

ECHO® CHUM

Troubles concomitants- JEUNESSE

Programme de télémentorat accrédité
par le DPC de l'Université de Montréal

Hyperconnectivité et dépendances: berceaux partagés

Date de la séance : **28 janvier 2026**

Nom

JEAN-FRANÇOIS CHICOINE MD PÉDIATRE

Professeur de pédiatrie, Université de Montréal
Clinique de santé internationale, CHU Sainte-Justine
Directeur scientifique, Le monde est ailleurs
Consultant, Centre Paris République, France



Partenariat

ECHO TC Jeunesse est le fruit d'un partenariat entre le Chum – Jap (jeunes adultes psychotiques), le Centre d'Expertise et de Collaboration en Troubles Concomitants (CECTC), l'hôpital Sainte-Justine, le grand chemin, l'aire Ouverte de Lanaudière, l'hôpital Charles Lemoyne et l'institut Philippe Pinel:

Equipe Ressource: *Camille Fournier, Nicolas Chadi, Evelyne Perrier, Annie Marcotte, Marie-Pier Duquet, Karine Lemay, Marie-Pier Desbiens, Marie-Pier Proulx, Mathieu Giguère Allard, Camille Dupont, Clairéline Ouellet Plamondon, Jane-Marie Ramil, Marie-France Hotte et Anne Wittevrongel*

Déclaration d'intérêt des membres du comité scientifique

Nom	Détails
Simon Dubreucq	aucun
Clairelaine ouellet Plamondon	aucun
Camille Fournier	aucun
Anne Wittevrongel	aucun
Jane Marie Ramil	aucun
Guylaine Sarrazin Karine Lemay Stéphanie Grondin	Aucun Aucun aucun

Déclaration de conflits d'intérêts réels ou potentiels

Nom du conférencier :



Je n'ai aucun conflit d'intérêt réel ou potentiel en lien ou non avec le contenu de cette présentation.

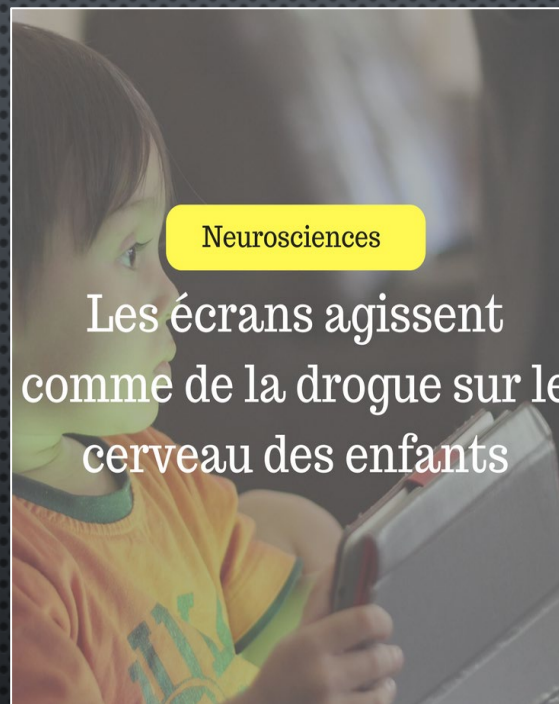


Je déclare les intérêts suivants (Subvention, honoraires, conférenciers, actionnariat majoritaire, affiliation ou des intérêts financiers ou de tout ordre avec une société à but lucratif autres...) :



Radio-Canada, Illico, Filmoption international
Éditions du CHU Sainte-Justine, D'eux éditeur, Chenelière, Québec Amérique, Precalife
Enfance et familles d'adoption, SASIE, MSSS

comme/un peu comme/vers...la « drogue »



avec...la « drogue »

la nostalgie n'est pas une stratégie (Carney)

RADIO-CANADA 1952
CONSOLE MARIO BRO 1989
WIKIPEDIA 2001
LINKED IN 2002
CALL OF DUTY 2003

FACEBOOK 2004
TWITTER/X 2006
YOU TUBE 2005
IPHONE 2007
WHATSAPP 2009
IPAD D'APPLE 2010
INSTAGRAM 2010
SNAPCHAT 2011
TIKTOK 2016

CHAT GPT 2022



**Écrans et réseaux sociaux :
« Il faut dépolluer les
jeunes et leurs parents »**

La Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes (CSESJ) du Québec a amorcé sa deuxième phase de consultations particulières et d'auditions publiques. Pendant la première journée, la santé des enfants et l'influence parentale ont été au cœur des discussions.

 MARTINE RIOUX

► Publié le : 3 février 2025

La Presse (2025)

de 18 mois...à 6 ans

SOCIÉTÉ

Boris Cyrulnik : "Pas d'ordinateur ni de tablette pour les moins de 6 ans"

Le chercheur Boris Cyrulnik s'est vu confier par le ministre de l'Éducation nationale, Jean-Michel Blanquer, la préparation des Assises de la maternelle qui s'ouvrent cette semaine.

Marie Quenet

24/03/2018 à 23:00, Mis à jour le 30/01/2023 à 09:11



Publicité

Emportez le JDD partout avec
**Découvrez
l'application
Le
JDD**



6 INFO

LA SUÈDE ARRÊTE LES TABLETTES NUMÉRIQUES

JDD / La Presse (2025)

la « maturité » numérique



JDM / La Presse (2025)

parentalité (*parenthood*) et parentage (*parenting*)



1.un vice de portage



*l'intérêt pour les écrans est porté par les parents, le principe de réalité par tous les adultes, ainsi les **préférences en matière d'habitudes de vie** se développent dans l'enfance, et cela vaut autant pour la sédentarité, les choix d'aliments que la consommation d'écrans.*

d'après Funk JB (2009) Dutch H (2013) Larcella AR (2015) Schoeppe S. (2016)

au Québec, 51 % des parents des 5 ans et moins trouvent qu'ils utilisent trop leur cell avec leurs enfants

ISQ (2022, 2023) Enquête québécoise sur la parentalité

*QC: majoration de l'utilisation massive des écrans

Biron, JF (2026) *Le temps d'écran chez les adultes Montréalais en 2025* CIUSSS Centre-Sud-de-l'île de Montreal

UTILISATION INTENSIVE SELON L'ÂGE

Utilisation intensive des écrans dans le cadre des loisirs (4 heures et plus par jour)
selon l'âge, à Montréal, en 2025



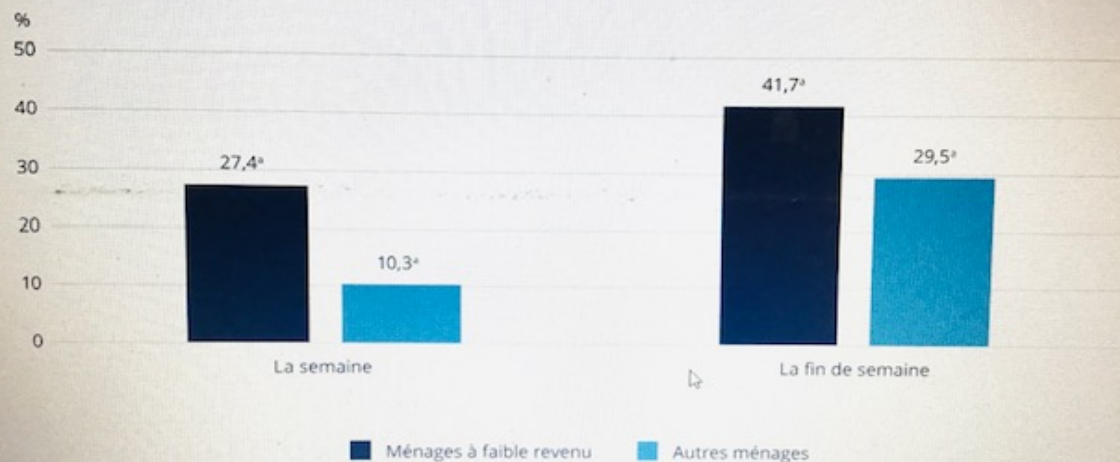
Source : Direction régionale de santé publique de Montréal
INFOGRAPHIE LA PRESSE

***QC: à 29 mois, 2h+/jour entre 27 (10) et 42 (30) %**

***QC: à 29 mois, 1/10 parent les utilisent pour calmer**

ISQ (2025) *Étude longitudinale sur le développement des enfants*, INSPQ (2025), Fish L (2026)

Proportion d'enfants¹ qui regardent ou utilisent des écrans au moins deux heures par jour la semaine et la fin de semaine à environ 29 mois selon la mesure de faible revenu, Québec, 2023-2024



Notes

a Exprime une différence significative entre les enfants vivant dans un ménage à faible revenu et les autres au seuil de 0,05.

1. Nés au Québec en 2020-2021.

Source

Institut de la statistique du Québec, *Étude longitudinale du développement des enfants du Québec*, 2^e édition.

technoférence développementale 0-3 ans+

- retards d'intégration **sensoriperceptive**, troubles proprioceptifs, vestibulaires
- incoordination **motrice**, inhabilités, hyperactivité, dérégulations
- impacts sur la **cognition**, l'attention, la mémoire, les fonctions exécutives
- sur l'**imagination**, le **langage**, le **jeu**

Yang S (2024) Christakis (2018) Madigan S (2019) Brushe (2024)

- impacts sur les compétences **affectives** et **sociales**
- non-réponse aux besoins: victimisation, perte d'activation, isolement/agression
- appauvrissement des interactions/connexions

Hu B (2020)

❖ difficultés à explorer, à prendre des risques

équilibre, cohérence, exploration...naissance du désir

McDaniel, B T (2018) Wiltermuth, S.S. (2009) Weinfiels (2004) Schore A N (1996) Feldman (2007) Hublin J-J (2024)



Instagram (2025)



LMEA (2023)

anxiété visuo-cognitive

08:41 Ven. 23 janv. www.thelancet.com Facebook 93 %

eBioMedicine
Part of THE LANCET *Discovery Science*

Search for...

ARTICLES · Volume 123, 106093, January 2026
Open Access
Download Full Issue

Neurobehavioural links from infant screen time to anxiety

Pei Huang^{a,b} · Shi Yu Chan^a · Kathy Xinzhuo Zhou^c · Jasmine Chuah^a · Aisleen Mariz Arellano Manahan^a · Evelyn Chung Ning Law^{a,d} · et al.
Show more

Affiliations & Notes Article Info

Summary

Background

Infant screen time is linked to many negative outcomes, including anxiety, but the underlying neural correlates and pathways remains understudied. We aimed to assess the directional association between infant screen time, development of brain network topology, decision-making behaviour and anxiety symptoms in adolescence.

Download PDF Outline Share More

Huang P. (2026) *Neurobehavioural links from infant screen time to anxiety* The Lancet

du berceau à la tombe? (Bowlby)

adapté de *Théorie de l'attachement et ses implications cliniques*: Programme de formation, module 1 Centre jeunesse de Montréal –IU

CLASSIFICATION de l'attachement enfant avec la Situation étrangère		CLASSIFICATION de l'attachement adulte avec l' A.A.I.	
SÉCURISES	52%	AUTONOMES/SÉCURES	56%
DÉSORGANISÉS (SUMO)	20%	NON RÉSOLUS (ANTI)	18%
RÉSISTANTS (VELCRO)	11%	PRÉOCCUPÉS/EMBARRASSÉS (ALTER)	10%
ÉVITANTS (SOLO)	17%	REJETANTS/DÉTACHÉS (NON)	16%

*QC: un plus haut % d'usagers vulnérables

- QC: ménages à **faible revenu**
- famille **monoparentale**
- **nés hors Canada**

ISQ, *Enquête québécoise sur la parentalité* (2022, 2023)

- QC: vulnérables dans au moins un domaine de **développement**

ISQ, *Enquête québécoise sur la parentalité* (2022, 2023), *enquête québécoise sur le parcours scolaire des enfants à la maternelle* (2022)
Piccolo (2016)

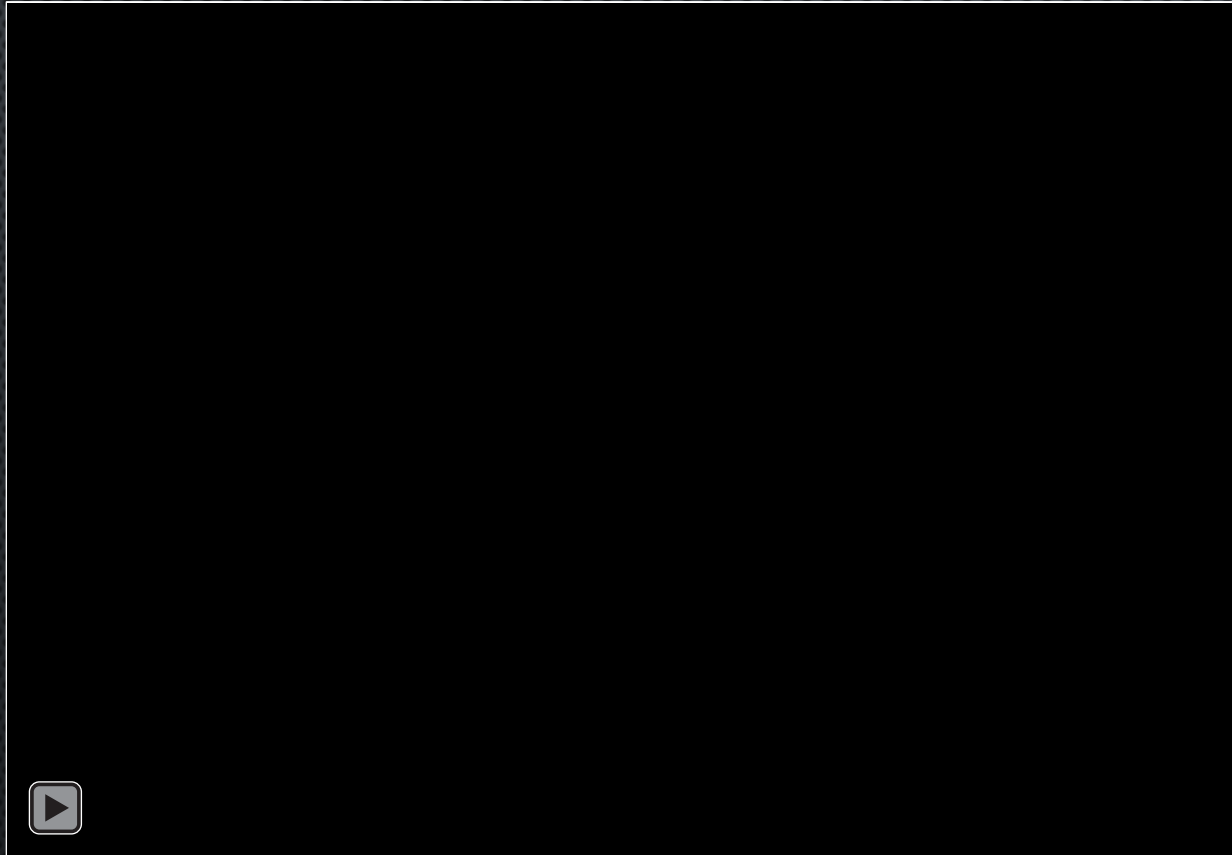
- **maladie psychiatrique** maternelle, **désengagement** paternel, trouble du **lien**

Bergmann C (2022) Hartshorne J K (2021) Seguin D (2021) Pedrotti BG (2024)

- ❖ **association entre cyberaddiction parentale et dépression/TC des 13-18 ans**

Raphaely SG (2024) Dixon D (2023) Deneault A (2024)

2.la carotte et le bâton



*Les enfants forgés au cycle de la
méfiance ou de la négligence
multiplient les prises de contrôle
pour se sentir pleinement vivant
...et libre.*

*Mais ils n'ont ni besoin de punition
ni de félicitations.*

*Que d'apaisement et de **cadre***

Lemieux J & Chicoine JF (2014)

*Canada: environ 2-3h d'écrans/j avant 5 ans

Brisson-Boivin, K. (2018), Duch, H & al. (2013), Rideout, V. (2020).

*QC: 1/3 d'enfants vulnérables à la maternelle

(2022+)



technoférence développementale/apprentissages 3-6 ans+

- des modulations délétères: **motricité, cognition, imagination, langage**

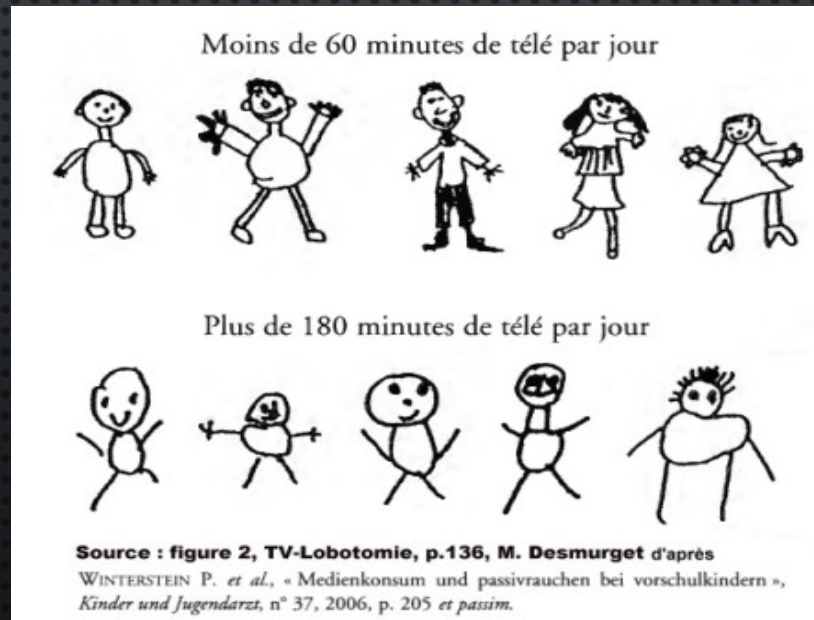
Webster EK (2019) Hutton J (2020) Pagani (2013)

- de la **conscience de soi: agentivité, points de vue, tolérance aux inconforts**

Madigan S (2020) Massaroni V (2023) Collet M (2019)

- de **l'écriture, de la lecture**

Hutton J S (2020) Paulus M P (2020) ZivanM (2019)



la moins bonne façon de marcher

❖ **bris de pare-excitation**, exposition aux pubs, allégeance aux marques

Powell LM (2024)

- en panne d'**activité physique**, en voie vers la **sédentarité**
- en perte de **sommeil**, de passages par l'**ennui**
- en déficit de mots, de **conversations**

Radesky J (2015) Van den Heuvel, M (2019)

- en mal de **jeu libre**: imagination, identifications, divergences, soulagements
- en mal de **connexions**, d'affiliations, d'apprentissage des pertes

❖ en mal de **régulation émotionnelle**

temper tantrum, troubles adaptatifs, troubles du comportement, surutilisation

Neville RD (2021) Konok V (2024) Coyne SM (2021) Fitzpatrick C (2024)

un effet *Bottom up* versus *Top down*

- **marketing attentionnel/exécutif** liés au temps d'écran, au rythme du montage



- ❖ atteintes attentionnelles/exécutives/mémoire de travail avant 8-12 ans
- 80 % de l'attention cognitive se développe avant 5 ans- jusqu'à 12-15 ans
- 60 % de la flexibilité cognitive est atteinte avant 5 ans- jusqu'à 18-25 ans

Tisseron (2009) Neville, R.D. (2021). Coyne S M (2021) Neville RD (2021), Brisson-Boivin K (2018), Anderson V (2005) (2010)

autocontrôle/récompense...assuétude

► Sci Rep. 2014 Dec 11;4:7272. doi: [10.1038/srep07272](https://doi.org/10.1038/srep07272) 

Development of self-control in children aged 3 to 9 years: Perspective from a dual-systems model

[Ting Tao](#)¹, [Ligang Wang](#)¹, [Chunlei Fan](#)¹, [Wenbin Gao](#)^{1,3}

► [Author information](#) ► [Article notes](#) ► [Copyright and License information](#)

PMCID: PMC5377018 PMID: [25501669](#)

Abstract

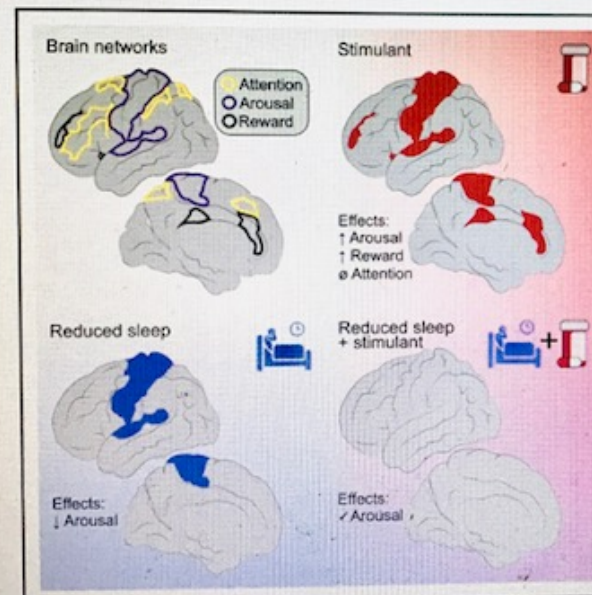
The current study tested a set of interrelated theoretical propositions based on a dual-systems model of self-control. Data were collected from 2135 children aged 3 to 9 years. The results suggest that (a) there was positive growth in good self-control, whereas poor control remained relatively stable; and (b) girls performed better than boys on tests of good self-control. The results are discussed in terms of their implications for a dual-systems model of self-control theory and future empirical work.

Cell

Article

Stimulant medications affect arousal and reward, not attention networks

Graphical abstract



Authors

Benjamin P. Kay, Muriah D. Wheelock, Joshua S. Siegel, ..., Deanna M. Barch, Damien A. Fair, Nico U.F. Dosenbach

Correspondence

benjamin.kay@wustl.edu

In brief

Stimulant medications (e.g., methylphenidate) were thought to improve attention by acting on the brain's attention networks. Functional connectivity data now reveal that stimulants are associated with changes in arousal and reward, but not attention systems, suggesting that they enhance performance by increasing vigilance and perceived task value, not attentional capabilities.

Tao T (2014) Kay BP (2025) Peele S (1977)

accompagnements

suce

doudou

poussette

cuillère

cododo

poupées interactives

couteau suisse

bouteille d'eau

mélatonine

nomophobie

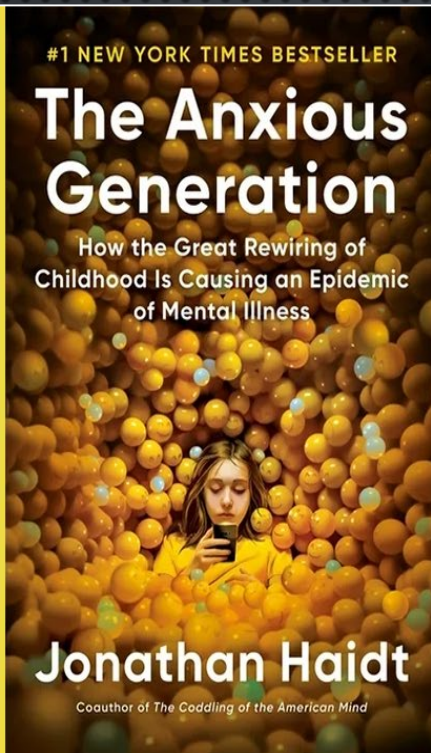
IA



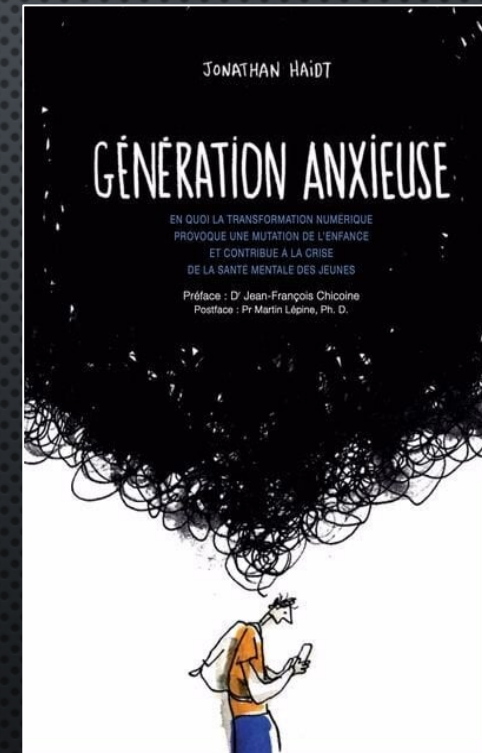
3.la surparentalité

overprotection in the real world, underprotection in the virtual world

Jonathan Haidt, *Génération anxieuse*, 2025



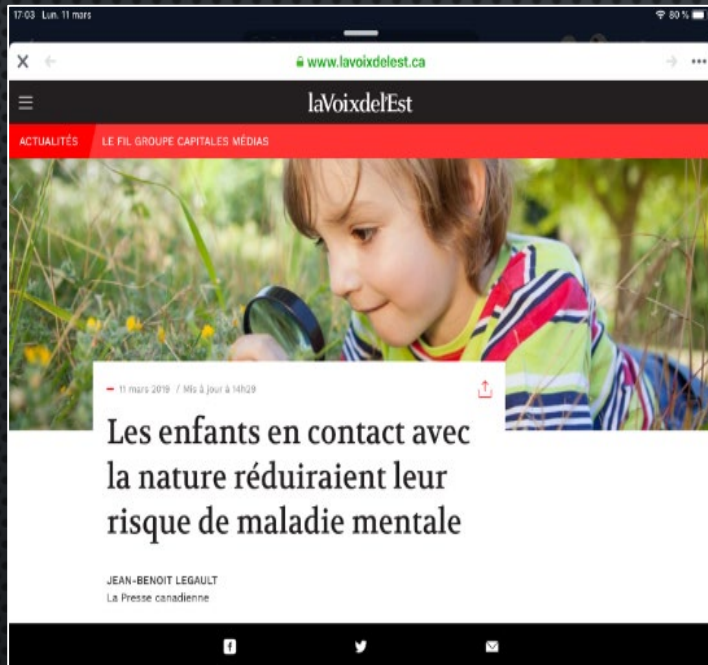
Jonathan Haidt



- * QC: 1/5 grand utilisateur au primaire: 4 h/écran+ WE
- * C: 40 % des 8-12 ans: réseaux sociaux/en continu
- * C: 50% des 7 à 11 ans possèdent un appareil mobile

SCP (2024), Bonenfant (2025)

d'après Mélissa Gagné (2024), enquête auprès de 14,000 parents d'enfants



technoférence développementale/habitudes 6-9 ans+

- **injonction éducative, enfermement, *back street generation***
- **activités hors nature**: démotivation, inattention, anxiété, dépression

Barrera Hernandez LF (2020) Grassini S (2022)

- **baisse du jeu à risque**: dérégulation des émotions, de la socialisation

Brussoni M (2015)

- **effets intrusifs des images**, modélisation du mal, apprentissages vicariants

Fitzpatrick C T (2012) Murray (2006)

- **érosion de la lecture**: 2 à 3 % du temps d'écran, déflation de l'introspection

Supper W (2021) Desmurget M (2020) (2023)

- **malnutrition culturelle**: perte d'expression, de sublimation, de sens à la vie

Laland K (2018) Marinopoulos S (2019-20)

❖ **vers un décrochage familial, relationnel et académique vers 12 ans**

4. un cerveau biscornu (Houdé)



*Leur nouvelle indépendance et leur sentiment d'appartenance combinés à leur immaturité relative les rendent **plus vulnérables** à toute agression extérieure*

d'après Rufo, M. et Choquet M., Regards croisés sur l'adolescence, son évolution, sa diversité Éditions de Poche, 07

Les considérer individuellement, non les enfermer dans un groupe d'âge

d'après Epstein, R. The case against Adolescence: Rediscovering the Adult in Every Teen, Quill Driver books, 2007

- *entre 5-8 h d'écrans-loisir/j entre 9-18 ans**
- *dès 13 ans: 80 % du temps éveillé sur des RS**
- *F: 45 % des 11-12 ans sont inscrits sur TikTok**
- *QC: la moitié des 12-25 ans se disent « dépendants »**
- *QC: les écrans, préoccupation majeure des parents**

Seguin (2021), Hedderson (2023), Lemétayer (2021), Poirier (2025), Ofcom (2024), Vogels E A (2022), Rideout (2021)
Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes (2025)
Genereux M (2025) *Sondage sur la famille numérique* 2023- 18,000 12-25 ans (2023) / 14,000 Parents (2024)

du comportement à l'habitude / à la rêvasserie



- effets anti-stress, désinhibiteurs, refuge
- ludiques, anti-procrastination
- infos, connaissances
- stratégies relationnelles, *bridging*, soutien social
- mise en scène/révélation de soi, identité
- corégulation des infos négatives

Vijayakumar N (2020) Luo M (2020)

[Int J Environ Res Public Health](#). 2022 Nov; 19(21): 14009.

PMCID: PMC9658971

Published online 2022 Oct 27. doi: [10.3390/ijerph192114009](https://doi.org/10.3390/ijerph192114009)

PMID: [36360887](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36360887/)

Positive Effects of Digital Technology Use by Adolescents: A Scoping Review of the Literature

[Aaron Haddock](#),^{1,*} [Nadia Ward](#),¹ [Rondy Yu](#),^{2,*} and [Nicole O'Dea](#)¹

Paul B. Tchounwou, Academic Editor

stratégies de gamification (ludification)



flow: théorie de l'expérience optimale

Csikszentmihalyi M. (2005) *Vivre : la psychologie du bonheur*, Éditions Robert Laffont

captologie sensoriperceptive, marchandisation émotionnelle

Griffiths, M. (2012). *Video Game Addiction: Past, Present and Future*. *Current psychiatry rev*, 8(4): Illiouz E. (2019)

notifications, **popularité** (les "j'aime")

algorithmes autoendoctrinants

Pariser, E. (2011) *The filter bubble, what the internet is hiding from you*, Viking, Londres

automatismes (*autoplay*) / (*infinite scroll*)

Forth JF (2024)

rabbit holes: entre *autoplay* & algorithmes

Chen (2024) *Preventing users fromgoing down rabbit holes of extreme video content* *Int Jof hum computer studies*

boîtes à butin (*loose boxes*)/récompenses aléatoires

Duarte, A. (2021) *La boîte à outils de la gamification*, Dunod

tromperies: interfaces truquées (*dark patterns*)

sensation d'**incomplétude**: aversion à la perte

Zeigarnik, B (1967). *On finished and unfinished tasks*. In W. E. Ellis (Ed.), King (2010), Drummond

persuasion: **motivation**, **dépendance au groupe**/faux social

Fogg, BJ (2009) *A behavior model for persuasive design*, *Proceedings of the 4th Int Conf on Persuasive Tech* no 40

Zagal (2013); Legner (2019) Alha (2020) Mathur et al.(2021)

modifs structurelles, fonctionnelles ou prévisibles

- **tendance à se conformer, à ne retenir que le négatif, contagion mentale/sociale**

COLLECTIF (2011) *The adolescent brain: beyond raging hormones* Harvard Health publishing

- **frontal/pariétal: biais automatiques versus analytiques**

Kahneman D. (2012) *Système 1/ Système 2 : les deux vitesses de la pensée*, Flammarion

- **défis d'attention, d'inhibition, de flexibilité, de régulation**

Bisley JW & (2010) Reed, P. (2023)

- **surcharge de la mémoire de travail, pannes de planification**

AugustWard, A. (2017). *Brain drain: the mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity*. JAC Res 2(2).

Tanil C T (2020) Harris T (2024)

- **striatum/noyau accumbens: dopamine/sérotonine**

- **circuit de la récompense**

Mineo (2009), Weiss (2003), Bilouac (2012), Gee (2003), Shaw (2005), Bavelier (2012), Burney (2007)

koepp MJ (1998) *Evidence for striatal dopamine release during a video game*. nature 393(6682): 266.

Meshi D (2013) *Nucleus accumbens response to gains* Frontiers in human Neurosc. Vol 7

- **surstimulation amygdalienne: noradrénaline**

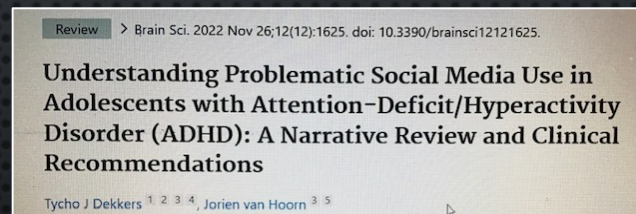
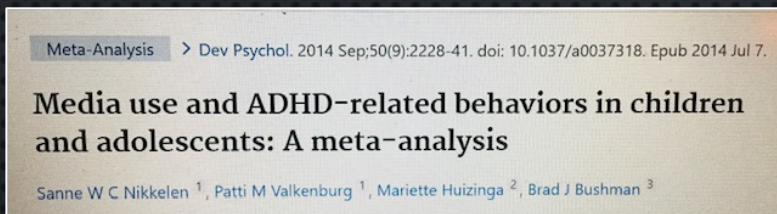
vulnérabilités aux « Internets »

- **défavorisation**, monoparentalité, éducation laxiste ou humiliante
- **liens & attachements insécurisés, maladie mentale des parents, pandémie**
- enfermement, **anxiété, faible estime de soi, peu d'amitiés, dépression**
- perception négative/hostile du monde, **troubles de conduite, agressivité**
- **2,5 X plus de risques si histoire de maltraitance / traumas complexes**

Mihara S (2017), Dasdemir F (2022) Bahri MRZ(2024) , Schneider LA (2017) Nielsen P (2019) Sugaya N (2019) Ferguson, C.J. (2011). Demircioglu Z.I. (2022) Qiu (2025) Hammad M A (2024) Shapira (2000) Ko C.H.(2012) Kandeger A. & al. (20220

- **pratique en ligne, *first person shooter*, garçons (JV), filles (RS)**

Block 08, Hinic 08, Kratzer 08, Miller 07, Pies 09, Young 98, Fitzpatrick 08



- **effets bidirectionnels des troubles exécutifs/TDAH sur le mésusage**

Masi L. (2021) Boer M. (2019) Santos RMS (2022) Ra CK (2018) Baumgartner, SE (2018) Madore KP (2020) Dekkers TJ (2022) Beyens I (2018) Nikkelen SW (2014) Gentile, D. A.(2012). Chan P.A.(2006) Swing E.L (2010) Pagani L (2022) Morita(2022) Onat M (2025)

chemins de traverse



SRC(2025)



100%LEGAL

MERCI LA TEAM Y'A
DÉJÀ DES CLIENTS
POUR LES GILETS PAR
BALLES YEN A QUI
RIGOLE PAS 💪
Livraison 📦
dans toutes la

- *Banana Split*
5G 70€
- *Royal Cookies*
2G 20€
- *Jungle Cake*
3.5G 100€

📍 Adresse discrète
🕒 jusqu'à 21H

La dépêche (2026)



Brother Three Thousand (2023)

de l'excès à l'addiction (JV)

Pratique excessive /problématique des JV/méfait (feu jaune)

Gmel, G. (2017), Guinn E (2011), Kim HS (2022) , Charlton JP (2007)

- **QC: 4 h/j?/1 jour/semaine**
- **QC: 13,8 % à risque d'utilisation problématique des JV (29,18 h/sem.)**

Lavoie C. (2023)

Cyberdépendance/Addiction comportementale aux JV (feu rouge)

Stevens, M. (2021)

- **pratique excessive, croissante, état de manque, tolérance, sévérité sur 12 mois**
- **QC/ Allemagne: 4-8 h+/j?**

Paulus FW (2018) Young K S (2010) Dufour M (2021)

Internet gaming disorder (DSM-V 2013)

Young K S (1998) , American Psychiatric Association (2013)

Trouble du jeu vidéo (CIME-11 2019/OMS 2018)-en ligne ou pas

OMS/CIME (2018)

de l'excès à l'addiction (JV | C RS A)

Pratique excessive /problématique d'internet/tech, JV, RS (Tik Tok, Instagram), écoute en continu (Youtube, Twitch), achats en ligne, porno (feu jaune)

Dufour, M. et Lavoie, C.(2023) Goyette, M. et Nadeau, L.(2008). Dufour, M. & al. (2014).

- **QC: 4 h/j?/1 jour/semaine**
- **17,6 % des jeunes à risque d'utilisation problématique des RS (24,85h/sem.)**
- **+13,8 % à risque d'utilisation problématique de JV (29,18 h/sem.)**
- **31,4 % à risque d'hyperconnectivité (environ 6 h/j, 42 h/sem)**

▪Lavoie C. & al. (2023)

Dépendance/ Addiction à Internet/Tech (feu rouge)

- **QC: 8 h/j?/2 jours/semaine?**

Stevens, M. W. R. & al. (2021) Achab, S. & al. (2015) Gimenez & al. (2003) Barnéoud L. (2013)

▪**Australie = 5-10 % / Suisse = 7% /Méta 32 pays= entre 4 et 7 % de la population**

HBSC (2022) , Van den Eidjnden (2016) (2020) Durkee, T. & al. (2012)

- **QC= 3,3% de cyberdépendant, en progression depuis 2012 (X2.5)**

Lavoie C. & al. (2023)

de l'excès à l'addiction (comorbidités)

seuls 16% ne semblent pas présenter d'autre **trouble comorbide**.

- **TDAH (42%), dépression (28%), 21% de l'anxiété (21%).**

Dufour, M. (2023). *L'anxiété et l'utilisation problématique des réseaux sociaux par les jeunes : bref tour d'horizon*. Psycho Qc, vol 40, no. 4, décembre, 28-31

- **Trouble d'anxiété généralisée, phobies**
- **Dépression**
- **Troubles du comportement**
- **TDAH**
- **Trouble alimentaire**

Lavoie, C & al. (2023)

Exemple

- **Trouble de l'attachement résistant + Trouble anxieux + TDAH**
- + Pratique problématique des techs**

technoférence développementale/bien-être 9-18 ans

- sur le **sommeil**

liés à la techno dans la chambre: excitation, alertes, scrolling, JV
surpoids, maladies cardiovasculaires, attention, vigilance, traumas
amotivation, dérégulation des émotions, dépression, anxiété, addiction

Hisler G (2020) Rasmussen M (2020) Dahl R E (2008) Alonzo R (2021) Lima Santos JP (2025)

- sur l'**alimentation**

interrogations sur la normalité corporelle/troubles de la conduite alimentaire

Livet A (2024) Lima KR (2025)

- sur la **santé physique**

Brailovskaia, J (2020) Leone (2023) Dalene (2022)

- sur les **performances académiques**

effets délétères sur la cognition, l'attention, la mémoire, le langage

Adelantado-Renau (2019) Turel YK (2021)

- sur la (communication) **connexion humaine**

connaissances partagées, engagement, compromis, réflexion, sens

Dixon D (2023) O'keefe GS (2016) Holt-Lunstad J (2017)

attachements, traumas, développement, apprentissages



cohérence: compréhensible, gérable et signifiant

Antonovsky A (1987) *Unraveling The Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*, Jossey-Bass Pub

l'œuf et la poule



co-rumination (*sadfishing*)

- **mal-être**, regrets, détresse, incomplétude

Pea R. (2012) Schwartz-Mette R A (2012)

- **troubles anxieux**, E-anxiété, écoanxiété, nomophobie

Andreassen C S (2015) Ergun N (2025) Eilert N (2022) Fourquet-Courbet M P (2017) TANIS M (2015), Gabriel A(2023)



- **état dépressif**, évitement, mésestime de soi, dépression

Fitzpatrick C (2024) Maheux AJ (2024) Nickham DS (2015), Walkenburg P M (2022)

- **idées suicidaires**, anomie, automutilation, suicide

George M (2019) Boyd SI (2024)

hikikomori

Lin, P K F (2025)

<http://www.ejcrim.com>

méconduites, masculinisme et distorsions

- dérégulation, agressivité, **troubles de comportement /des conduites**

Suler J (2004) Rasmussen E (2020) Fitzpatrick C (2022) Riehm K E (2019) Tang S (2021) , Bozzola E (2022)

cyberintimidation, sextorsion, *slutshaming*, *happy slapping*

- **conduites problématiques**: consommation substances, gambling

Desai (2010), Yen (2009), Williams (2008), Vilella (2011) Tsitsika (2011), Parker (2008).

beuverie (*binge drinking*), *binge watching*

- Tavolacci MP (2016) Chan S (2012)



- hypersexualisation, stéréotypes sexuels, obsessions pornos

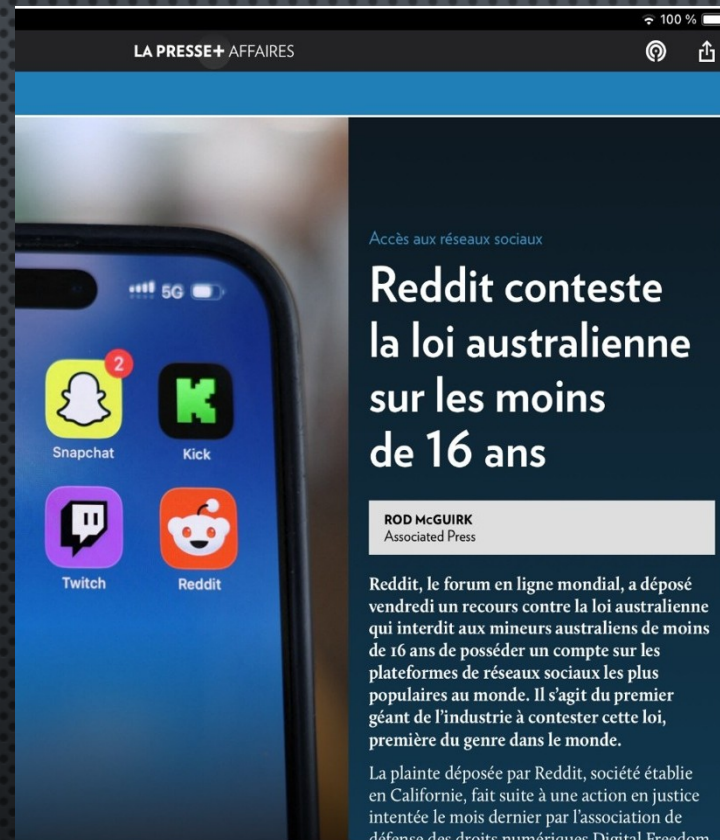
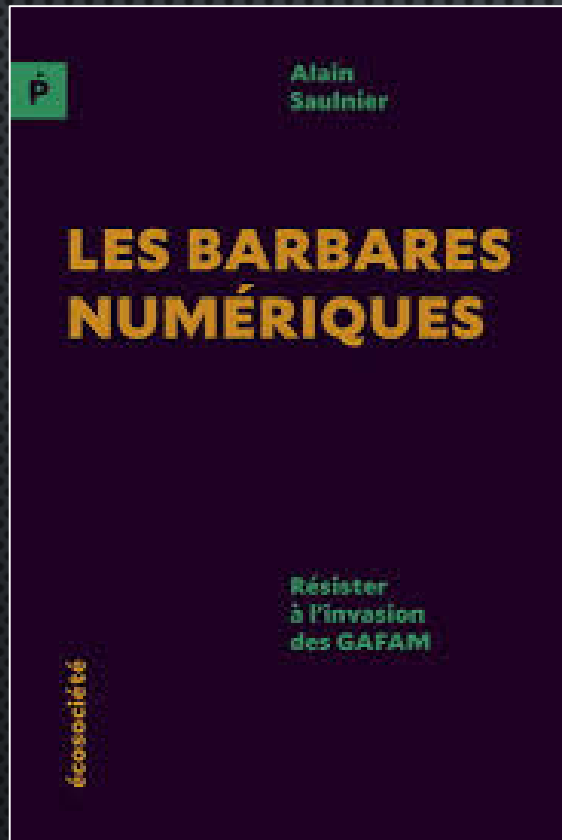
- **brouillements**: états dissociatifs, impasses identitaires

Kim S (2023) Pluhar E (2019) Israelashvili M (2012) Lavell CH (2025) Truzoli R (2016 Haltigan JD (2023)

- **polarisation affective, dissonances cognitives**, infodémie, complotisme

Pennycook (2019) Kraus (2023)

grand angle



angle clinique

✓ **modulations parentales, familiales, scolaires**

✓ **support nursing, psy, social, thérapies individuelles, familiales**

Claes (2004) Schoffield (2006) Lemay (2018)

✓ **ressources et groupes de soutien: pausetonecran.com, Tel-Jeunes, etc.**

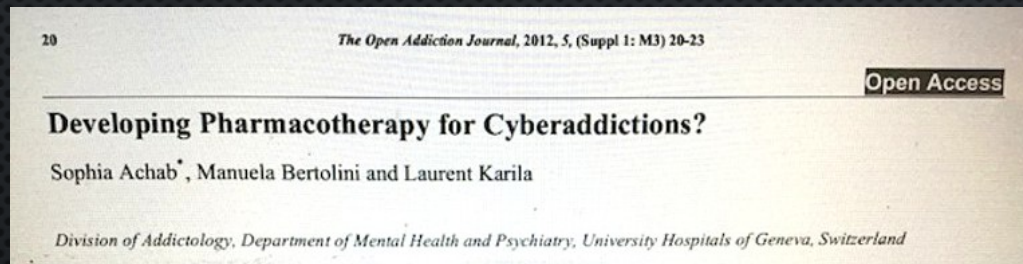
Plan d'action interministériel en dépendance 2018-2028 [MSSS] Dufour et al. (2022)

✓ **réductions des méfaits: gestion, diminution, désactivation (1sem/1mois)**

Davis C. G.(2024) Allcott H (2020) Tromholt M. (2016) Calvert E (2025)

✓ **thérapies cognitivo-comportementale**

Ruffer M (2011) Dufour, M (2024)



✓ **pharmacologie des comorbidités: psychostimulant, sertaline, citalopram**

Atmaca M. (2007) Dell' Osso B (2006)

milieu neutre ou centre thérapeutique?



09:20 Ven. 23 janv. **CHEMIN** Centres spécialisés pour adolescents Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

SERVICES GRATUITS PARENTS ADOLESCENTS RÉFÉRENTS FONDATION LE GRAND CHEMIN CONTACT

Cyberdépendance

Page d'accueil > Services gratuits > Services de thérapie avec hébergement > Cyberdépendance

Tous les services.

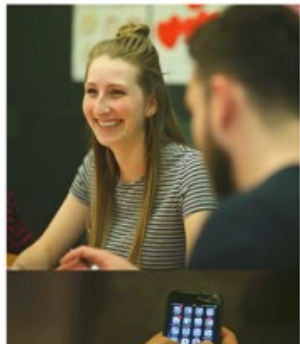
- Services de thérapie avec hébergement
 - Toxicomanie
 - Cyberdépendance
 - Jeu excessif
- Intervention en contexte de nature et d'aventure (INA)
- Suivi de réinsertion sociale
- Formation scolaire
- Services d'accompagnement à la famille

Infos complémentaires.

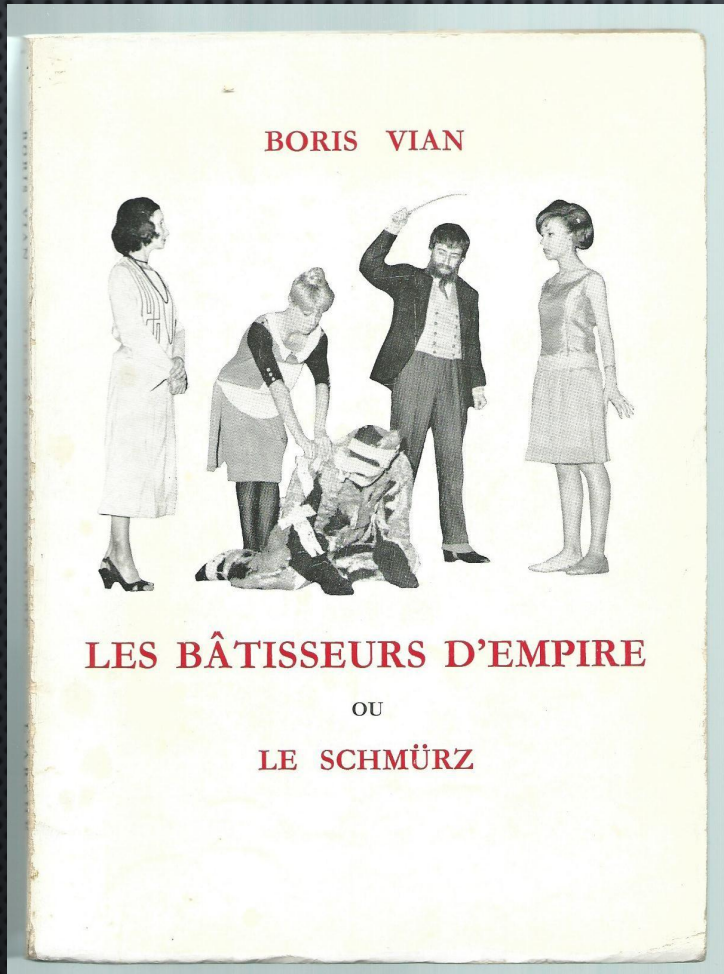
Service en cyberdépendance

En 2014, Le Grand Chemin fut le premier organisme au Canada à offrir le traitement de la cyberdépendance avec hébergement pour les adolescents. Nous demeurons les seuls au Québec à offrir ce type de traitement aux jeunes de 12 à 17 ans. Reconnu pour notre expertise en cyberdépendance, nous sommes une référence dans ce domaine.

Fort de 30 ans d'expérience dans le traitement des dépendances chez les ados, nous vous partageons notre expertise.



avoir une vie ou une thérapie?



vers 2h-**6h**-8h+ d'écrans-loisir
à 6-17 ans

- + 45 m-1h+ de sommeil
- + 60 m+ d'exercice vigoureux/+ 60 m+ léger-moderé
- + 15-30 m+ d'activité non sédentaire
- + 20-30 m+ de lecture
- + 30 m-2 h+ de nature/plein air/vie extérieure/centration
- + 30 m+ de culture/création
- + 2 h+ de connexion synchrone/communion, contribution avec famille, école, pairs, parascolaire, société
- + 5 m+ d'éblouissement



choix de références (1)

première enfance

- Anderson V (2010) *Children's executive functions: Are they poorer after very early brain insult* Neuropsychologia vol 48 no 7
- Brushe & al. (2024) *Screen Time and Parent-Child Talk When Children Are Aged 12 to 36 Months*, JAMA Pediatrics, March 4
- Christakis & al. (2018) *How early media exposure may affect cognitive function: Proceedings of the National Acad of Sci of the USA*, vol. 115, no 40
- Coyne SM & al. (2021) *Tantrums, toddlers and technology: temperament, media emotion regulation, and problematic media use in motion regulation*, Comp Hum Behav. 2
- Feldman & al. (2007) *Parent-infant synchrony and the construction of shared timing* Journal of child psychology and psychiatry vol 48 no3-4
- Fitzpatrick C. & al. (2024) *Early-Childhood Tablet Use and Outbursts of Anger* Jama Pediatrics
- Hartshorne, J. K. & al. (2021) *Screen time as an index of family distress* Current research in psychology and behavioral science, vol. 2
- Hublin, J-J (2014) *La tyrannie du cerveau*, Robert Laffont
- Hu, B.Y. & al. (2020) *Relationship Between Screen Time and Chinese Children's Cognitive and Social Development* J of Res in Child Education, vol. 34
- INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. enquête québécoise sur la parentalité (2022, 2023)
- Haidt, J. (2025) *Génération anxieuse*, Préface de Chicoine JF, D'eux
- Konok V & al. (2024) *Cure for tantrums? Longitudinal relationship between parental digital emotion regulation and children's self-regulatory skills*. Front Child Adol Psyc 3
- Larcella AR (2015) *Young children sreen time: the complexe role of parent and child factor*, J Appl Dev Psycho 36
- Madigan S & al. (2019) *Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test*. JAMA Pediatr Mar 1;173(3):
- Pedrotti ,BG (2024) *Context of digital media use in early childhood*, Inf and Beh dev 76
- Seguin, D. & al. (2021) *School's out: parenting stress and screen time use in school-age children during the covid-19 pandemic* Jour. of aff dis
- Schore, A.N. (1996) *The experience-dependent maturation of a regulatory system in the orbital prefrontal cortex and the origin of developmental psychopathology*. Dev and Psy
- Schoeppe S. (2016) *How is adult screen time behavior influencing their views on screen time restriction for children?*, BMC Public Health
- Yang S (2024) *Associations of screen use with cognitive development in early childhood: the ELFE birth cohort*. J Child Psychol Psychiatry

choix de références (2)

latence

- Barrera Hernandez LF (2020) *Connectedness to nature: il impact on sustainable behaviors and Happiness in children*, Frontiers in psychology 02
- Brussoni M. (2015) *What is the relationship between risky outdoor play and health in children?* IntJ of Environmental Research and Public Health 12
- Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes* (2025)
- Desmurget, M. (2020) *La fabrique du crétin digital* (2023) *Faites-les lire*, Seuil
- Engemann K (2019) *Residential green space in childhood is associated with lower risk of psy disorders from adolescence into adulthood* Pro Nat Ac Scie 116
- Genereux M (2025) *Sondage sur la famille numérique* 2023
- Grassini S. (2022) *A systematic review and meta-analysis of nature walk as an intervention for anxiety and depression* Journ of clin Med11(6
- Laland K. (2018) *La culture, moteur de l'évolution humaine* Pour la Science;493
- Mihara S (2017) *Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder* Psychiatry Clin Neurosci. 71(7)
- Marinopoulos, S. (2019-20) *Culture petite enfance et parentalité*, L'Observatoire
- Nikkelen SW & al. (2014) *Media use and ADHD-related behaviors in children and adolescents: A meta-analysis*. Dev Psychol. Sep;50(9):
- Rideout & al. (2021) *The common sense Census: Media use by tweens & teens* Common sense Media
- Santos RMS (2022) *The association between screen time and attention in children* Developmental neuropsychology 47(4)
- Supper W (2021) *The Relation Between Television Viewing Time and Reading Achievement in Elementary School Children*: Front Psychol. 72
- Vogels, E. A. (2022) *Teens and cyberbullying* Pew Research Center.
- Dasdemir F & al. (2022) *Impact of the coronavirus disease 2019 pandemic on obesity, internet addiction and sleep quality in adolescents* J of Ped Nursing 66

choix de références (3)

adolescence

- Alonzo, R. & al (2021) *Interplay between social media use, sleep quality and mental health in the youth' sleep*: Sleep medicine reviews 56
- Andreassen C.S. (2015) *Online social network site addiction*. Current Addiction Reports 2
- Abdoli M & al. (2025) *The Association of Cyberspace and Attention-Deficit Hyperactivity Disorder*, Journal of Paediatrics & Child Health. 61(4)
- AugustWard, A. (2017). *Brain drain: the mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity*. JAC Res 2(2 Bisley JW & (2010) *Attention, intention and priority in the parietal lobe* Annu Rev Neurosci vol 33
- Baumgartner, SE (2018) *The association between media multitasking and attention problems in adolescents* Human Communication research 44(1)
- Boer, M. (2019) *ADH disorder-symptoms, social media use intensity, and social media use problems in adolescents*:Child Development 91(4)
- Boyd SI & al. (2024) *Perceive Functions and Importance of Digital Media Use and adolescent depression and suicidal idéation* Jof adolescence 96
- Brungborg GS (2011) *the Relationship between media use in the bedroom, sleep habits and insomnia* J Sleep Rs 20
- Beyens I & al. (2018) *Screen media use and ADHD-related behaviors: Four decades of research*. Proc Natl Acad Sci U S A. Oct 2;115(40)
- Bahri MRZ(2024) *Associations between adverse childhood experiences and gambling severity in youth online gamblers: the mediating roles of internalizing, attention and externalizing problems* Journal of gambling studies. 40(3)
- Charlton JP (2007) *Distinguish addiction and high engagement in the context of online game playing*, Computers in human Behavior
- Demircioglu Z.I. (2022) *Antecedents of problematic social media use and cyberbullying among adolescents* Current psychology 42:31
- Csikszentmihalyi M. (2005) *Vivre : la psychologie du bonheur*, Éditions Robert Laffont
- Davis, C. G.(2024). *limiting social media use decreases depression, anxiety, and fear of missing out in youth with emotional distress*: Psychology of popular media
- Duarte, A. (2021) *La boîte à outils de la gamification*, Dunod
- Dell' Osso B & al. (2006) *An open-label trial of escitalopram in the treatment of impulsive compulsive internet usage disorder*. Eur Neuropsychopharm 16(Suppl 1): S82.
- Dekkers TJ (2022) *Understanding Problematic Social Media Use in Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder* Brain Sciences. 12(12)
- Dahl, R. E. (2008) *Biological, developmental, and neurobehavioral factors relevant to adolescent driving risks*, Am J of Preventive Medicine, 35(3)
- Dufour, M & al. (2024a). *Virtu-A treatment. Preliminary results*. 9th International Conference on behavioral Addictions (ICBA), 8-10 juillet, Gibraltar.
- Dufour, M. (2023). *L'anxiété et l'utilisation problématique des réseaux sociaux par les jeunes : bref tour d'horizon*. Psycho Qc, vol 40, no. 4,
- Dixon D & al. (2023) *Parental technoference and adolescents' mental health and violent behaviour: a scoping review*. BMC Public Health.19;23(1).

choix de références (3)

adolescence

- Ergun N & al. (2025) *Social Media Addiction and Poor Mental Health: Examining the Mediating Roles of Internet Addiction and Phubbing*. Psy Reports 128(2):
- Elhai, J. D. & al. *Cognitive and emotion related dysfunctionnal coping processes* Current Addiction Reports, 6, 410-417.
- Eilert N & al. (2022) *Internet-Delivered Interventions for Depression and Anxiety Symptoms in Children and Young People* JMIR Pediatrics and Parenting. 5(2)
- Fourquet-Courbet M.P (2017) *Anxiété, dépression et addiction liées à la communication numérique* Revue française des sciences de la communication et de l'information
- Forth JF (2024) From "online brains" to "online lives": understanding the individualized impacts of Internet use across psychological, cognitive and social dimensions W Psy
- Ferguson, C.J. (2011). Video games and youth violence: A Prospective analysis in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 40, No. 4.
- Fitzpatrick C (2024) *Is adolescent internet use a risk factor for the development of depression symptoms or vice-versa?*. Psy Medicine. 1-7
- Fogg, BJ (2009) *A behavior model for persuasive design*, Proceedings of the 4th Int Conf on Persuasive Tech no 40
- Gmel, G. (2017). *Is there an Internet Addiction and what distinguishes it from problematic Internet use* -Forschungsbericht Nr. 93
- Griffiths, M. (2012). *Video Game Addiction: Past, Present and Future*. Current psychiatry rev, 8(4).
- Gentile, D. A.(2012). *Video game playing, attention problems, and impulsiveness: Evidence of bidirectional causality*. Psychology of Popular Media Culture 1(1)
- Chan P.A.(2006) *A cross-sectional analysis* Goldstone A. & coll. (2020) *Sleep disturbance predicts depression symptoms in early adolescence*: Journal of adolescent Health 66(05)
- Génereux M. & al. (2023) *Enquête sur la santé psychologique des 12-25 ans*
- Gabriel A (2023) *adolescent internet use predicts higher levels of generalized and social anxiety for girls but not boys* Preventive medicine reports vol 36
- George M (2019) *The importance of social media content for teens risk for self-harm* J of Ado Health 65 (1)
- Guinn E (2011) *Problematic video game play from the adolescent perspective* Poster abstracts 48
- Hunt MG & al. (2018) *limiting social media decreases loneliness and depression*. J Soc Clin Psychol. 37(10):7
- Huong XC & al. (2023) *A cross sectional: family communication, anxiety and depression in adolescence: the mediating rôle of family violence and problematic use of internet* BMC Public Health 23: 1747
- Huang C. (2020) *A meta-analysis of the problematic social media use and mental health* Int J of Social Psy 68(1)
- Hammad M A & al. (2024) *Impulsivity and aggression as risk factors for internet gaming disorder among university students* Scientific reports 14
- Kim HS (2022) *Prevalence of gaming disorder: A metaanalysis*. Addict Behav;126
- Kaliebe K (2025) *Digital Distractions and Misinformation* Pediatric Clinics of North America. 72(2)
- Korehpaz-Mashhadi (2022) *Changes in metabolites level in internet-addicted adolescents through exercise* J of Bodyworks and Movement Ther 31
- Kannan, V. D., & al. (2023) *US trends in social isolation, social engagement, and companionship 2003-2020*, SSM- Population Health, 21.
- Khan, A. (2023) *Associations between adolescent sleep difficulties and active versus passive screen time across 38 countries*, J of aff disorders 320
- KING Anna L.S & al. *"Nomophobia" : Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group* Kahneman D. (2012) *Système 1/ Système 2 : les deux vitesses de la pensée*, Flammarion

choix de références (4) adolescence

- Kaliebe K (2025) *Digital Distractions and Misinformation* Pediatric Clinics of North America. 72(2)
- Korehpaz-Mashhadi (2022) *Changes in metabolites level in internet- addicted adolescents through exercise* J of Bodyworks and Mov Therapies 31
- Kandeger A. & al. (2022) *Dissociative Experiences Associated with Internet Gaming disorder after Controlling for Childhood Trauma and ADHD* Jour of Trauma & diss vol 23
- Liu S & al. (2018) *The associations of long-time mobile phone use with sleep disturbances and mental distress in technical college students: Sleep* 42
- Lima Santos JP (2025) *Role of Sleep and White Matter in the Link Between Screen Time and Depression in Childhood and Early Adol* JAMA Pedi 179(9)
- Lavoie, C & al. (2023) *The relationship between Problematic internet use and anxiety disorder symptoms in youth* Co in H Beh, 140.
- Leon del Barco & al. (2018) *Impact of the familiar environment in 11-14 years old minors mental health* Int J Environ Public Health
- Luo M, Hancock JT. (2020) *Self-disclosure and social media* Curr Opin Psychol.;31:1
- Morita M & al. (2022) *Bidirectional relationship of problematic internet use with hyperactivity/inattention and depressive symptoms in adolescents* Eur child & adoc Psy 31
- Masi L. (2021) *Video Games in ADHD and Non-ADHD Children: Modalities of Use and Association with ADHD* J Child Psychol Psychiatr 62(12):1979-1987
- Mellick, W. H. & al. (2019). *Experiential Avoidance Predicts Persistence of major depressive disorder and generallized anxiety disorder in late adolescence*, The Jof Clil Psy, 80(6)
- Madore KP (2020) *Memory failure predicted by attention lapsing and media multitasking*. Nature Nov;587
- Martinez V (2023) *Social contagion, violence, and suicide among adolescents* Current opinion Psy 36(3)
- Mireku MO al (2019) *Night-time screenbased media device use and adolescents' sleep and health-related quality of life*. Environ Int 124:66–78
- Maheux AJ & al. (2024) *Longitudinal Change in Appearance-Related Social Media Consciousness and Depressive Symptoms* Jof Youth & Ado. 53(10)
- Nielsen P (2019) *Linking parental mediation practices to adolescents' problematic online screen use* J Behav Addict.8(4)
- Nickham DS & al. (2015) *Media use and depression: exposure, household rules, and symptoms among young adolescents in the USA*. Int J Public Health 60:147–155 and young adults : An update on causes and consequences, Pediatrics, 134(3).
- Onat M & al. (2025) *The relationship between autistic traits, social media addiction, and loneliness in adolescents with ADHD* Ped International. 67(1):
- O'keefe GS & al. (2016) *Social medias: challenges and concerns for families*, Pediatric Clinic 63: 5Gray, P. & al. (2023) *Decline in independent activity as a cause of decline in children's mental wellbeing : Summary of the evidence*, J of Ped, 260(2).
- Owens, J. & al. (2014) *Insufficient sleep in adolescents* Perrachia, S. (2018) *Exposure to video game. Effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities* Sleep Science 11(4)

choix de références (5)

adolescence

- Pagani L & al.(2022) *Video gamigg life-style predicts subsequent psychosocial risk in adolescent boys and girls* *Journal of padiatrics and chid health* 58
- Paulus FW (2018) *Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review*. *Dev Med Child Neurol* 60(7)
- Pyo MH et Ly YM (2004) *The effects of game control program on the mitigation of internet game addiction and self-efficacy* *Korean J Elem Couns* 3(1) Park Y & al. (2025) *Development and Effectiveness of Humanities-Based Cognitive Behavior Therapy for Adolescents With Problematic Gaming Behavior*. *Psychiatry Investigation*
- Pariser, E. (2011) *The filter bubble, what the internet is hiding from you*, Viking, Londres
- Qiu S & al. (2025) *The association between parental mental health and screen time among U.S.children aged 6-17*. *BMC psychology*
- Reed, P. (2023) *Impact of social media use on executive function* *Computers in Human Behavior*, 141
- Rasmussen M. (2020) *Short-term efficacy of reducing screen media use on physical activity, sleep, and physiological stress* *BMC Public Health* 20, 380
- Schneider LA (2017) *Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review*. *J Behav Addict*.6(3)
- Sugaya N (2019) *Bio-psychosocial factors of children and adolescents with internet gaming disorder* *Biopsychosoc Med*.13:3
- Stevens, M. W. R. & al. (2021). *Prevention Strategies to Address Problematic Gaming* *The Journal of Primary Prevention*, 42(20)
- Tromholt M. (2016) *The Facebook experiment: quitting Facebook leads tohigher levels of well-being*.*Cyberpsychol Behav Soc Netw*.19(11)
- TANIS M & al. (2015) *Phantom phone signals : An investigation into the prevalence and predictors of imagined cell phone signals* *Comp in Human Be* 51
- TTromholt M. (2016) *The Facebook experiment: quitting Facebook leads tohigher levels of well-being*.*Cyberpsychol Behav Soc Netw*.19(11)
- Touitou Y, & al. (2016) *Disruption of adolescents' circadian clock* *J Physiol-Paris* 110
- Tanil, C. T. et Yong, M. H. (2020) *Mobile phones: the effect of its presence on learning and memory*. *PLoS ONE*, 15(8)
- Van den Bulck J (2007) *Adolescent use of mobile phones for calling and for sending text messages after lights out* *Sleep* 30:1220–1223 27.
- Xie T (2025) *Too much social media to sleep*, *BMC Public Health*. 25(1):
- Walkenburg P M (2022) *Social media use and its impact on adolescent mental health*:Science Direct/Elsevier
- Valkenburg PM (2011). *Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks*. *Journal of AdolHealth*, 48.
- Vadlin S. & al. *Association between problematic gaming and psychiatric symptoms among adolescents*, *Addictive behaviors* 61 8-15

QUESTIONS? COMMENTAIRES?

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



MERCI!

Pour information

Contactez

echo.tc.cectc.chum@ssss.gouv.qc.ca

Contactez

jean-francois.chicoine.med@ssss.gouv.qc.ca

www.facebook.com/lemondeestailleurs

Visitez notre site :

<https://ruisss.umontreal.ca/cectc/services/echo-troubles-concomitants/>

Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et de RBC Banque Royale.

