

# Utilisation problématique de la technologie

Informations pour les parents et les aidants

## Définir l'utilisation "problématique"

- Utilisation de la technologie qui entrave différents domaines de la vie, notamment les relations, l'école, d'autres activités récréatives et la vie quotidienne de base.
- Incapable d'arrêter d'utiliser la technologie malgré les conséquences négatives.
- L'utilisation problématique peut se produire avec n'importe quel type de technologie, y compris les jeux vidéo, les médias sociaux et l'internet.
- Le nombre d'heures d'utilisation n'équivaut pas à une utilisation problématique.



## Rôle des parents et des aidants



- La technologie fait partie de notre vie et nous ne pouvons pas l'éliminer complètement.
- Il n'a pas été prouvé que le fait de supprimer la technologie permettait de réduire l'utilisation problématique de celle-ci.
- Au lieu de cela, les parents et aidants peuvent discuter avec les jeunes de leurs objectifs en matière d'utilisation de la technologie :
  - Se concentrer sur les raisons pour lesquelles ils utilisent la technologie, plutôt que sur la quantité qu'ils utilisent
  - S'appuyer sur les parents et les aidants pour les aider lorsqu'ils sont débordés, plutôt que d'utiliser la technologie
- Les parents doivent montrer à leurs enfants comment utiliser les technologies de manière appropriée.

## Approches thérapeutiques



- Les approches thérapeutiques comprennent l'entretien motivationnel et la thérapie cognitivo-comportementale.
  - Se concentrer sur les objectifs du jeune en matière de traitement
  - Réduire la consommation sans l'éliminer complètement
  - Enseigner des techniques d'adaptation
  - Faciliter l'engagement dans d'autres domaines de la vie
- Le traitement est un processus
  - Peut prendre plus de temps que prévu
  - Les objectifs du jeune peuvent être différents de ceux de ses tuteurs
  - Continuez à vérifier auprès des jeunes comment vous pouvez les aider