Du virtuel au réel: travailler en équipe pour réduire le risque de dépendance

Youssef Allami, Ph.D., psychologue clinicien

Professeur adjoint, École de psychologie, Université Laval

https://app.wooclap.com/BYEUAI

Colloque de l'Observatoire pour l'éducation et la santé des enfants
Montréal, 30 mai 2025

Continuum d’une conduite addictive

Aucune consommation

Consommation bénéfique
p. ex., la consommation sous surveillance médicale.

Non-problématique
p.ex., sans incidences sur la santé physique ou mentale.

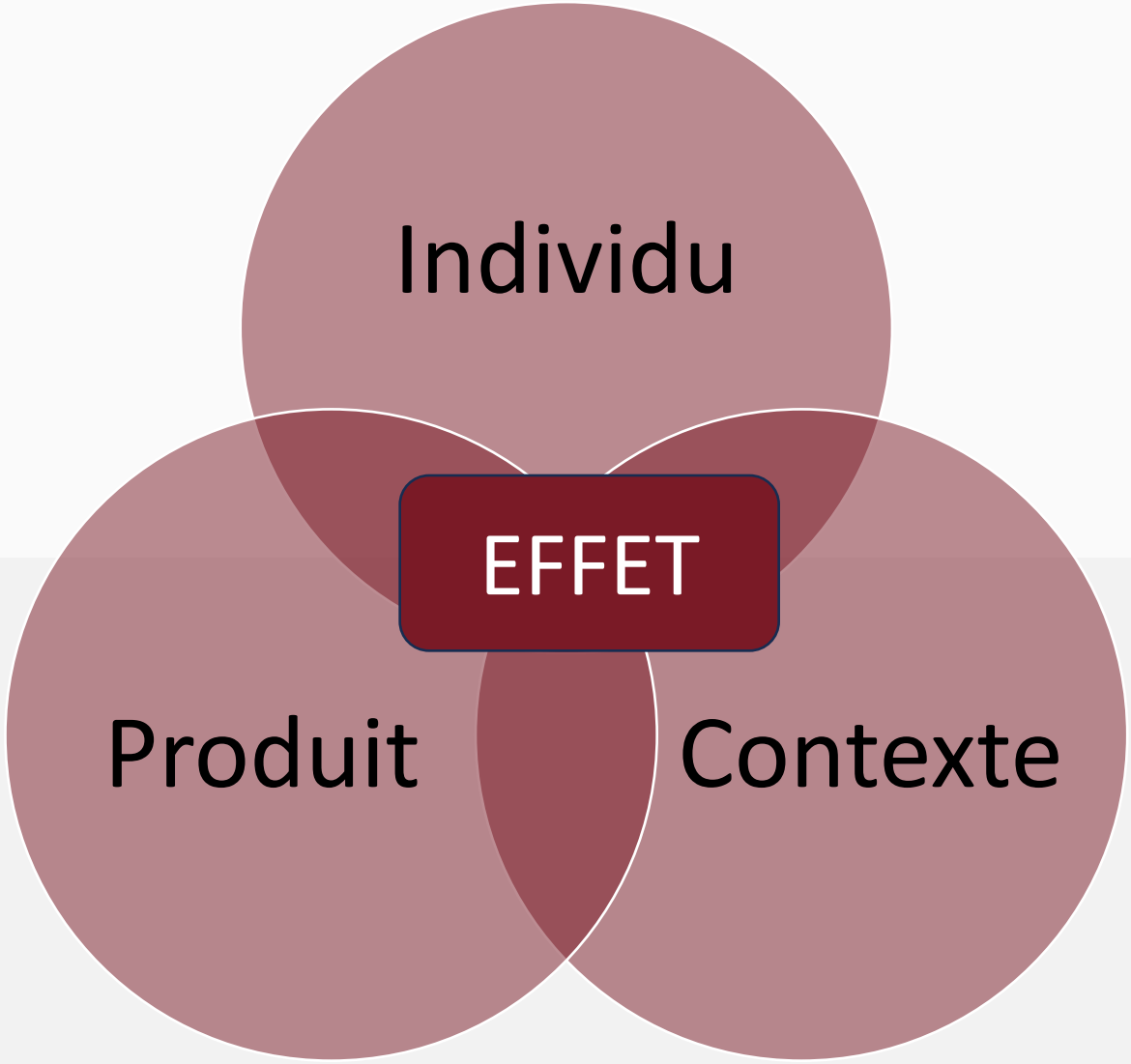
Consommation problématique
p. ex., les habitudes et les types de consommation qui présentent un risque plus élèvé d’effects sur la santé physique et mentale.

Potentiellement nocif
p. ex., la consommation épisodique qui peut entraîner des effets néfastes.

Trouble lié à l'usage de substances

Source: https://smho-smso.ca/personnel-enseignant-et-professionnels-de-soutien-aux-eleves/problemes-lies-aux-consommation-de-substances-et-aux-dependances/

La Loi de l'effet



Intervenir auprès d'une clientèle avec des conduites addictives

- Ni banaliser, ni démoniser
- Réfléchir à ses propres croyances et valeurs en lien avec (certains de) ces comportements

Les dépendances comportementales

DSM-5-TR	CIM-11

La croisée des chemins entre JHA et jeux vidéo: Lots aléatoires (*Loot boxes)*

La croisée des chemins entre JHA et jeux vidéo: Lots aléatoires (*Loot boxes)*

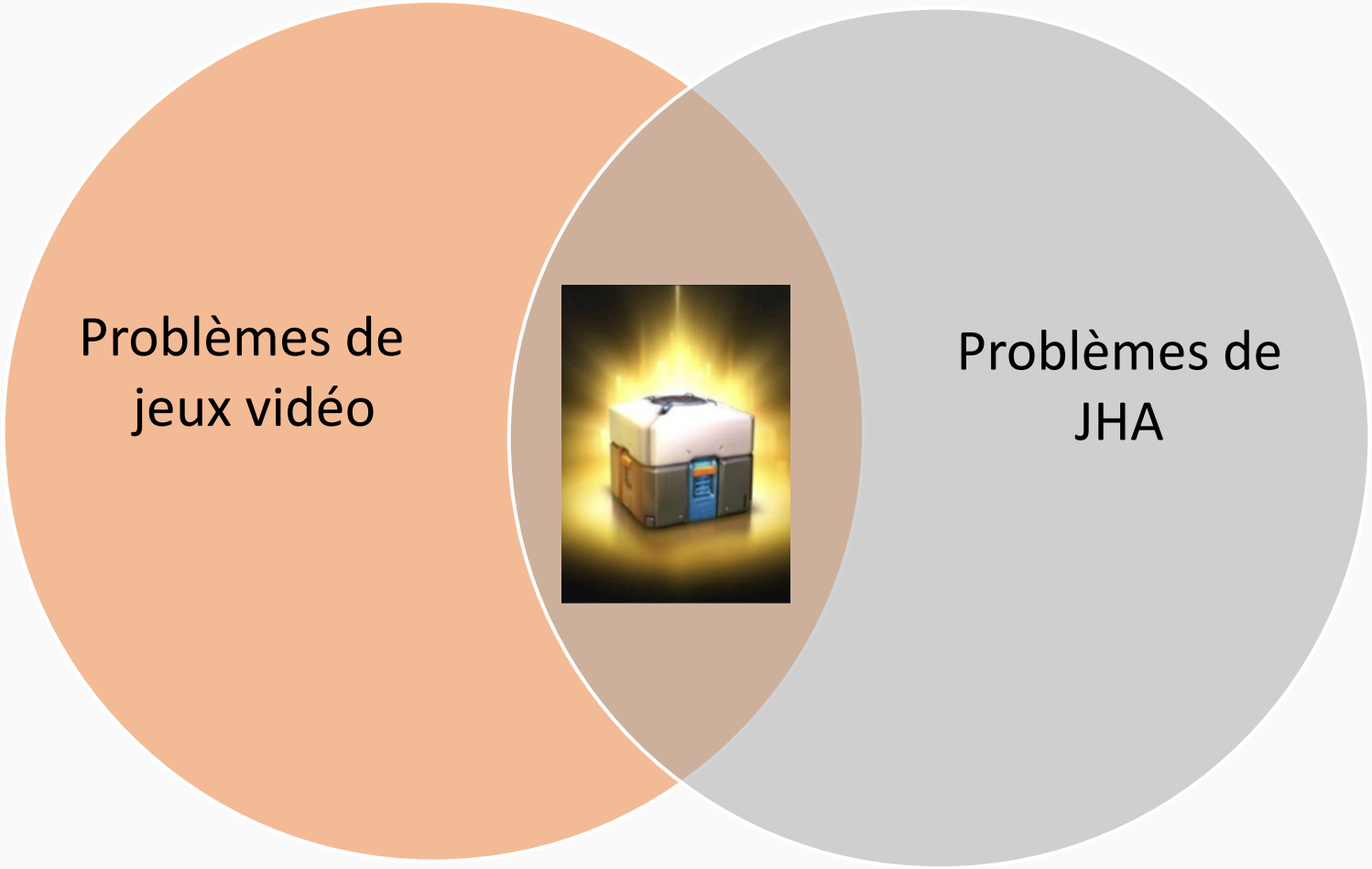
Kiwi gamer says he's spent $16,000 on loot boxes in video games

From **Checkpoint**, 5:55 pm on 8 December 2023

Share this

Luka Forman, Journalist
Luka.Forman@rnz.co.nz

La croisée des chemins entre JHA et jeux vidéo: Lots aléatoires (*Loot boxes)*



La croisée des chemins entre JHA et jeux vidéo: Skins

The Athlete Lifestyle ON SI

NEWS TOP STORIES FASHION

Drake bets $300k on his home

Newsweek

Sports | Drake NBA Finals Stanley Cup Finals Kendrick Lamar

Drake's Betting Blunders: Another $1 Million in Sports Down the Drain

Global News

Watch World Canada Local Poli

YouTube · Online Gambling Highlights

174,3 k visionnements et plus · il y a 1 an

Drake Goes Hard With $10,000,000 (Drake x Stake)

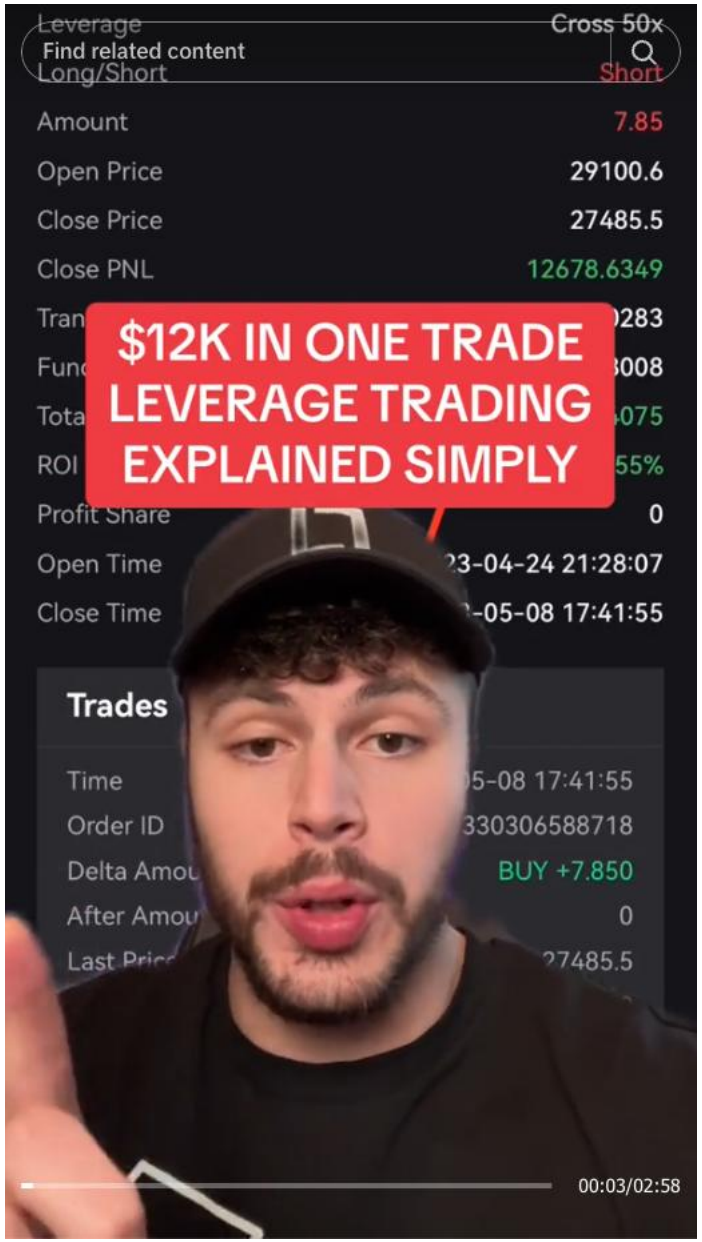
... this channel directly ..

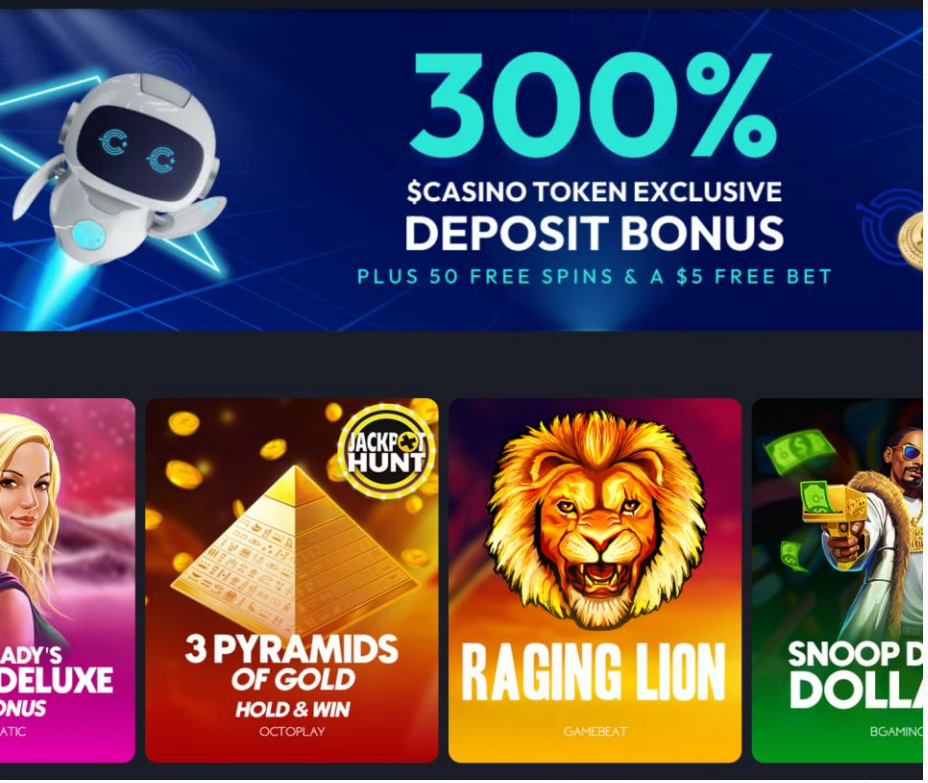
https://www.youtube.com/channel/UCT3GZJLyhky2O-pFW0h

INDY
500
55:01

37:17

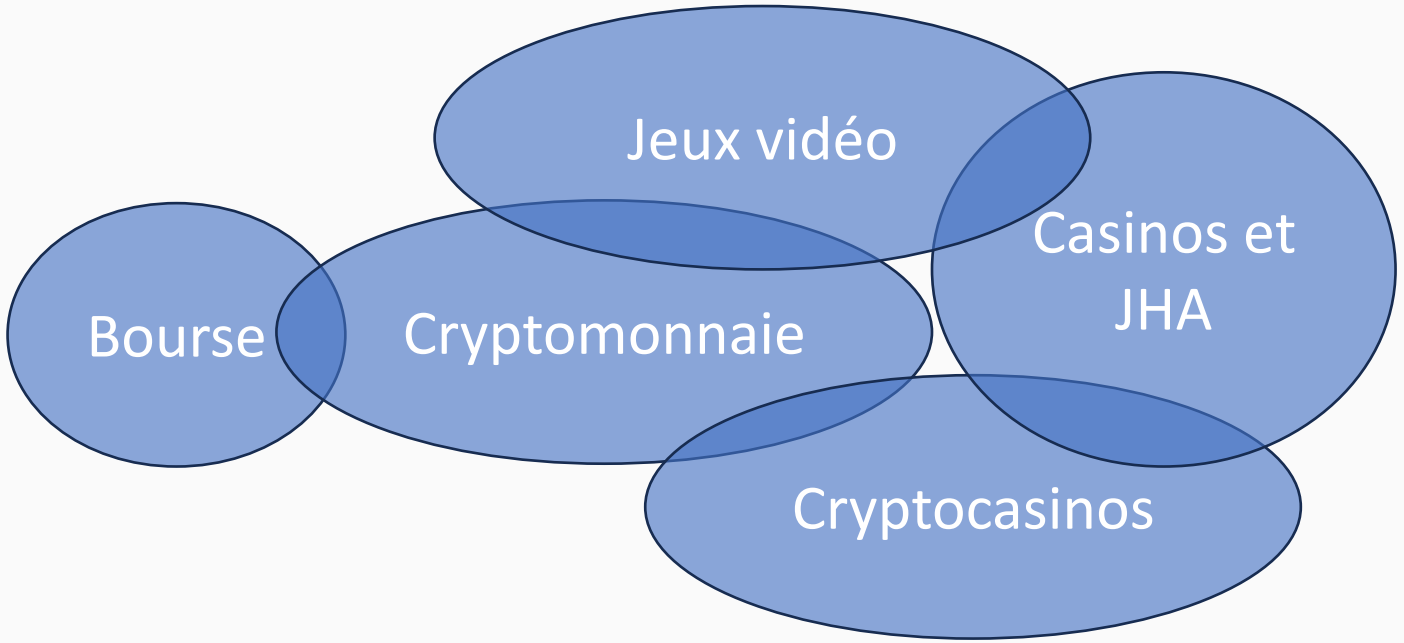
BITCOIN DIGITAL DECENTRALIZED PEER TO PEER
1 TROY OZ .999 FINE COPPER


Leverage
Cross 50x
Find related content
Long/Short
Short
Amount
7.85
Open Price
29100.6
Close Price
27485.5
Close PNL
12678.6349
$12K IN ONE TRADE
LEVERAGE TRADING
EXPLAINED SIMPLY
Profit Share
0
Open Time
Close Time
Trades
Time
Order ID
Delta Amou
BUY +7.850
After Amou
0
00:03/02:58



Des lignes de plus en plus floues

- La spéculation sur le marché boursier
- La cryptomonnaie
- Les cryptocasinos



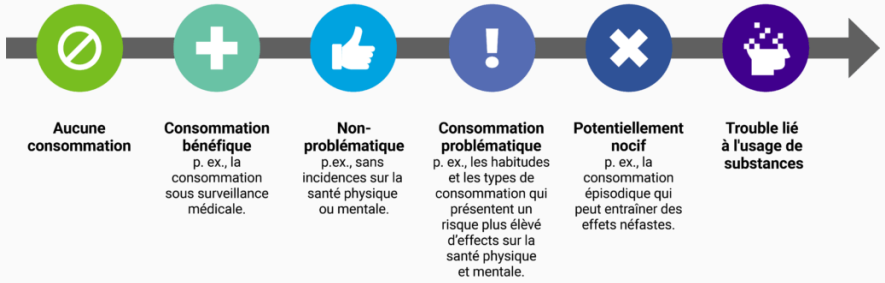
Cyber…dépendance?

Les raisons de consultation dans les CRD du Québec

Dufour et coll (2019), 80 ados, 14-17 ans

Activités en ligne problématiques	Proportion
Tous types de jeux vidéo en ligne confondus	67,5%
Jeux massivement multijoueurs (MMO)	41,3%
Jeux de tir à la première personne	32,5%
Lecture en continu (Streaming)	31,3%
Jeux vidéo sur console connectée	30,0%
Réseaux sociaux	23,8%
Jeux vidéo sur console hors ligne	20,0%
Jeux d'action et d'aventure	17,5%
Clavardage	15,0%
Sites à caractère sexuel	7,5%
Jeux sociaux	6,3%
Messagerie texte	6,3%

Évaluer, intervenir brièvement, référer

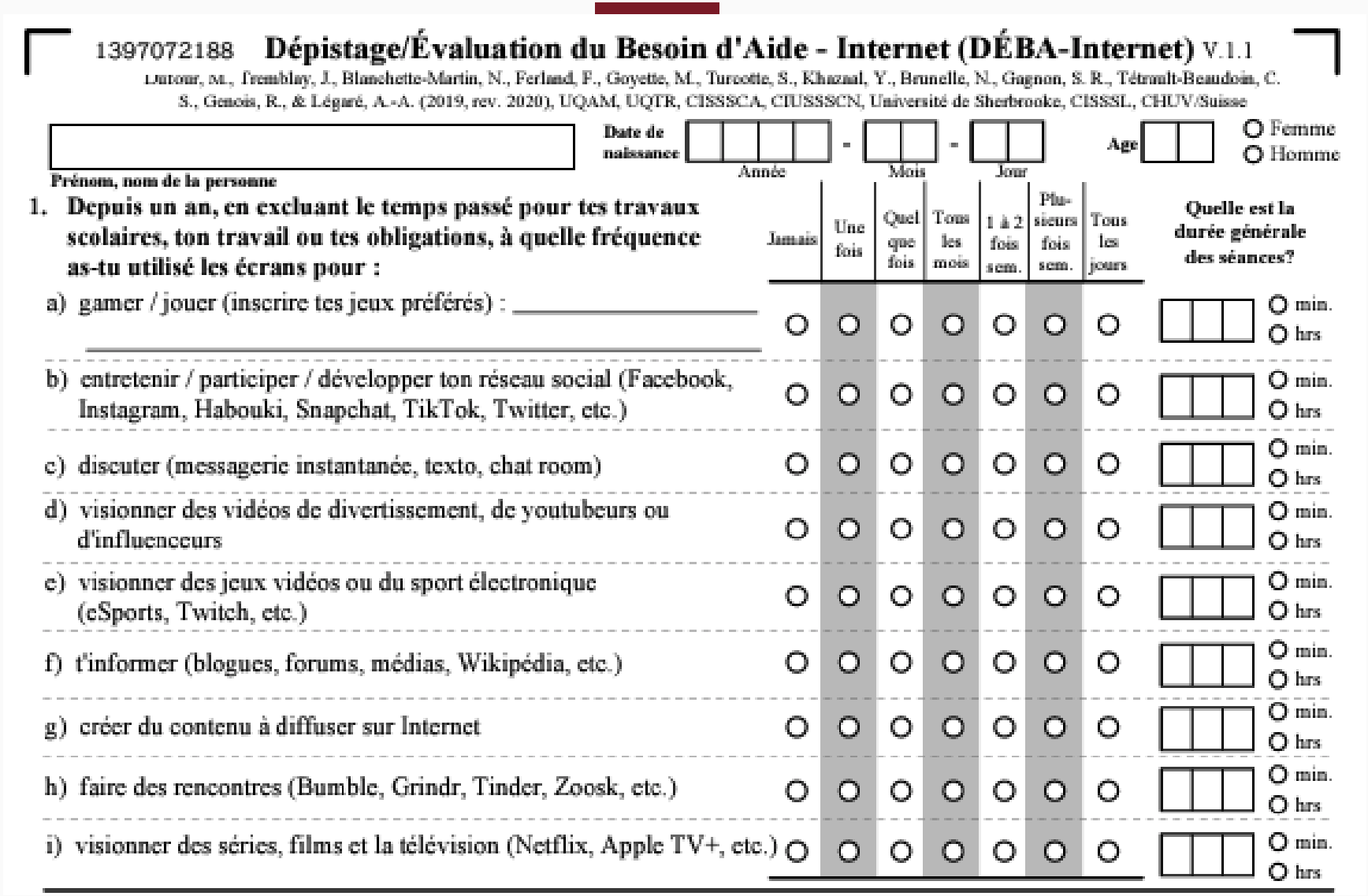


Dépister l'usage problématique

Intervenir (brièvement)

Référer vers une ressource spécialisée

Dépister avec le DÉBA-Internet



1397072188 **Dépistage/Évaluation du Besoin d'Aide - Internet (DÉBA-Internet)** V.1.1

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., & Légaré, A.-A. (2019, rev. 2020), UQAM, UQTR, CISSSCA, CIUSSSCN, Université de Sherbrooke, CISSSL, CHUV/Suisse

Prénom, nom de la personne

Date de naissance ____ (Année) - __ (Mois) - __ (Jour)

Age __ ○ Femme ○ Homme

1. **Depuis un an, en excluant le temps passé pour tes travaux scolaires, ton travail ou tes obligations, à quelle fréquence as-tu utilisé les écrans pour :**

	Jamais	Une fois	Quelque fois	Tous les mois	1 à 2 fois sem.	Plusieurs fois sem.	Tous les jours	Quelle est la durée générale des séances?
a) gamer / jouer (inscrire tes jeux préférés) : _____	○	○	○	○	○	○	○	___ ○ min. ○ hrs
b) entretenir / participer / développer ton réseau social (Facebook, Instagram, Habouki, Snapchat, TikTok, Twitter, etc.)	○	○	○	○	○	○	○	___ ○ min. ○ hrs
c) discuter (messagerie instantanée, texto, chat room)	○	○	○	○	○	○	○	___ ○ min. ○ hrs
d) visionner des vidéos de divertissement, de youtubeurs ou d'influenceurs	○	○	○	○	○	○	○	___ ○ min. ○ hrs
e) visionner des jeux vidéos ou du sport électronique (eSports, Twitch, etc.)	○	○	○	○	○	○	○	___ ○ min. ○ hrs
f) t'informer (blogues, forums, médias, Wikipédia, etc.)	○	○	○	○	○	○	○	___ ○ min. ○ hrs
g) créer du contenu à diffuser sur Internet	○	○	○	○	○	○	○	___ ○ min. ○ hrs
h) faire des rencontres (Bumble, Grindr, Tinder, Zoosk, etc.)	○	○	○	○	○	○	○	___ ○ min. ○ hrs
i) visionner des séries, films et la télévision (Netflix, Apple TV+, etc.)	○	○	○	○	○	○	○	___ ○ min. ○ hrs

Source: https://oraprdnt.uqtr.uquebec.ca/portail/gscw031?owa_no_site=4242&owa_no_fiche=201

Utilisation problématique d'Internet

Sexe

Âge

Événements de vie stressants

Anxiété généralisée

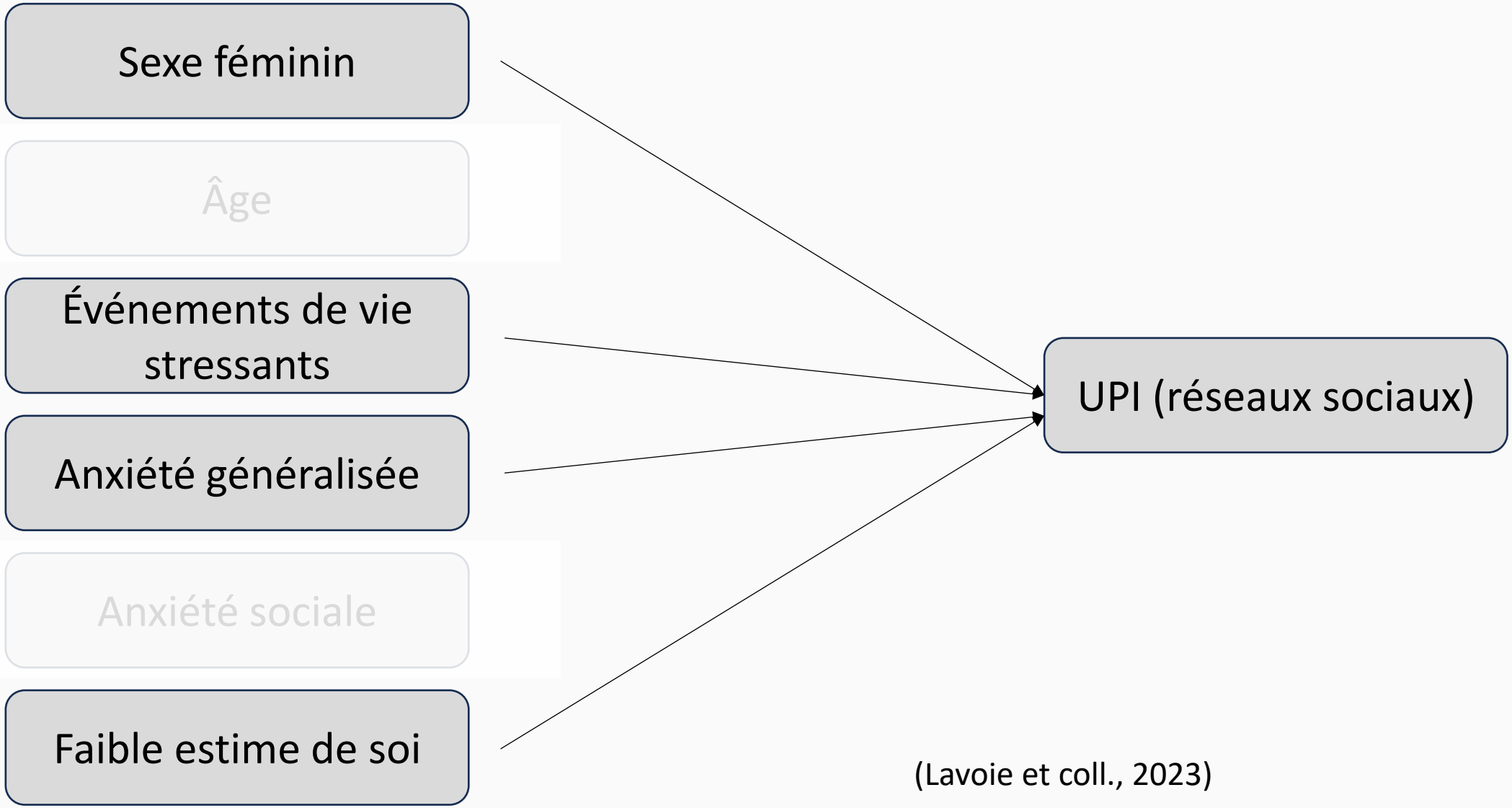
Anxiété sociale

Estime de soi

UPI

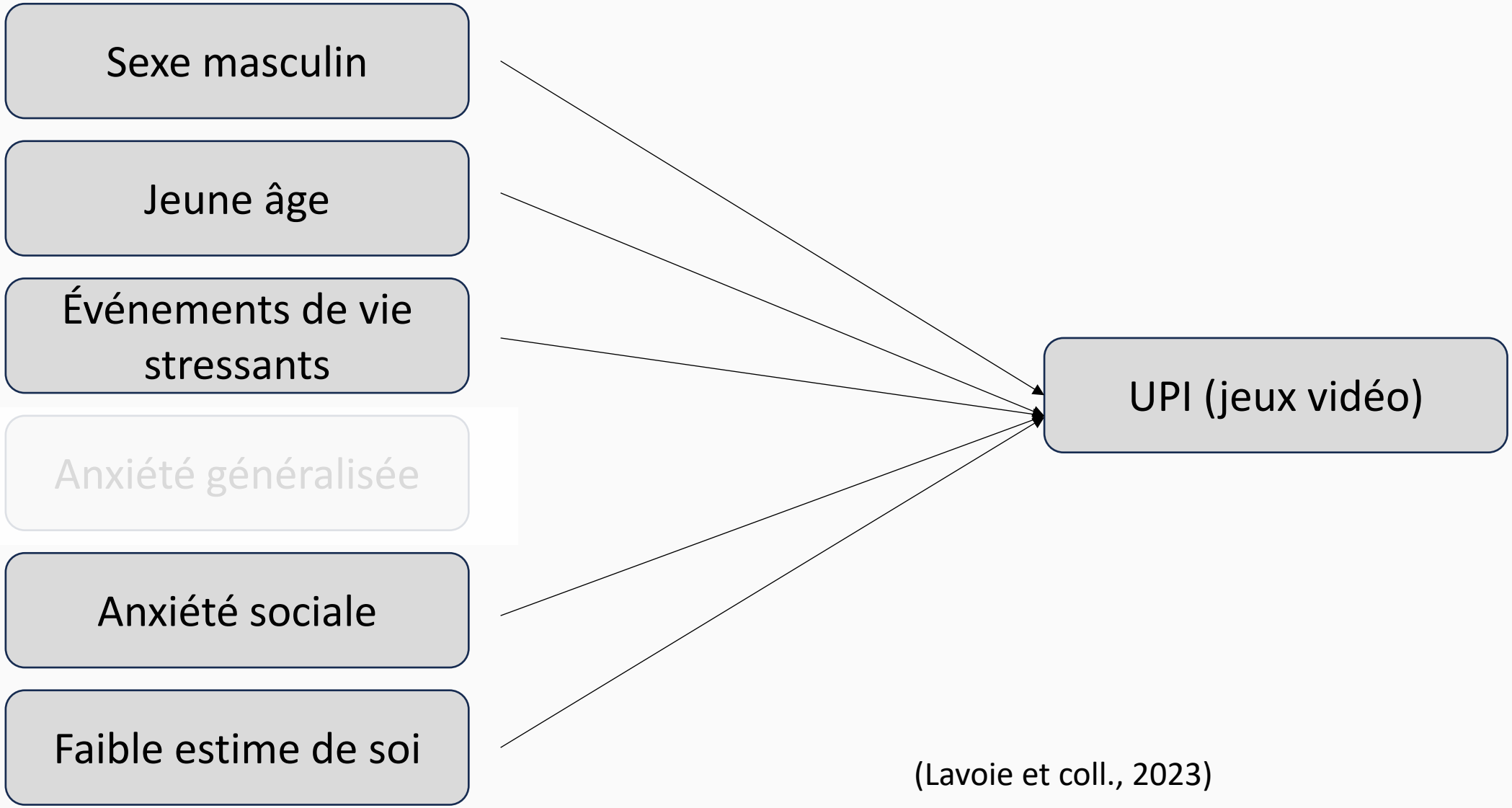
(Lavoie et coll., 2023)

Utilisation problématique d'Internet



(Lavoie et coll., 2023)

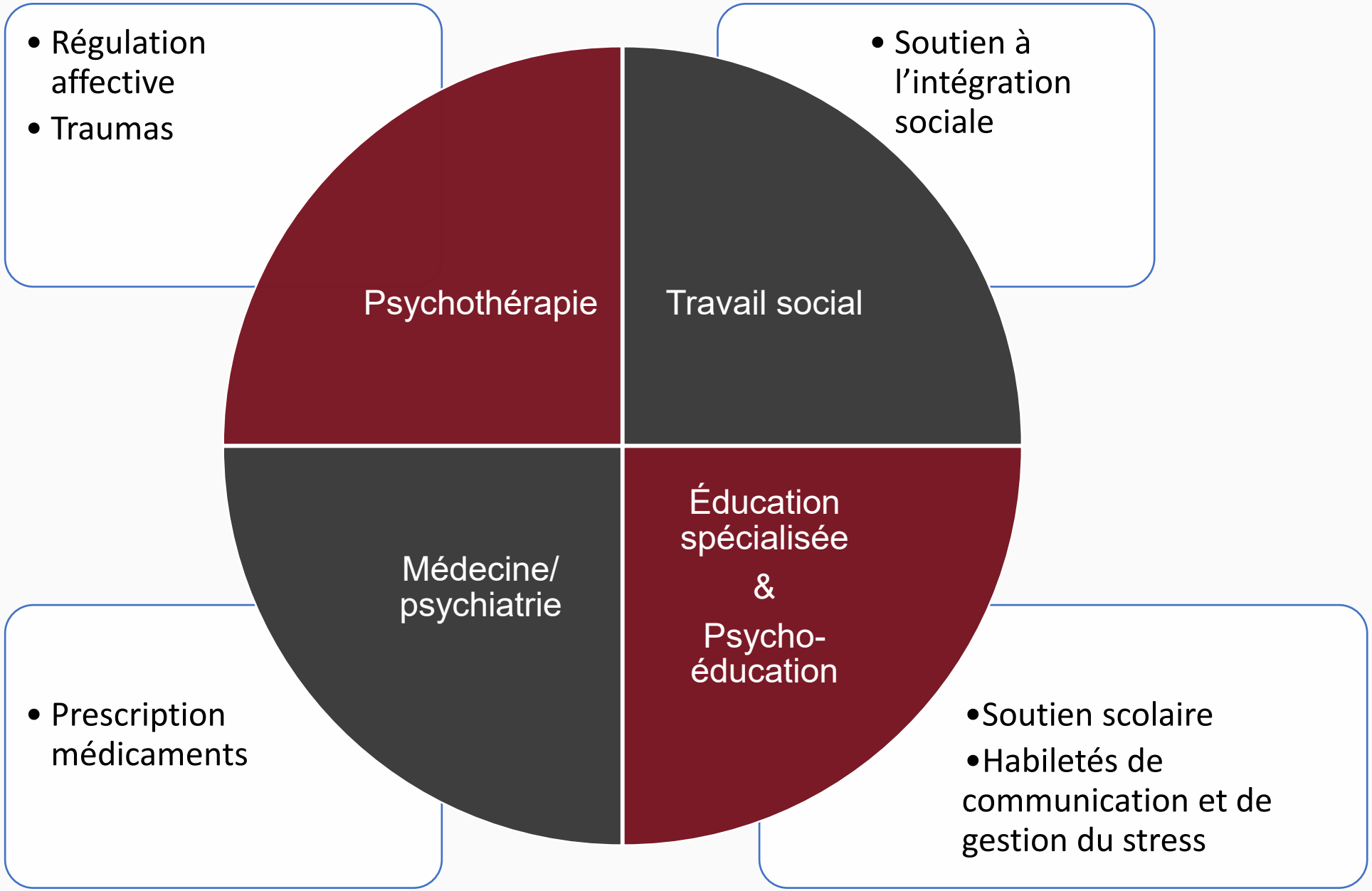
Utilisation problématique d'Internet

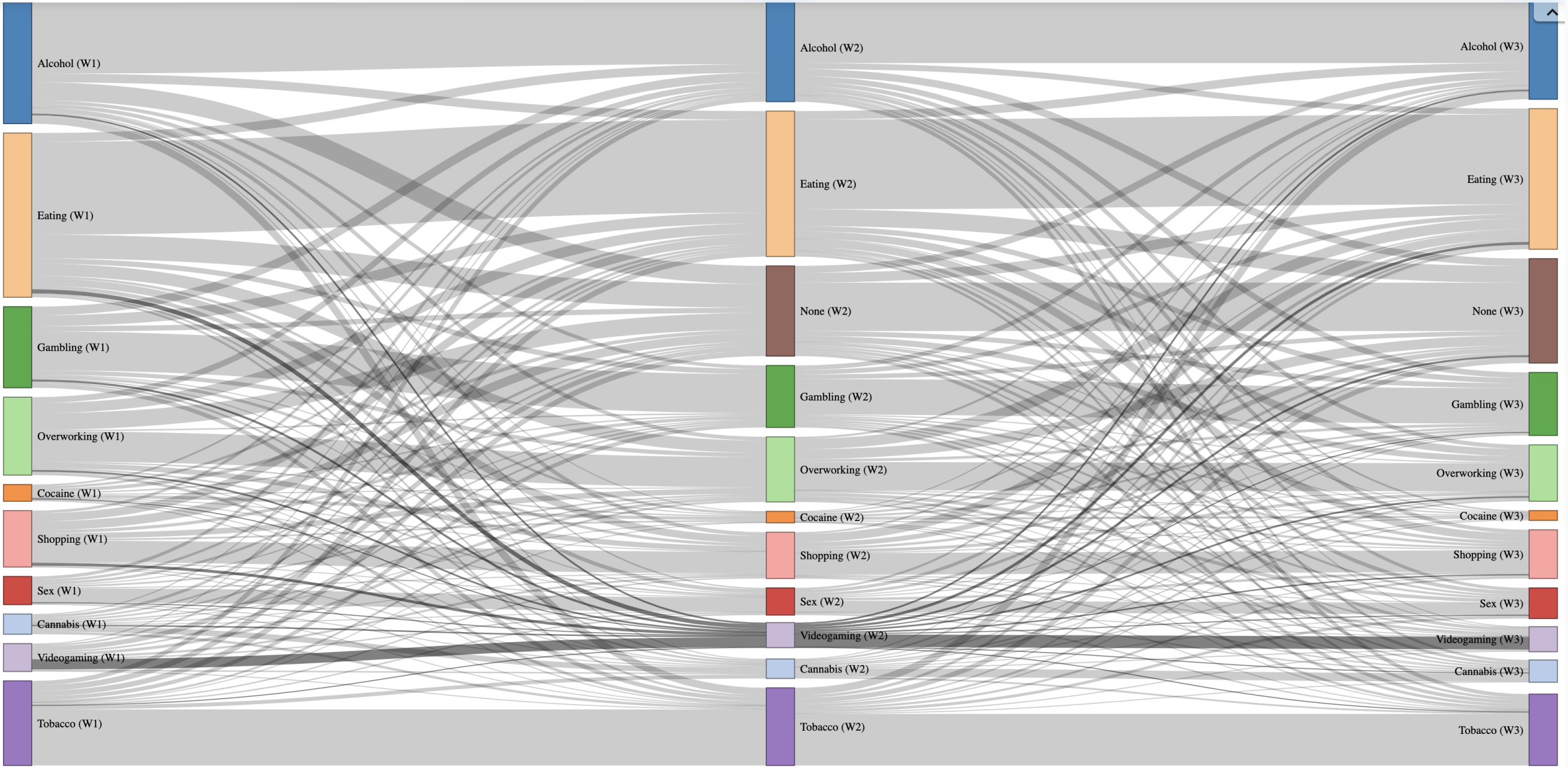


(Lavoie et coll., 2023)

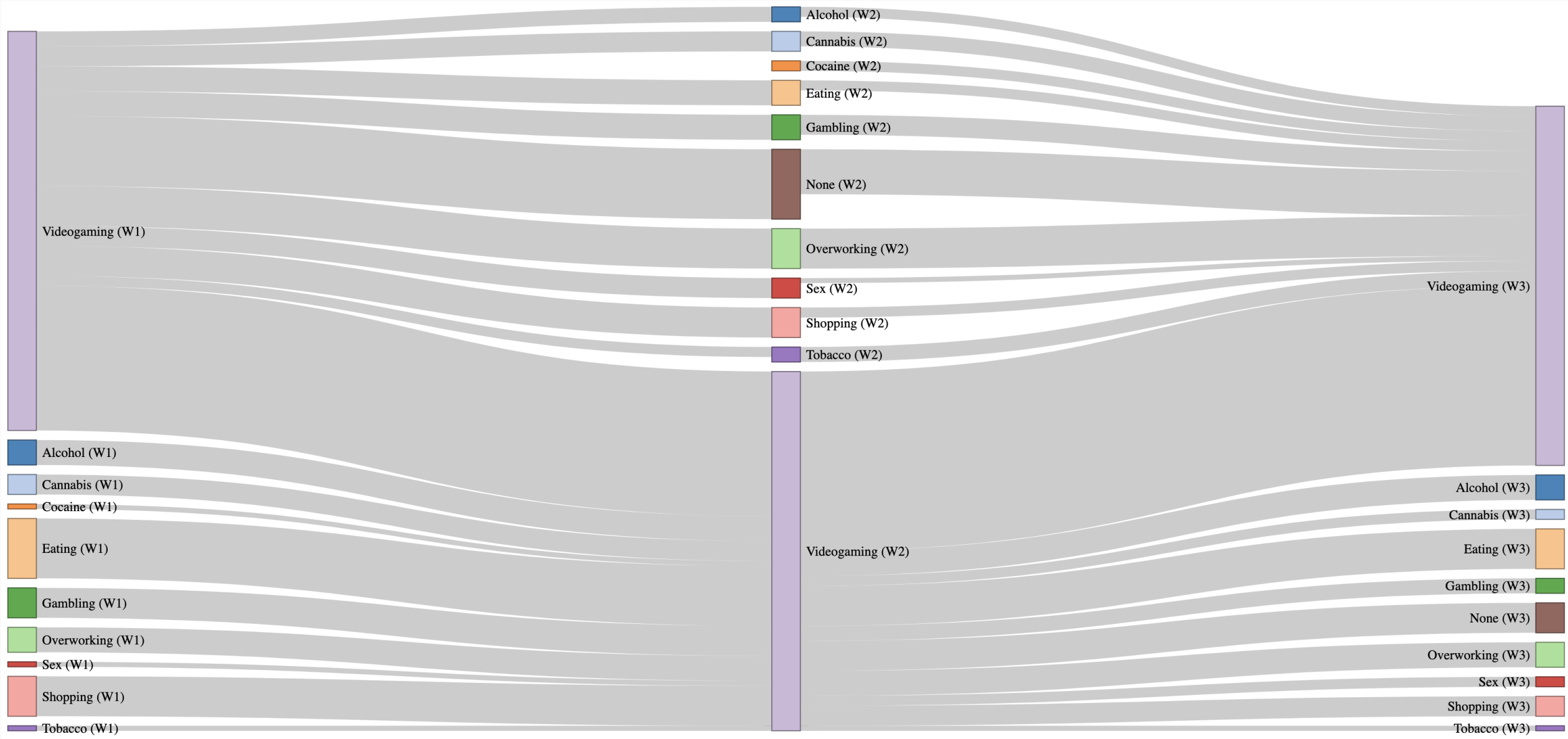
Difficultés et troubles de santé mentale associés aux dépendances

- Troubles de santé mentale (TDAH, troubles anxieux ou dépressifs)
- Intimidation, problèmes interpersonnels, faible performance scolaire, vivre du stress, régulation émotionnelle lacunaire (Gao et coll., 2022; Marchica et coll., 2019)
- Les traitements intégrés sont plus efficaces que ceux qui ciblent uniquement la santé mentale ou uniquement la dépendance (Karapareddy, 2019)
- Traitements pharmacologiques pour troubles associés réduisent la gravité de l'utilisation problématique d'Internet (Lin et coll., 2025)


• Régulation affective
• Traumas
• Soutien à l'intégration sociale
Psychothérapie
Travail social
Médecine/ psychiatrie
Éducation spécialisée & Psycho-éducation
• Prescription médicaments
•Soutien scolaire
•Habiletés de communication et de gestion du stress



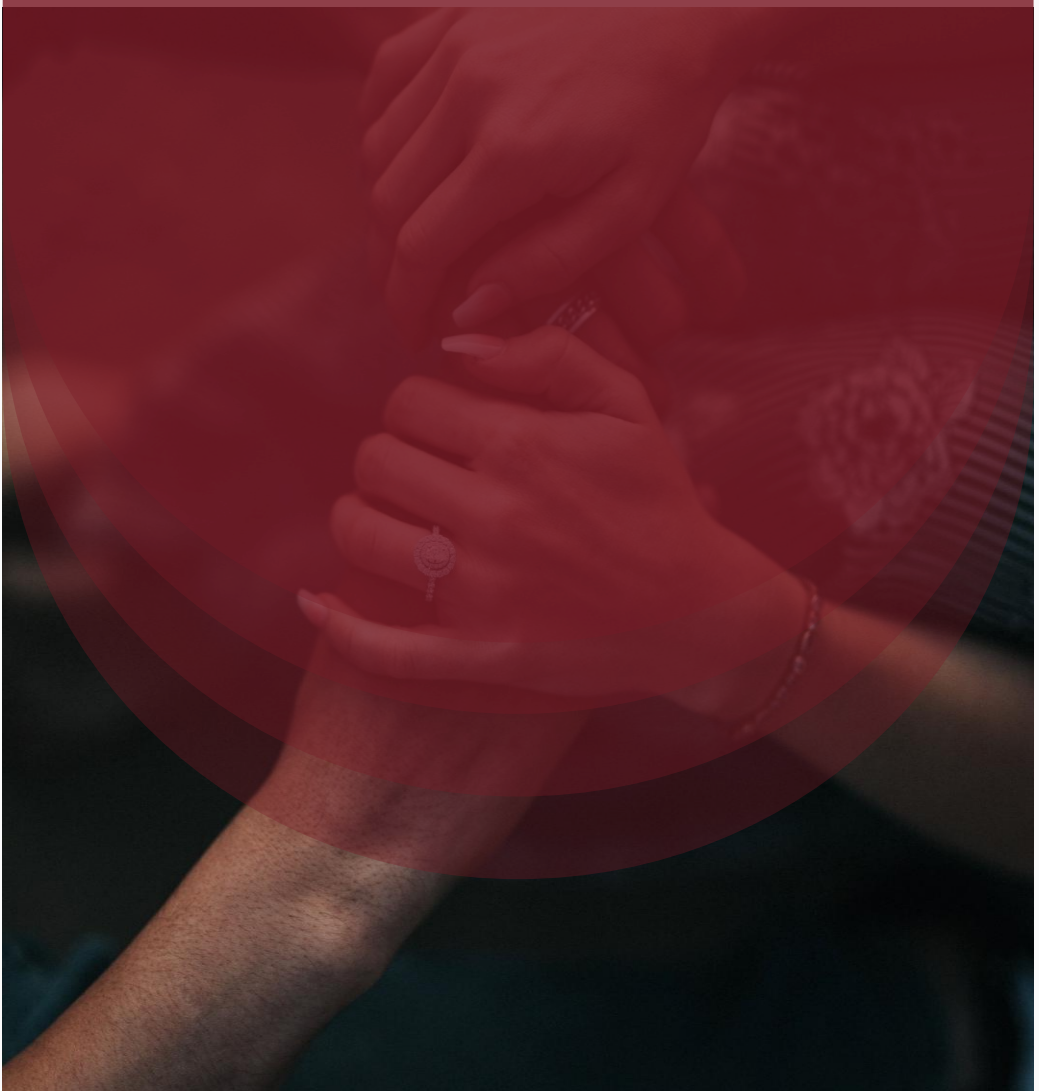
https://gambling-research.github.io/substitution/ (Allami et coll., en cours)



https://gambling-research.github.io/substitution/ (Allami et coll., en cours)

Utilisation problématique d’internet

- Dépendance, peut-être, mais à quoi?
- Dépendance, peut-être, mais pourquoi?
- Risques de substitution si l’on retire l’accès aux téléphones sans aussi cibler les facteurs de vulnérabilité sous-jacents?



Youssef Allami, Ph.D., psychologue
Professeur adjoint
Sciences sociales - École de psychologie
Université Laval

Chercheur régulier à l'Institut universitaire sur les dépendances,
au Groupe de recherche sur l'inadaptation psychosociale chez l'enfant et
au Centre d'études et d'interventions en santé mentale

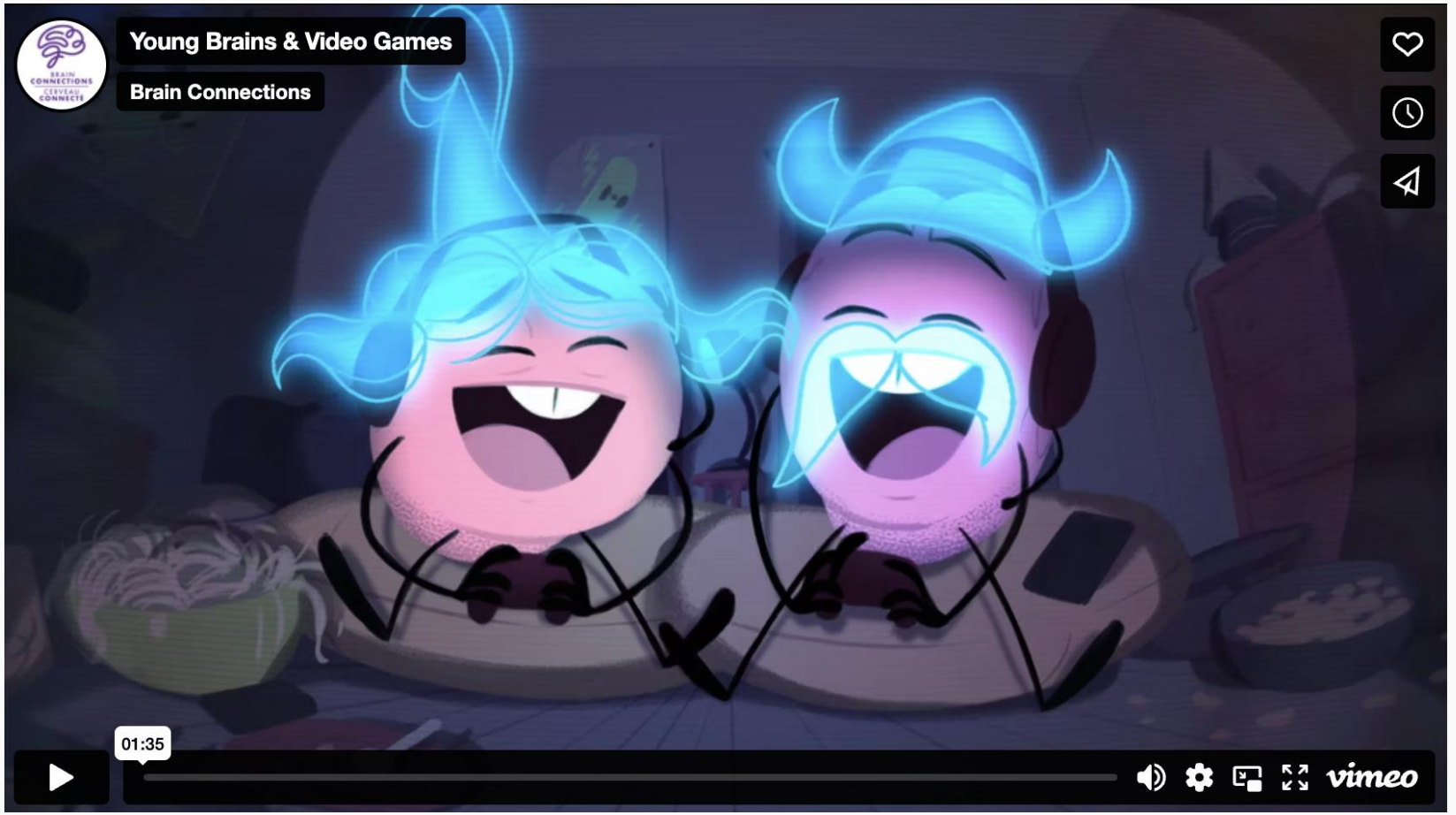
T. (418) 656-2131, x417879
youssef.allami@psy.ulaval.ca

Pavillon Félix-Antoine-Savard, local 1310
2325 rue des Bibliothèques, Université Laval
Québec, Québec
Canada, G1V 0A6

Écrans & Internet

https://pausetonecran.com/

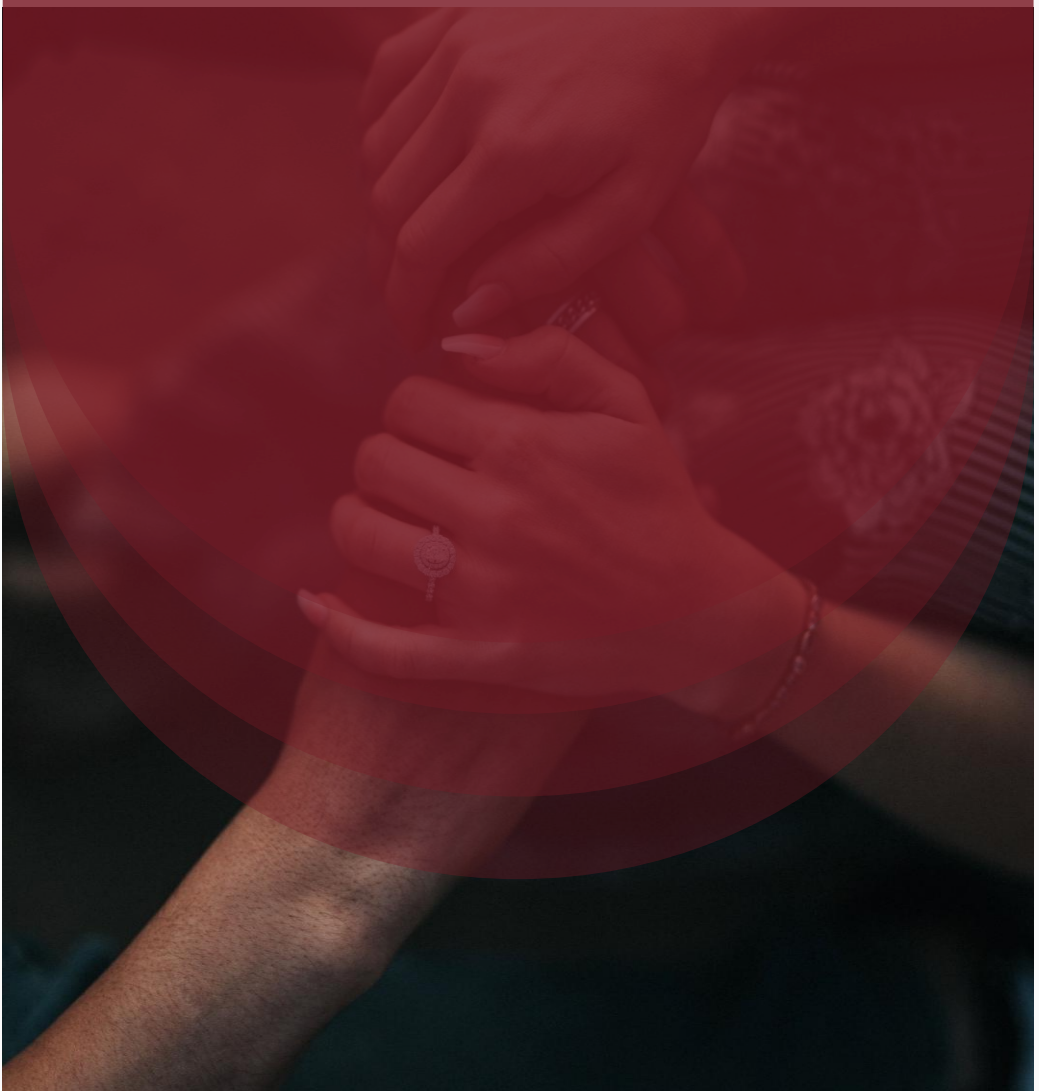
BrainConnections (en anglais)



https://brainconnections.ca/young-brains-and-video-games/

Références

- American Psychiatric Association. (2015). *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (5e éd.)* (M.-A. Cottraux, Trad.). Elsevier Masson. (Ouvrage original publié en 2013).
- Dufour, M., Gagnon, S. R., Nadeau, L., Légaré, A. A., & Laverdière, É. (2019). Portrait Clinique des Adolescents en Traitement Pour une Utilisation Problématique d'Internet [Clinical profile of adolescents being treated for problematic internet use]. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, *64*(2), 136–144. https://doi-org.acces.bibl.ulaval.ca/10.1177/0706743718800698Gray, K. M., & Squeglia, L. M. (2018). Research Review: What have we learned about adolescent substance use?. *Journal of child psychology and psychiatry*, *59*(6), 618-627.
- Gao, Y. X., Wang, J. Y., & Dong, G. H. (2022). The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of psychiatric research*, *154*, 35-43.
- Karapareddy V. (2019). A Review of Integrated Care for Concurrent Disorders: Cost Effectiveness and Clinical Outcomes. *Journal of dual diagnosis*, *15*(1), 56–66. https://doi-org.acces.bibl.ulaval.ca/10.1080/15504263.2018.1518553
- Lavoie, C., Dufour, M., Berbiche, D., Therriault, D., & Lane, J. (2023). The relationship between problematic internet use and anxiety disorder symptoms in youth: specificity of the type of application and gender. *Computers in Human Behavior*, *140*, 107604.
- Lin, C., Yeh, WC., Yen, JY. *et al.* Can Pharmacological Interventions Have Therapeutic Effects on Internet Gaming Disorder: A Systemic Review and Meta-analysis. *Curr Addict Rep* **12**, 32 (2025).
- Marchica, L. A., Mills, D. J., Derevensky, J. L., & Montreuil, T. C. (2019). The role of emotion regulation in video gaming and gambling disorder: A systematic review. *Canadian Journal of Addiction*, *10*(4), 19-29.



Youssef Allami, Ph.D., psychologue
Professeur adjoint
Sciences sociales - École de psychologie
Université Laval

Chercheur régulier à l'Institut universitaire sur les dépendances,
au Groupe de recherche sur l'inadaptation psychosociale chez l'enfant et
au Centre d'études et d'interventions en santé mentale

T. (418) 656-2131, x417879
youssef.allami@psy.ulaval.ca

Pavillon Félix-Antoine-Savard, local 1310
2325 rue des Bibliothèques, Université Laval
Québec, Québec
Canada, G1V 0A6