



Écrans: comment prévenir les risques chez les jeunes

PAUSE

CAROLANNE CAMPEAU, M.I.D.



- **Doctorante en recherche en sciences de la santé, UdeS**
- **Chargée de cours en promotion de la santé et prévention des dépendances, UdeS**
- **Conseillère en prévention des risques liés à l'usage des écrans, Capsana**

LES ÉCRANS ET L'HYPERCONNECTIVITÉ, C'EST QUOI?

Tout appareil électronique permettant d'accéder à des contenus en ligne ou hors ligne: télévision, ordinateur, téléphone intelligent, tablette électronique et console de jeux vidéo.

Le temps d'écran peut être divisé en deux catégories :

- le temps pour des obligations professionnelles ou scolaires;
- le temps pour des activités récréatives ou de loisir (temps libre).

«**L'hyperconnectivité** se présente comme un phénomène caractérisé par l'intégration des technologies de l'information et des communications (TIC) dans les fonctions quotidiennes des organisations et des groupes, ainsi que dans les habitudes de vie des individus [...]

Les TIC donnent lieu à l'émergence de multiples usages qui peuvent contribuer au développement et à la qualité de vie des individus ou être associés à des problèmes de santé. »

(Biron *et al.*, 2019)

LES HABITUDES NUMÉRIQUES

HABITUDES
ÉQUILIBRÉES

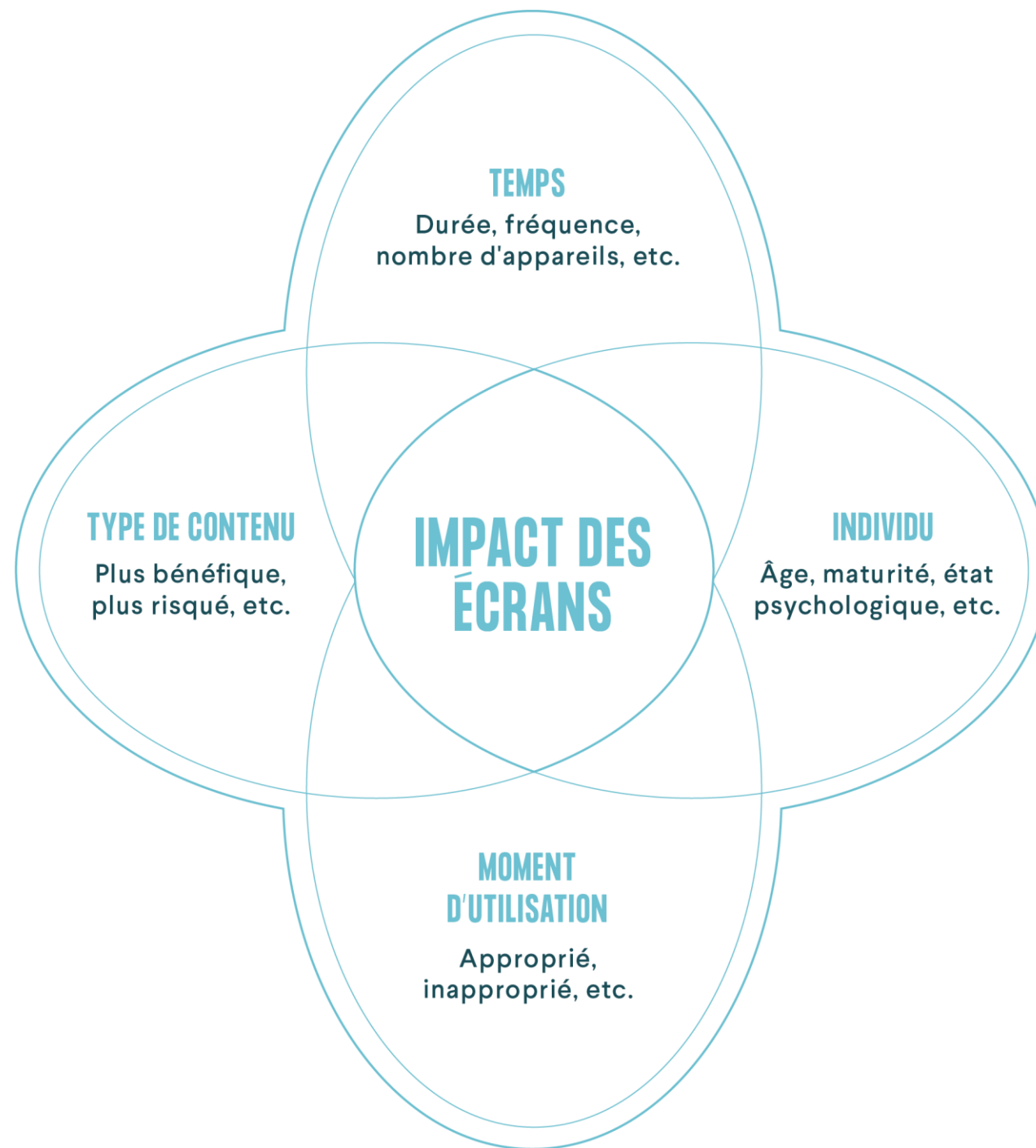


HABITUDES
À RISQUE



UTILISATION
PROBLÉMATIQUE
(DÉPENDANCE)





L'ÉQUILIBRE

=

MOINS DE TEMPS D'ÉCRAN

**PLUS DE CONTENU QUI PROCURE DES BIENFAITS
AUX BONS MOMENTS**

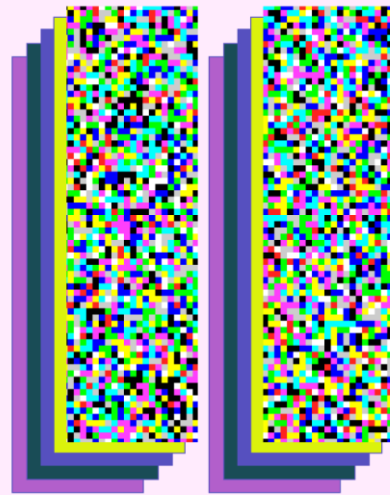


PAUSE

Des informations et des outils

PAUSE, C'EST QUOI?

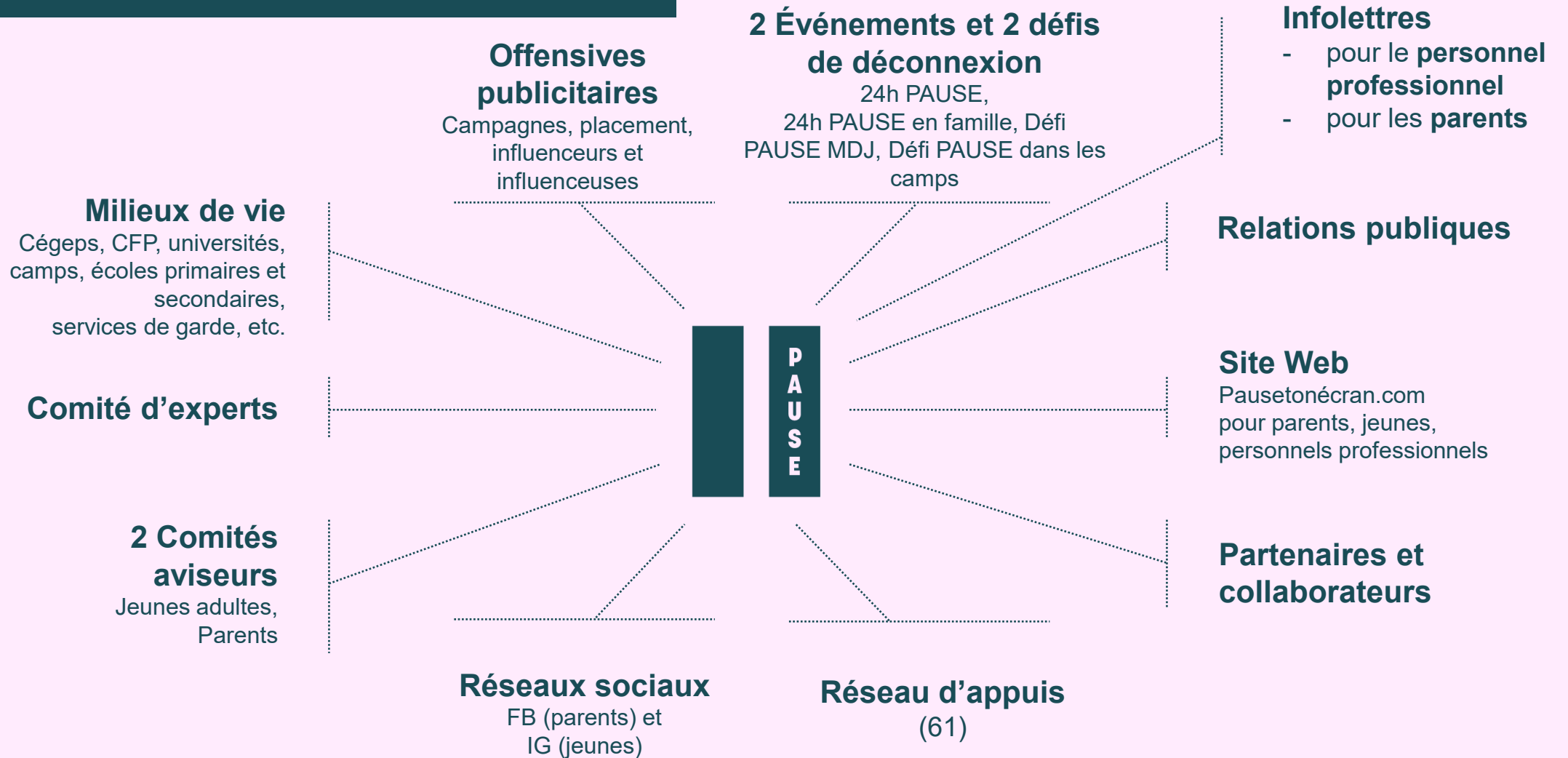
Lancée en novembre 2018, à travers le Québec, **PAUSE** est une initiative de Capsana qui fait la **promotion d'une utilisation plus consciente et équilibrée des écrans** afin de prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité.



PAUSE invite les familles, ainsi que les jeunes adultes, **à faire le point sur leurs habitudes numériques et à poser des gestes concrets** pour les améliorer afin de profiter des avantages des écrans sans en subir les désavantages.

PAUSE est réalisée avec le soutien du gouvernement du Québec ainsi qu'avec la collaboration d'un comité d'experts, d'un comité de parents, d'un comité de jeunes adultes, d'un réseau d'appuis et de collaborateurs.

ÉCOSYSTÈME DE PAUSE



Malgré l'invitation de PAUSE à se déconnecter régulièrement, Internet reste un incontournable pour rejoindre les populations visées.

- de l'information, des trucs et des conseils;
- des quiz;
- des défis de déconnexion;
- des articles et billets de blogue;
- des répertoires de ressources;
- des visuels et des textes pour faire la promotion des campagnes;
- des guides / outils de sensibilisation clés-en-main.

PAUSE

COMPRENDRE L'HYPERCONNECTIVITÉ | ÉVALUER SA SITUATION | AGIR POUR VISER L'ÉQUILIBRE | ESPACE INTERVENANTS | 24H

POUR UN USAGE DES ÉCRANS QUI NOUS FAIT DU BIEN.

DU CONTENU QUI POURRAIT VOUS INTÉRESSER

ENCORE PLUS

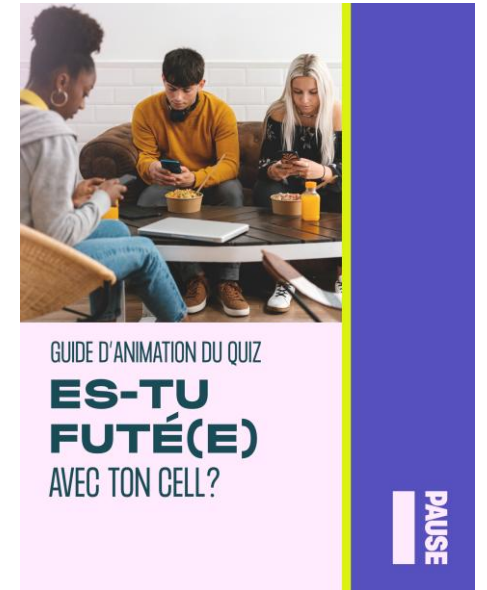
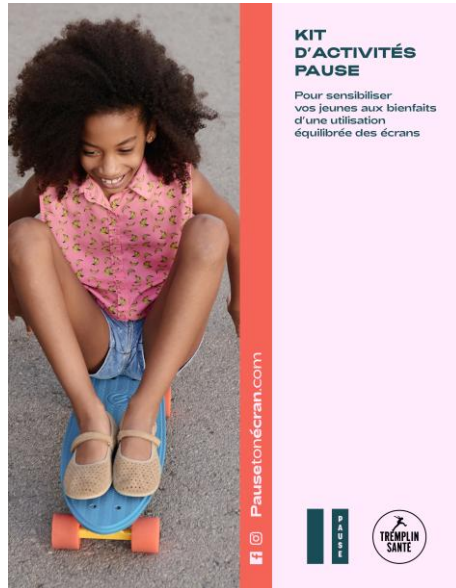
POUR LE PERSONNEL PROFESSIONNEL
L'usage des cellulaires en classe: résumé des connaissances actuelles

POUR LE PERSONNEL PROFESSIONNEL
L'offre de PAUSE pour les milieux postsecondaires

POUR LE PERSONNEL PROFESSIONNEL
Qu'entend-on par cyberdépendance?

L'ESPACE PROFESSIONNEL

Que vous travailliez dans un camp d'été, dans une maison des jeunes ou alors dans un milieu scolaire ou communautaire, **PAUSE** vous donne accès gratuitement à une foule d'outils clés en main pour vous aider à aborder le sujet des écrans de manière préventive avec les ados et les jeunes adultes.



PDFs téléchargeables

PAUSE DANS LES MILIEUX

PAUSE soutient également les divers milieux de vie qui désirent agir en amont pour prévenir les impacts négatifs liés à l'hyperconnectivité auprès des jeunes et les aider à profiter des bienfaits des écrans en adoptant de bonnes habitudes numériques.


MILIEUX QUI PEUVENT RECEVOIR DU SOUTIEN:

- Cégeps, universités, centres de formation professionnelle (CFP), camps de jour, maisons des jeunes, organismes jeunesse, etc.
Communiquer avec info@pausetonecran.com

MATÉRIEL DISPONIBLE GRATUITEMENT:

- Affiches et macarons *Pour commander:*
<https://airtable.com/apprypicwSKCAXMWz/shrWPHj7sfl7izGYa>
- Location de kiosques clés en main *Pour réserver:*
<https://airtable.com/apprypicwSKCAXMWz/shrGRUEAHzR7Jb8R>

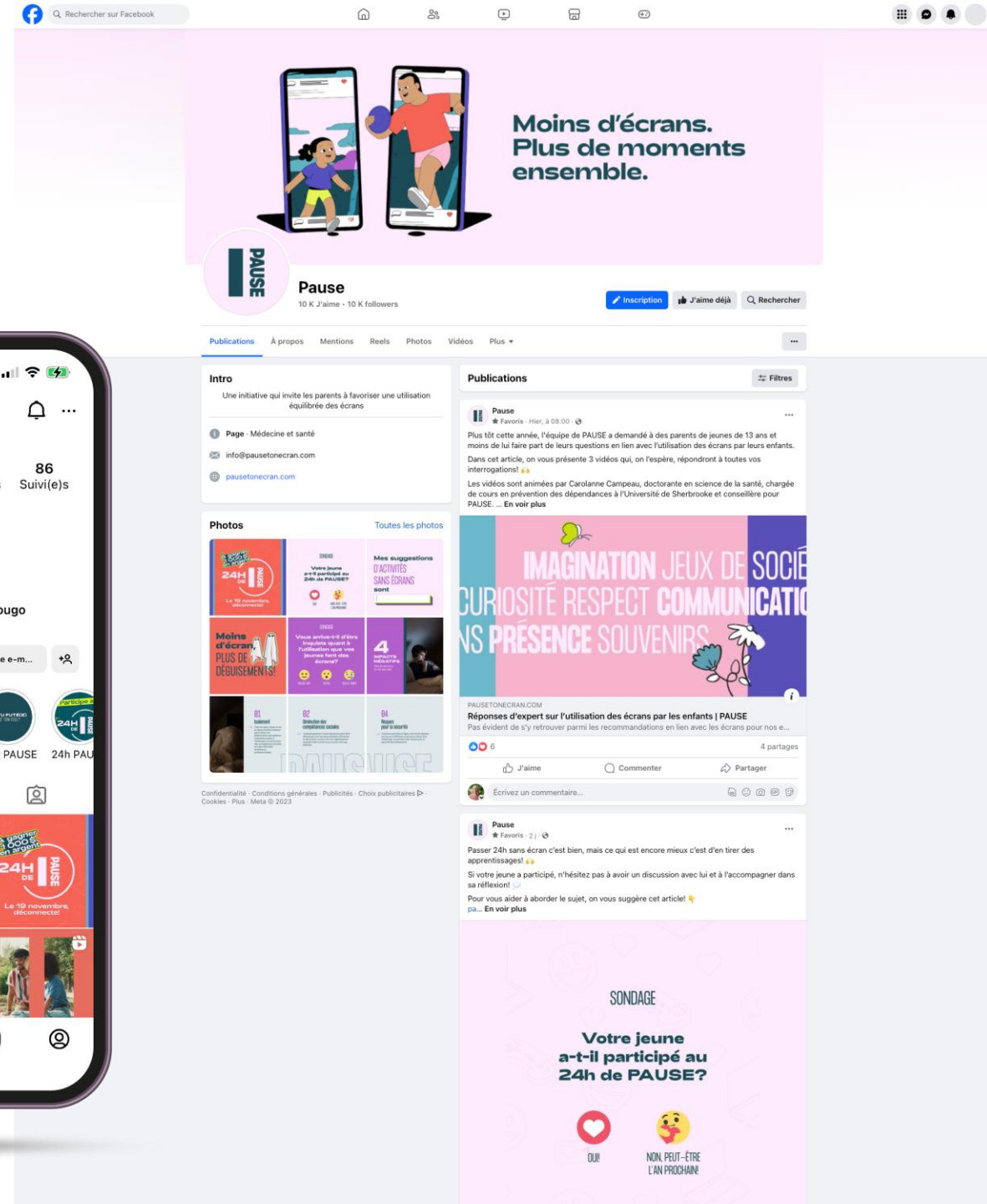
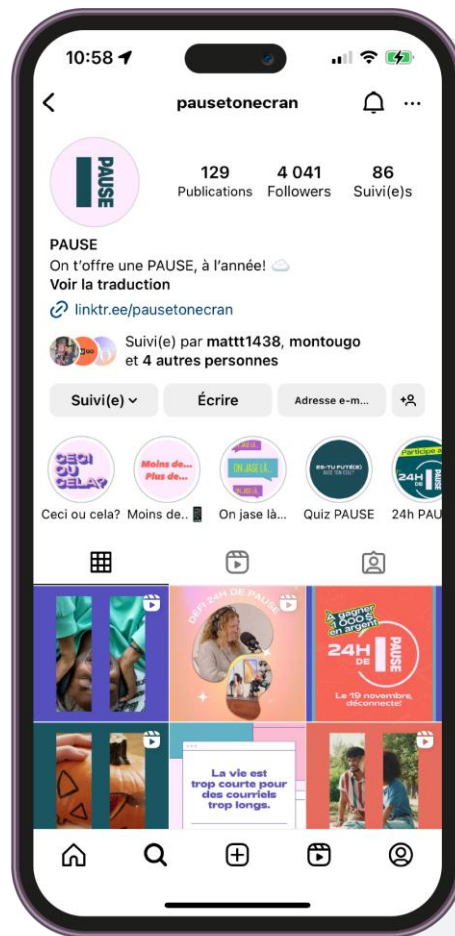
Le truc pour
moins voir un
écran:
le mettre
de côté.



LES RÉSEAUX SOCIAUX DE PAUSE

Des publications pour informer, conscientiser et susciter des réflexions.

- **Compte Facebook** destiné aux parents / adultes (16 000 abonné.e.s)
- **Compte Instagram** destiné aux jeunes (9 112 abonné.e.s)



PASSAGE À L'ACTION – 2 ÉVÉNEMENTS DE DÉCONNEXION

24H PAUSE

Invitation aux ados et jeunes adultes à ne pas utiliser d'écrans (télé, ordinateur, tablette, cellulaire) à des fins de loisirs pendant 24 heures. Choix de 4 défis



24H PAUSE EN FAMILLE

pour joindre les parents et enfants 0-17 ans, collaboration avec municipalités.

Édition automne 2024

16 880 PARTICIPANTES ET PARTICIPANTS

40 963 JEUNES

depuis le début

PROCHAINE DATE :
23 novembre 2025

+ les très nombreux touchés non inscrits

Édition printemps 2025

24 148 FAMILLES INSCRITES

Ce qui représente 95 497 personnes participantes

70 169 FAMILLES PARTICIPANT.E.S

depuis le début

PASSAGE À L'ACTION – 2 DÉFIS DE DÉCONNEXION



DÉFI PAUSE MDJ

pour joindre les ados dans les maisons
des jeunes/hors école.

Édition automne 2024

147 MDJ INSCRITES

dans 15 régions administratives

360 MDJ PARTICIPANTES

depuis le début

PROCHAINES DATES :

Au choix de la MDJ entre le 1^{er} janvier et le 31 mars 2026

DÉFI PAUSE DANS LES CAMPS

pour joindre les animateurs et animatrices,
les parents et les enfants.

Édition été 2025

224 CAMPS

20 452 jeunes et animateurs

PROCHAINES DATES :

Au choix durant l'été 2026

*+ les très nombreux
touchés non
inscrits*

AUTRES RESSOURCES EN PRÉVENTION

Organismes en prévention

- L'Arc-en-ciel, prévention des dépendances
- Actions Dépendances
- Action Toxicomanie
- Antre-Hulloises
- Centre d'intervention familiale Le Transit
- Le CIEL
- COSMOSS
- Fondation des Gardiens Virtuels
- Le Grand Chemin
- Havre du Fjord
- Liberté de choisir
- La Maison de Jonathan
- La Maison Jean Lapointe

- La Maison Jean Lepage
- La Montée
- La Relance Nicolet-Bécancour
- Satellite
- Tangage des Laurentides

Ligne d'écoute

JEU: AIDE ET RÉFÉRENCE

- Montréal et ses environs: 514 527-0140
- Partout au Québec: 1 800 461-0140

Tel-jeunes parents: 1 800 361-5085

Tel-jeunes: 1 800 263-2266

Jeunesse, j'écoute: 1 800 668 6868

Si vous désirez recevoir de l'information en lien avec nos nouveaux outils et contenus de sensibilisation PAUSE, vous pouvez vous inscrire à notre liste d'envoi professionnelle:
<https://bit.ly/pauseprof>

RÉFÉRENCES

- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and metaanalysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 879-900.
- Alter, A., (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology the business of keeping us hooked*. Penguin.
- Biron, J.F. (2017). Prévenir les méfaits des TIC? Une question d'équilibre. Dans, Suissa, J.A., (dir.). *Sommes-nous trop branchés? La cyberdépendance*. Presses de l'Université du Québec.
- Biron, J.-F., Fournier, M., Tremblay, P.H. et Nguyen, C.T., (2019). Les écrans et la santé de la population à Montréal. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Gouvernement du Québec. <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/4008458>
- Bourget, C., Couturier, J., Boucher, R., (2022). Portrait numérique des foyers québécois. L'enquête Netendances 2021, Vol 12 (4). Académie de la transformation numérique. <https://transformation-numerique.ulaval.ca/enquetes-et-mesures/netendances/2022-01-portrait-numerique-des-foyers-quebecois>
- Center for humane technology (s.d.). Key issues overview. <https://www.humanetech.com/key-issues#attention-economy>
- Dufour, M., Brunelle, N., Tremblay, J., Leclerc, D., Cousineau, M-M., Khazaal, Y., Légaré, A-A., Rousseau, M., Berbiche, D., (2016). Gender Difference in Internet Use and Internet Problems among Quebec High School Students. *The Canadian journal of psychiatry*, 61(10), p.663-668.
- Dufour, M., Tremblay, J., Blanchette-Martin, N., Ferland, F., Goyette, M., Turcotte, S., Khazaal, Y., Brunelle, N., Gagnon, S. R., Tétrault-Beaudoin, C.S., Genois, R. et Légaré, A.-A. (2019). Dépistage/Evaluation du Besoin d'Aide – Internet (DÉBA-Internet). Québec. https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/GSC4242/O000333664_2_DEBA_JEU_Fiche_resume_06_04_2021.pdf
- Lemétayer, F., Papineau É., Gonzalez-Sicilia, D. et Lasnier, B. (2022). Usages, impacts sur la santé et encadrement parental de l'utilisation des écrans chez les 6-17 ans : sondage prépandémie auprès des parents québécois. Institut national de santé publique du Québec.
- Lemétayer, F. (2024). Un modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3460>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (2022). Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et santé des jeunes 2022-2025, [En ligne], <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-289-03W.pdf>
- Organisation mondiale de la santé, (22 octobre 2020). Trouble du jeu vidéo. <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/gaming-disorder>
- PAUSE (<https://pausetonecran.com>) est un site Web québécois qui contient, entre autres, des informations sur le sujet des risques liés à l'hyperconnectivité.
- Prabhakaran, M.C.A., Patel, V.R., Ganjiwale, D.J. et Nimbalkar, M.S. (2016). Factors associated with internet addiction among school-going adolescents in Vadodara. *Journal of Family Medical Primary Care*, 5(4), p.765-769. Repéré à <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5353810/>
- Suissa, J.A., (2017). *Sommes-nous trop branchés? La cyberdépendance*. Presses de l'Université du Québec.
- Van Mourik, V. (2018). L'intervention en cyberdépendance. Programme jeu et cyberdépendance du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal. Repéré à https://iss.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/31/2018/04/Grand-debat_ISS_VanMourik_2018.pdf
- Wąsiński, A., & Tomczyk, Ł. (2015). Factors reducing the risk of internet addiction in young people in their home environment. *Children and Youth Services Review*, 57, 68–74. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.07.022>
- Wu C-Y, Lee M-B, Liao S-C, Chang L-R (2015) Risk Factors of Internet Addiction among Internet Users: An Online Questionnaire Survey. *PLoS one*, 10(10). Repéré à <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4603790/pdf/pone.0137506.pdf>

Merci de nous aider à faire connaître PAUSE

JULIE MAYER, chargée de projet
jmayer@capsana.ca

CAROLANNE CAMPEAU, conseillère en prévention
des risques liés à l'usage des écrans
ccampeau@capsana.ca