

INTERVENTION POUR PARENTS DE JEUNES AYANT UN PROBLÈME D'UTILISATION DES ÉCRANS (UPI)

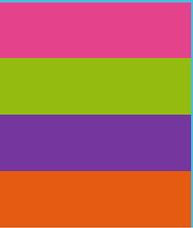
Présenté par Marie-Claude Dubé et Joanie Landry

*Direction du programme en santé mentale et dépendance du
CISSS de Chaudière-Appalaches*

8 novembre 2024

PLAN DE LA PRÉSENTATION

- Contexte de la création du groupe;
- Informations sur le fonctionnement du groupe:
 - Objectifs du groupe;
 - À qui s'adresse le groupe;
 - Fonctionnement du groupe;
 - Guide d'animation;
 - Obstacles vécus;
- Sujets abordés lors des rencontres;
- Retour sur l'expérience vécue par les participants.es;
- Questions.



CONTEXTE DE LA CRÉATION DU GROUPE

CONTEXTE DE LA CRÉATION DU GROUPE

2019

- Constat de la problématique
- Besoin d'outiller les membres de l'entourage en priorité
- Idée d'une collaboration avec le programme jeunesse

2021 à aujourd'hui

- Groupe actif
- Mise à jour du matériel en continu

Printemps 2021

- Demande des gestionnaires de débiter une cohorte
- Nécessité de mettre à jour du matériel

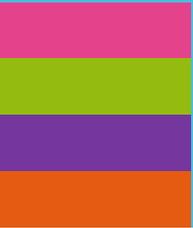
RÉFÉRENCES POUR LA CRÉATION DU GUIDE

* LISTE NON EXHAUSTIVE

- Expérience clinique des intervenantes
- Validation auprès de personnes ayant une UPI
- Groupe pour les parents d'adolescents surconsommateurs de substances psychoactives (CRD de Chaudière-Appalaches)
- Bonnes pratiques en intervention de groupe
- Chercheuses en dépendance associées au CRD de Chaudière-Appalaches
- Capsana — Pause ton écran
- Recherches (ex. : équipe de Magali Dufour)
- Livres
- Guides d'interventions UPI (projets de maîtrise)
- Psychoéducateurs du programme jeunesse du CISSS de Chaudière-Appalaches
- APPR de la santé publique du CISSS de Chaudière-Appalaches

*Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches*

Québec 



INFORMATIONS SUR LE FONCTIONNEMENT DU GROUPE

OBJECTIFS DU GROUPE

- Offrir aux parents un espace de soutien, animé par un professionnel, pour aborder l'utilisation problématique d'Internet et des écrans, dans le but de :
 - Informer
 - Normaliser
 - Dédramatiser
 - Ventiler
 - Partager
 - Explorer les croyances
 - Nuancer
 - Outiller

À QUI S'ADRESSE LE GROUPE?

- Parents ou adultes significatifs d'adolescents.es ayant une UPI

Critères d'admission

Dysfonctionnement familial significatif

- Crises régulières
- Refus de respecter les règles mises en place

Impacts sur le fonctionnement du jeune

- Conséquences dans plusieurs sphères de vie

Sentiment d'impuissance du proche en lien avec la gestion des écrans

Interventions parentales ou professionnelles infructueuses

- Qu'est-ce qui a déjà été tenté?

À QUI S'ADRESSE LE GROUPE? (SUITE)

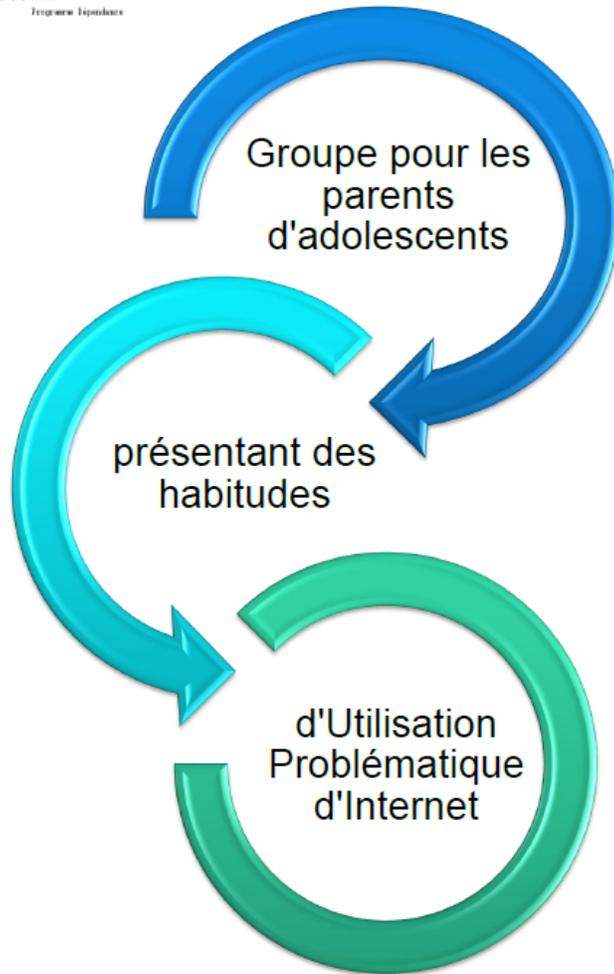
- Les demandes peuvent provenir :
 - Des parents eux-mêmes
 - Des programmes et services partenaires

Évaluation

- L'évaluation de la situation du membre de l'entourage par un.e intervenant.e des services spécialisés en dépendance est nécessaire pour déterminer l'orientation dans les services et l'admissibilité de la personne à l'offre de groupe.

FONCTIONNEMENT DU GROUPE

Nombre de rencontres	7 rencontres
Fréquence des rencontres	Rencontres hebdomadaires. *Possibilité de faire une « pause » d'une semaine en cours de suivi
Durée des rencontres	2h15
Lieu des rencontres	Plateforme Teams
Nombre maximal de participants	8 personnes (ou « écrans »)
Type de groupe	Groupe fermé, mais possibilité d'accueillir des participants jusqu'à la deuxième rencontre



Document réalisé par Marie-Claude Dubé et Joanie Landry, intervenantes au Programme Dépendance Chaudière-Appalaches du Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches

Été 2024 (mise à jour par J. Landry)

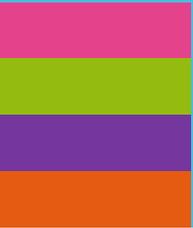
- Guide « clé en mains », présentant pour chacune des rencontres :
 - Objectifs de la rencontre
 - Ordre du jour
 - Contenu spécifique à chaque thème
 - Outils à envoyer aux parents par courriel

OBSTACLES

Obstacles	Solutions
Attendre d'avoir un nombre précis de participants avant de planifier les rencontres	<ul style="list-style-type: none">• Avoir un calendrier annuel
« Recrutement » des participants	<ul style="list-style-type: none">• Proposer le groupe aux parents des adolescents dans nos services spécialisés• Clarifier nos services aux partenaires (dépliants, tournée des partenaires, aide-mémoire à venir)• Faire une évaluation avant l'orientation
Intérêt des intervenants en CRD pour l'UPI et pour la modalité de groupe	<ul style="list-style-type: none">• Présentation de l'offre de groupe (guide clé en mains)• Co-animation• Soutien clinique disponible• Obligation de faire du groupe?• Aide-mémoire à venir pour l'orientation vers le groupe

OBSTACLES (SUITE)

Obstacles	Solutions
Manque d'options de suivi en première ligne, spécifique aux écrans	<ul style="list-style-type: none">• Disponibilité pour aider à la mise en place de ce type de service
Confidentialité	<ul style="list-style-type: none">• Inclusion dans les règles de fonctionnement du groupe, nommé dès la première rencontre• À inclure dans l'aide-mémoire lors de l'évaluation
Susciter l'engagement dans le processus de groupe, malgré la modalité « en ligne »	<ul style="list-style-type: none">• Rappeler les attentes lors de l'évaluation et de la première rencontre (caméra ouverte, partage, disponibilité, etc.)• Flexibilité à avoir, mais avec des limites!



SUJETS ABORDÉS LORS DES RENCONTRES

CONCEPT DE PARENT JARDINIER

- Concept clé qui définit le processus de groupe proposé aux parents

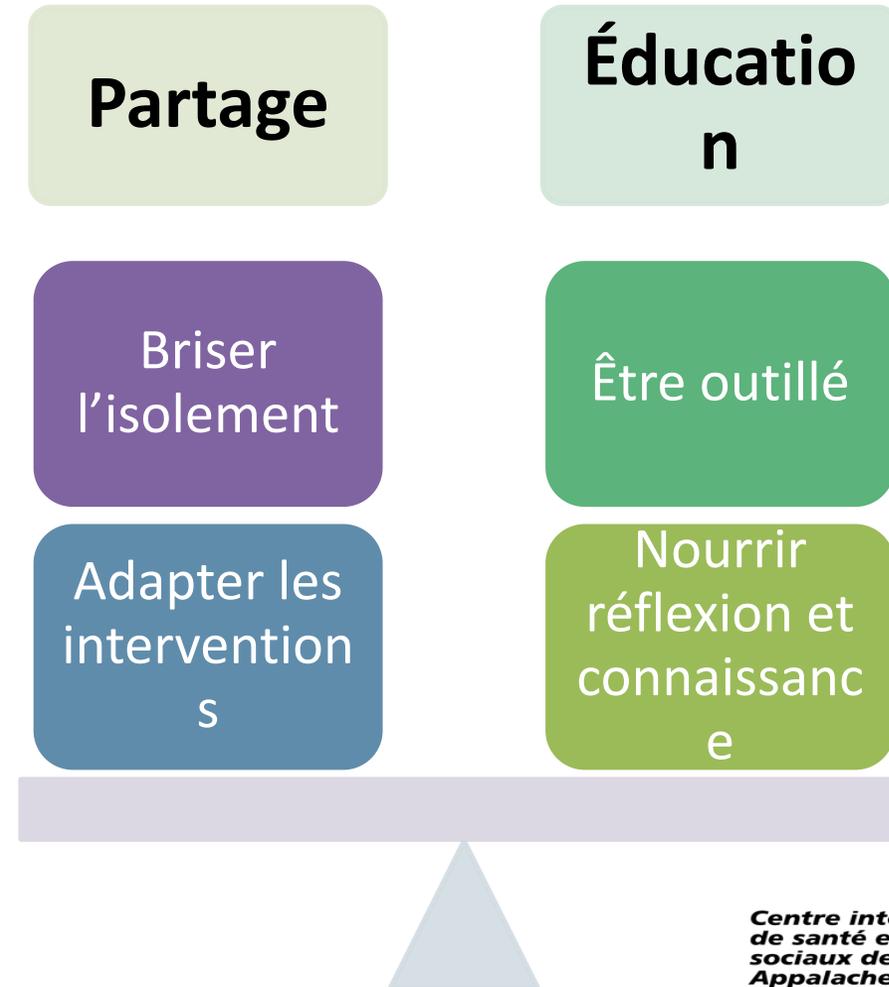


Inspiré de : Dannie Beaulieu, PhD

ÉLÉMENTS CLÉS DU PROCESSUS

- Équilibre entre le partage entre participants et la psychoéducation
- **Défi de déconnexion familiale***

Les items en **gras*** sont les thèmes qui ont été les plus significatifs pour les participants



RENCONTRE 1 – ACCUEIL ET PRÉSENTATION

- Objectifs de la rencontre :
 - Présenter et établir les règles de fonctionnement du groupe;
 - Partager les réalités personnelles des membres du groupe;
 - Créer un lien entre les membres du groupe;
 - Réfléchir à l'utilisation des écrans.

Déroulement de la rencontre

Présentation du groupe et des intervenants.es

Établissement des règles de fonctionnement du groupe

Présentation des membres du groupe à l'aide d'une activité brise-glace

Différentes utilisations des écrans

Aspects positifs des écrans

Impacts de l'hyperconnectivité sur soi et sur sa famille

RENCONTRE 2 – ADOLESCENCE ET UTILISATION PROBLÉMATIQUE DES ÉCRANS

- Objectifs de la rencontre :
 - Connaître et comprendre le développement de l'adolescent.e;
 - Mettre les bases d'une utilisation problématique des écrans (éduquer);
 - Être outillé en lien avec l'encadrement à la maison.

Déroulement de la rencontre

Présentation des nouveaux parents (si besoin)

Développement de l'adolescent.e

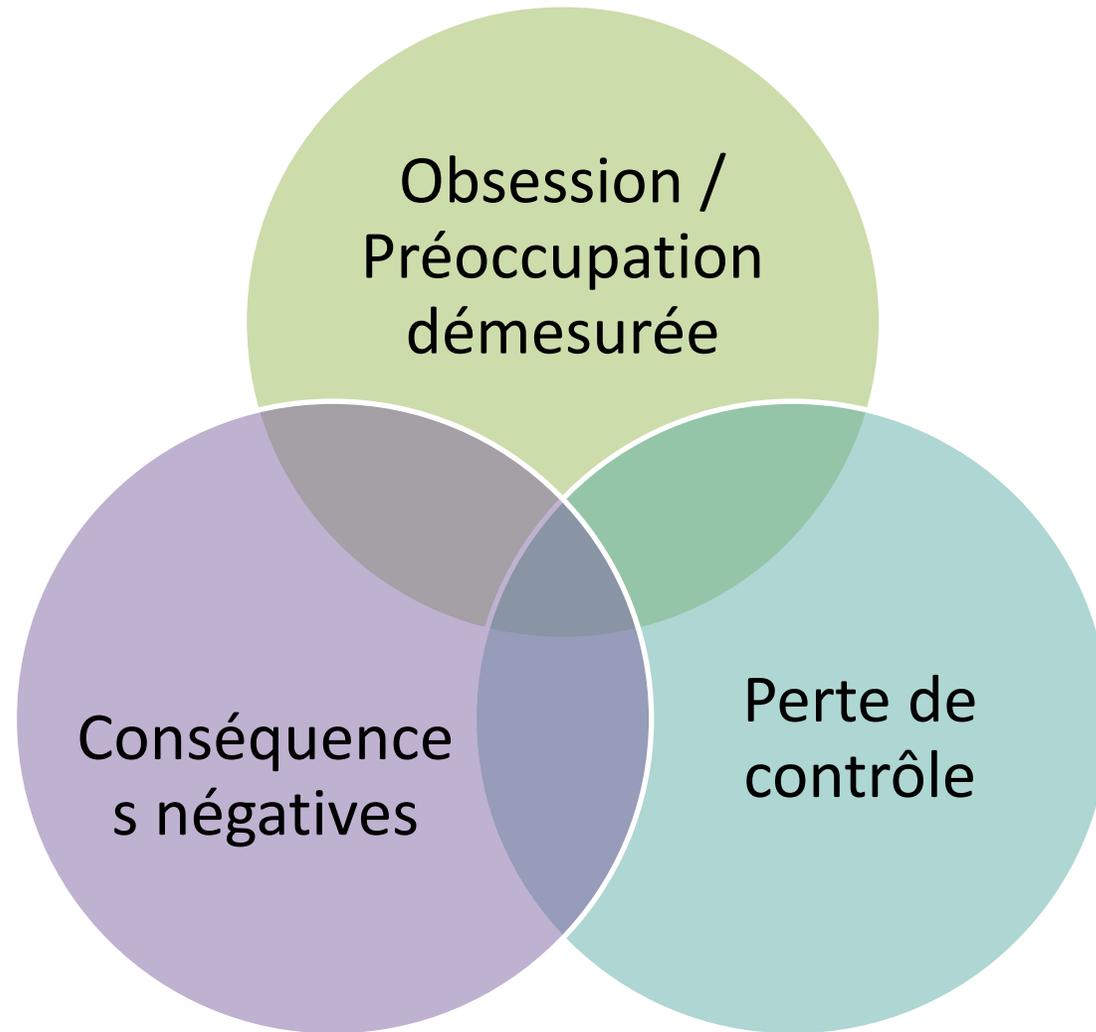
Utilisation problématique d'Internet

« Capsule encadrement »

- Adapter l'encadrement à la réalité du jeune
- Entretenir une relation positive avec son adolescent
 - **S'intéresser à leur utilisation des écrans***
 - **Équipe parentale***

Exercice sur la vision des parents de leur adolescent.e

OUTIL : CRITÈRES D'UNE DÉPENDANCE



Tiré de : Demers-Lessard, Landry & Van Mourik. 2024.

RENCONTRE 3 – LES CAUSES, LES MOTIFS DE L’UPI

- Objectifs de la rencontre :
 - Comprendre davantage les facteurs pouvant influencer positivement ou négativement une UPI;
 - Prendre conscience de ses propres habitudes et débiter des changements, au besoin.

Déroulement de la rencontre

Facteurs de protection et de risque

Iceberg de l’UPI*

S’observer en tant que parent (**modèle***)

« Capsule encadrement »

- **Styles parentaux***

OUTIL : ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE

Inspiré de : Pausetonécran.com, L'équilibre numérique, c'est quoi?

Temps d'écran (excluant les obligations)

- Portrait d'utilisation des écrans
- Réflexion en lien avec cette utilisation

Objectif : prendre conscience de la place accordée aux écrans. Au besoin, diminuer le temps en prenant des pauses. Temps de connexion sans impact sur les autres sphères de vie.

Contenu des écrans (activité faite en ligne)

- Contenu qui présente des bienfaits
- Contenu de type « calorie vide numérique »
- Contenu qui présente des risques

Objectif : viser du contenu qui apporte du positif, des avantages, un bien-être numérique

Moment d'utilisation des écrans

- Moments appropriés
- Moments inappropriés

Objectif : profiter pleinement des moments déconnectés. Diminuer l'utilisation lors des moments inappropriés.

RENCONTRE 4 – LES CYCLES

- Objectifs de la rencontre :
 - Comprendre davantage le phénomène de dépendance.
 - Être renseigné sur la motivation au changement et son impact au niveau de la modification d'une habitude.
 - Être outillé en lien avec la communication et la discipline.

Déroulement de la rencontre

Cycle de la dépendance*

Analogie de la forêt

Cycle du changement

« Capsule encadrement »

- **Communication***
- Règles et conséquences
 - **Importance d'impliquer l'adolescent.e***

RENCONTRE 5 – REPRENDRE DU POUVOIR

- Objectifs de la rencontre :
 - Prendre conscience de ses zones de pouvoir et prendre engagement en ce sens;
 - Se préparer à la fin du processus de groupe.

Déroulement de la rencontre

Lâcher-prise* et zones de pouvoir

« Capsule encadrement »

- Bien-être numérique

Préparation à la dernière rencontre

RENCONTRE 6 – RETOUR SUR LES APPRENTISSAGES

- Objectifs de la rencontre :
 - Consolider les apprentissages dans le groupe;
 - Mettre fin au groupe.

Déroulement de la rencontre

Retour sur les apprentissages et questionnements

Retour sur le processus de groupe

Références possibles et services offerts

- Objectifs de la rencontre :
 - Comprendre ce qu'est une crise;
 - Apprendre comment prévenir une crise;
 - S'outiller pour gérer la situation de crise.

Particularités

- En ajout au processus régulier (besoin des parents selon l'expérience des cliniciennes)
- Coanimation avec un.e intervenant.e du Programme Jeunesse

Déroulement de la rencontre

Définition du concept de crise

Prévention de la crise – Adolescent

- Comprendre les besoins derrière l'UPI
- Développer son inventaire de ressources

Prévention de la crise – rôle de parent

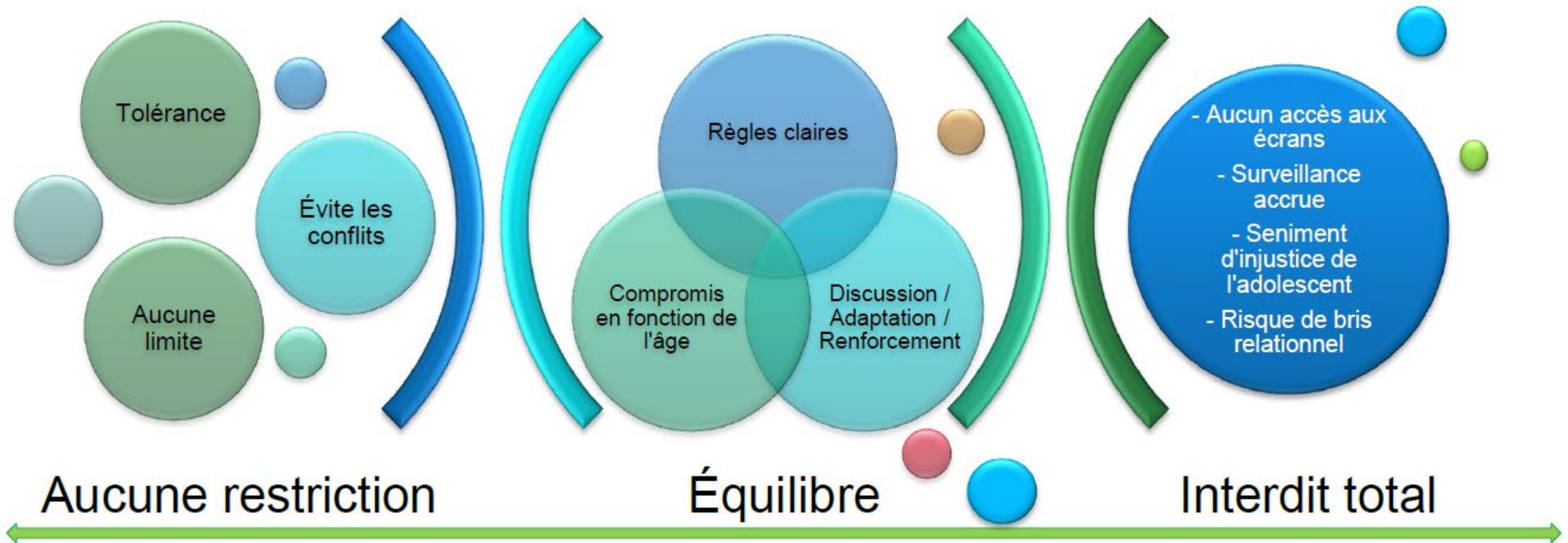
- **6 « C » de la discipline***
- Continuum d'encadrement
- Négocier les règles et l'encadrement

Gestion de la crise comportementale

Retour sur la crise

Aspects « positifs » de la crise – Levier de changement

OUTIL : CONTINUUM D'ENCADREMENT



RÉSUMÉ DU PROCESSUS DE GROUPE

- Demande aux participants de faire confiance au processus
 - Importance de l'ordre des rencontres

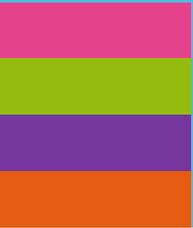
S'adapter au processus de groupe

Mieux comprendre l'adolescence

Mieux comprendre l'UPI (causes, fonctions, facteurs influençants) et débiter l'observation sur son rôle de parent

Mieux comprendre le processus de changement et débiter l'apprentissage de techniques d'encadrement (communication, discipline)

Prendre soin de soi



RETOUR SUR L'EXPÉRIENCE VÉCUE

INFORMATIONS SUR LES COHORTES

Groupe 1 – Novembre 2021

6 participants (dont 2
couples)

1 abandon en cours de
processus

= 4 adolescents

Groupe 2 – Novembre 2022

6 participants (dont 2
couples)

1 abandon en cours de
processus

= 4 adolescents

Groupe 3 – Avril 2024

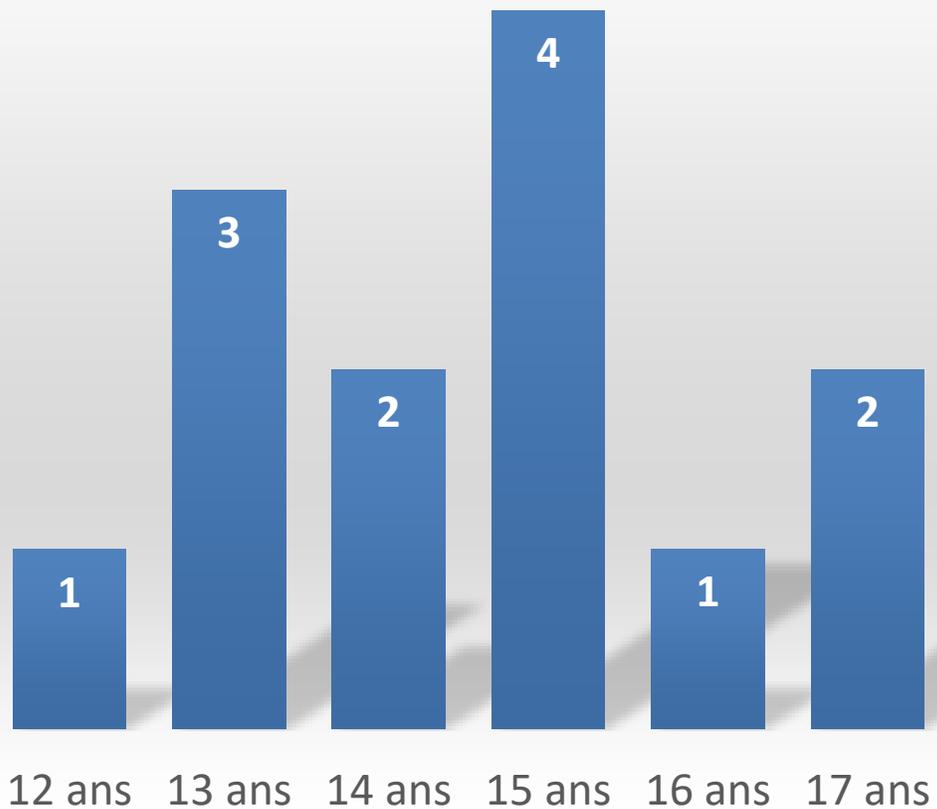
9 participants (dont 4
couples*)

4 abandons avant la
1^{ère} rencontre (2
couples)

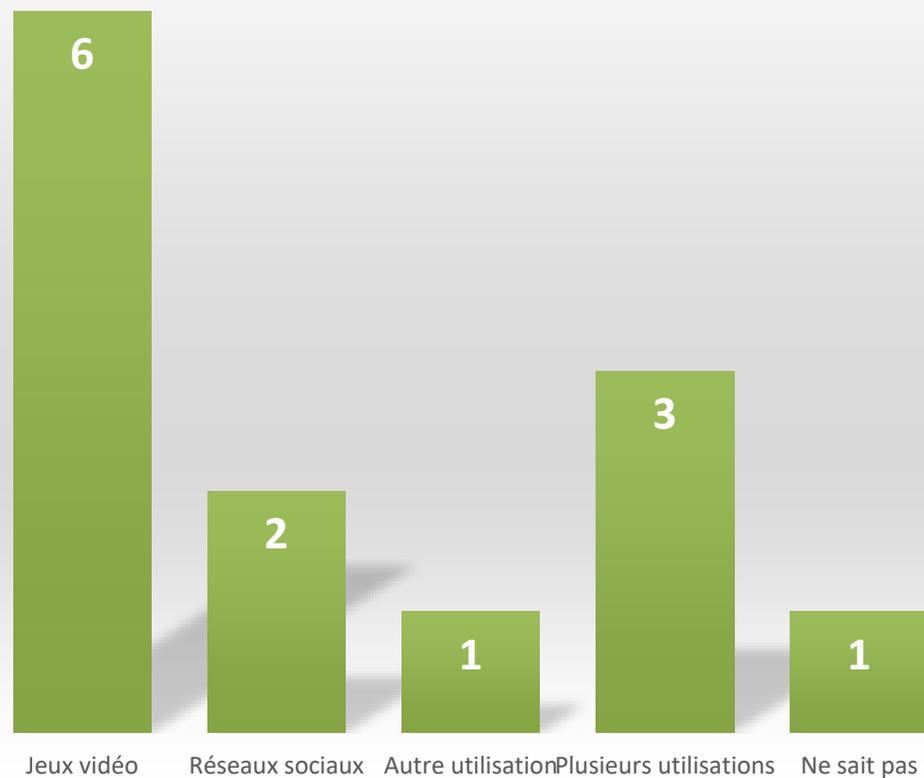
= 3 adolescents

INFORMATIONS SUR LES ADOLESCENTS

Âge de l'adolescent.e (au moment de la réception de la demande d'entourage)



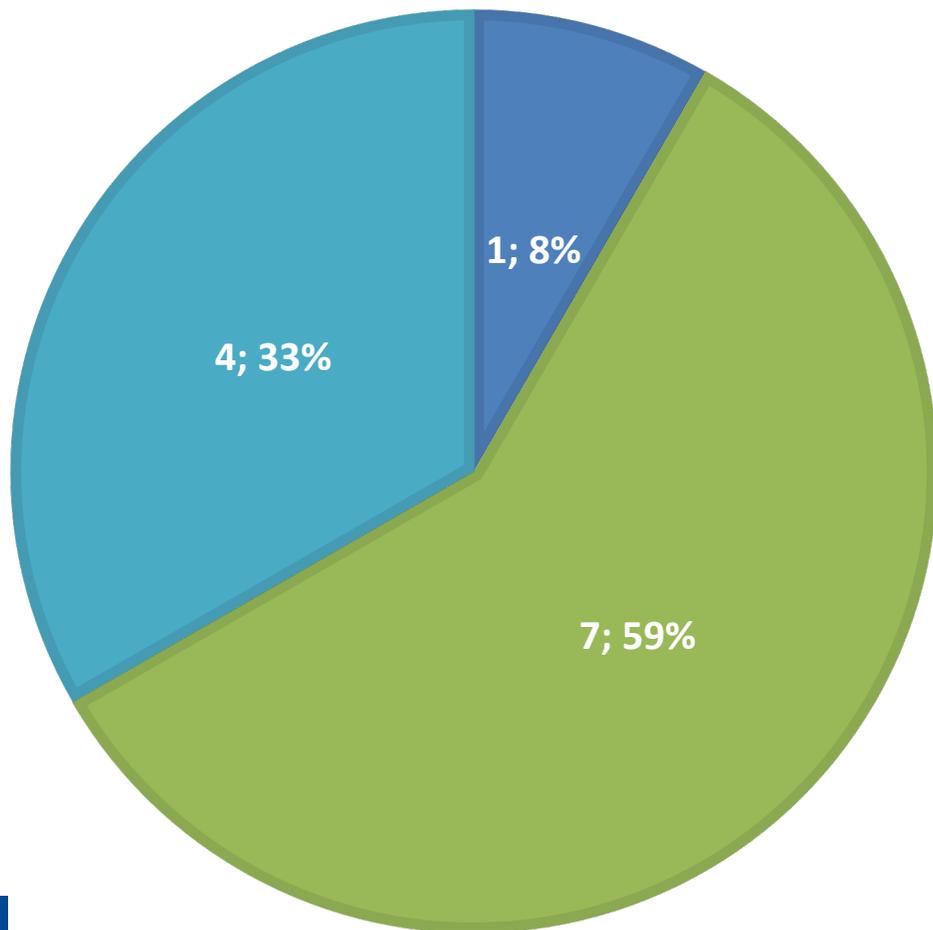
Utilisation problématique des écrans (selon les parents)



INFORMATIONS SUR LES ADOLESCENTS

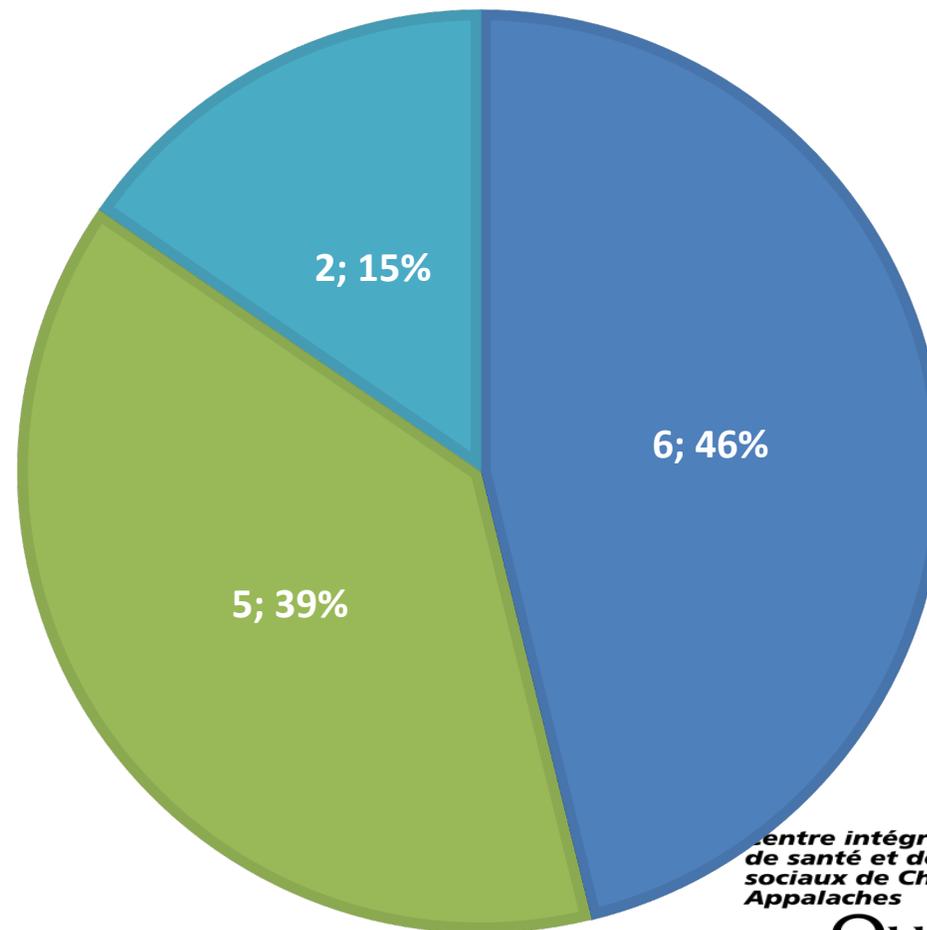
RECONNAISSANCE DU PROBLÈME D'UPI

■ Oui ■ Non ■ Ne sait pas



SUIVI CRD AVEC L'ADOLESCENT.E

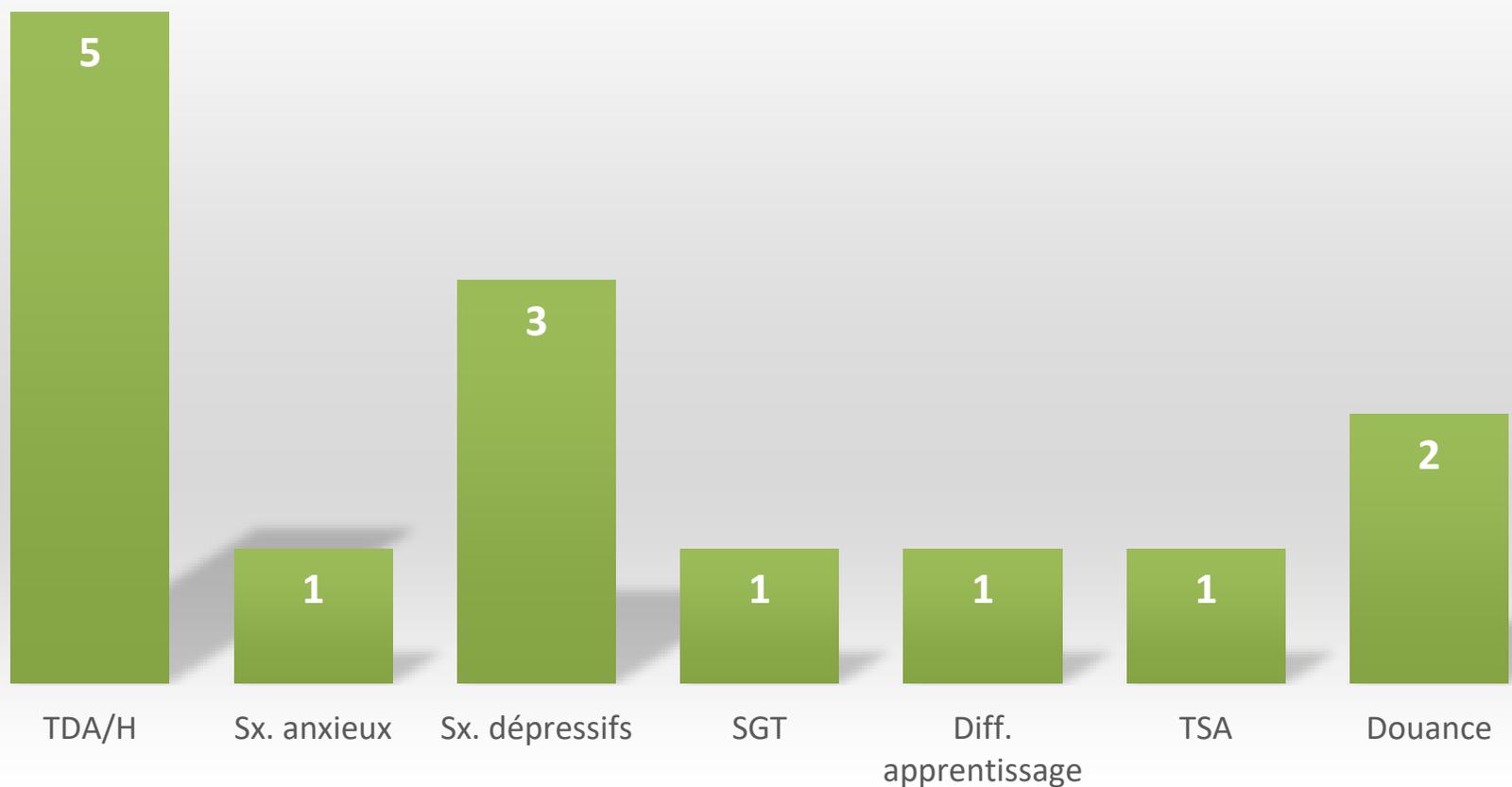
■ Oui ■ Non ■ Ne sait pas



Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

INFORMATIONS SUR LES ADOLESCENTS

Diagnostiques (selon l'évaluation faite auprès des parents)



Centre intégré
santé et de services
aux de Chaudière-
Yamaché

INFORMATIONS SUR LES ADOLESCENTS

- Principales conséquences de l'utilisation des écrans chez les adolescents (selon les observations des parents)

Difficultés à l'école

Saines habitudes de
vie

Conflits dans la famille

Violence

Comportements à
risque

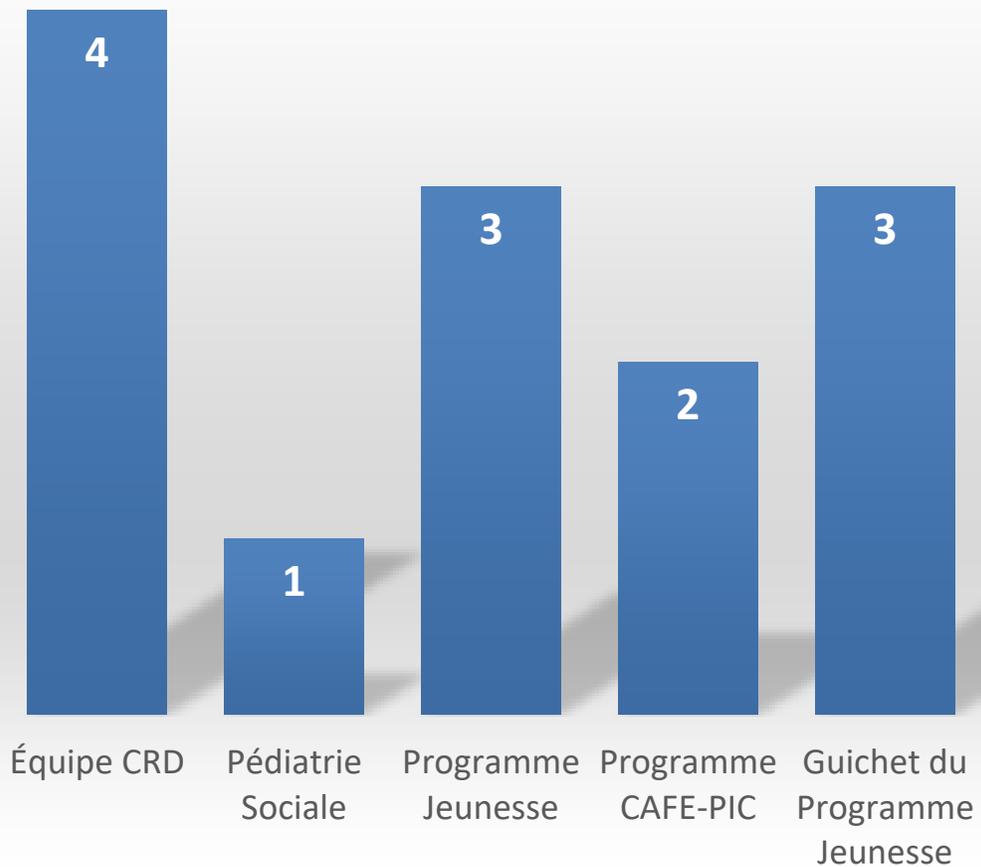
Santé mentale

Diminution de la
motivation et des
intérêts

Vie sociale

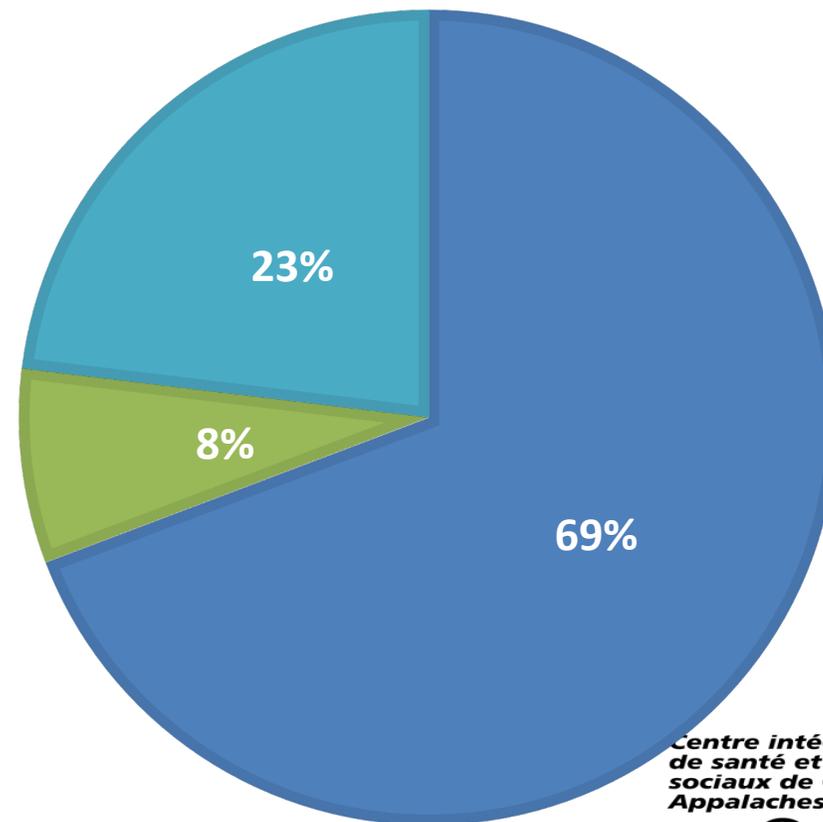
INFORMATIONS SUR LES MEMBRES DE L'ENTOURAGE

Références



AUTRE SUIVI ACTIF OU PASSÉ (SUIVI DE TYPE FAMILIAL)

■ Oui ■ Non ■ Ne sait pas



Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches

INFORMATIONS SUR LES MEMBRES DE L'ENTOURAGE

■ Principaux impacts sur les membres de l'entourage (selon l'évaluation)

Conflits dans la famille ou avec l'autre parent	Impacts sur la fratrie <ul style="list-style-type: none">• Ennui, reproduction du comportement, règles plus strictes	Impuissance	Anxiété
Épuisement / Fatigue	Culpabilité	Intolérance / Agressivité du parent	« Parent police »
Surveillance / Obsession	Remise en question des compétences parentales	Frustrations envers les intervenants	Interventions policières

INFORMATIONS SUR LES MEMBRES DE L'ENTOURAGE

- Attentes lors de l'évaluation ou besoin identifié lors de la première rencontre

S'outiller

Adolescent soit autonome dans contrôle des écrans

Relation parent-adolescent s'améliore

Partager avec d'autres parents

- Briser l'isolement

Adolescent redevienne « comme avant »

Mieux comprendre la dépendance

Se valider

Se faire répéter des concepts

INFORMATIONS SUR LES MEMBRES DE L'ENTOURAGE

- Est-ce que les besoins initiaux ont été comblés par le processus de groupe?

« Nous avons eu plusieurs trucs, pour mieux décoder, mieux comprendre la réalité de notre fils et pour mieux doser nos interventions. »

« Le groupe a surtout permis de répondre à des besoins que je ne pensais pas avoir (ex.: cycle de la dépendance, lâcher-prise, vision commune avec conjoint). Ces notions m'ont permise d'être moins fâchée contre mon fils. »

« J'ai rapidement compris que ce n'était une attente réaliste que mon fils gère seul son temps d'écran. Le groupe m'a permis de changer ma façon de voir les écrans et de cibler non seulement les bonnes interventions à faire, mais aussi les bonnes attentes à avoir. »

« Groupe enrichissant, faisant preuve d'ouverture et de flexibilité. Je me suis sentie réconfortée. »

« Les intervenantes sont complices, ce qui a un impact sur mon intérêt à participer aux rencontres. »

INFORMATIONS SUR LES MEMBRES DE L'ENTOURAGE

- Retour sur le processus de groupe (dernière rencontre)

Comprendre qu'ils ne sont pas seuls, briser l'isolement	Rappel ou apprentissages d'outils
Prises de consciences de sa propre utilisation des écrans (modèle)	Comprendre qu'il n'y a pas de « recette miracle »
Comprendre les impacts de ses interventions parentales (réactions impulsives, importance de s'excuser, etc.)	Diminuer le sentiment de culpabilité (impression d'être un bon parent)
Redonner espoir	Acquérir une vision plus nuancée des écrans
Être davantage disponible pour des activités alternatives	Amélioration de la relation avec son adolescent

INFORMATIONS SUR LES MEMBRES DE L'ENTOURAGE

- Défis identifiés par les parents, à la suite de la dernière rencontre

Confiance

Travailler la relation
avec son adolescent

Souligner les bons coups

Accepter le problème
d'UPI de son adolescent

Communication

Constance

Prendre soin de soi

Lâcher-prise et cibler
ses zones de pouvoir

Malgré quelques obstacles et l'unicité des cohortes, le processus de groupe répond aux besoins des membres de l'entourage d'adolescents ayant une UPI.

Bon coup : avoir un groupe spécialisé concernant les adolescents ayant une UPI, sans « mixer » les clientèles UPI et SPA

Forces de l'intervention de groupe : efficacité et partage de réalité avec d'autres parents.

Futurs projets

- Adapter le groupe aux membres de l'entourage de la clientèle jeunes adultes
- Poursuivre les efforts pour supporter les interventions précoces
- Tournée des partenaires pour expliquer les différents niveaux de service
- Grille d'aide à l'orientation pour les partenaires
- Soutien clinique à l'équipe du CRD (dont aide-mémoire vs processus de groupe)



QUESTIONS?

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION!

RÉFÉRENCES

- Demers-Lessard, G., Landry, J., & Van Mourik, V. (2024). *Utilisation problématique d'Internet : Mieux comprendre pour une intervention spécialisée*. Matériel de formation. CIUSSS de la Capitale-Nationale, CISSS de Chaudière-Appalaches, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, Institut universitaire sur les dépendances, HERMÈS.
- Dubé, M.-C., & Landry, J. (2024). *Groupe pour les parents d'adolescents présentant des habitudes d'Utilisation problématique d'Internet*. CISSS de Chaudière-Appalaches.
- SIC-SRD : consultation de notes cliniques