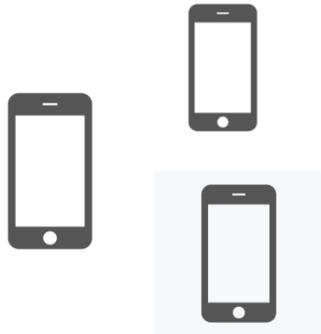




Hyperconnectivité / cyberdépendance

Des pistes pour la prévention et l'intervention



Jean-François Biron

Direction régionale de santé publique

avec la collaboration de **Valérie Van Mourik**

Centre de réadaptation en dépendance de Montréal

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 

Quelques outils disponibles (prévention)

➤ Maison Jean Lapointe

Atelier « La face cachée des écrans »

<http://www.maisonjeanlapointe.org/prevention-ateliers.html>

➤ Capsana

Campagne sociétale, outils parents, intervenants et jeunes

<https://pausetonecran.com/>

➤ Projet « Bien-être numérique »

Capsules vidéo, ateliers scolaires, infos générales sur les écrans

<https://www.bienetrenumerique.com/>

➤ Fondation Addiction Suisse

Feuillets d'information, documentation

<http://www.addictionsuisse.ch/>

➤ Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique

Outils parents, intervenants et jeunes, documentation

<https://habilomedias.ca/>

Score de 39 et +: Référer en service spécialisé pour une évaluation approfondie

- **Discussion de cas avec un membre de l'équipe du MATJM (18 ans et moins) du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal:**

514-982-1232

- **Discussion de cas avec un membre de l'équipe du jeu/cyberdépendance (18 ans et plus) du Centre de réadaptation en dépendance de Montréal:**

514-288-1232 poste 1903

Site web: www.dependancejeu.org

The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying www.dependancejeu.org. The website's navigation menu includes: [PHILOSOPHIE D'INTERVENTION](#), [NOS SERVICES](#), [FAIRE UNE DEMANDE](#), [TÉMOIGNAGES](#), [RESSOURCES ET LIENS](#), and [NOUS JOINDRE](#).

The main banner features a man with his arms outstretched on a path, with the text: "Un pas à la fois", "Un pas en avant", "Un grand pas de fait!". To the left is the logo for "PROGRAMME JEU PATHOLOGIQUE" and the text: "Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal Québec".

On the right side, there is a vertical menu with four items: "Le joueur", "Le cyberdépendant", "L'entourage", and "Les intervenants".

Below the banner, there are three buttons: "Le cyberdépendant", "Auto-évaluation", and "Testez vos connaissances".

The "Le cyberdépendant" section contains the following text:

La cyberdépendance est un phénomène relativement nouveau. En fait, même le terme cyberdépendance ne fait pas consensus. Une chose est certaine, les gens qui ont commencé à frapper aux portes des centres de réadaptation en dépendance démontraient une grande souffrance. La perte de contrôle quant à leur utilisation d'Internet présentait de nombreuses similarités avec les dépendances avec substances et avec la dépendance au jeu. C'est pourquoi le Centre de réadaptation en dépendance de Montréal - Institut universitaire a commencé à offrir des services pour les cyberdépendants tout en participant à des recherches pour continuer de faire avancer les connaissances sur cette problématique.

Certaines de ces personnes se rappellent avoir commencé à jouer à des jeux vidéo à un très jeune âge, cette passion prenant plus de place à l'adolescence au point de créer des problèmes plus tard au début de l'âge adulte.

At the bottom right of the page, there is an image of a hand wearing a metal restraint on the wrist while typing on a keyboard.

The browser's taskbar at the bottom shows the title "Le cyberdépendant - ..." and the system tray with various icons.