

# PAUSE

## Du temps sans écran

OUTIL DE RÉFÉRENCE POUR LES INTERVENANTS  
EN MILIEU SOOLAIRE

UNE CAMPAGNE DE

**Capsana**   
Activez votre santé

## RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

Ce répertoire s'adresse à toute personne susceptible d'intervenir auprès de personnes à risque de développer une utilisation problématique d'Internet. Il présente un questionnaire d'évaluation clinique, les ressources publiques et privées en prévention et en intervention, les applications pour mieux gérer l'utilisation d'Internet et les livres et articles intéressants sur ce sujet.

### QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION CLINIQUE

Le test de dépendance à l'Internet (IAT) développé par la Dre Kimberly Young est le premier outil d'évaluation clinique de l'utilisation problématique d'Internet validé et fiable. Ce questionnaire comporte 20 questions et a été construit pour évaluer le comportement problématique associé à l'utilisation compulsive de l'Internet et mesurer la gravité de la dépendance de légère, modérée à sévère. Le lien ci-dessous vous donne accès à la traduction française de l'IAT.

- [Questionnaire d'évaluation de la dépendance à l'Internet de la Dre Kimberly Young](#)

### ORGANISME EN PRÉVENTION

Voici une liste d'organismes sans but lucratif qui ont pour mission de faire la prévention de dépendances, dont la prévention de l'utilisation problématique d'Internet, et de promouvoir les saines habitudes de vie.

- [La Maison Jean Lapointe](#)
- [L'Arc-en-ciel, Prévention des dépendances](#)
- [Action-Toxicomanie Bois-Francs](#)
- [Satellite, Organisme en prévention des dépendances](#)
- [Jeu : Aide et Référence](#)

### ORGANISME EN INTERVENTION

Voici une liste de ressources publiques et privées qui offrent des services de traitement de la cyberdépendance.

- **Clientèle adolescente (12-17 ans)**
  - [Le Grand Chemin](#)

- **Clientèle adulte**
  - MSSS : Répertoire des ressources en dépendances
  - Centre de réadaptation en dépendance de Montréal – Institut universitaire : Volet cyberdépendance
  - Centre CASA

## APPLICATIONS

Voici une liste d'applications dont le but est d'aider l'utilisateur à regagner un certain contrôle sur ses habitudes d'utilisation et à limiter les possibilités d'utilisation des appareils.

- Paramètres du cellulaire
- **SPACE** – Évalue votre utilisation (Android et iOS)
- **MOMENT** – Évalue votre utilisation (iOS)
- **STAY FOCUSED** – Facilite la déconnexion
- **CHECKY** – Évalue votre utilisation (Android et iOS)
- **FOREST** – Aide à demeurer concentré sur vos tâches (Android)
- **BLACKLIST** – Bloque certains sites Web pour une durée de temps (iOS)
- **SELFCONTROL** – Diminue vos sources de distractions en ligne (Mac OS)
- **FREEDOM** – Désactive le réseautage pour une durée de temps (Mac OS)
- **CELL CONTROL** – Élimine les distractions au volant (Android et iOS)
- **DRIVE SAFE MODE** – Élimine les distractions au volant (Android et iOS)

## LIVRES ET ARTICLES INTÉRESSANTS

- Amnon, Jacob Suissa (2017). **Sommes-nous trop branchées ? La Cyberdépendance**. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Château, Frédérique (2015). **Techno-détox : sommes-nous dépendants des technologies numériques ? Comment mieux vivre avec elles ?** France : Télémaque.
- Fielding, Orianna (2017). **Détox numérique : Se débrancher pour revenir à l'essentiel**. Québec : Les Éditions de l'Homme.
- Alter, Adam (2017). **Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked**. New York: Penguin Press.
- Dubé, Catherine (2018-07-13). **Il est temps de décrocher ! L'Actualité**. Repéré à <https://lactualite.com/societe/2018/07/13/il-est-temps-de-decrocher/>
- Université de Laval à Québec (2016). **L'utilisation des appareils mobiles en classe : aspects pédagogiques, enjeux et pistes d'intervention**. Repéré à [https://www.enseigner.ulaval.ca/system/files/rapport\\_gtumac-avril\\_final\\_reduce.pdf](https://www.enseigner.ulaval.ca/system/files/rapport_gtumac-avril_final_reduce.pdf)