

Du temps sans écran

Outil de référence pour les intervenants
en milieu scolaire

P
A
U
S
E

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

Ce répertoire s'adresse à toute personne susceptible d'intervenir auprès de personnes à risque de développer une utilisation problématique d'Internet (UPI). Il présente un questionnaire de détection, des ressources publiques et privées en prévention et en intervention, des applications pour mieux gérer l'utilisation d'Internet et des écrans ainsi que des livres et articles intéressants sur ce sujet.

OUTIL DE DÉTECTION (UPI)

Le [questionnaire de détection DÉBA-Internet](#) a été développé afin de permettre la détection de l'utilisation problématique d'Internet auprès des adolescents (12 ans et plus) ainsi que des adultes. Si une problématique est détectée, il est alors recommandé de référer la personne vers les services appropriés. En suivant le lien, vous aurez accès à :

- Fiche / Résumé
- Grille DÉBA-I français

RESSOURCES EN PRÉVENTION

Voici une liste d'organismes sans but lucratif qui ont pour mission de faire la prévention des dépendances, dont la prévention de l'utilisation problématique d'Internet, et de promouvoir les saines habitudes de vie.

- [Action-Toxicomanie](#)
- [Bien-être numérique](#)
- [L'Arc-en-ciel. Prévention des dépendances](#)
- [La Maison Jean Lapointe](#)
- [Satellite. Organisme en prévention des dépendances](#)
- [Jeu : aide et référence](#)

RESSOURCES EN INTERVENTION

Voici une liste de ressources publiques et privées qui offrent des services de traitement de la cyberdépendance.

Grand public

- [MSSS : Répertoire des ressources en dépendances par région](#)
- [CISSS de votre région](#)
- [Centre de réadaptation en dépendance de Montréal – Institut universitaire sur les dépendances, volet cyberdépendance](#)
- [Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière](#)
- [Service de référence de l'Ordre des psychologues du Québec](#)

1

- Maison l'Alcôve

Clientèle adolescente (12-17 ans)

- Le Grand Chemin
- Répertoire des psychoéducateurs en pratique privée

Clientèle adulte

- Centre CASA
- Clinique Nouveau Départ

APPLICATIONS

Voici une liste d'applications non exhaustive dont le but est d'aider l'utilisateur à regagner un certain contrôle sur ses habitudes d'utilisation et à limiter les possibilités d'utilisation des appareils.

- Paramètres du cellulaire
- **SPACE** – Évalue votre utilisation (Android)
- **MOMENT** – Évalue votre utilisation (iOS)
- **OUR PACT** – Facilite la déconnexion (Android)
- **CHECKY** – Facilite la déconnexion (Android et iOS)
- **STAY FOCUSED** – Facilite la déconnexion (Android)
- **FOREST** – Aide à demeurer concentré sur vos tâches (Android et iOS)
- **SCREEN STOPWATCH** – Facilite la déconnexion (Android)
- **ACTIVITY BUBBLES** – Facilite la déconnexion (Android)
- **MORPH** – Aide à demeurer concentré sur vos tâches (Android)
- **WE FLIP** – Permet de vivre une déconnexion en groupe (Android)
- **FREEDOM** – Désactive le réseautage pour une durée de temps (iOS)
- **CELL CONTROL** – Élimine les distractions au volant (Android et iOS)
- **DRIVE SAFE MODE** – Élimine les distractions au volant (Android et iOS)

LIVRES ET ARTICLES INTÉRESSANTS

- Guérin, Manon R. (2019). *Flirtez-vous avec la cyberdépendance?* Québec : Groupe Fides Inc.
- Briceno, C., et Ducas, M.C. (2019). *Parents dans un monde d'écrans.* Québec : Les Éditions de l'Homme.
- Amnon, Jacob Suissa (2017). *Sommes-nous trop branchées ? La Cyberdépendance.* Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Fielding, Orianna (2017). *Détox numérique : Se débrancher pour revenir à l'essentiel.* Québec : Les Éditions de l'Homme.
- Alter, Adam (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked.* New York: Penguin Press.
- Château, Frédérique (2015). *Techno-détox : sommes-nous dépendants des technologies numériques ? Comment mieux vivre avec elles ?* France : Télémaque.
- Dubé, Catherine (2018-07-13). **Il est temps de décrocher !** *L'Actualité*. Repéré à <https://lactualite.com/societe/2018/07/13/il-est-temps-de-decrocher/>
- Université de Laval à Québec (2016). **L'utilisation des appareils mobiles en classe : aspects pédagogiques, enjeux et pistes d'intervention.** Repéré à https://www.enseigner.ulaval.ca/system/files/rapport_gtumac-avril_final_reduce.pdf