

# Les jeux vidéo problématiques (y compris les troubles du jeu et la dépendance aux jeux vidéo) : Informations pour les aidants



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Les jeux vidéo sont une activité courante pour de nombreux enfants, jeunes et adultes. Malheureusement, les jeux vidéo sont conçus pour créer une dépendance, et une minorité importante (6 à 11 %) de joueurs finit par avoir des problèmes de jeu vidéo excessif. Le jeu vidéo excessif (généralement plus de deux heures par jour) a été associé à l'anxiété, à la dépression, à l'inattention, à de mauvais résultats scolaires et pire encore. Heureusement, il y a beaucoup de choses qui peuvent être faites pour soutenir un proche qui se bat contre les jeux vidéo excessifs, y compris la recherche d'une aide professionnelle.

## Votre bien-aimé a-t-il l'une des caractéristiques suivantes...

Votre proche présente-t-il l'un de ces signes qui pourraient indiquer un problème de jeu vidéo ?

- Vous jouez plus de 1 à 2 heures par jour aux jeux vidéo ?
- Passer tellement de temps à jouer à des jeux vidéo que cela pose des problèmes à la maison, à l'école et dans les activités extrascolaires ?
- Négliger le sommeil, l'activité physique et d'autres besoins fondamentaux pour passer du temps à jouer à des jeux vidéo ?
- S'énerve ou est irritable quand il est temps d'arrêter de jouer, ou quand on lui demande d'arrêter de jouer ?

Si votre proche présente un ou plusieurs de ces signes, poursuivez votre lecture pour en savoir plus sur les jeux vidéo problématiques et sur les mesures à prendre...

## L'histoire de Jeff, première partie

Jeff est un adolescent typique de 16 ans au lycée, qui vit avec ses parents aimants et un frère aîné. Comme beaucoup d'adolescents, il joue à des jeux vidéo et se connecte avec ses amis et ses pairs en ligne. Cependant, ces derniers mois, les parents ont remarqué que Jeff est devenu irritable, de mauvaise humeur et qu'il a des problèmes d'hygiène. Ses parents sont inquiets et ont essayé de parler à Jeff, mais il nie que quelque chose ne va pas. Les parents se demandent s'il ne traverse pas une phase... Que se passe-t-il avec Jeff ?

## Introduction

---

Les jeux vidéo sont un moyen populaire pour de nombreux enfants, jeunes et adultes de passer leur temps. Si de nombreuses personnes peuvent y jouer sans problème, il y a un nombre plus restreint d'individus qui ont des difficultés à contrôler leur utilisation et qui peuvent développer de graves problèmes suite à une utilisation excessive des jeux vidéo.

## Qu'est-ce qu'un jeu vidéo problématique ?

---

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le "trouble du jeu" est un type de comportement de jeu ("jeu numérique" ou "jeu vidéo") caractérisé par :

- une perte de contrôle sur le jeu (par exemple, la personne est incapable de reconnaître quand elle doit arrêter de jouer)
- Priorité accrue accordée aux jeux de hasard par rapport à d'autres activités dans la mesure où les jeux de hasard priment sur d'autres intérêts et activités quotidiennes (par exemple, le joueur passe tellement de temps à jouer qu'il ne remplit pas ses obligations à l'école, au travail ou à la maison)
- La poursuite ou l'intensification du jeu malgré l'apparition de conséquences négatives (par exemple, le jeu excessif entraîne des problèmes à l'école, au travail, à la maison ou dans les relations)

Le trouble du jeu n'est pas simplement une frénésie occasionnelle de jeu vidéo, mais il représente plutôt un extrême, où "le comportement est suffisamment grave pour entraîner une altération significative du fonctionnement personnel, familial, social, éducatif, professionnel ou d'autres domaines importants".

## Les jeux vidéo problématiques sont-ils courants ?

---

Des études suggèrent que 6 à 11 % des joueurs ont des problèmes de jeu vidéo (Rehbein, 2010 ; King, 2011).

**Les hommes sont plus vulnérables.** Les hommes sont deux fois plus susceptibles d'avoir des problèmes de jeu vidéo que les femmes.

**Tous les âges sont concernés.** Les jeux vidéo problématiques semblent affecter les jeunes et les adultes de la même manière.

## Quelles sont les causes des problèmes liés aux jeux vidéo ?

---

Les technologies modernes telles que les jeux vidéo sont conçues pour créer une dépendance, ce qui, à son tour, fournit des revenus au fabricant de jeux vidéo. Grâce aux progrès technologiques, les jeux vidéo d'aujourd'hui sont bien plus addictifs que ceux d'il y a dix ou vingt ans.

Le cerveau de nos chasseurs-cueilleurs aime la dopamine et l'adrénaline, mais le problème est que la chasse et la cueillette proprement dites demandent beaucoup d'efforts. Sans parler du fait qu'elle est potentiellement dangereuse.

La technologie moderne a été conçue pour donner à notre cerveau la dopamine et l'adrénaline dont il a besoin, sans aucun effort. Sans parler du fait qu'elle présente beaucoup moins de risques.

Il n'est donc pas étonnant que partout où l'on se tourne, on voit des gens collés à leur écran électronique. Une fois qu'une personne s'est habituée à la "dopamine et à l'adrénaline faciles", il devient très difficile d'amener les gens à poser leurs appareils et à faire d'autres activités (par exemple sortir, se divertir sans appareils électroniques, aider aux tâches ménagères, etc.)

## De nombreux facteurs contribuent à la dépendance aux jeux vidéo

---

Sans que ce soit de leur faute, de nombreuses personnes sont plus susceptibles de développer une dépendance aux jeux vidéo, comme celles qui en sont atteintes :

- L'anxiété et la dépression, qui ont tendance à faire fuir les gens du monde réel
- Le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), qui les rend attirés par l'excitation et la dopamine.
- Les troubles du spectre autistique (TSA), qui rendent difficile les relations avec les autres.

- Sexe masculin : Les hommes semblent être plus exposés, peut-être parce que de nombreux jeux vidéo ont été créés spécifiquement pour cibler les hommes en particulier.

Les facteurs communautaires peuvent inclure :

- Manque de lieux sûrs pour les enfants/jeunes pour jouer dehors ;
- Manque d'enfants/jeunes qui jouent à l'extérieur ;
- Les parents et les familles sont débordés et la tentation est donc grande de donner simplement à l'enfant un appareil avec lequel il peut jouer.

## Le problème de l'excès de jeux vidéo

L'excès de jeux vidéo (c'est-à-dire le fait de jouer plus de 2 heures par jour) a été lié à de nombreux problèmes (Zajac, 2017) :

- Problèmes émotionnels et comportementaux
  - Comportement oppositionnel ;
  - Problèmes d'humeur (par exemple, dépression), anxiété, ainsi que sentiment de suicide ;
  - Inattention/hyperactivité ;
  - Toxicomanie ;
  - Problèmes de sommeil.
- Problèmes de fonctionnement
  - De mauvais résultats scolaires, tels que des notes plus faibles ; un risque accru d'abandon scolaire ;
  - Faibles compétences sociales.
- Problèmes de santé physique
  - Un temps de dépistage excessif conduit à un mode de vie sédentaire, et peut conduire à négliger son hygiène personnelle et sa santé.

## Prévention des problèmes liés aux jeux vidéo : Conseils aux parents

### Conseils généraux

Il est beaucoup plus facile de prévenir les problèmes liés aux jeux vidéo que d'y faire face. Voici quelques conseils qui pourraient réduire le risque de jeu vidéo problématique :

- Investissez du temps et de l'énergie dans une bonne relation avec vos enfants, car des études montrent qu'une relation parent-enfant solide protège les enfants contre les problèmes liés aux jeux vidéo (Zorbaz, 2015). Soyez disponible sur le plan émotionnel, c'est-à-dire lorsque vos enfants sont tristes, anxieux ou bouleversés, soyez capable de les écouter, de faire preuve d'empathie et de les soutenir dans leurs sentiments difficiles.
- En tant que famille, montrez à vos enfants l'importance d'activités et de routines saines telles que
  - Sommeil
  - Temps en face à face avec les autres humains, en particulier les parents et la famille.
  - La nature et l'activité physique.
  - Faire des choses ennuyeuses mais nécessaires comme les devoirs et les corvées.
- Être un modèle d'utilisation responsable des technologies. N'ignorez pas vos enfants en utilisant vous-même la technologie, mais montrez à vos enfants que le temps passé en face à face est précieux. Essayez de réduire le temps passé devant votre propre écran, c'est-à-dire en regardant moins la télévision pour vous divertir.

### Combien de temps d'écran récréatif ? Cela dépend de l'âge...

#### Résumé des recommandations sur le temps d'écran provenant de diverses sources :

Âge	Temps d'écran (1)	Activité physique (2)	Nature Temps (3,4)
-----	-------------------	-----------------------	--------------------

Âge 0-1	Aucune	Plusieurs fois /jour	
1-2 ans	Aucune	> 3 h / jour	
2 à 5 ans	Max 1 heure / jour, idéalement aucune	> 3 h / jour	> 1,25 h /jour
6-11 ans	Max 2 heures / jour, moins mieux	> 1 heure / jour	> 1,25 h /jour
12-17 ans	Max 2 heures / jour, moins mieux	> 1 heure / jour	> 1,25 h /jour

### En détail

Pour les nourrissons / jeunes enfants de 0 à 2 ans

- Le temps d'écran recommandé est nul (Lignes directrices canadiennes sur le comportement sédentaire, 2011).
- Les exceptions seraient les chats vidéo (par exemple Facetime, Skype) avec les membres de la famille.

Pour les enfants de 3 à 5 ans

- Le temps d'écran maximum recommandé est de 1 heure/jour (Lignes directrices canadiennes sur le comportement sédentaire, 2011), bien qu'il soit préférable de ne pas avoir de temps d'écran récréatif chaque jour.

Pour les enfants d'âge scolaire de 5 à 12 ans

- Durée maximale d'un écran récréatif de 1 à 2 heures/jour, bien qu'il soit préférable d'avoir moins de temps d'écran.
- Un défi se pose dans la mesure où de nombreux enfants d'âge scolaire disposent désormais d'écrans dans leurs salles de classe toute la journée, par exemple grâce à des tableaux et des tablettes intelligents.
- Les enfants ne devraient pas avoir accès aux téléphones portables avant l'âge de 12 ans au moins, et même alors, le plus sûr est de leur donner accès à un "dumbphone" plutôt qu'à un "smartphone".
- En raison de la législation sur la protection de la vie privée sur Internet, les médias sociaux ne sont pas autorisés avant l'âge de 12 ans au moins.

Pour les adolescents de 12 à 18 ans

- Durée maximale d'un écran récréatif de 1 à 2 heures/jour, bien qu'il soit préférable d'avoir moins de temps d'écran.
- L'utilisation des smartphones et de la technologie est tellement répandue chez l'adolescent moyen qu'elle rend difficile pour les parents qui veulent fixer des limites.
- Continuer à utiliser les contrats technologiques, dont beaucoup existent pour les adolescents.

Adapté de (1) Canadian Sedentary Behaviour Guidelines (2011) ; (2) Canadian Pediatric Society (2017) ; (3) Canadian Association of Optometrists ; (4) Xiong, 2017.

## Fixer des limites saines : Stratégies pour les parents

Les parents ont un rôle important à jouer pour influencer l'utilisation saine de la technologie par un enfant. Voici quelques stratégies spécifiques pour fixer des limites saines :

- Connexion avant correction : Assurez-vous qu'en tant que parent, vous avez un lien avec votre enfant, par exemple en passant du temps positif ensemble, en étant capable d'écouter votre enfant, en validant ses sentiments, etc.
- Soyez positif et affectueux avec votre enfant, c'est un bon point de départ pour guider son comportement. Lorsque vous exprimez votre gratitude en remerciant votre enfant de s'être bien comporté, cela l'encourage à continuer à faire ce qu'il faut à l'avenir.
- Avant d'introduire une technologie telle que les jeux vidéo, les médias sociaux ou des appareils tels que le téléphone portable, envisagez un contrat technologie / médias - c'est un bon début pour s'assurer que tout le monde comprend les limites, et c'est aussi une excellente occasion de discuter d'une utilisation saine. De

nombreux exemples existent en ligne, dont une version coupée/collée sur [www.eMentalHealth.ca](http://www.ementalhealth.ca/index.php?m=articleD=57030)  
<http://www.ementalhealth.ca/index.php?m=articleD=57030>

- Les limites, ou l'absence de limites, de la technologie doivent être adaptées à la maturité de l'enfant. L'objectif est de les aider à acquérir des compétences et des habitudes saines, et pas seulement à gérer leur comportement.
- Il est raisonnable de s'attendre à ce que la première réaction d'un enfant à une limite soit difficile : il peut pleurer ou crier lorsque son temps est écoulé. Il est utile de savoir que c'est normal, d'avoir quelques stratégies à l'avance et de planifier la manière dont vous pouvez les réorienter, les désamorcer et prévoir de les engager dans une autre activité.
- Les amis de votre enfant auront probablement des règles et des limites différentes en matière de technologie. Préparez une réponse lorsque votre enfant aborde ce sujet.
- Toute recommandation/limite que vous proposez à vos jeunes concernant le temps d'écran, essayez de la formuler de manière à ce qu'elle soit à son avantage. Cela permet d'apaiser une préoccupation qu'ils peuvent avoir dans leur vie, par exemple le sommeil, le poids, la création d'amitiés.
- Soyez cohérent. Les limites efficaces sont le fruit de la pratique et de l'habitude - vous commencez à la case départ chaque fois que vous n'êtes pas cohérent.
- Fixer des limites et des attentes en matière de technologie, par exemple :
  - L'électronique de loisir est un privilège qui vient après que les attentes soient satisfaites.
  - Pas de technologie à table ou au coucher
  - Limiter l'utilisation de la technologie dans la voiture. Il peut être tentant de permettre à vos enfants de regarder des films en voiture, mais être dans la voiture est une excellente occasion de se connecter avec vos enfants. Ils peuvent aussi apprendre à être attentifs en regardant par la fenêtre et en explorant leurs propres pensées, sans avoir besoin d'être distraits.
  - Demandez à votre enfant de laisser son téléphone dans la cuisine lorsqu'il est en train d'étudier. Vous pouvez commencer par lui faire confiance pendant les heures d'étude pour qu'il ne soit pas sur les médias sociaux, mais si/quant il le fait - vous pouvez bloquer les sites de médias sociaux sur son ordinateur.
  - Limiter les technologies de loisirs en semaine. De nombreux parents limiteront les jeux vidéo les jours d'école, tout en les autorisant le week-end. Cela permet de prévenir la dépendance, en veillant à ce que plusieurs jours de la semaine soient libres de jeux vidéo.
- Si votre enfant passe du temps chez un ami, soyez conscient des disponibilités et des limites qui existent également.

Lorsque d'autres limites sont nécessaires :

- Limiter la disponibilité du wifi, par exemple en l'éteignant pendant la nuit
- Changez le mot de passe wifi quotidiennement.
- Il existe des applications et des accords qui peuvent être conclus directement avec votre fournisseur de services Internet (ISP) pour limiter la connectivité à des utilisateurs ou des ordinateurs spécifiques. L'avantage de passer des accords avec votre FAI est que les modifications ne peuvent être effectuées que par le titulaire du compte.
- Il existe des solutions technologiques telles que Disney Circle.
- Retirez les contrôleurs ou les câbles lorsque votre jeunesse sera sans surveillance - cela peut signifier les emmener avec vous au travail.
- Si nécessaire, envisagez de retirer complètement les dispositifs.

## Gestion des jeux vidéo problématiques : Stratégies pour les parents

- Ne gaspillez pas votre énergie à vous blâmer. Les jeux vidéo sont conçus pour créer une telle dépendance que vous pouvez être le meilleur parent du monde, mais votre enfant peut aussi devenir dépendant.
- Cherchez à obtenir le soutien de votre famille/des amis. S'occuper d'un enfant souffrant d'une dépendance peut être épuisant, et il est important de s'occuper aussi de ses propres besoins. Ne vous isolez pas. Parlez et passez du temps avec les autres membres de votre réseau de soutien.
- Demandez-vous quels besoins votre enfant satisfait-il par le biais des jeux vidéo ?
  - Votre enfant essaie-t-il de s'occuper ? Trouvez des activités et des personnes saines.

- Votre enfant est-il à la recherche d'un lien social ? Trouvez d'autres moyens de se connecter socialement.
- Votre enfant cherche-t-il d'autres personnes pour le valider et l'accepter ? Si c'est le cas, trouvez des adultes responsables qui peuvent aider votre enfant à se sentir accepté.
- Votre enfant est à la recherche d'adrénaline et d'excitation ? Trouvez des sports "d'adrénaline" tels que le VTT, le kayak, etc. pour répondre à ce besoin.

## Désintoxication des écrans

Votre enfant ou votre jeune a-t-il des problèmes, malgré tous vos efforts ?

Envisagez une cure de désintoxication de 4 semaines, qui met fin à toute technologie récréative pendant 4 semaines (Dunckley, 2014).

Comment faire une désintoxication ?

Étape 1 : Obtenir 0 heure/jour de temps d'écran récréatif.

- Les problèmes sont-ils graves, avec plusieurs heures de jeu vidéo par jour, et, des problèmes graves à la maison et à l'école ?
  - Si c'est le cas, envisagez une désintoxication progressive, qui implique un arrêt progressif au fil du temps. Il faut parfois plusieurs semaines (ou plus) pour réduire l'utilisation quotidienne d'un écran récréatif à 0 heure/jour.
- Les problèmes sont-ils légers (par exemple, moins d'une à deux heures par jour de jeu vidéo et des problèmes légers à la maison et à l'école) ?
  - Si c'est le cas, envisagez de vous arrêter plus soudainement, par exemple en partant en vacances en famille pour camper pendant une semaine environ.

Étape 2 : Gardez 0 heure/jour de temps d'écran récréatif pour une période de désintoxication de 4 semaines.

- Pendant la période de désintoxication de 4 semaines, le Dr Dunckley rapporte que les parents remarquent généralement des améliorations dans divers domaines tels que l'humeur de l'enfant, l'anxiété, les aptitudes sociales, la connexion et la concentration.

Que se passe-t-il après la désintoxication ?

- Après une période de désintoxication, la suite dépend de l'enfant et de sa famille.
- Certains parents voient tant d'avantages à ne pas avoir de temps d'écran récréatif, qu'ils continuent à n'en avoir aucun.
- D'autres parents décident de réintroduire les jeux vidéo, mais avec des limites strictes (par exemple, 1 à 2 heures maximum par jour ; ou peut-être seulement le week-end et aucun les jours d'école). La suite dépend de l'enfant :
  1. "Modérateurs" : Certains enfants se débrouillent bien avec les jeux vidéo avec modération, et sont capables d'accepter les limites de leur jeu vidéo.
  2. "Abstinentes" : D'autre part, les autres enfants ne peuvent pas accepter de limites, ce qui entraîne la frustration des parents quant à la fixation de limites. Ou bien les enfants ne réussissent pas, même avec modération. Dans ces cas, l'abstinence totale de jeux vidéo peut être une meilleure option.

NOTE :

- La technologie est omniprésente dans la société moderne, tout comme la nécessité d'utiliser le téléphone, l'ordinateur pour le travail et l'éducation. Ainsi, pour la plupart des gens, une désintoxication complète de toute technologie n'est généralement pas possible. L'objectif est plutôt de parvenir à un meilleur équilibre entre l'utilisation de la technologie, par exemple une utilisation plus productive, et une utilisation moins récréative.

## Quand chercher une aide professionnelle ?

Votre proche est-il toujours en difficulté malgré vos efforts ?

Si tel est le cas, envisagez de demander une aide professionnelle en contactant un service de traitement des dépendances ou un professionnel de la toxicomanie.

## Comment la dépendance aux jeux vidéo est-elle traitée ?

Le traitement de la dépendance aux jeux vidéo est un domaine relativement nouveau, cependant, le traitement de la dépendance aux jeux vidéo est similaire à des traitements assez similaires pour d'autres dépendances.

Où se déroule le traitement ?

1. Dans la communauté : Le traitement commence généralement par la consultation d'un thérapeute dans une clinique de santé mentale communautaire ou dans son cabinet privé.
2. Traitement résidentiel : Si le traitement communautaire est insuffisant, le traitement en résidence peut être utile. Le traitement en résidence est le séjour de l'enfant ou du jeune dans le centre de traitement pendant une certaine période, généralement au moins 21 jours.

Que se passe-t-il en thérapie ?

Les thérapeutes ont recours à différents types d'interventions et de traitements en fonction de la situation, par exemple

- Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) : La TCC est un type de thérapie qui aide les personnes à examiner leurs pensées, leurs sentiments et leurs comportements.
- Entretien de motivation : L'entretien de motivation permet d'examiner l'état de préparation d'un patient au changement et d'explorer l'ambiguïté qui entoure sa volonté de modifier les comportements problématiques.
- Thérapie familiale : Les jeux vidéo excessifs peuvent nuire aux relations familiales, et les interventions familiales visent à améliorer les relations entre l'enfant ou l'adolescent et les membres de la famille.

Les objectifs du traitement peuvent inclure :

- Aider l'enfant/le jeune à trouver d'autres activités et personnes pour répondre aux besoins que les jeux vidéo rencontrent. Il peut être utile d'explorer les besoins auxquels répondent les jeux vidéo. S'agit-il d'un besoin social ? Ou s'agit-il d'un besoin de dopamine/adrénaline ? Ou s'agit-il d'un besoin de réussite ? Cela peut aider à trouver d'autres activités, par exemple :
  1. Trouver d'autres moyens de donner de l'adrénaline ou de la dopamine, par exemple en passant du temps dans la nature ou en pratiquant une activité physique.
  2. Trouver d'autres moyens d'avoir des liens sociaux, par exemple avec la famille ou les amis.
  3. Trouver d'autres moyens de stimuler l'esprit, comme la lecture, l'apprentissage ou d'autres passe-temps.
- Désintoxication des jeux vidéo, comme décrit précédemment.
- Le traitement de tout autre état de santé mentale dont souffre la personne. Les personnes qui jouent excessivement aux jeux vidéo peuvent souffrir d'autres affections telles que des problèmes de toxicomanie, des problèmes d'humeur (comme la dépression) ou des problèmes d'anxiété, le TDAH. Il peut être utile de traiter ces autres affections.
- Le fait d'aborder toute autre vie importante souligne le stress que la personne peut avoir. La personne peut avoir des difficultés à faire face au stress familial. Elle peut aussi avoir des difficultés à faire face au stress familial, aux brimades et à celui de ses pairs. Les jeux vidéo peuvent être un moyen de s'échapper et de faire face au stress. Il peut donc être utile d'aborder ces stress de la vie.

## Où trouver de l'aide

### **Vous êtes en Ontario et vous vous inquiétez pour un être cher ?**

Contactez Connex Ontario pour trouver des services de santé mentale et de toxicomanie dans votre région.  
1-866-531-2600 | [www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)

### **Vous vivez en dehors de l'Ontario ?**

Contactez le 211 pour savoir où accéder aux services dans votre région.

## L'histoire de Jeff, partie 2

Jeff est un adolescent de 16 ans qui joue de plus en plus aux jeux vidéo, au point que cela lui cause des problèmes dans sa vie.

Les parents découvrent que le problème est beaucoup plus grave qu'ils ne le pensaient : Jeff a séché l'école et a échoué à plusieurs cours.

Ses parents font ce qui suit :

- Ils contactent leur agence locale de lutte contre les dépendances, qui apporte un soutien aux parents, ainsi qu'à Jeff. Ce n'est pas un chemin facile, car Jeff refuse de reconnaître tout problème.
- Ils se reconnectent à Jeff, par exemple en lui réservant un temps régulier à 1:1, afin de passer les après-midi et les soirées à faire des activités et des sorties non électroniques.
- Ils finissent par se fixer plus de limites, après avoir été plus liés émotionnellement à Jeff.

Au fil du temps, Jeff voit de ses propres yeux l'amélioration de ses symptômes et finit par être d'accord avec ses parents. Plusieurs mois se sont écoulés depuis, et Jeff se sent beaucoup mieux. Il a toujours envie de jouer à son jeu vidéo préféré, mais grâce au soutien de sa famille et d'un groupe d'amis plus récent, il peut faire autre chose à la place.

## Résumé

La dépendance aux jeux vidéo est un problème de plus en plus répandu et évolutif dans notre société actuelle. Heureusement, de l'aide est disponible et les recherches en cours nous permettent d'en apprendre davantage afin de mieux soutenir les personnes souffrant de jeux vidéo problématiques.

## Pour plus d'informations

### Lectures et sites web pour les parents

Réinitialisez le cerveau de votre enfant : Un plan de quatre semaines pour mettre fin aux effondrements, améliorer les notes et renforcer les compétences sociales en inversant les effets du temps d'écran électronique, par le Dr Virginia Dunckley. Ce livre décrit un protocole de "désintoxication électronique" de quatre semaines pour les parents. Son site web propose également d'autres outils et ressources gratuits, notamment des webinaires et des bulletins d'information par courrier électronique.

[www.drdunckley.com](http://www.drdunckley.com)

Glow Kids par Nicholas Kardaras

Seeing Through the Cracks, d'Elaine Uskoski, le récit d'une mère sur la dépendance aux jeux vidéo de son fils adulte, en âge de fréquenter l'université.

### Matériel pour les joueurs

Le discours de Cam Adair sur la dépendance aux jeux vidéo sur TEDX

[www.youtube.com/watch?v=EHmC2D...](https://www.youtube.com/watch?v=EHmC2D...)

GameQuitters par Cameron Adair

[www.gamequitters.com](http://www.gamequitters.com)

## Références

Association américaine de psychiatrie : DSM-5 : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (5e éd.). Arlington, VA : American Psychiatric Publishing.

Tremblay MS et al : Lignes directrices canadiennes sur le comportement sédentaire des enfants et des jeunes. Appl Physiol Nutr Metab. 2011 Feb;36(1):59-64 ; 65-71. doi : 10.1139/H11-012.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21326378>

Groupe de travail sur la santé numérique, Société canadienne de pédiatrie. Le temps d'écran et les jeunes enfants : Promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique. Site web de la Société canadienne de pédiatrie. <http://www.cps.ca/en/documents/position/screen-time-and-young-children>. 1er juin 2017. Consulté le 22 avril 2020.

Association canadienne des optométristes. Seeing Smart : Guidelines for Screen Use in Kids.

<https://opto.ca/news/seeing-smart-guidelines-for-screen-use-for-kids> 12 janvier 2018. Consulté le 22 avril 2020.

[More...](#)

---

## À propos de cet article

---

Écrit par Peter Burke (résident en psychiatrie, uOttawa, promotion 2021) ; Michael Cheng (psychiatre, uOttawa) et des professionnels de la santé du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO). Nous remercions tout particulièrement Elaine Uskoski pour la révision de cet article.

### Conflit d'intérêts

Peter Burke, interne en psychiatrie, promotion 2021 : Aucun intérêt concurrent déclaré.

Michael Cheng, psychiatre : Aucun intérêt concurrent déclaré.

Elaine Uskoski : a écrit un livre sur ses expériences vécues en aidant un membre de sa famille souffrant d'une dépendance aux jeux vidéo.

---

## Licence Creative Commons

---

Ce contenu est sous licence Creative Commons. Vous êtes libre de partager, copier et distribuer ce travail dans son intégralité, sans aucune altération. Ce travail ne peut être utilisé à des fins commerciales. Consultez la licence complète à l'adresse suivante : <http://creativecommons.org/lic...>

---

## Clause de non-responsabilité

---

Information dans cette fiche d'information peut ou non s'appliquer à votre enfant. Votre prestataire de soins de santé est la meilleure source d'information sur la santé de votre enfant.