

# LA PRÉVENTION DE L'UTILISATION PROBLÉMATIQUE D'INTERNET : EXPLORATION DU POINT DE VUE DES JEUNES PREVENTING INTERNET ADDICTION: EXPLORING YOUNG PEOPLE'S POINT OF VIEW

Gabrielle St-Arnaud, Magali Dufour, Andrée-Anne Légaré, Joël Tremblay,  
Karine **Bertrand**, Yasser Khazaal, Natacha Brunelle and Mathieu Goyette

Volume 40, Number 2, 2019

RISQUES, RESSOURCES ET FONCTIONNEMENT PSYCHOLOGIQUE DE  
JEUNE ADULTES ET DES ÉTUDIANTS  
RISKS, RESOURCES AND PSYCHOLOGICAL FUNCTIONING OF YOUNG  
ADULTS AND STUDENTS

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1065906ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1065906ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

St-Arnaud, G., Dufour, M., Légaré, A.-A., Tremblay, J., Bertrand, K., Khazaal, Y.,  
Brunelle, N. & Goyette, M. (2019). LA PRÉVENTION DE L'UTILISATION  
PROBLÉMATIQUE D'INTERNET : EXPLORATION DU POINT DE VUE DES  
JEUNES. *Revue québécoise de psychologie*, 40(2), 115–134.  
<https://doi.org/10.7202/1065906ar>

Article abstract

The rapid growth of the internet in recent years has many advantages, but also presents risks like the development of internet addiction. To prevent the development of this addiction, a handful of preventative interventions have been developed in Asia and Europe. Up until now, these programs have produced mixed results. In order to improve said programs, authors have suggested integrating the point of view of youths. The aim of this exploratory article is to document to perception of Quebec youths on what receivable prevention program for internet addiction would be. Their suggestions are then discussed in the light of existing preventative interventions.

## LA PRÉVENTION DE L'UTILISATION PROBLÉMATIQUE D'INTERNET : EXPLORATION DU POINT DE VUE DES JEUNES

### PREVENTING INTERNET ADDICTION: EXPLORING YOUNG PEOPLE'S POINT OF VIEW

**Gabrielle St-Arnaud**  
Université du Québec à Montréal

**Magali Dufour<sup>1</sup>**  
Université du Québec à Montréal

**Andrée-Anne Légaré**  
Université de Sherbrooke

**Joël Tremblay**  
Université du Québec à Trois-Rivières

**Karine Bertrand**  
Université de Sherbrooke

**Yasser Khazaal**  
Université de Genève

**Natacha Brunelle**  
Université du Québec à Trois-Rivières

**Mathieu Goyette**  
Université de Sherbrooke

La croissance rapide d'Internet dans les dernières années a eu de nombreux avantages, mais présente aussi des risques, dont le développement d'une dépendance à Internet. Bien que cette problématique soit émergente, entre 1,6 % et 26,7 % des adolescents seraient dépendants à Internet (Kuss, Griffiths, Karila et Billieux, 2014). Au Québec, c'est 1,3 % des jeunes qui semblent avoir un problème d'utilisation problématique d'Internet (UPI), tandis que 18 % seraient considérés à risque (Dufour et al., 2016). L'UPI peut mener à plusieurs conséquences négatives, notamment des problèmes scolaires, des problèmes de sommeil, des problèmes sociaux et familiaux, des problèmes de santé mentale et même des tentatives de suicide (Dufour Gagnon, Nadeau, Légaré et Laverdière, 2019; Flisher, 2010). Il est donc primordial d'intervenir de façon préventive avant que les conséquences négatives ne deviennent sévères (Kwon, 2011).

À l'image des autres problématiques de dépendances, la prévention de l'utilisation problématique d'Internet (UPI) est préférable à l'intervention, puisque l'intervention préventive réduit l'incidence de plusieurs problèmes de santé mentale (Hage et al., 2007). En encourageant un développement sain des comportements, ce type d'intervention réduit les méfaits associés pour l'individu tout en réduisant les coûts pour le système de soins de santé (Hage et al., 2007). Que ce soit en ciblant les facteurs de risque ou en faisant la promotion de facteurs de protection, l'intervention préventive cherche à réduire l'incidence du comportement à risque (Lavature, Boisvert et Besnard, 2010). Pour être efficace, un programme doit être développé de façon rigoureuse en prenant en compte les meilleures

---

1. Adresse de correspondance: Département de psychologie, UQAM, C.P. 8888, succ. Centre-ville, Montréal (QC), H3C 3P8. Téléphone : 514-987-3000, poste 4553. Courriel : dufour.magali@uqam.ca

pratiques en prévention (American Psychological Association, 2014; Hage et al., 2007). Outre les assises théoriques et le soutien empirique, il est recommandé que tous les nouveaux programmes créés soient rigoureusement évalués (Hage et al., 2007). Parallèlement, il est recommandé que les programmes soient développés en prenant en compte le contexte spécifique dans lequel ils seront diffusés. Enfin, certains auteurs soulignent l'importance de consulter les personnes ciblées par le futur programme de prévention et de les intégrer dans la planification de l'action préventive envisagée (Hage et al., 2007).

Malgré le nombre significatif de jeunes présentant des comportements à risque, un nombre limité d'études se sont intéressées à la prévention de l'UPI. Une analyse des premiers programmes de prévention de l'UPI réalisée dans les milieux scolaires permet de constater que ces programmes ont surtout été réalisés en Asie ou en Europe (Fontalba-Navas, et al., 2015; Joo et Park, 2010; Koo, 2013; Korean Agency for Digital Opportunity and Promotion, 2008; Kwon et Kwon, 2002; Lee, 2012; de Leeuw, de Bruijn, de Weert-van Oene et Schrijvers, 2010; Mun et Lee, 2015; Walther, Hanewinkel et Morgenstern, 2014; Yang et Oh, 2007 ) et un seul a été fait en Amérique (Turel, Mouttapa et Donato, 2015). Certains programmes proposaient des objectifs tels que la promotion de l'utilisation saine d'Internet (Fontalba-Navas et al., 2015; Koo, 2013; Kwon et Kwon, 2002; de Leeuw et al., 2010; Mun et Lee, 2015; Turel et al., 2015; Walther et al., 2014) alors que d'autres mettaient l'accent sur certains facteurs de protection tels qu'une meilleure gestion du stress (Joo et Park, 2010; Kwon et Kwon, 2002; Yang et Oh, 2007), la participation à des activités hors-ligne (Yang et Oh, 2007) ou une amélioration des habiletés interpersonnelles (Koo, 2013).

Les résultats de ces programmes variaient grandement. Certains ne rapportaient aucun changement ni dans la prévalence de l'UPI ni dans la moyenne de temps passé en ligne (Busch, de Leeuw et Schrijvers, 2013; Yang et Oh, 2007). À l'inverse, d'autres programmes permettaient une réduction significative des scores moyens de dépendance à Internet (Deng, Fang, Chaoying, Jing, Jintao et Qinxue, 2013; Joo et Park, 2010; Mun et Lee, 2015; Walther et al., 2014), du temps en ligne (Maheri, Tol et Sadeghi, 2017; Walther et al., 2014) ou de l'autocontrôle des participants (Busiol et Lee, 2015; Yang et Oh, 2007). Enfin, un programme semblait avoir eu des effets iatrogènes, puisque la prévalence des problèmes d'UPI ainsi que le temps passé en ligne ont augmenté à la suite de la présentation de ce programme de prévention (de Leeuw et al., 2010). Les résultats contradictoires de ces programmes laissent donc penser qu'il est important de continuer de développer des programmes de prévention plus efficaces pour les jeunes considérés à risque de développer un problème UPI.

Ces résultats mitigés sont comparables à ceux des programmes de prévention développés pour la consommation de tabac, la dépendance aux drogues ou à l'alcool chez les adolescents (Laventure et al., 2010). Pour tenter d'améliorer les programmes de prévention, plusieurs chercheurs en toxicomanie se sont tournés vers leur public-cible, les jeunes. De fait, les études s'étant intéressées au point de vue de jeunes ont souligné l'importance d'utiliser ces informations pour modifier substantiellement les programmes de prévention existants afin d'en améliorer l'efficacité (Narloch, 2016). Par exemple, le point de vue des jeunes a permis de mieux comprendre leur désaccord avec des politiques de « tolérance zéro » qui menacent les jeunes d'expulsion s'ils consomment des substances (D'Emidio-Caston et Brown, 1998; Jenkins, Slemon et Haines-Saah, 2017; Narloch, 2016). De même, les jeunes ont souligné l'importance d'avoir des messages nuancés où à la fois des effets positifs et négatifs des substances sont présentés (D'Emidio-Caston et Brown, 1998; Jenkins et al., 2017; Narloch, 2016). D'autres recommandations élaborées par les jeunes, telles que centrer les programmes dans les milieux scolaires et impliquer des consommateurs dans le développement de programmes, ont également été intégrées dans les nouveaux programmes de prévention dans les dépendances (Blount et Dembo, 1984; Narloch, 2016; Rivers, Sarvela, Shannon et Gast, 1996).

Alors que le point de vue des jeunes semble avoir influencé le développement des programmes de prévention en dépendance, cette stratégie n'a jamais, à notre connaissance, été réalisée dans le domaine de l'UPI. Or, les meilleures pratiques en matière de prévention en psychologie soulignent l'importance d'adapter les programmes à la culture ainsi qu'au contexte dans lequel ils seront diffusés (American Psychological Association, 2014; Hage et al., 2007). Par ailleurs, l'intégration des personnes concernées par la prévention lors de l'élaboration d'un futur programme augmente également l'acceptabilité et la probabilité que ce programme perdure dans le temps (Hage et al, 2007). Ainsi, mieux comprendre le regard des jeunes sur la prévention de l'utilisation d'Internet permettrait le développement d'un programme plus adapté et éviterait le développement de programmes coûteux n'ayant aucune résonance pour eux. Une étude s'intéressant à la vision des jeunes québécois sur la prévention en UPI semble donc nécessaire.

Afin de faire des suggestions pour le développement de programmes de prévention, le présent article a pour objectif de documenter la perception qu'ont les jeunes de ce que pourrait être la prévention de l'UPI, prévention qui serait à la fois pertinente et acceptable pour eux.

## MÉTHODOLOGIE

### Participants

Cette étude qualitative et exploratoire s'inscrit dans une recherche employant un devis de recherche mixte (Ivankova, Creswell et Stick, 2006) combinant une composante qualitative à une composante quantitative. Le volet qualitatif avait pour objectif de documenter le point de vue des jeunes sur les liens pouvant exister entre l'utilisation d'Internet et d'autres comportements à risque. Ce projet exploratoire phénoménologique avait aussi pour objectif de documenter la vision des jeunes concernant la prévention attendue et la recevabilité des programmes de prévention pouvant être faits pour la dépendance à Internet. Pour répondre à l'objectif de cet article, seules les données du volet qualitatif phénoménologique portant sur la prévention seront utilisées.

L'échantillon qualitatif a été créé à partir d'un échantillon de convenance de 94 jeunes âgés entre 17 et 25 ans ( $M : 19,68$ ,  $ÉT = 1,6$ ) et recrutés dans le cadre du projet WebAdo (Dufour et al., 2018). Pour participer au volet qualitatif, ces jeunes devaient être âgés entre 17 ans et 25 ans et avoir une utilisation d'Internet importante ou considérée à risque. De plus, les candidats devaient avoir un score d'au moins 50 à l'Internet Addiction Test (score considéré à risque) ou passer plus de 40 heures par semaine sur Internet; habiter à moins d'une heure d'un grand centre urbain<sup>2</sup> et parler le français.

Au total, 51 entrevues ont eu lieu. Un peu plus de la moitié des participants étaient de sexe masculin (51 %). La majorité des participants étaient d'origine canadienne (70,6 %) et leur langue maternelle était le français (78,4 %). Près du trois quarts des participants étaient aux études à temps plein (72,5 %). Environ la moitié des participants avaient un emploi à temps partiel (51 %) et un peu moins du quart avaient un emploi à temps plein (21,6 %). Parmi les participants, 64,7 % vivaient au domicile familial avec un ou deux parents, 27,5 % vivaient en colocation et 5,9 % vivaient seuls.

Pour ce qui est de leurs habitudes sur Internet, en excluant le temps passé pour leur travail ou pour leurs travaux scolaires, les participants rapportaient passer une moyenne de 31,14 heures ( $ÉT = 18,71$ ) par semaine sur Internet. Leurs activités populaires étaient le streaming (62,7 %), les réseaux sociaux (45,1 %) et les jeux vidéo (43,1 %).

---

2. Cette considération est d'ordre budgétaire. L'équipe de recherche se situant dans les régions de Montréal, Trois-Rivières et Québec, il était possible d'y conduire les entrevues pour mener à bien ce volet de la recherche dans les limites de la subvention.

### Procédure

Des entretiens individuels semi-structurés ont été menés auprès de chacun de ces jeunes afin qu'ils partagent leur perspective d'utilisateur d'Internet (Poupart, 1997). L'entrevue était divisée en deux parties. La première partie documentait en profondeur leurs habitudes sur Internet. La seconde leur permettait d'élaborer leur vision quant à ce que devrait être la prévention et les services de traitement pour l'UPI. L'intervieweur possédait une liste de thèmes couvrant les objectifs de l'étude à aborder sous forme de questions ouvertes si le jeune ne le faisait pas spontanément. Les entretiens duraient en moyenne 90 minutes pour lesquelles le participant recevait un bon-cadeau de 50 \$. La saturation empirique a été atteinte après une vingtaine d'entretiens, c'est-à-dire qu'aucun nouveau thème n'émergeait du discours des participants (Schreir, 2014). Ceux-ci ont été enregistrés, retranscrits sous forme de verbatim anonymisés, puis analysés pour comprendre l'expérience et les préoccupations des jeunes. L'analyse des entretiens semi-structurés a été réalisée selon la méthode d'analyse du contenu thématique (Ghiglione et Matalon, 1998; Miles et Huberman, 1994). Tel que recommandé par Ghiglione et Matalon (1998), l'analyse des verbatims s'est faite en trois grandes étapes. Premièrement, une grille de codification fut développée à la suite d'une première lecture de tous les verbatims. Ensuite, les entrevues ont été codifiées en suivant cette grille par une auxiliaire de recherche, sous la supervision des chercheurs responsables du projet. Enfin, chacun des thèmes a été repris afin de procéder à une analyse transversale permettant de faire ressortir les points de convergence et de divergence. C'est au cours de cette troisième et dernière étape que les thèmes présentés ont été mis en lumière et que des citations ont été choisies pour illustrer chacun d'entre eux (Schreier, 2014). Les citations ont été retenues afin d'illustrer les idées convergentes de chacun des thèmes. Les analyses ont été réalisées à l'aide du logiciel Nvivo 12.

### RÉSULTATS

L'analyse des 51 verbatims a fait ressortir trois grands thèmes que les participants jugeaient pertinents d'aborder dans le cadre de la prévention à l'utilisation d'Internet. Premièrement, ils ont nommé les différents contenus à aborder dans les programmes. Ensuite, ils ont précisé les auditoires à cibler pour la prévention. Finalement, ils ont rapporté les différents formats devant être privilégiés lors de futures campagnes de prévention.

#### Contenu des programmes de prévention

Les participants ont suggéré 8 recommandations (sous-thèmes) quant au contenu pouvant prendre place dans les programmes de prévention. La plupart ont fait des recommandations pour des campagnes universelles

plutôt que pour des programmes de prévention ciblés, c'est-à-dire des initiatives de prévention s'adressant à toute la population québécoise et non uniquement aux groupes à risque.

*Informations sur l'existence de la problématique de dépendance à Internet*

Même si certains rapportaient avoir déjà vu des messages sur l'UPI sur des sites tels que Facebook ou à la télévision, plusieurs mentionnaient que cette problématique n'est pas suffisamment connue dans la population générale. Pour eux, les jeunes devraient avoir une meilleure connaissance de cette problématique afin d'être en mesure de demander de l'aide au besoin ou encore afin de prévenir le développement de cette problématique. Plusieurs jeunes mentionnaient avoir l'impression que leurs pairs avaient tendance à banaliser leur utilisation d'Internet, voire même à nier la possibilité qu'Internet cause une réelle dépendance. À cet égard, un grand nombre de participants mentionnaient qu'il serait bénéfique d'expliquer ce qu'est la dépendance à Internet. En fait, ils ont suggéré de nommer les symptômes associés à l'UPI et d'illustrer cette problématique avec des personnes qui ont développé un problème ou qui sont considérées à risque. De même, certains allaient même jusqu'à suggérer de donner des outils aux jeunes afin que ces derniers puissent repérer cette problématique chez leurs amis, collègues et proches. Ainsi, ils ont souligné l'importance de développer les connaissances qu'a la population sur cette problématique afin que tous soient plus conscients de l'existence de ce trouble et de la souffrance potentielle associée.

C'est déjà un peu fait mais montrer que la cyberdépendance c'est quelque chose qui existe. Il y a des gens dans mes groupes d'amis qui ont pas mal plus un problème d'Internet que moi, selon moi, et ils n'ont pas l'air de le savoir [rire]. Tu peux être dépendant d'Internet autant que tu peux être dépendant de n'importe quoi d'autre. (Participant AMV028).

En plus de donner des informations sur l'existence de l'UPI et ses symptômes, certains participants ont mentionné qu'il pourrait être bénéfique de comparer la dépendance à Internet à d'autres dépendances plus connues, comme l'alcool, pour montrer leur similarité. Une telle comparaison permettrait aussi de légitimer l'existence l'UPI en tant que problème de santé mentale, au même titre que les dépendances avec substances ou le jeu pathologique.

[...] Peut-être la comparer à... je ne sais pas, j'allais dire la comparer à d'autres choses qui rendent les gens dépendants, je pense que des fois c'est bon de faire un peu le parallèle avec l'alcool, avec n'importe quoi. Oui comme quelque chose où on compare quelqu'un qui a une dépendance à l'alcool et les effets que ça a, et à côté on met une personne qui a une dépendance aux jeux vidéo ou peu importe, puis... Comparer les deux. Voir que c'est très semblable. (Participant ABU210).

### *Donner de l'information sur les conséquences de l'UPI*

Nombreux sont ceux qui ont suggéré de mettre de l'avant les conséquences négatives pouvant découler d'une UPI, autant celles qui sont vécues dans les sphères relationnelles, psychologiques et scolaires ou professionnelles. Certains allaient même jusqu'à suggérer de faire des messages « choc » pour illustrer les conséquences les plus sévères de l'UPI afin de faire voir la sévérité de la problématique.

Les messages ça serait ... ' si tu passes trop de temps sur ton téléphone ou sur Internet, ça peut être néfaste pour tes études, ça peut te prendre du temps, ça peut être néfaste pour le sommeil, toutes les activités quotidiennes que tu retrouves, au niveau social, au lieu de discuter avec les personnes, ça diminue ça.' (Participant 9Z8Y7W).

Pour ces jeunes, les conséquences liées à l'utilisation d'Internet devraient être illustrées avec des exemples. En fait, ils suggéraient de montrer les opportunités à côté desquelles une personne pourrait passer si elle est trop en ligne. Par exemple, ils suggéraient d'illustrer une personne qui arrêterait d'aller à l'école pour rester sur Internet. D'autres allaient jusqu'à dire qu'Internet « n'est pas la vraie vie », et qu'il faudrait montrer que la vie est plus importante que ce qui se passe en ligne. En somme, ils souhaitaient que ces exemples permettent aux jeunes de voir les avantages de passer moins de temps en ligne.

[...] [*un vidéo qui*] dit vraiment qu'est-ce que tu manques à chaque jour. [...] Là tu vois tout le monde sur leur téléphone exemple, puis là t'as genre l'amour qui te passe dans la face parce que tu étais sur ton téléphone. [...] Tu sais plein de petits moments comme cela ou tu sais, tu ne vois pas grandir ton enfant parce que tu es trop sur Internet, puis des affaires comme ça. Cela fait que je trouve que moi personnellement, ça m'a frappé, puis c'est... Cela m'a comme fait un déclic aussi en même temps, là (Participant SAB010).

Par ailleurs, plusieurs ont mentionné l'importance de montrer l'ensemble des conséquences liées à l'utilisation d'Internet, dont celles qui sont positives. Ces jeunes rappelaient que malgré les côtés négatifs d'Internet, cette plateforme permet également de nombreux apprentissages. Pour eux, présenter l'ensemble des effets de l'utilisation augmenterait la crédibilité des initiatives de prévention.

### *Encourager un mode de vie sain et équilibré*

De nombreux participants ont expliqué que la meilleure façon de prévenir un problème d'UPI est d'encourager un mode de vie équilibré qui comprend une utilisation modérée d'Internet et des habitudes de vie saines, incluant de l'exercice, une bonne alimentation et des relations sociales hors-ligne.

*Enseigner la modération.* Les participants ont nommé qu'il serait bénéfique d'encourager les gens à utiliser Internet de manière contrôlée. Ils ont expliqué que l'utilisation d'Internet peut être saine tant qu'elle n'est pas dans l'excès, de manière semblable à la consommation d'alcool ou la participation à des jeux de hasard et d'argent.

Certains participants ont ajouté qu'il serait important d'encourager la modération dans toutes les sphères de la vie et non pas uniquement en ce qui a trait à l'utilisation d'Internet. Pour eux, il est possible de perdre le contrôle et de pratiquer avec excès toutes les activités de la vie comme, par exemple, l'exercice physique. Ceci implique qu'il est très important d'encourager la modération dans toutes les sphères.

[...] Moi je suis d'avis que dans la vie, tant que tout est dosé avec modération, c'est correct, donc je pense que la clé, ce serait de... Modérer tout ça, montrer une façon de tout gérer (Participant 24PCR7).

*Découvrir des activités hors-ligne.* Les participants ont fréquemment mentionné l'implication dans des activités ou loisirs hors-ligne comme stratégie de prévention. En effet, l'appréciation de loisirs hors-ligne serait un facteur de protection quant au surinvestissement des activités en ligne. De plus, un passe-temps prévient l'apparition de l'ennui, une des raisons souvent nommée par les participants pour aller sur Internet. De ce fait, encourager la population à développer des loisirs et des activités hors-ligne constituerait une stratégie de prévention adéquate.

Certains participants ont nommé qu'illustrer de façon concrète les bénéfices de temps hors-ligne pourraient motiver la population à investir des loisirs hors-ligne. Ces avantages pourraient être en lien avec la socialisation, la détente ou la productivité. De plus, des participants ont expliqué que le temps passé seul permettrait également aux personnes de développer une meilleure connaissance de soi et de développer leur identité. En d'autres mots, il faut aller au-delà de la vision que les activités hors-ligne sont une manière de contrôler la quantité de temps passé en ligne et aider les jeunes à voir les différents avantages de ces activités.

Il faut trouver quelque chose qu'il aime qui *overcome* Internet, qu'il va juste plus aimer qu'Internet, [...] mettons si j'aime plus la gymnastique qu'Internet, je vais plus avoir envie de faire de la gymnastique qu'Internet... Mais quand ta vie est plate, genre moi, puis tout ce que tu as à faire c'est Internet. (Participant MM18P).

*Encourager la socialisation hors-ligne.* Plusieurs participants ont mentionné que l'esprit de communauté dans les jeux vidéo et d'Internet en général peut venir remplacer les relations d'amitié hors-ligne. De plus, ils ont nommé le manque de liens comme étant une des raisons les amenant

à utiliser Internet de façon importante et à désinvestir leurs relations hors-ligne. Ce désinvestissement des relations hors-ligne semble créer un cercle vicieux : moins ils se sentent connectés à leurs amis hors-ligne, plus ils investissent leurs relations en ligne, ce qui effrite davantage le lien avec leurs amis hors-ligne. Ainsi, la création d'amitiés hors-ligne et le développement des habiletés nécessaires pour les maintenir encourageraient les jeunes à passer moins de temps en ligne.

Enfin, selon les participants, la création de communautés hors-ligne solides pourrait également remplacer l'esprit de communauté que l'on retrouve dans les jeux vidéo. Ces communautés devraient être liées par un intérêt commun, comme celles qui sont en ligne, mais permettraient de passer du temps ensemble hors-ligne. Ce type de prévention préviendrait l'apparition de la solitude chez les internautes. De plus, elle créerait un sentiment d'appartenance à un groupe d'amis hors-ligne. Ainsi, la personne serait amenée à passer moins de temps sur son ordinateur, car elle sentirait qu'elle peut compter sur les personnes de son entourage.

[...] sensibilisation à la socialisation parce que personnellement je ne voyais pas l'intérêt à sortir et à aller me faire des amis parce que mes amis... Mes amis me procureraient quoi de plus que les jeux vidéo? Là c'est là qu'on se rend compte que c'est problématique, on se dit « wow, ces personnes seraient prêtes à remplacer l'ami par le jeu vidéo ou par le virtuel » puis je pense que c'est là où il faut aller rejoindre ces jeunes-là, [...] (Participant 11546).

*Prioriser un mode de vie sain.* Plusieurs participants ont mentionné que le fait de connaître les bénéfices d'avoir un mode de vie sain pourrait prévenir l'utilisation problématique d'Internet. Selon eux, la sensibilisation à l'importance d'avoir de saines habitudes de vie, telles que l'exercice physique ou une bonne alimentation, pourrait contribuer à encourager la population à passer moins de temps en ligne.

Si [...] la personne est assez sensibilisée pour savoir que l'activité physique c'est bon, elle ne va pas négliger ça en faveur de l'ordinateur, si elle sait qu'une bonne alimentation c'est vraiment bon pour elle, elle ne va pas négliger ça en faveur de l'ordinateur. (Participant AMV028).

### *Gestion du temps en ligne*

Un grand nombre de participants ont mentionné qu'il serait pertinent de développer des stratégies de gestion du temps passé en ligne afin de prévenir l'apparition des problèmes liés à l'utilisation d'Internet. Par exemple, ils ont suggéré de créer des outils de prise de conscience du temps passé en ligne, tels l'utilisation d'un agenda dans lequel le temps en ligne serait inscrit au même titre que n'importe quelle autre activité. Ils ont également donné l'idée de mettre, sur les sites, applications ou jeux, un

message « d'avertissement » indiquant, après un certain nombre d'heures, qu'il serait important de faire une autre activité. Certains sont allés jusqu'à mentionner qu'il pourrait être souhaitable que certaines applications soient bloquées après un nombre d'heures préétabli. Enfin, ils ont aussi parlé de la nécessité de prendre conscience du nombre d'heures passées sur Internet et que cette utilisation soit mise en perspective avec la moyenne des autres utilisateurs afin que les internautes puissent voir s'ils sont dans l'excès. Des recommandations personnalisées afin de diminuer le temps d'écran devraient accompagner cette information.

Moi ce qui me frapperait le plus, ce serait le nombre de temps que je passe, donc en moyenne, mettons les jeunes vu que ça va avec l'étude, peut-être arriver avec mettons, je ne sais pas moi, « on a interrogé des jeunes et on leur a demandé combien de temps ils passaient ou on a découvert qu'ils passaient X temps là-dessus » bien peut-être que les gens vont faire comme « ah c'est vrai que je pourrais faire autre chose. (Participant QAZ789).

En revanche, plusieurs participants estimaient que le fait de se faire imposer une limite de temps peut frustrer et amener une personne à trouver des façons d'enfreindre les règles. Ils nuançaient toutefois cette réflexion en disant que les stratégies doivent être adaptées à l'âge des personnes visées. Selon eux, il serait donc important de favoriser la gestion du temps en ligne sans imposer de limites extérieures.

#### *Regard critique sur l'utilisation d'Internet*

Plusieurs participants ont mentionné qu'une façon adéquate de prévenir le développement d'une UPI serait d'encourager les internautes à réfléchir sur ce qui les amèneraient à passer du temps en ligne. Ils croient qu'en identifiant le besoin qu'Internet vient combler, une personne pourrait trouver d'autres manières de combler ce besoin, réduisant ainsi le temps qu'elle passe en ligne. Par exemple, plusieurs ont mentionné avoir remarqué que l'ennui les fait aller en ligne. Grâce à cette prise de conscience, ils pourraient trouver d'autres façons de se divertir.

Je les pousserais à réfléchir parce que c'est surtout qu'on ne prend pas assez de temps [...], on est toujours en train de bouger ou de faire quelque chose, donc qu'ils arrêtent deux secondes et se demandent un peu c'est quoi leurs motivations, pourquoi ils vont là [...]. (Participant 175346).

Un des participants a donné comme exemple l'étude CyberJeunes, à laquelle il avait aussi participé, comme une bonne méthode pour faire cette réflexion.

### Auditoires à cibler

En plus de faire de la prévention auprès de la population générale, les participants ont mentionné deux groupes qu'il faudrait cibler plus précisément en faisant de la prévention : les jeunes enfants et les parents d'enfants qui utilisent Internet.

#### *Commencer chez les enfants au primaire*

Plusieurs participants ont expliqué qu'il serait pertinent de commencer à faire de la prévention chez les jeunes enfants afin d'agir en amont de l'apparition de problèmes en lien avec Internet. Ils expliquaient que plus les enfants sont sensibilisés tôt, plus il y a de chances qu'une saine utilisation d'Internet fasse partie de leurs habitudes. De plus, en commençant à un jeune âge, cela augmenterait les chances que les jeunes comprennent l'importance d'un mode de vie sain et équilibré. Ainsi, ce mode de vie ne serait pas délaissé au profit de la technologie une fois à l'adolescence. Certains participants ont mentionné comme exemple les campagnes sur le recyclage qu'ils ont reçu lorsqu'ils étaient au primaire. Ils racontent avoir assisté à de nombreux ateliers et conférences détaillant l'importance de recycler, en plus de ses bénéfices. Grâce à celles-ci, ils ont appris très jeunes à recycler, et cette action est maintenant tellement ancrée dans leurs habitudes qu'ils ne songent même plus à ne pas le faire. Les participants disent qu'il faudrait faire la même chose pour des saines habitudes d'utilisation d'Internet, c'est-à-dire enseigner très tôt aux enfants à en faire une utilisation équilibrée :

D'après moi, le point qui revient c'est à l'école, quand tu es le plus jeune possible pour que ça reste parce que plus tu es jeune, ça a l'air naïf, mais moi à l'école ils se sont mis à nous sensibiliser pas mal jeune sur le recyclage, puis [...] plus tu es jeune, plus tu t'en rappelles. (Participant AMV028).

#### *Sensibilisation auprès des parents*

En plus des enfants, plusieurs participants ont mentionné l'importance de cibler également leurs parents.

Certains participants avaient souvent l'impression que leur utilisation d'Internet est mal comprise par leurs parents. Ce désaccord sur la vision de leur utilisation créait, selon eux, des conflits et de la détresse tant chez eux que chez leurs parents. Les participants croyaient qu'en expliquant aux parents comment les réseaux sociaux et les jeux vidéo fonctionnent, beaucoup de conflits pourraient être évités. De plus, les participants ont suggéré d'informer les parents des signes de l'UPI afin qu'ils puissent aider leurs enfants au besoin.

## Point de vue des jeunes sur la prévention de l'UPI

---

Moi, si mes parents avaient eu une moindre idée de ce qui se passait dans tout ça, il y aurait probablement eu quelque chose de leur part qui serait venu pour m'aider dans ma situation parce que par la suite j'ai consulté et tout, et ça m'a vraiment aidé et tout, et on en a beaucoup parlé de ça. (Participant 11546).

Parmi les autres suggestions pour la prévention destinée aux parents se trouvait la mise en place de stratégies de contrôle parental pour la gestion d'Internet. Enfin, les participants ont rappelé l'importance que les parents soient un modèle d'utilisation saine d'Internet.

[...] quand tu as deux ans et que tout ce que tu vois, c'est un iPhone vers toi, donc je pense que tu vas vouloir mon iPhone à cinq ans. (Participant ZLD064).

### Format de la prévention

#### *La publicité*

Les publicités, en ligne et hors-ligne, ont été le format de prévention suggéré par la majorité des participants.

Pour la prévention en ligne, ils ont expliqué que le site sur lequel la prévention se trouverait devrait être en lien avec le contenu de cette prévention. En d'autres mots, la prévention des méfaits associés aux réseaux sociaux devrait se trouver sur les réseaux et la prévention des méfaits associés aux jeux vidéo devrait être dans les jeux vidéo et sur les sites en lien avec les jeux.

Je pense que ça serait de passer par la plateforme qui distribue les jeux vidéo, je pense que ça serait assez facile de se séparer de la publicité, j'en ai déjà vu de la publicité qui dit « va jouer dehors » ou « va faire telles affaires. » (Participant 11546).

Cependant, ce n'était pas tous les participants qui pensaient que les publicités en ligne étaient une bonne manière de faire de la prévention pour l'UPI. En effet, certains participants ont expliqué que le fait de faire de la prévention de l'UPI sur Internet était un peu « absurde », et pourrait même porter atteinte à la crédibilité de la campagne de prévention :

Ça serait intelligent de ne pas les faire passer sur des sites Internet. La crédibilité serait un petit peu atteinte. (Participant YL9PP8).

Plusieurs participants ont également mentionné que le format de campagnes de « publicités choc » qui existent déjà pour d'autres sujets (conduite avec facultés affaiblies) serait à utiliser pour la prévention de l'UPI. Ces publicités chocs devraient montrer les conséquences négatives possibles lors d'une surutilisation d'Internet. Pour eux, ce type de publicités

reste dans l'esprit des gens plus longtemps que d'autres types de publicités et peut amener une prise de conscience.

On pourrait comme faire des publicités un peu dans le style j'imagine de la SAAQ, mais à la place de des gens qui font des accidents, on pourrait voir des gens qui... [n'ont] plus d'interactions sociales ou des choses comme ça, un peu comme des publicités choc par rapport à ça, des gens mettons qu'on verrait qu'ils sont hyper fatigués parce qu'ils ne dorment quasiment pas parce qu'ils vont sur Internet, des trucs du genre. (Participant 22036).

### *Les conférences*

Certains participants ont suggéré de faire de la prévention à l'aide de conférences dans les écoles. Idéalement, afin d'être plus crédibles, ces conférenciers devraient avoir vécu un problème d'UPI et s'en être sorti. À leurs yeux, cela rendrait la conférence plus intéressante, ajouterait un côté très personnel qui retiendrait l'attention des jeunes et éviterait de leur faire « la morale ». Enfin, ce conférencier permettrait peut-être à des jeunes en difficulté de s'identifier, de s'ouvrir plus facilement et surtout, d'avoir espoir qu'un rétablissement est possible.

[...] j'ai l'impression que tant qu'ils n'ont pas un contact avec une personne experte dans le sujet ou peu importe, tu es un peu déconnecté de ça. [...] j'ai l'impression que quand tu fais une activité mettons dans une école où il y a une personne qui vient te parler de ça, tu t'en rappelles pas mal plus qu'un pamphlet ou de quoi en ligne [...]. (Participant AMV028).

## DISCUSSION

Cet article exploratoire avait pour objectif de mieux comprendre l'acceptabilité des programmes de prévention et d'avoir les recommandations des jeunes quant au futur programme de prévention de l'UPI devant être fait. Conformément aux meilleures pratiques quant à la prévention, la population visée a été consultée afin de permettre, un jour, le développement d'un programme spécifique à son contexte et à la problématique ciblée (American Psychological Association, 2014; Hage et al., 2007).

Lors de ces entretiens individuels, les participants ont d'abord suggéré de réaliser des campagnes universelles plutôt que ciblées (Lavature et al., 2010). Par ailleurs, leur première recommandation était d'informer la population de l'existence de cette problématique. Selon eux, il était important que la population prenne conscience de l'importance de ce problème de santé mentale et que tous et chacun soient en mesure de reconnaître cette problématique chez leurs proches. Cette recommandation semble particulièrement importante dans le contexte

actuel où la reconnaissance scientifique de cette problématique est encore controversée (Starcevic, 2013; Young, 2004). De plus, elle s'inscrit très bien dans les nouvelles orientations de promotion et de prévention du plan d'action interministériel en dépendance du Ministère de la santé (MSSS, 2018) qui souhaite développer des interventions préventives en dépendance à Internet.

Tel que suggéré par les participants, certains programmes de prévention en dépendance à Internet recensés avaient pour objectif de sensibiliser les jeunes à l'existence de cette problématique (Fontalba-Navas et al, 2015; Koo, 2013; Kwon et Kwon, 2002; Mun et Lee, 2015; Turel et al., 2015; Walther et al, 2014). Les premiers résultats de ces programmes semblaient positifs. De fait, ils rapportaient une amélioration des attitudes envers l'idée de réduire le temps passé en ligne (Turel et al., 2015), une réduction du temps passé en ligne en tant que tel (Mun et Lee, 2015) ou encore une diminution du taux d'UPI (Mun et Lee, 2015; Walther et al., 2014). Sensibiliser les jeunes quant à l'existence de l'UPI semble donc être une stratégie prometteuse.

Les jeunes participants de cette étude vont toutefois plus loin que la simple information ou description de cette problématique. De fait, ils suggèrent de comparer l'UPI aux autres dépendances afin de légitimer l'existence de cette problématique, d'éviter la banalisation du comportement et la stigmatisation des UPI.

Par ailleurs, plusieurs des participants ont nommé l'importance de développer des connaissances permettant le repérage des signes d'UPI chez leurs proches ou chez eux-mêmes. Cet aspect de repérage n'était que très rarement mentionné dans la littérature (Fontalba-Navas et al., 2015; Shek et Sun, 2010). Par exemple, un programme de promotion de la santé sud-coréen nommé P.A.T.H.S. (Shek et Sun, 2010) a privilégié cet objectif auprès de 6970 jeunes. Toutefois, cette habileté n'était développée qu'en troisième année du programme, une fois les jeunes en mesure de contrôler leur utilisation d'Internet. Ce programme de prévention rapporte des différences significatives positives dans le contrôle de l'utilisation d'Internet (Shek et Sun, 2010; Shek et Yu, 2011). Il pourrait être intéressant qu'un futur programme de prévention intègre ce volet.

Plusieurs jeunes ont fréquemment nommé la pertinence d'illustrer les conséquences négatives que peut avoir une surutilisation d'Internet afin d'augmenter la motivation à diminuer le temps en ligne. Cet aspect est aussi travaillé dans le programme P.A.T.H.S. (Busiol et Lee, 2015), qui illustre les conséquences de l'utilisation d'Internet. Cependant, ce type de stratégies de prévention, basé uniquement sur la communication des conséquences négatives, semble n'avoir qu'une portée limitée, notamment

en raison de la simplification à outrance de l'étiologie de l'UPI (Kwon, 2011). Par ailleurs, plusieurs jeunes ont mis en garde contre l'illustration des méfaits, rappelant l'importance de ne pas « démoniser » l'utilisation d'Internet et de montrer l'ensemble des conséquences positives et négatives. Pour eux, un message crédible devrait être nuancé et ne pas nier les avantages de cette utilisation.

Par ailleurs, les stratégies suggérées par les participants afin d'encourager un mode de vie sain et équilibré reflètent ce qui est fait dans plusieurs des programmes recensés (Joo et Park, 2010 ; Koo, 2013). En effet, l'emphase mise sur l'apprentissage de stratégies de modération dans l'utilisation d'Internet rejoint les objectifs de développement de l'autocontrôle et de *l'empowerment*<sup>3</sup> du programme de Joo et Park (2010). Ce programme a permis de réduire la prévalence d'UPI tout en augmentant les scores *d'empowerment* (Joo et Park, 2010). Cette idée du contrôle de l'utilisation revient aussi dans l'initiative de prévention de la dépendance aux médias de Koo (2013) auprès d'enfants du primaire. Toutefois, ces stratégies n'ont pas modifié la prévalence d'UPI au posttest (Koo, 2013). Compte tenu des résultats mitigés, d'autres études devront s'intéresser à la pertinence et à l'efficacité d'intégrer cette stratégie à de nouveaux programmes de prévention.

Par ailleurs, tant les participants de cette étude que les programmes déjà existants ont mis l'emphase sur la gestion du temps d'écran (Joo et Park, 2010; Yang et Oh, 2007). Toutefois, les participants de cette présente étude sont allés plus loin que les mesures individuelles que peut prendre l'internaute. À cet égard, ils ont suggéré d'intégrer des stratégies de contrôle directement dans les applications. Ainsi, l'autocontrôle ne serait plus uniquement la responsabilité de l'individu, mais également dans l'environnement et dans la structure même de l'application. Ces stratégies de « jeu contrôlé » ont été utilisées dans les jeux de hasard et d'argent avec un succès limité (Monaghan, 2007). Toutefois, il serait intéressant que le monde des jeux vidéo et autres applications s'intéresse à cette question.

Alors que plusieurs programmes de prévention discutaient de l'importance des relations hors-ligne (Joo et Park, 2010; Yang et Oh, 2007), nos participants ont ajouté l'importance de faire un lien entre l'activité physique et l'utilisation d'Internet. En effet, les résultats de plusieurs recherches semblent indiquer une corrélation négative entre l'exercice physique, tant dans sa fréquence que pour le temps passé à être actif, et le temps passé en ligne ou à jouer aux jeux vidéo (Ballard, Gray, Reilly et Noggle, 2009; Sisson, Broyles, Baker et Katzmarzyk, 2010). Cette sédentarité grandissante chez les jeunes UPI les met à risque pour

3. L'*empowerment* réfère au processus par lequel les personnes et communautés en viennent à avoir du pouvoir sur les enjeux qui les concernent (Zimmerman, 1995).

plusieurs problématiques, dont l'obésité et des douleurs articulaires en lien avec une mauvaise posture (Akar, 2015; Li, O'Brien, Snyder et Howard, 2015). Cette nouvelle idée amenée par les participants influencerait donc à la fois le temps en ligne tout en réduisant plusieurs méfaits associés à l'UPI dont le sentiment d'ennui et les problèmes de santé.

Ces jeunes ont également suggéré de conscientiser la population aux raisons et motivations en lien avec leur utilisation d'Internet. Pour eux, des changements ne peuvent s'amorcer qu'en comprenant mieux pourquoi ils y passent ce temps considérable. Cette réflexion quant à l'utilisation d'Internet a été retrouvée fréquemment dans plusieurs programmes de prévention auprès des jeunes de 10 à 17 ans (Busiol et Lee, 2015; Deng et al., 2013; Joo et Park, 2010; Koo, 2013; Kwon et Kwon, 2002; Whalter et al., 2014). Les travaux de Prochaska et DiClemente abordent également l'importance d'avoir une bonne compréhension de son comportement, particulièrement pour les personnes en précontemplation<sup>4</sup> (Kremers, Mudde et de Vries, 2001; Prochaska, DiClemente et Norcross, 1992). Cette composante semble donc centrale à la pertinence et l'acceptabilité d'un nouveau programme de prévention.

Finalement, bien qu'ils expliquaient que les programmes de prévention devraient être adressés à tous, ils ont suggéré de prioriser deux groupes en particulier, soit les jeunes enfants et leurs parents. Dans le domaine de la toxicomanie, plusieurs programmes incluant les parents ont été développés (Van Ryzin, Roseth, Fosco, Lee et Chen, 2016). Souvent, ces programmes ont pour objectif le développement des compétences parentales, puisque cette compétence s'avère un facteur de protection des problèmes de dépendance chez l'enfant (Laventure et al., 2010). Les recherches sur l'efficacité des programmes de prévention adressés aux jeunes et incluant un volet familial ou parental rapportent des résultats positifs à court et à long terme (Laventure et al., 2010). L'importance d'intervenir auprès des parents est également reconnue dans certains programmes de prévention pour l'UPI (Lee, 2001, 2012). Ces programmes semblent avoir eu des effets positifs, puisque la création de limites parentales a permis une réduction significative du temps passé en ligne (Lee, 2001; Lee, 2012). Il est donc important que les futurs programmes intègrent un volet pour le jeune ainsi que pour sa famille. Ces programmes devraient aussi cibler les jeunes avant le début du secondaire et l'adolescence, âge où ils deviennent un groupe à haut risque (Vondráčková et Gabrhelík, 2016).

---

4. Le stade de précontemplation est caractérisé par le déni et la résignation quant à la situation. La personne ne planifie pas changer et croit que les conséquences de son comportement sont minimales. En d'autres mots, la personne tente d'ignorer la présence d'un problème

Les résultats de cette recherche, bien que permettant d'avoir accès à la vision des jeunes sur ce que devraient contenir les futurs programmes de prévention, doivent toutefois être interprétés dans les limites de cette étude. Tout d'abord, il faut prendre en compte que l'étude est basée sur un échantillon de convenance. Ainsi, il est impossible de dire si les participants sont représentatifs de l'ensemble des jeunes du Québec et la diversité des points de vue a été documentée. De fait, bien qu'un grand nombre d'entrevues aient été retranscrites, il est difficile de généraliser ces résultats à l'ensemble des jeunes utilisateurs d'internet. De plus, aucun sujet souffrant d'UPI en cours de traitement n'a été rencontré. Ces utilisateurs pourraient peut-être avoir un point de vue différent de celui des jeunes rencontrés. Toutefois, le principe de saturation empirique a permis la constitution d'un échantillon conforme aux méthodes qualitatives (Paillé et Mucchielli, 2012).

En conclusion, les jeunes ont suggéré de nombreuses pistes pouvant être intégrées dans un futur programme de prévention. Parmi les suggestions les plus prometteuses se trouvent l'importance d'adresser les méfaits de l'usage, la gestion du temps d'écran et le développement de l'autocontrôle. L'aspect des habitudes de vie saines est aussi un élément prometteur pour de futurs programmes de prévention. Ces suggestions sont intéressantes, puisqu'il semble y avoir un consensus grandissant quant aux facteurs de risque communs présents dans la famille des dépendances (Kwon, 2011). Enfin, quel que soit le prochain programme de prévention privilégié au Québec ou ailleurs, il est fortement suggéré que ce programme s'adresse à des jeunes au primaire et qu'il inclut un volet pour les parents. La prévention des méfaits liés à Internet est une préoccupation importante chez les jeunes et les futurs programmes doivent prendre en compte leurs suggestions afin d'augmenter l'efficacité de cette intervention.

#### RÉFÉRENCES

- Akar, F. (2015). Purposes, causes and consequences of excessive internet use among Turkish adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 35-56. doi: 10.14689/ejer.2015.60.3
- American Psychological Association. (2014). Guidelines for prevention in psychology. *American Psychologist*, 69(3), 285-296. doi: 10.1037/a0034569
- Ballard, M., Gray, M., Reilly, J. et Noggle, M. (2009). Correlates of video game screen time among males: Body mass, physical activity, and other media use. *Eating Behaviors*, 10(3), 161-167. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2009.05.001>
- Blount, W. R. et Dembo, R. (1984). Personal drug use and attitudes toward prevention among youth living in a high risk environment. *Journal of Drug Education*, 14(3), 207-225. doi:10.2190/4Q48-M54W-GDU8-TG4V
- Busch, V., de Leeuw, R. J. et Schrijvers, A. J. P. (2013). Results of a multibehavioral health-promoting school pilot intervention in a Dutch secondary school. *Journal of Adolescent Health*, 52(4), 400-406. doi:10.1016/j.jadohealth.2012.07.008
- Busiol, D. et Lee, T. Y. (2015). Prevention of Internet addiction: The P.A.T.H.S Program. Dans T. Y. Lee, D. L. Shek, R. F. Sun, T. Y. Lee, D. L. Shek, R. F. Sun (dir.), *Student*

- well-being in Chinese adolescents in Hong Kong: Theory, intervention and research* (p. 185-193). New York, NY: Springer Science + Business Media. doi:10.1007/978-981-287-582-2\_14
- D'Emidio-Caston, M. et Brown, J. H. (1998). The other side of the story: Student narratives on the California drug, alcohol, and tobacco education programs. *Evaluation Review*, 22(1), 95-117. doi:10.1177/0193841X9802200105
- Deng, L., Fang, X., Chaoying, L., Jing, L., Jintao, Z. et Qinxue, L. (2013). The pilot exploration of psycho-education on adolescent Internet addiction prevention. *Psychological Research*, 6, 75-81
- Dufour, M., Brunelle, N., Leclerc, D., Tremblay, J., Cousineau, M-M, Khazaal, Y., ... Berbiche, D. (2016). Gender difference in Internet use and Internet problems among Quebec high school students. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(10), 663-668.
- Dufour, M., Goyette, M., Tremblay, J., Khazaal, Y., Brunelle, N., Légaré, A-A, ... Richard, A. (2018). Internet au carrefour du divertissement des jeunes : interrelations entre la cyberdépendance et les jeux de hasard et d'argent (projet WebAdo). Rapport de recherche remis au Fonds de recherche société et culture – Québec, 84 pages.
- Dufour, M., Gagnon, S. R., Nadeau, L., Légaré, A.-A. et Laverdière, E. (2019). Portrait clinique des adolescents en traitement pour une utilisation problématique d'Internet *Canadian Journal of psychiatry*, 64(2), 136-144.
- Flisher, C. (2010). Getting plugged in: An overview of Internet addiction. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 46, 557-559. doi:10.1111/j.1440-1754.2010.01879.x
- Fontalba-Navas, A., Marin-Olalla, M., Gil-Aguilar, V., Rodriguez-Hurtado, J., Ríos-García, G. et Pena-Andreu, J. M. (2015). Mental health promotion: Prevention of problematic Internet use among adolescents. *African Journal of Psychiatry*, 18, 218-220.
- Ghiglione, R. et Matalon B. (1998). *Les enquêtes sociologiques (théories et pratiques)*. Paris, France : Armand Colin.
- Hage, S. M., Romano, J. L., Conyne, R. K., Kenny, M., Matthews, C., Schwartz, J. P. et Waldo, M. (2007). Best practice guidelines on prevention practice, research, training, and social advocacy for psychologists. *The Counseling Psychologist*, 35(4), 493-566. doi:10.1177/0011000006291411
- de Leeuw, R. J., de Bruijn, M., de Weert-van Oene, G. H. et Schrijvers, A. J. P. (2010). Internet and game behaviour at a secondary school and a newly developed health promotion program: A prospective study. *BMC Public Health*, 10(1), 544-551. doi:10.1186/1471-2458-10-544
- Ivankova, N. V., Creswell, J. W. et Stick, S. L. (2006). Using mixed-methods sequential explanatory design: from theory to practice. *Field Methods*, 18(1), 3-20. doi:10.1177/1525822x05282260
- Jenkins, E. K., Slemon, A. et Haines-Saah, R. J. (2017). Developing harm reduction in the context of youth substance use: Insights from a multi-site qualitative analysis of young people's harm minimization strategies. *Harm Reduction Journal*, 14. doi:10.1186/s12954-017-0180-z
- Joo, A. et Park, I. (2010). Effects of an empowerment education program in the prevention of Internet games addiction in middle school students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 40, 255-263.
- Koo, H. Y. (2013). Effects of a prevention program for media addiction on television addiction, Internet addiction, cellular addiction, and impulsiveness in elementary school students. *Child Health Nursing Research*, 19, 270-281.
- Korean Agency for Digital Opportunity and Promotion (2008). *2008 report of the Internet Addiction Survey*. Seoul, Corée du Sud : .
- Kremers, S. P., Mudde, A. N. et de Vries, H. (2001). Subtypes within the precontemplation stage of adolescent smoking acquisition. *Addictive Behaviors*, 26(2), 237-251. doi:10.1016/s0306-4603(00)00104-0
- Kuss D. J., Griffiths M. D., Karila, L., Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052

- Kwon, J. (2011). Toward the prevention of adolescent Internet addiction. Dans K. S. Young, C. N. de Abreu, K. S. Young, C. N. de Abreu (dir.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (p. 223-243). Hoboken, NJ: John Wiley et Sons Inc.
- Kwon, H. K. et Kwon, J. H. (2002). The effect of the cognitive-behavioral group therapy for high-risk students of Internet addiction. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 21, 503-514
- Laventure, M., Boisvert, K. et Besnard, T. (2010). Programmes de prévention universelle et ciblée de la toxicomanie à l'adolescence: recension des facteurs prédictifs de l'efficacité. *Drogues, santé et société*, 9(1), 121-164.
- Lee, H. C. (2001). A study on developing the Internet game addiction diagnostic scale and the effectiveness of cognitive-behavioral therapy for Internet game addiction. Thèse de doctorat, Korea University, Séoul, Corée du Sud.
- Lee, S. J. (2012). Parental restrictive mediation of children's internet use: Effective for what and for whom? *New Media & Society*, 15(4), 466-481. doi:10.1177/1461444812452412.
- Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M. et Howard, M. O. (2015). *Characteristics of Internet addiction/pathological Internet use in U.S. university students: A qualitative-method investigation*. *PLOS ONE*, 10(2), e0117372. doi:10.1371/journal.pone.0117372
- Maheri, A., Tol, A. et Sadeghi, R. (2017). Assessing the effect of an educational intervention program based on Health Belief Model on preventive behaviors of Internet addiction. *Journal of education and health promotion*, 6(63), 1-8. doi: 10.4103/jehp.jehp\_129\_15
- Miles, M. B. et Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis* (2e éd.). Londres, Angleterre : Sage Ltd.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). (2018). *Plan d'action interministériel en dépendance 2018-2028 – Prévenir, réduire et traiter les conséquences associées à la consommation de substances psychoactives, à la pratique de jeux de hasard et d'argent et à l'utilisation d'Internet*. Québec, QC : MSSS.
- Monaghan, S. (2007). Review of pop-up messages on electronic gaming machines as a proposed responsible gambling strategy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6(2), 214-222. doi:10.1007/s11469-007-9133-1
- Mun, S. Y. et Lee, B. S. (2015). Effects of an integrated Internet addiction prevention program on elementary students' self-regulation and Internet addiction. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 45, 251-261.
- Narloch, V. F. (2016). What youth want: Developing a drug education curriculum based on youth guidance and evidence-based principles. *Dissertation Abstracts International*, 76, (11-B)(E).
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris, France : Armand Colin. doi:10.3917/arco.paill.2012.01.
- Poupart, J. (1997). L'entretien de type qualitatif: considérations épistémologiques, théoriques et méthodologiques. *La recherche qualitative: enjeux épistémologiques et méthodologiques*, 173-209.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. et Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.47.9.1102>
- Rivers, K., Sarvela, P. D., Shannon, D. V. et Gast, J. (1996). Youth and young adult perceptions of drinking and driving prevention programs: A focus group study. *Journal of Alcohol And Drug Education*, 41(2), 80-91.
- Schreier, M. (2014). Qualitative content analysis. Dans U. Flick (dir.), *The SAGE handbook of qualitative data analysis* (p. 170-183). Londres, Royaume-Uni : SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781446282243.n12
- Shek, D. T. et Sun, R. C. (2010). Effectiveness of the tier 1 program of project PATHS: Findings based on three years of program implementation. *The Scientific World Journal*, 10, 1509-1519.
- Sisson, S. B., Broyles, S. T., Baker, B. L. et Katzmarzyk, P. T. (2010). Screen time, physical activity, and overweight in U.S. youth: National survey of children's health 2003. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 309-311.
- Starcevic, V. (2013). Is Internet addiction a useful concept? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(1), 16-19. <https://doi.org/10.1177/0004867412461693>

---

## Point de vue des jeunes sur la prévention de l'UPI

---

- Turel, O., Mouttapa, M. et Donato, E. (2015). Preventing problematic Internet use through video-based interventions: A theoretical model and empirical test. *Behaviour & Information Technology*, 34, 349-362.
- Van Ryzin, M. J., Roseth, C. J., Fosco, G. M., Lee, Y. et Chen, I.-C. (2016). A component-centered meta-analysis of family-based prevention programs for adolescent substance use. *Clinical Psychology Review*, 45, 72-80. doi:10.1016/j.cpr.2016.03.007
- Vondráčková, P. et Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal Of Behavioral Addictions*, 5(4), 568-579. doi:10.1556/2006.5.2016.085
- Yang, M. K. et Oh, W. O. (2007). Effects of the Internet game addiction prevention educational program on self-control and time spent on Internet games by elementary school students. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing*, 13, 282-290.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Walther, B., Hanewinkel, R. et Morgenstern, M. (2014). Effects of a brief school-based media literacy intervention on digital media use in adolescents: Cluster randomized controlled trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(9), 616-623.
- Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581-599. doi:10.1007/bf02506983

### RÉSUMÉ

La croissance d'Internet dans les dernières décennies a eu de nombreux avantages, mais présente aussi des risques, dont le développement d'une dépendance à Internet. Afin de prévenir les méfaits associés à l'utilisation intensive d'Internet, quelques programmes de prévention ont été développés en Asie et en Europe. Jusqu'à présent, les premières études rapportent des résultats mitigés quant à leur efficacité préventive. Afin d'améliorer les programmes de prévention, certains auteurs suggèrent d'intégrer le point de vue des jeunes (Jenkins, Slemon et Haines-Saah, 2017). L'objectif de cet article exploratoire est de documenter la perception qu'ont les jeunes quant à ce que serait un programme de prévention pertinent pour l'utilisation problématique d'Internet. Leurs suggestions sont discutées à la lumière des programmes de prévention existants.

### MOTS-CLÉS

---

prévention, dépendance à Internet, qualitatif, adolescents.

---

### ABSTRACT

The rapid growth of the internet in recent years has had many advantages, but also presents risks like the development of internet addiction. To prevent the development of this addiction, a handful of preventative interventions have been developed in Asia and Europe. Up until now, these programs have produced mixed results. In order to improve said programs, authors have suggested integrating the point of view of youths. The aim of this exploratory article is to document the perception of Quebec youths on what a receivable prevention program for internet addiction would be. Their suggestions are then discussed in the light of existing preventative interventions.

### KEY WORDS

---

prévention, internet addiction, qualitative, teenagers.

---