

UN MODÈLE DE RÉUSSITE

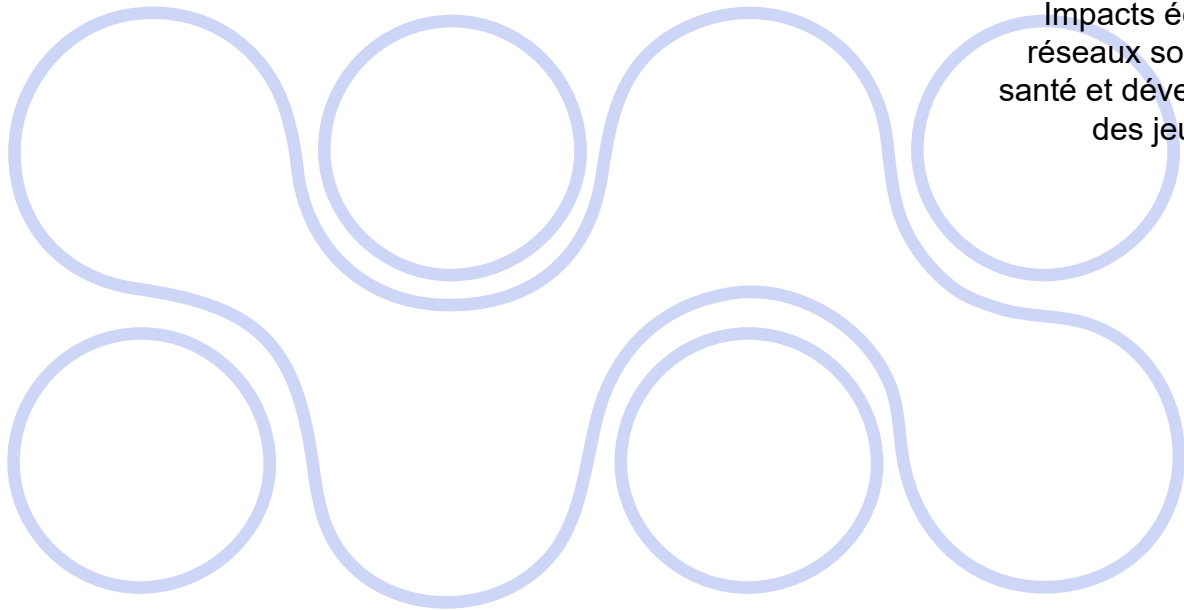
Mémoire – Action Toxicomanie

Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes (CSESJ)

CSESJ - 021M

C. P.

Impacts écrans et
réseaux sociaux sur
santé et développement
des jeunes



ACTION
TOXICOMANIE

Mémoire présenté au ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) dans le cadre de la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes (CSESJ).

Coordination de la rédaction par :

Émilie Poisson, Directrice générale, Action Toxicomanie

Audrey-Ann Lecours, coordonnatrice clinique et responsable du programme
Dévelop'Action, Action Toxicomanie

Correction :

Vicky Bombardier, coordonnatrice du volet développement, Action Toxicomanie

Conception graphique :

Noémie Gingras, chargée de projet, volet 18-24, Action Toxicomanie

Date de publication :

Septembre 2024

Table des matières

Un modèle de réussite	04
Présentation d'Action Toxicomanie	04
Mission	04
Vision	04
Valeurs	05
Offre de service globale	05
Observations	06
Recommandations	09
En conclusion	12
Quelques pistes de réflexion	12
Références	13
Annexes	14
Offre de service spécifique aux écrans	14
Notre offre de service expliquée	15



Un modèle de réussite

Présentation d'Action Toxicomanie

Issu de sa communauté et mis sur pied en 1991, Action Toxicomanie est un organisme communautaire à but non lucratif qui intervient en prévention des dépendances et qui réalise des activités de promotion de la santé globale auprès des jeunes de 10 à 30 ans.

Les temps ont bien changé depuis 1991, nos activités préventives se sont adaptées aux nouvelles réalités et nouvelles tendances. **Pensons à l'apparition d'Internet, des téléphones intelligents et à la bonification des différentes plateformes numériques.** Aussi, n'oublions pas l'évolution des tendances en matière de substances psychoactives, nous n'avons qu'à penser à la légalisation du cannabis en 2018 et le changement de visage des produits du tabac (communément appelés produits de vapotage).

Ce qui n'a cependant pas changé, c'est le travail de proximité que nous effectuons auprès de la jeunesse depuis 1991, ce qui nous a permis de faire évoluer nos services en fonction des réalités observées sur le terrain.

Notre approche globale et continue, mise sur la promotion de la santé physique et mentale ainsi que sur le développement de compétences personnelles et sociales. Lors de nos interventions individuelles et de groupe, nous visons le développement des connaissances et des capacités individuelles. À travers la concertation, le partenariat et la formation, nous visons la création d'environnements plus favorables à l'épanouissement des jeunes afin de promouvoir leur santé. Nos activités de prévention et de sensibilisation sont inspirées des meilleures pratiques en prévention des dépendances ainsi que des conditions d'efficacité selon l'approche École en santé et ce, sur tout le territoire de la Mauricie et du Centre-du-Québec, à l'exception de Nicolet-Bécancour.

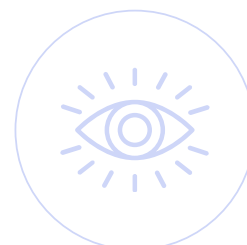
Mission

La mission d'Action Toxicomanie est d'agir et intervenir afin de promouvoir la santé globale et prévenir les dépendances chez les 10 à 30 ans tout en accompagnant et en soutenant leurs parents et les personnes de leur entourage, et ce, en Mauricie et Centre-du-Québec.



Vision

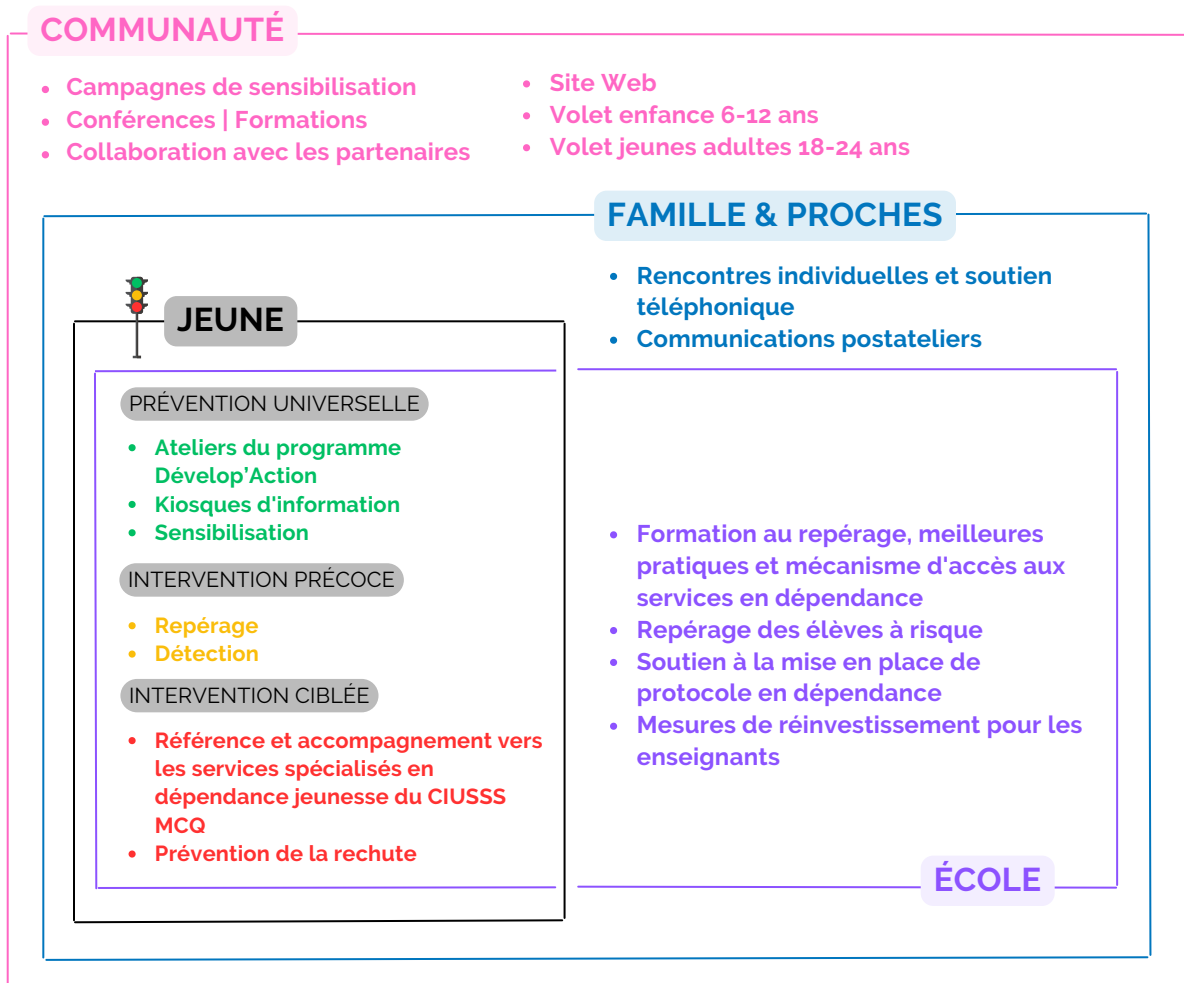
La vision d'Action Toxicomanie est de contribuer à un monde où chacun a développé les compétences personnelles et sociales qui lui permettent de se réaliser pleinement.



Valeurs

- **Engagement** : Prendre part avec conviction à la réalisation de la mission.
- **Proactivité** : Mettre à profit notre créativité et notre liberté d'agir dans des actions innovantes tout en gardant l'humain et la mission au cœur de nos réalisations.
- **Concertation** : Allier les forces, les ressources et les expertises des différents acteurs dans l'atteinte d'un but commun.
- **Bienveillance** : Disposition d'esprit empathique et indulgente envers soi et l'autre dans son meilleur intérêt et sa globalité.

Offre de service globale



Plus précisément : Un organisme communautaire bien implanté dans le milieu de vie des jeunes et de leur famille!



Observations

1.

Par manque de connaissances entre autres, nous n'étions pas équipés collectivement pour faire face à l'avènement de l'ère numérique.

Devant la grande diversité de contenus et de plateformes numériques, il advient difficile d'en avoir l'ensemble des connaissances nécessaires et une maîtrise absolue. Ce qui augmente les possibilités d'erreurs et les risques inhérents à une mauvaise utilisation. Selon un récent sondage effectué par l'équipe de PAUSE, « 85% des parents admettent que la gestion de l'utilisation des écrans au sein de leur famille représente un défi qui pose des difficultés »^[1]. Il est observé de façon irréfutable que ce phénomène a pris d'assaut notre collectivité et qu'il y a encore beaucoup à faire sur le plan de l'éducation et de la sensibilisation pour parvenir à un rapport satisfaisant avec les écrans.

2.

Nous n'avons pas toute la même relation avec les écrans.

Ce ne sont pas tous les jeunes qui développeront une utilisation problématique des écrans ou qui seront impactés par celle-ci. Les profils d'individus comme ceux des utilisateurs des technologies sont grandement variés. Une personne qui aime « gamer » n'aura pas nécessairement le même profil qu'une personne adepte des réseaux sociaux. Ils n'y satisferont pas les mêmes intérêts et besoins. Certaines personnes sont plus sensibles, vulnérables (présence plus marquée de facteurs de risques intrinsèques et extrinsèques) et donc plus à risque de vivre des conséquences de leur utilisation des écrans. Rappelons-nous que la dépendance est souvent le symptôme de quelque chose. Il est souvent possible d'établir des liens entre une tâche développementale non complétée (gestion des émotions, gestion des influences, confiance en soi, etc.) et l'adoption de comportements exutoires (consommation de substances psychoactives, le travail, la sexualité, la nourriture, etc.). Par exemple, un jeune qui a quelque peu de difficulté à autoréguler son stress et son anxiété, nous dit aimer « gamer » puisque cela le détend. Bien que la relation que les gens entretiennent avec les écrans soit différente d'une personne à une autre, tous s'entendent pour signifier qu'ils souhaitent être davantage en relation hors ligne avec leurs proches. La quasi-totalité des élèves rencontrés en intervention précoce aimerait partager plus de temps en famille. **Cet élément est la stratégie numéro** un évoqué par les jeunes qui aspirent réduire leur utilisation des technologies.

[1] Les écrans et les parents au Québec, PAUSE, 2024, Temps d'écran des parents | PAUSE (pausetonecran.com)

3.

Les plateformes numériques visent très étroitement la satisfaction de différentes tâches développementales fondamentales de l'être humain.

Nous n'avons qu'à penser au besoin d'être aimé et la mise en place d'un symbole d'approbation sociale aussi puissant tel que les « likes ».

Ce que les jeunes aiment dans les écrans :

Les écrans comblent leurs besoins de reconnaissance, d'appartenance, ils aiment les possibilités d'avancement ; les renforcements intermittents, la valorisation instantanée, se sentir aimé, les couleurs et les sons, cela les calme et leur change les idées. Ils y retrouvent une communauté de partage, aiment le fait d'être en relation, ont un sentiment de compétence, ont accès à des modèles, etc.

4.

Le sujet des écrans préoccupe les jeunes et leurs proches.

Nos ateliers de prévention contribuent au développement des compétences de tous. Ils contribuent au développement de leur esprit critique (pour contrer la désinformation entre autres), favorisent une réflexion sur ce qu'ils aiment dans leur utilisation, ils participent à une meilleure compréhension **de la fonction de leur utilisation**, démystifient et valorisent la demande d'aide.

Les parents reçoivent aussi, via différentes stratégies préventives, des informations afin de les soutenir dans leur rôle parental et dans la consolidation des compétences de leurs enfants.

23% des demandes de service parents chez Action Toxicomanie concernent les écrans.

Au cours des 3 dernières années, les demandes de service jeunesse concernant l'utilisation problématique des écrans ont augmenté de 33% chez Action Toxicomanie.



La prévention universelle en atelier favorise la création d'un espace pour parler, réfléchir et travailler sur les croyances entourant le sujet des écrans.

49% des demandes de service menant à des rencontres de soutien individualisé (intervention précoce) le sont après l'exposition des élèves à un atelier de sensibilisation ce qui prouve le fait que les jeunes souhaitent avoir un espace privilégié pour explorer les particularités liées à leur utilisation.

À la fin de l'atelier, c'est en moyenne 3 demandes de service qui sont logées à l'intervenant en prévention des dépendances. D'ailleurs, l'atelier de prévention portant sur le thème des écrans est celui qui enclenche le plus de demandes d'aide. Nous pouvons nous référer aux observations 2 et 3 pour en comprendre les raisons.

De plus, le fait que ce soit le même intervenant qui accueille l'élève dans son bureau facilite cette demande de soutien (sensibilité envers le sujet, visage connu, posture non moralisatrice, etc.). Grâce à cet accompagnement individualisé, l'élève peut continuer sa réflexion peut accéder au niveau de soin requis (selon le dépistage effectué et les besoins identifiés).

Particularités nommées en intervention individuelle expliquant leur utilisation des écrans

- Leur timidité (les écrans faciliteraient l'établissement de relations interpersonnelles et l'intégration à une communauté d'appartenance);
- Éducation sexuelle (pornographie);
- L'élaboration de leur estime (image corporelle, comparaison sociale, anxiété de performance ou d'apparence ;
- La gestion de leurs émotions ;
- La construction de leur identité, la diversification de leur intérêts (ils se connaissent peu);
- Leurs traits de personnalité ou diagnostiques (TDAH, trouble anxieux, trouble du spectre autistique, etc.).

Nous nous rendons compte que les différents contenus consultés ont un impact sur la recrudescence d'adoption de comportements dopants. Pensons par exemple, à l'augmentation de la consommation de substances dopantes pour l'amélioration de l'apparence corporelle chez les jeunes garçons.

En ce sens, l'intervention précoce est véritablement un élément clé dans la réduction des impacts développementaux liés aux écrans et dans l'application d'interventions ciblées en matière de saines habitudes de vie.

Recommandations

1. Que toutes orientations liées à la prévention et à la promotion en matière d'écrans visent l'éducation et le développement de compétences personnelles et sociales de tous et ce, dès le plus jeune âge.

Pistes de solution

1.1 Déployer de manière standardisée au Québec des programmes de prévention et de développement intégrant du contenu sur les écrans. Ces programmes devront favoriser le développement de compétences personnelles et sociales s'appuyant sur les meilleures pratiques en prévention des dépendances et les conditions d'efficacité École en santé et du référent ÉKIP **tel que le programme Dévelop'Action.**

1.2 Développer et promouvoir du matériel préventif et des formations portant sur les impacts, les stratégies alternatives et l'utilisation saine des écrans. Ce contenu visant le développement d'un regard critique et constructif devra s'adresser à une globalité d'individus (parents, jeunes, adultes signifiants (professionnels, enseignants), etc.).

Exemples : Dès la naissance de leur enfant, remettre aux nouveaux parents un feuillet explicatif sur les impacts des écrans sur le développement des tout-petits, mais qui fera en plus la promotion d'alternatives saines aux écrans.

Offrir des ateliers de sensibilisation dans les maisons des familles, les GMF, les CPE, les équipes multidisciplinaires institutionnelles (Jeune en difficultés, application des mesures), etc. Là où sont les parents et autres professionnels de la santé et des services sociaux.

1.3 Offrir des services de formation et de soutien à toutes personnes impliquées dans les programmes éducatifs liés aux technologies (de type ESports).

1.4 « Aborder l'utilisation des écrans dans une perspective de santé globale en se concentrant sur les compétences personnelles et sociales (connaissance de soi, gestion des émotions et du stress, la demande d'aide pour soi ou pour les autres, exercice de choix éclairés en matière de saines habitudes de vie, adoption de comportements prosociaux, gestion des influences sociales et engagement social) qui sont communes à divers sujets de santé (comme la santé mentale, l'activité physique, l'alimentation, la sexualité, les substances psychoactives, etc.) »^[2]

2. **Que la mise en place d'actions globales, continues et cohérentes tel que le modèle complet en prévention des dépendances^[3] déjà en place dans son ensemble ou en partie dans la majorité des régions du Québec, le soit en totalité dans toutes les régions du Québec et ce, dès le primaire. Le fait que ce modèle soit déjà implanté dans plusieurs milieux, facilitera définitivement son exportation.**

Pistes de solution

2.1 Mise en place, partout au Québec, d'une offre de service globale telle que celle déployée par Action Toxicomanie en raison des observations évoquées précédemment.

2.2 Bien que la prévention universelle fasse une différence sur le terrain parce qu'elle est le point de départ d'un réel travail de proximité, il advient nécessaire qu'un intervenant qualifié puisse accueillir les demandes de service à la suite d'un atelier afin de poursuivre la réflexion amorcée en atelier et afin de fournir un soutien adapté et ciblé aux jeunes. Ainsi, l'élève augmente ses chances d'avoir accès au niveau de soin requis.

2.3 L'intervenant en prévention des dépendances et en promotion de saines habitudes de vie est un référent important au sein d'une école en raison de la perspective globale qu'il a des tâches développementales inhérentes au développement humain.

2.4 L'intervenant en prévention des dépendances présent et actif dans son milieu de vie participe au développement d'un lien de confiance envers un service complémentaire pour les élèves et leurs proches. Il assure une cohérence des actions préventives déployées et par son accès privilégié aux élèves et autres adultes significatifs, développe du contenu adapté aux tendances émergentes.

[2] QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2022). Favoriser une utilisation saine : stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025. [Québec], Ministère de la Santé et des Services sociaux, 30 p. Également disponible en ligne : Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025 - Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux (gouv.qc.ca)

[3] Ce que nous entendons par le modèle complet en prévention des dépendances est la prévention universelle, l'intervention précoce, le dépistage et le référencement.

3. Que les décisions, orientations ou projets de loi issus de cette commission soient orientés vers le développement de citoyens numériques critiques, responsables et en quête d'équilibre.

Pistes de solution

- 3.1** Mettre de l'avant l'expertise d'organismes communautaires afin d'agir en complémentarité avec les milieux institutionnels.
- 3.2** Prévaloir de grands principes liés à l'utilisation des écrans (à la manière du slogan « la modération a bien meilleur goût » pour créer un encrage collectif visant le développement de citoyens numériques critiques et en quête d'équilibre.
- 3.3** Encadrer le travail des créateurs de contenu afin qu'ils soient davantage responsables des propos qu'ils tiennent sur les différentes plateformes numériques et médiatiques. À titre d'exemple, certains influenceurs font la promotion de nouveaux produits dits « santé ». Actuellement, ils ne sont dans l'obligation de spécifier qu'ils ne sont pas experts en santé. La désinformation est un phénomène préoccupant, l'encadrement de ce nouvel emploi participera certainement à la réduire.
- 3.4** Continuer à promouvoir les alternatives saines à l'utilisation des écrans et voir à ce qu'il y ait parfois des incitatifs collectifs à leur utilisation.
- 3.5** Si la majorité numérique est un concept choisi pour un meilleur encadrement de l'utilisation des écrans, s'assurer de développer précocement les compétences nécessaires à leur utilisation.



En conclusion

Cette commission est assurément un pas vers la bonne direction en termes d'actions concrètes à poser qui bénéficieront à l'ensemble des acteurs œuvrant auprès des jeunes. Ce mémoire démontre qu'il existe des modèles québécois de réussite desquels nous pouvons collectivement nous inspirer.

Quelques pistes de réflexion

- Si on interdit les cellulaires, que fait-on des jeunes qui gament pendant leur cours d'informatique ou sur l'heure du dîner à partir de leur portable?;
- Si on interdit l'accès aux téléphones intelligents hors des périodes de cours, où se retrouveront les jeunes aux heures de pause ? Pensons à ce que nous observons avec la montée en popularité des produits de vapotage, pendant les heures de pause ou du dîner, nous retrouvons les jeunes consommateurs au coin communément appelé le "coin puff". Dans le cas d'une interdiction totale des cellulaires, retrouverons-nous un "coin cell" sur le trottoir face à l'école? L'école représente encore et toujours un facteur de protection sur le plan développemental. Éloigner les élèves des adultes lors de leur utilisation des réseaux sociaux peut représenter un risque pour certains.
- Il peut être intéressant de s'inspirer de ce qui s'est produit lorsqu'il y a eu un resserrement de l'encadrement des saveurs dans les produits de vapotage. L'industrie s'est vite adaptée pour répondre à la demande. Les jeunes aussi ont trouvé des stratégies pour accéder à des produits contenant des saveurs. Nous sommes prêts à parier que les GAFKA de ce monde ont déjà trouvé des stratégies pour continuer à attirer malgré les règles.
- Le fait d'interdire les écrans dans les écoles ne signifie pas systématiquement que les difficultés ne seront pas présentes. La prévention est une piste d'action incontournable pour s'attaquer au phénomène de l'utilisation des écrans.
- En prenant acte de ce qui se produit réellement sur le terrain, nous pouvons alors mieux financer et agir. La légalisation du cannabis en un exemple concret. La reconnaissance du phénomène contribue à la mise en place d'actions préventives efficaces. Action Toxicomanie en est un exemple tangible.

Références

Les écrans et les parents au Québec, PAUSE, 2024, [Temps d'écran des parents | PAUSE \(pausetonecran.com\)](https://pausetonecran.com)

QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2022). Favoriser une utilisation saine : stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025, [Québec], Ministère de la Santé et des Services sociaux, 30 p. Également disponible en ligne : [Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025 - Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux \(gouv.qc.ca\)](https://gouv.qc.ca/publications/strategie-quebecoise-sur-lutilisation-des-ecrans-et-la-sante-des-jeunes-2022-2025)

Annexes

Offre de service spécifique aux écrans

Chez Action Toxicomanie, la prévention en matière d'utilisation des écrans s'effectue déjà depuis 10 ans. Voici notre offre de service globale :



NOTRE OFFRE DE SERVICES ABORDANT LES ÉCRANS

- ATELIERS DE PRÉVENTION UNIVERSELLE**
Action Tox a développé des ateliers abordant l'utilisation des écrans, soit pour les jeunes d'âge primaire, secondaire et post-secondaire.
- MATÉRIEL DE SENSIBILISATION**
Plusieurs outils sont disponibles afin de promouvoir différentes alternatives aux écrans et plusieurs autres concepts clés liés à la prévention des dépendances aux technologies.
- KIOSQUES DE SENSIBILISATION**
Nous pouvons offrir divers kiosques de sensibilisation abordant les alternatives aux écrans, l'utilisation problématique d'Internet et plus encore.
- SUIVI INDIVIDUEL JEUNESSE**
Chez Action Toxicomanie, il est possible d'obtenir un service personnalisé via des rencontres individuelles portant sur l'utilisation des écrans. Les personnes âgées de 10 à 30 peuvent eux-même faire une demande de service. Les parents, proches, enseignants ou autres professionnels peuvent aussi faire une référence à ce sujet.
- TROUSSE POUR PROGRAMME E-SPORT**
Spécifiquement conçue pour les programmes de sport électronique, cette trousse contient de la formation au personnel, des outils pour les enseignants, un atelier destiné aux élèves, des autocollants aide-mémoire, un arbre décisionnel soutenant les parents dans la demande d'aide et plus encore!
- SERVICE D'AIDE AUX PARENTS**
Ce service est pour les parents souhaitant avoir du soutien pour mieux intervenir et accompagner leur enfant quant à l'utilisation des écrans.
- CONFÉRENCE AUX PARENTS**
Notre conférence *Enfants connectés, parents concernés* s'adresse à des parents ayant des enfants de tous âges afin d'en savoir plus au sujet des écrans, sur ce qu'est une utilisation problématique et quelles sont les interventions à privilégier.
- INFO-PARENTS ABORDANT LES ÉCRANS**
En plus de donner de l'information, nos info-parents abordent les interventions à privilégier et amènent des pistes de réflexion afin de nourrir les discussions.
- FORMATION AU PERSONNEL SCOLAIRE ET AUX PARTENAIRES**
Cette formation vise à informer sur les différents concepts entourant l'utilisation problématique des écrans afin de mieux comprendre, repérer et intervenir.

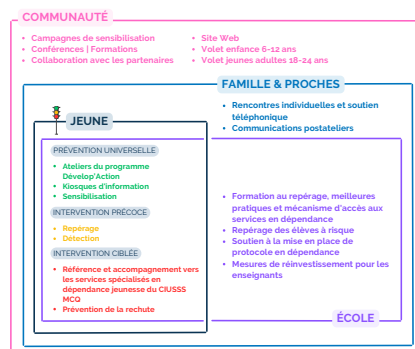


Mauricie et Centre-du-Québec | 1 866 673-8837 | info@actiontox.com

Notre offre de service expliquée

Milieu scolaire

- Prévention universelle dès la cinquième année du primaire (Programme d'ateliers de développement de compétences personnelles et sociales et de prévention des dépendances Dévelop'Action);
- Repérage des élèves à risque;
- Intervention précoce (dépistage et intervention individualisée);
- Référencement au niveau de soin approprié;
- Formation au personnel enseignant et non enseignant;
- Mesures de réinvestissement (activités clés en main destinées aux enseignants);
- Participation aux comités École en santé et/ou clinique des écoles (rencontres PNE);
- Trousse destinée aux programmes scolaires liés aux technologies (E-sport, omniscience, programme ouverture sur le monde (POM), etc.). Cette trousse contient entre autres : une formation au personnel impliqué dans l'actualisation de ces programmes, des outils complémentaires à la formation, une formation destinée aux parents, du matériel de sensibilisation pour les élèves et l'accessibilité à l'ensemble du continuum de services jeunesse en dépendance;
- Notre programme de prévention des dépendances et de promotion des saines habitudes de vie est le plus utilisé et le plus vendu au Québec.



Milieu familial

- Rencontres de soutien individualisées;
- Offrir un meilleur soutien au rôle et à l'engagement parental ainsi qu'au renforcement de leurs compétences;
- Communications destinées aux parents en lien avec les thèmes abordés dans notre programme d'ateliers Dévelop'Action. À l'apparition de tendances émergentes, certaines communications spéciales sont rédigées à l'intention des parents (waxpen, stratégies alternatives aux écrans);
- Promouvoir et sensibiliser le parent à l'importance de la mise en place de facteurs de protection (le temps passé en famille, la communication parents/ados, etc.);
- Transmission d'informations sur les risques associés à la consommation de substances psychoactives ainsi qu'à l'usage problématique d'Internet des nouvelles technologies.

Milieu institutionnel

- Action Toxicomanie, de par son référencement, contribue à l'efficacité d'une trajectoire de services dans laquelle s'inscrivent des actions spécifiquement posées par les services jeunesse en dépendance du CIUSSS MCQ (seuls les élèves obtenant une cote rouge à la passation des grilles de dépistage DEP-ADO et du Débat-Internet.) Le résultat en est que le mécanisme d'accès aux services jeunesse en dépendance MCQ est très efficace et peu de temps d'attente y est observé;
- Formation aux gestionnaires et intervenants de nos différents partenaires du CIUSSS MCQ (Jeunes en difficulté, santé mentale jeunesse, application des mesures, services jeunesse en dépendance et adulte);
- Distribution de l'ensemble de notre matériel préventif aux différentes équipes d'intervention du CIUSSS MCQ;
- Collaboration et animation de groupes de parents relevant de différents services du CIUSSS MCQ;
- Formation aux équipes professionnelles et médicales de GMF.

Milieu communautaire

- Formation à l'ensemble des acteurs communautaires travaillant auprès des jeunes ou de leur famille;
- Distribution de l'ensemble de notre matériel préventif;
- Animation d'ateliers dans différents organismes (maisons des jeunes, maison des familles, Carrefour Jeunesse emploi);
- Rôle conseil auprès des différents groupes;
- Collaboration et coconstruction d'outils préventifs avec des organismes en lien avec notre mission (exemple coconstruction d'un atelier sur la dépendance à la pornographie);
- Coanimation d'ateliers avec les policiers intervenants en milieu scolaire;



