

L'UTILISATION PROBLÉMATIQUE DE LA TECHNOLOGIE CHEZ LES JEUNES ET LES JEUNES ADULTES



INFORMATIONS
POUR
LES CLINIENS



DÉFINITION



Il n'y a pas de consensus dans la littérature sur ce qui constitue un "usage problématique des technologies." D'après les groupes de discussion menés à Rideauwood Addiction and Family Services, l'usage problématique est mieux défini par la relation avec la technologie, plutôt que par le temps passé à l'utiliser. Il faut comprendre la raison de l'utilisation pour savoir si elle est problématique.

ÉVALUATION

Il n'existe pas de standard de référence pour l'évaluation de l'utilisation problématique des technologies. L'utilisation problématique doit être évaluée à partir d'informations obtenues principalement auprès des jeunes, soutenus par d'autres intervenants (p. ex, parent, enseignant), en mettant l'accent sur la relation avec la technologie, plutôt que sur le temps passé à l'utiliser.



INTERVENTION

L'intervention est plus efficace lorsqu'elle utilise une approche de réduction des méfaits, intégrant des techniques d'entretien motivationnel et la participation des parents/tuteurs, le cas échéant. Les interventions TCC telles que la psychoéducation, l'identification des problèmes et l'enseignement de techniques de communication et d'arrêt sont des approches efficaces pour traiter l'usage problématique.

Pour que la participation des parents soit fructueuse, une psychoéducation sur la réduction des méfaits et une modélisation efficace de l'utilisation saine est nécessaire.



La recherche suggère que les programmes de prévention semblent être efficaces. L'éducation sur les impacts et les risques, la promotion des facteurs de protection, l'amélioration des aptitudes et des compétences et l'utilisation formation de pair à pair sont particulièrement utiles.

En raison de la conception volontairement addictive de diverses technologies, des efforts de prévention au niveau politique sont nécessaires pour réduire l'impact négatif de l'utilisation problématique.



ORIENTATIONS FUTURES



Il faut davantage de recherche et de formation sur les meilleures pratiques pour traiter l'usage problématique de la technologie chez les adolescents plus jeunes (<12 ans) et chez ceux qui souffrent de troubles de santé mentale.

[POUR PLUS D'INFORMATIONS, VEUILLEZ CONSULTER LE RAPPORT TECHNIQUE PRÉPARÉ POUR RIDEAUWOOD ADDICTION AND FAMILY SERVICES. \(VEUILLEZ NOTER QUE LE RAPPORT EST SEULEMENT DISPONIBLE EN ANGLAIS.\)](#)

Préparé par :
Christina Mutschler, Ph.D. et Tim Aubry, Ph.D.



uOttawa



Rideauwood
ADDICTION AND FAMILY SERVICES