les jeunes autochtones ayant surmonté la cyberdépendance peuvent guider et soutenir d'autres jeunes.
 - Encourager la création de groupes de soutien entre pairs pour favoriser l'entraide et le partage d'expériences.

Activité d'introduction ou élément déclencheur

Visionnement et analyse du documentaire

Après avoir visionné le documentaire (en classe ou à la maison⁸), nous vous proposons quelques idées de questionnement en lien avec la production audiovisuelle pour animer la discussion.

Pour faire émerger ce que les jeunes (et moins jeunes) pensent et ressentent après le visionnement, nous vous proposons les questions suivantes⁹ :

Concernant la description du bien-être, du plaisir dans le contexte du circuit de la récompense :

Dans le documentaire, comment les jeunes et moins jeunes décrivent le plaisir, le bien-être, quand ils jouent aux jeux vidéos ?

C'est quoi ce que tu aimes quand tu joues ?

Qu'est-ce que tu ressens ?

Les conséquences sur la vie sociale et communautaire :

Dans le documentaire, comment sont décrites les conséquences sur la vie sociale, la vie communautaire et la culture ?

Reconnaissez-vous certaines situations vécues dans votre communauté, chez vous ?

Les conséquences sur la santé physique :

Peut-on voir dans le documentaire les conséquences sur la santé physique ?

Vas-tu beaucoup dehors ?

Quelles sont tes activités physiques préférées ?

Comment te sens-tu après ces activités ?

⁸ Nous suggérons fortement un visionnement avec l'ensemble des membres de la famille, voire même, la famille élargie si cela est possible, afin de sensibiliser davantage les parents à la cyberdépendance grâce au documentaire et leur donner une opportunité de discuter à ce propos après le visionnement.

⁹ Notez qu'il est aussi possible de partager ces questions avec les parents pour qu'ils abordent avec leur.s enfant.s le sujet et amorcent ensemble une réflexion.



Les conséquences sur la vie culturelle :

Quel est l'impact sur les activités de partage culturel ?

As-tu déjà renoncé à de telles activités pour gamer ?

À quelle activité culturelle aimerais-tu participer ?

Les conséquences sur la santé émotionnelle :

As-tu déjà ressenti du stress parce que tu ne pouvais pas être connecté, en ligne ?

Les conséquences sur le développement social :

As-tu beaucoup d'ami.e.s ?

Quand les rencontres-tu ?

Que faites-vous quand vous êtes ensemble ?

La prise de conscience des conséquences et impacts :

Est-ce que certaines situations t'amènent à te dire « je joue trop aux jeux vidéos » ?

Si oui, lesquelles ?

Que ressens-tu dans ces moments ? (fatigue, angoisse, colère, dégoût, etc.)

L'exemple des adultes :

Est-ce que les adultes jouent aux jeux vidéos chez toi ?

En parlerais-tu avec eux ?

Des pistes de solutions :

Comment reconnaître qu'il y a un problème et comment envisager des pistes de solutions ?

Quels sont les **bienfaits** et les **effets positifs** mentionnés dans le documentaire ?

(Revenir sur des stratégies de jeux : résolution de problème, etc.)

Quels sont les **effets négatifs** abordés dans le documentaire ?

Pour les plus jeunes (vers 11 ans)

Temps de jeu vidéo:

Combien de temps joues-tu à des jeux en ligne chaque jour ?
Est-ce que tu trouves que c'est beaucoup ?

Jeux préférés:

Quels sont tes jeux en ligne préférés ?
Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ces jeux ?

Activités en dehors des jeux vidéos:

Que fais-tu d'autre quand tu ne joues pas aux jeux vidéos ?
Est-ce que tu fais d'autres activités, comme lire ou jouer dehors ?

Amis et jeux:

Est-ce que tu joues souvent avec des ami.e.s en ligne ?
Préfères-tu jouer avec elleux en ligne ou en personne ?

Sentiments après le jeu:

Comment te sens-tu après avoir joué longtemps à un jeu vidéo ?
Ça te rend heureux.se, fatigué.e ou autre chose ?

Priorités:

Est-ce que tu as déjà laissé de côté des choses importantes (comme les devoirs ou du temps en famille) pour jouer à des jeux vidéos ?

Règles à la maison:

Y a-t-il des règles chez toi concernant le temps de jeu vidéo ?
Quelles sont-elles ?

Notifications et distractions:

Quand tu reçois une notification de jeu vidéo, que fais-tu ?
Est-ce que ça te pousse à jouer tout de suite ?

Amélioration de ton temps de jeu vidéo:

Que pourrais-tu faire pour t'assurer que tu ne joues pas trop longtemps ?

Équilibre:

Penses-tu qu'il est important de trouver un équilibre entre jouer à des jeux vidéos et d'autres activités ? Pourquoi ?

Quelques pistes pour l'aider à trouver des solutions:

Alternatives aux jeux:

Quelles autres activités amusantes pourrais-tu faire à la place de jouer aux jeux vidéos en ligne ?

Temps de jeu:

Si tu voulais réduire ton temps de jeu vidéo, combien de temps aimerais-tu passer à jouer chaque jour ?

Planification:

Peux-tu créer un emploi du temps qui inclut des moments pour jouer à des jeux vidéos, mais aussi pour d'autres activités (sport, lecture, sorties) ?

Amitié:

Est-ce qu'un.e ami.e pourrait t'aider à jouer moins aux jeux vidéos en faisant d'autres activités ensemble ? Que pourriez-vous faire ?

Rituels de déconnexion:

Quelles sont les activités que tu pourrais faire après avoir joué aux jeux vidéos pour te déconnecter, comme dessiner ou faire du sport ?

Défis personnels:

Serais-tu prêt à te lancer un petit défi pour jouer moins longtemps aux jeux vidéos cette semaine ? Quel serait ton défi ?

Discussion avec les parents:

As-tu déjà parlé avec tes parents de ton temps de jeu vidéo ?
Que pourrais-tu leur demander pour obtenir leur aide ?

Sensations de jeu:

Quand tu joues trop longtemps aux jeux vidéos, comment te sens-tu ?
Que pourrais-tu faire pour te sentir mieux tout en jouant ?

Objectifs de jeu:

As-tu des objectifs dans d'autres domaines (l'art ou le sport) que tu voudrais atteindre ?
Comment pourrais-tu équilibrer le temps de jeu vidéo avec ces objectifs ?

Récompenses:

Si tu réussis à passer moins de temps en ligne, quelle récompense aimerais-tu te donner ?

Pour les ados

Questions pour ouvrir la discussion :

Utilisation quotidienne :

Combien de temps passes-tu en moyenne sur tes écrans chaque jour ?
Et pour quelles activités ?
Est-ce que tu arrives à faire tes devoirs sans être distrait par ton téléphone ?

Activités préférées :

Quelles activités préfères-tu faire en ligne ?
Pourquoi celles-ci te plaisent-elles tant ?

Priorités :

Si tu devais choisir entre passer du temps sur tes écrans et faire une activité avec tes ami.e.s en personne, que choisirais-tu ?
As-tu déjà manqué un événement ou une activité parce que tu étais trop absorbé par ton téléphone ?

Émotions et technologie :

Comment te sens-tu après avoir passé beaucoup de temps sur les réseaux sociaux, sur les écrans ou sur un jeu vidéo en ligne ?

Est-ce que cela affecte ton humeur ?

Comment te sens-tu quand tu ne peux pas utiliser tes écrans ? (Énervé.e, triste, anxieux.se)

Sommeil :

Est-ce que l'utilisation de tes écrans avant de te coucher t'empêche de bien dormir ?
Est-ce que tu as du mal à t'endormir parce que tu penses à tes jeux vidéos ou à tes réseaux sociaux ?
Est-ce que tu te réveilles la nuit pour regarder ton téléphone ?

Relations :

Est-ce que ton utilisation des écrans influe sur tes relations avec ta famille ou tes ami.e.s ?

Questions pour faire réfléchir aux impacts :

Avantages et inconvénients :

Quels sont les aspects positifs et négatifs de passer autant de temps sur les écrans ?

Objectifs :

Quels sont tes objectifs à long terme ?

Comment l'utilisation de tes écrans t'aide-t-elle à les atteindre ?

Contrôle :

Est-ce que tu as l'impression de ne pas pouvoir te passer de tes appareils numériques ? As-tu l'impression de contrôler ton utilisation des écrans ou est-ce plutôt eux qui te contrôlent ?

Mensonges :

Est-ce que tu caches parfois à tes parents ce que tu fais en ligne ou combien de temps tu passes sur tes appareils ?

Alternatives :

Quelles autres activités pourrais-tu faire à la place de passer du temps sur les écrans ?

Problèmes relationnels :

Est-ce que tu passes moins de temps avec ta famille et tes ami.e.s à cause de tes écrans ?

Est-ce que tu te disputes avec tes parents ou tes ami.e.s à propos de ton utilisation d'Internet ?

Impact sur la santé physique :

Est-ce que tu as mal aux yeux, au dos ou aux poignets à cause de l'utilisation de tes appareils numériques ?

Est-ce que tu manges moins sainement ou que tu fais moins de sport depuis que tu passes plus de temps sur les écrans ?

Peurs et inquiétudes :

Y a-t-il quelque chose qui t'inquiète par rapport à ton utilisation des écrans ?

Questions pour aider à trouver des solutions

Limites :

Penses-tu qu'il serait utile de te fixer des limites d'utilisation des écrans ?

Alternatives :

Quelles stratégies pourrais-tu mettre en place pour réduire ton temps passé sur les écrans ?

Soutien :

Qui pourrais-tu solliciter si tu as besoin d'aide pour réduire ton utilisation des écrans ?



Idées de questionnement

Afin d'amener une prise de conscience sur la cyberdépendance en marge du visionnement du documentaire, nous vous proposons ces pistes de questionnement.

Questionnaire anonyme

Il serait intéressant d'utiliser un questionnaire en ligne grâce à Forms ou à Mentimeter ou tout autre outil à votre disposition afin de créer un espace anonyme où les jeunes, principalement les ados, pourront répondre aux questions sans se sentir gêné.e.s ou observé.e.s.

Pour les plus jeunes, il est tout de même intéressant qu'ils soient accompagné.e.s de leurs parents pour répondre aux questionnaires. Les parents pourront aider les jeunes tant du point de vue technique que dans les réflexions. De cette façon, les parents sont impliqués dans le processus.

La présentation des résultats de ce questionnaire à l'ensemble du groupe devient alors un point de départ aux discussions et aux cercles de parole. Les jeunes prennent conscience qu'ils ne sont pas seuls à vivre ces situations. Les langues pourront, espérons-le, se dénouer plus facilement.

Dans une **visée interdisciplinaire**, il serait tout à propos que ce soit les jeunes eux-mêmes qui puissent créer les graphiques à présenter au groupe. Par exemple, chaque équipe, de 3 ou 4 personnes, peut interpréter les données d'une question pour les partager de manière visuelle par le dessin, une application ou un logiciel comme Excel, etc.

À la page suivante, pour vous aider à bâtir votre questionnaire, nous vous donnons ces exemples qui, selon notre équipe, se prête bien à l'exercice :

Petit questionnaire - Cyberdépendance

1. Penses-tu avoir un problème de dépendance aux jeux vidéos et aux écrans ?

2. Combien d'heures, par jour ou période de 24 heures, dors-tu ?

Semaine

6 heures et moins

6 à 8 heures

8 à 10 heures

10 heures et plus

Fin de semaine

6 heures et moins

6 à 8 heures

8 à 10 heures

10 heures et plus

3. Combien d'heures, par jour ou période de 24 heures, utilises-tu un écran pour te divertir (TV, tablette, console de jeux, téléphone cellulaire, etc.)

Semaine

6 heures et moins

6 à 8 heures

8 à 10 heures

10 heures et plus

Fin de semaine

6 heures et moins

6 à 8 heures

8 à 10 heures

10 heures et plus

4. Pratiques-tu des loisirs qui **ne** comportent **pas** d'écran ?

5. Si oui, combien d'heures, par jour ou période de 24 heures, consacres-tu à des loisirs sans écran ?

Semaine

2 heures et -

2 à 4 heures

6 à 8 heures

8 à 10 heures

10 heures et +

Fin de semaine

2 heures et -

2 à 4 heures

6 à 8 heures

8 à 10 heures

10 heures et +

6. Quelle(s) émotion(s) ressens-tu lorsque tu **ne peux pas** jouer aux jeux vidéos, écouter la télé, vivre une activité qui comporte un écran ?

Tristesse ?

Colère ?

Résilience ?

Ennui ?

Impatience ?

Indifférence ?

Autre ?

7. Y a-t-il des règles à la maison pour le temps d'écran ?

8. As-tu déjà manqué un événement ou une activité parce que tu étais trop absorbé par ton téléphone cellulaire ?

9. Après avoir répondu à ce questionnaire, ta réponse à la question #1 est-elle toujours la même ? Penses-tu avoir un problème de dépendance aux jeux vidéos et aux écrans ?

Activité de sensibilisation en collectivité

Organiser avec la communauté¹⁰ un parcours de sensibilisation et d'accompagnement pour les jeunes sur la cyberdépendance.

Objectifs

- Sensibiliser les jeunes aux signes et symptômes de la cyberdépendance
- Outiller les jeunes pour gérer leur utilisation des technologies numériques
- Accompagner les jeunes dans la réduction de leur cyberdépendance, si nécessaire

Étapes du parcours

Ce parcours de sensibilisation et d'accompagnement vise à outiller les jeunes pour développer une relation saine et équilibrée avec les technologies numériques. Il est important de rappeler que ce plan est un guide général et qu'il peut être adapté en fonction des besoins spécifiques des jeunes et des contextes d'intervention.

Importance de l'implication des jeunes

- Consulter les jeunes tout au long du processus de développement du parcours pour s'assurer qu'il répond à leurs besoins et à leurs attentes.
- Encourager la participation active des jeunes à la conception, à la mise en œuvre et à l'évaluation du parcours.
- Créer un environnement sécurisant et bienveillant où les jeunes se sentent à l'aise pour s'exprimer et demander de l'aide.

Étape 1 : La sensibilisation

- Animer des ateliers interactifs :
 - Discussion sur différentes formes de cyberdépendance (jeux vidéos, réseaux sociaux, etc.);
 - Présentation des impacts négatifs de la cyberdépendance sur la vie des jeunes;
 - Réalisation d'activités d'auto-évaluation pour identifier les comportements à risque. Le questionnaire en page 26 de ce guide peut vous inspirer à créer ces activités.
- Mettre en place une campagne d'information :
 - Diffuser des affiches, des vidéos et des brochures sur la cyberdépendance dans les écoles et les espaces fréquentés par les jeunes. Il serait même judicieux de demander aux jeunes de créer des affiches de sensibilisation à partir des éléments qui ont été abordés dans les discussions sur la cyberdépendance;
 - Animer des conférences et des débats sur le sujet avec le personnel infirmier scolaire, des personnes en travail social, en éducation spécialisée, des psychologues ou des expert.e.s sur le sujet et des jeunes concerné.e.s.
- Créer des ressources en ligne avec les élèves :
 - Créer un site web ou une page web dédiée à la cyberdépendance avec des informations, des conseils et des outils utiles grâce à des outils comme Genially ou Google Sites;
 - Mise en place d'un forum de discussion en ligne où les jeunes peuvent partager leurs expériences et s'entraider.

¹⁰ L'emploi du mot communauté ici fait référence d'abord à une communauté autochtone et peut aussi faire référence au sens large de sa définition, tel un quartier, une école, un village, etc.

Étape 2: Outillage

- Animer des ateliers sur la gestion du temps :
 - Suggérer des techniques pour planifier le temps et limiter le temps d'écran;
 - Explorer des activités alternatives saines et enrichissantes, comme la pratique d'un sport, d'une forme d'art ou d'artisanat, la création d'une ligue d'improvisation, d'une troupe de théâtre, etc.
- Formation à la pensée critique :
 - Développer la capacité des jeunes à évaluer de manière critique les informations et les contenus auxquels ils sont exposés en ligne et ce, tout au long de leur parcours de vie, que ce soit en contexte scolaire, communautaire, familial, etc.;
 - Promouvoir une utilisation responsable et éthique des technologies numériques dans tous les contextes qui s'y prêtent.
- Outils de contrôle parental :
 - Informer les parents en ce qui concernent les outils de contrôle parental disponibles et leur apprendre à les utiliser de manière efficace. Google et Apple proposent de tels outils de même que plusieurs fournisseurs de services Internet et télévisuels et certaines consoles de jeux. Il existe également plusieurs applications de contrôle parental qui existent sur le marché.
 - Pour aller plus loin à ce propos, nous vous suggérons quelques lectures.
 - Encourager le dialogue ouvert et la collaboration entre les parents et les enfants sur l'utilisation des technologies numériques, et ce, dès un très jeune âge.

<https://www.ledevoir.com/culture/625596/recherche-et-innovation-securite-et-vie-privée-les-applications-de-contrôle-parental-ont-elles-elles-mêmes-l'affaire;>

<https://www.lesoleil.com/actualites/2025/02/20/outiller-les-parents-a-lere-numerique-EGNXRZR7EZH2LHF5DMOD3BIT2/>

<https://francoischarron.com/securite/logiciels-securite-prevention/securisez-les-appareils-de-vos-enfants-avec-ce-contrôle-parental-complet/hN4ZMCghZJ/>

<https://pausetonecran.com/>

Étape 3: Accompagnement

- Créer des groupes de soutien :
 - Animer des groupes de soutien pour les jeunes aux prises avec la cyberdépendance;
 - Favoriser un espace d'échange, d'entraide et de partage d'expériences;
 - Créer des clubs de gamers à l'école ou dans la communauté, afin de briser l'isolement social et le manque d'interaction en personne que peut amener la pratique des jeux vidéo en plus de créer un sentiment d'appartenance à une communauté.
- Favoriser les consultations individuelles :
 - Mettre à disposition des psychologues ou des conseillers spécialisés dans la cyberdépendance pour des consultations individuelles;
 - Offrir un soutien personnalisé et des conseils adaptés à chaque situation;
 - En cas d'inquiétude ou de situations préoccupantes (non urgentes), le 811 dispose de ressources et surtout d'écoute pour aider les jeunes et leurs parents dans leur recherche d'aide.
- Suggérer des ressources en ligne :
 - Fournir des liens vers des plateformes d'écoute en ligne, des clavardages d'aide et des services de soutien psychologique à distance.

<https://gardiensvirtuels.org/>

<https://pausetonecran.com/espace-professionnel/>

RESSOURCES À CONSULTER

Pour approfondir vos connaissances et nourrir votre curiosité :

<https://lactualite.com/actualites/les-ecrans-ont-des-effets-positifs-dit-le-conseil-en-education-des-premieres-nations/>



<https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/2024-06/3485-jeunes-sante-ecrans-soutien-action-contexte-autochtones.pdf>



<https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/famille>



<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes>



<https://www.ordrepsy.qc.ca/-/usage-medias-sociaux>



Outils d'auto-évaluation :

<https://cyberdependance.ca/fiche-dauto-observation/>



<https://cyberdependance.ca/test/>



Pour obtenir de l'aide et du soutien :

<https://pausetonecran.com/ressources/>



<https://toxquebec.com/trouver-de-laide-pour-la-cyberdependance/>



<https://aidejeu.ca/articles/quest-ce-que-la-cyberdependance/>



<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811>



RÉFÉRENCES

Bonnaire, C., & Varescon, I. (2009). « La cyberdépendance ». Dans *Les addictions comportementales* (pp. 107-132). (S.I.): Mardaga. Repéré à https://www.cairn.info/les-addictions-comportementales--9782804700225-page-107.htm?ora.z_ref=li-92683689-pub

Désormeaux, R. (2024). *Le jeu vidéo historique Assassin's Creed Origins, un outil informel d'apprentissage pour la compréhension de l'Égypte grecque et romaine au temps de Cléopâtre vii : Étude de cas*. Maîtrise en histoire. Université du Québec à Montréal. Repéré à <https://archipel.uqam.ca/17888/1/M18605.pdf>

Dethise Martinez, S. (2024). « Jeux vidéo, addiction et violence. De quoi s'inquiètent vraiment les parents ? ». *La Revue Nouvelle*, 1(1), 44. Repéré à <https://doi.org/10.3917/rn.237.0044>

Dussarps, C. (2020). « Le jeu vidéo médiateur de savoirs en histoire : L'exemple de Crusader King 2 et Europa Universalis 4. » *Sciences du jeu*, (13). Repéré à <https://doi.org/10.4000/sdj.2696>

Gouvernement du Québec. (2023). *Cyberdépendance*. Repéré à <https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/dependance-al-cool-drogue-jeu/cyberdependance/>

Idri, N., & Ahouari, Z. (2020). « Une génération accro aux écrans : La cyberdépendance; sorte d'héroïne numérique. » *Revue du Laboratoire de la santé mentale et neurosciences*. Vol, 2(3), 33.

Knocks, S., & Peroissinotto, C. (2016). *La « cyberaddiction » en suisse. Rapport de synthèse*, 2018. Repéré à https://www.grea.ch/sites/default/files/cyberaddiction_en_suisse_rapport_final_du_groupe_dexperts_greafs_2018.pdf

Laventure, M., & Brunelle, N. (2017). *Adolescents dépendants ou à risque de le devenir : Pratiques d'intervention prometteuses*. (Québec): Presses de l'Université Laval. Repéré à https://books.google.com/books?hl=fr&lr=&id=ftcoEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR19&dq=Adolescents+d%C3%A9pendants+ou+%C3%A0+risque+de+le+devenir+:+Pratiques+d%27intervention&ots=uFibEmJh27&sig=ISotiXPTUWtvI5lug9q-bo0_m9KE

Le Bouthillier, J., & Garneau, C.-A. (2017). « Un trouble à part entière ? Les conséquences biopsychosociales de la cyberdépendance chez les jeunes adultes et les adolescents. » *Psycause : Revue scientifique étudiante de l'École de psychologie de l'Université Laval*, 7(2), 9-17.

Lesimple, P., Verley, J.-B., Laplace, B., & Olliac, B. (2022). « Jeux vidéo à l'adolescence : Paradoxes en temps de pandémie. » *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 70(1), 37-42.

Mina, J., & Warmoes, P. (2023). *L'empathie et l'apprentissage approfondi à travers les jeux vidéo dans les cours de niveau collégial*. Repéré à <https://eduq.info/xmlui/handle/11515/39070>

Ordre des infirmières et infirmiers du Québec. (2018). *Standards de pratique pour l'infirmière en santé scolaire* (2^e éd.). Montréal (QC): (s.n.). Repéré à <https://www.oiiq.org/documents/20147/237836/4441-santescolaire.pdf/27a45d3c-a9b0-6cf9-0602-379850cdc593>

Cyberdependance.ca — Quand l'utilisation d'Internet et des technologies devient un problème. Cyberdépendance.ca. Repéré à <https://cyberdependance.ca/test/>

UQAM. (2021). *Cyberdépendance : Comment savoir si on est accro à l'écran ? Le numérique en question*.

LA CYBERDÉPENDANCE

LA CYBERDÉPENDANCE

- C'est quand une personne utilise de façon excessive et répétée :
 - son cellulaire
 - sa tablette
 - sa console de jeux vidéo
 - son ordinateur
- et que cela lui entraîne des difficultés dans l'une ou plusieurs sphères de sa vie.

Trouver un bon équilibre dans l'utilisation des écrans est important pour éviter la cyberdépendance. Si tu passes trop de temps en ligne, ça peut affecter ta santé et faire en sorte que tu te sentes isolé, que tu aies des problèmes à l'école ou ailleurs. En fixant des limites, tu pourras avoir une vie plus équilibrée et satisfaisante.

« Le but de ça, [c'est] pour créer le débat, pour en parler. [...] C'est pour ça que moi, quand on a fait ça, j'ai embarqué tout de suite. Parce que j'ai dit : "Ça va créer une boule de neige, tout le monde va en parler, pis ça commence là." »¹¹

— Lucien St-Onge

SUGGESTIONS DE RESSOURCES



<https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/famille>



<https://pausetonecran.com/>



<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes>

¹¹ Extraits du lancement du documentaire *Nimetuen! (Je joue!)*, 20 novembre 2023, Musée Shaputuan, Uashat.

Relever les 7 défis

À suivre sur une semaine ▼

Visionnement en famille

Regarder le documentaire *Nimetuen (Je joue)* ensemble et en discuter.



Repas sans cell

Partager un repas où tous sont réunis sans cellulaire.



Jeu de société à la place d'un jeu vidéo

Remplacer une séance de jeu vidéo par un jeu de société.



Activité extérieure

Mettre de côté les écrans pour aller dehors : parc, sport, marche, etc.



Échange intergénérationnel

Pratiquer un passe-temps ou faire de l'artisanat avec un membre d'une autre génération.



Temps d'écran en famille

Remplacer un temps d'écran individuel par une activité commune, comme un tournoi de jeu vidéo.



Découverte culturelle

Jouer à un jeu vidéo mettant en valeur les cultures autochtones, comme *Two Falls*.



À répéter autant que vous le souhaitez, le plus souvent possible

Adopter de saines habitudes ▲

Cochez vos accomplissements

