



# Plan de formation

## LA CYBERDÉPENDANCE : MYTHES OU RÉALITÉ? MIEUX COMPRENDRE L'INTERACTION DE L'ÊTRE HUMAIN AVEC LES TECHNOLOGIES

### Description

Internet est devenu un outil offrant de nombreuses possibilités tant dans le domaine du travail que dans celui de l'éducation que de la communication. Son utilisation est encouragée socialement aussi bien sur le plan personnel que professionnel et il occupe une place majeure dans nos vies. Il n'en demeure pas moins que plusieurs se questionnent quant aux différents impacts du temps d'écran sur les individus. La formation se veut une introduction et vise à habiliter les participants.es à mieux comprendre tout ce qui entoure l'utilisation des écrans chez les jeunes, les adolescents et les adultes.

### Contenu

#### Bloc 1

1. Un peu d'histoire...
2. Qu'est-ce que le virtuel?
3. Populations à risque
4. Ampleur de l'utilisation du temps d'écran chez les jeunes et les adolescents
5. La réalité virtuelle: s'immerger, interagir, être le spectateur de ses propres actions
6. Retour sur les sciences du cerveau, de la cognition et des comportements
7. Utilisation des technologies
  - Facteurs individuels
  - Facteurs liés à l'utilisation des technologies
  - Facteurs environnementaux (familiaux, scolaires, relationnels)
8. Dépendance ou pas?

#### Bloc 2

9. Les différentes activités/applications utilisées par les
  - filles
  - garçons
10. Les réseaux sociaux
  - le rôle



- les aspects positifs
  - les aspects négatifs
11. Les jeux vidéos et les avatars
    - deux formes d'interaction
    - les aspects positifs
    - les aspects négatifs
  12. Modes et comportements d'utilisation
  13. Facteurs de risque à l'apparition d'une utilisation problématique
    - facteurs facilitants
    - facteurs précipitants
    - facteurs liés à la santé mentale
  14. Symptômes et répercussions liés au temps d'écran (physiques, psychologiques, familiales et conjugales, sociales, professionnelles ou scolaires, financières et judiciaires)
  15. Les impacts des réseaux sociaux sur la santé mentale
  16. Les phénomènes de la mobidépendance, FOMO (Fear of Missing Out)

#### Bloc 3

17. Les enjeux à considérer en matière d'utilisation des écrans chez les jeunes d'âge scolaire
18. Les enjeux liés à la gestion du temps-écran selon les groupes d'âge
19. Rôles et type d'encadrement pouvant être réalisés

#### Bloc 4

20. Ampleur de l'utilisation du temps d'écran chez les adultes
21. Spécificités de l'utilisation des technologies chez les adultes
22. Intervention auprès des adultes

### Objectifs

Au terme de la formation, les participants.es seront en mesure de :

- Explorer les différentes notions de base de l'utilisation d'Internet et des différentes applications
- Sensibiliser au niveau des impacts liés au temps d'écran
- Réfléchir sur des balises face à l'usage des écrans chez les jeunes, les adolescents et les adultes



### Clientèle visée

La formation s'adresse à toute personne intéressée à mieux comprendre les différentes utilisations d'Internet, les difficultés et les mécanismes associés aux usages des technologies. Différentes notions de base seront présentées et un regard sur les interventions à privilégier sera fait.

### Approche pédagogique

Dans le contexte actuel, la formation sera donnée en virtuel. La formation privilégie une approche favorisant l'établissement de liens entre la théorie et l'expérience des participants.es. Les échanges seront favorisés et des exercices seront proposés.

### Durée

14 heures. 4 demi-journées de 3,5 heures

### Formatrice

SANDRA JUNEAU

PH.D, TS

Doctorat en service social et maîtrise en travail social

Dre Sandra Juneau est travailleuse sociale et professeure en travail social à l'Unité d'enseignement en travail social de l'Université du Québec à Chicoutimi. Elle détient une solide expertise dans le champ des dépendances à la fois comme intervenante sociale et comme chercheuse. Celle-ci a travaillé une dizaine d'années comme intervenante sociale auprès d'une clientèle présentant des problématiques de dépendance, de concomitance, de justice, de jeu, vivant une situation d'itinérance, etc. Elle détient une maîtrise sur la question des joueurs pathologiques en traitement et un doctorat en lien avec la construction sociale de la cyberdépendance. Elle dispense, en autres, des cours au Certificat en toxicomanie et autres dépendances. Elle est bien connue du milieu régional elle est impliquée comme membre dans différents comités régionaux en lien avec la problématique des dépendances (ex.: CAPO, lutte à la stigmatisation de la santé mentale (volet dépendance santé mentale, etc.). De ce fait, elle a une excellente connaissance du réseau de la santé et des services sociaux, mais également des différentes ressources de la région.



**Entreprises et collectivities**  
Collège d'Alma

675, boulevard Auger Ouest  
Alma (Québec) G8B 2B7  
418 668-7948  
[collegealma.ca](http://collegealma.ca)