

Écrans et jeux d'argent en ligne chez les hommes: Entre équilibre et dépendance



Colloque régional montréalais en santé et
bien-être des hommes, 16 novembre 2023

Jean-François Biron et Émilie Duplessis-Brochu
Direction régionale de santé publique

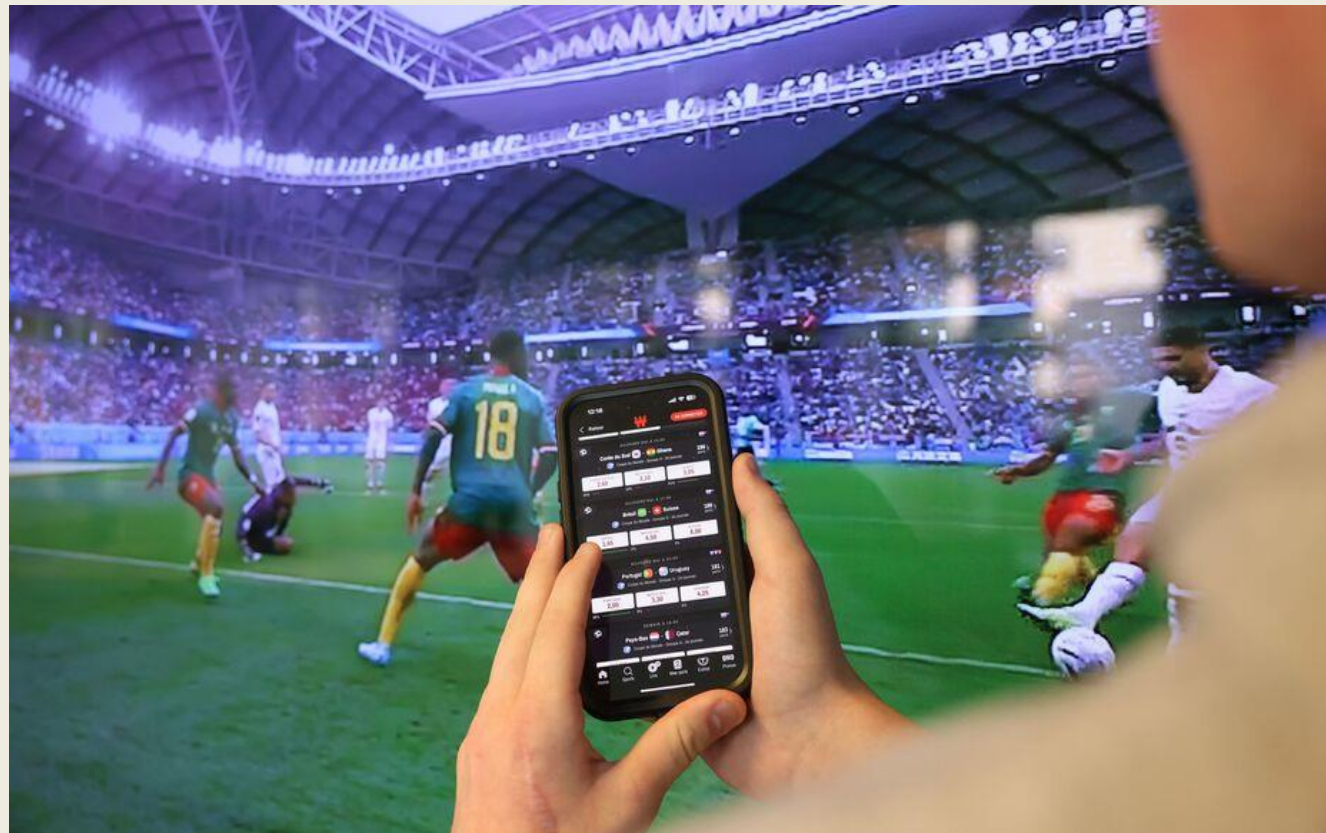
Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec 

Plan de présentation

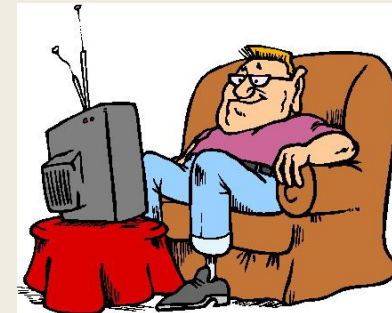
- 1. Qu'est-ce qui influence les comportements liés aux technologies de l'information et des communications (TIC)?**
- 2. Quand est-ce que c'est trop ? Quelques concepts clés**
 - Hyperconnectivité et habitudes numériques
 - Temps-écran et état de santé
 - « Cyber » dépendance
- 3. Des types d'usage plus fréquents et plus problématiques chez les hommes**
- 4. Utilisation équilibrée des écrans ?**

Qu'est-ce qui influence les comportements liés aux TIC ?

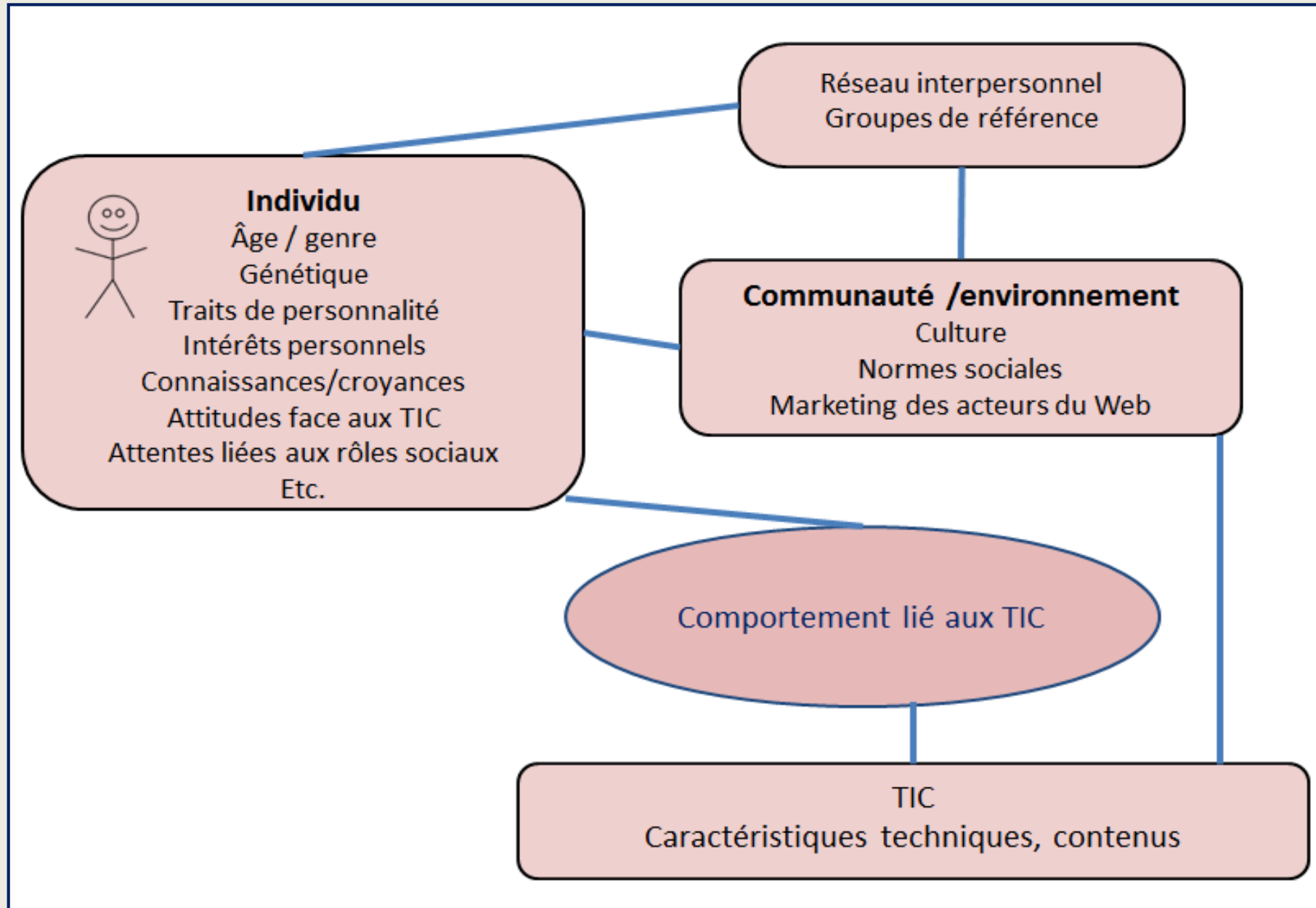


Les usages liés aux technologies de l'information et des communications prennent différentes formes

- **Fonctionnels-professionnels-éducatifs-ludiques**
 - Les modalités d'utilisation sont influencées par l'équipement disponible et les contextes sociaux-environnementaux
 - La notion d'utilisation « adéquate » est relative

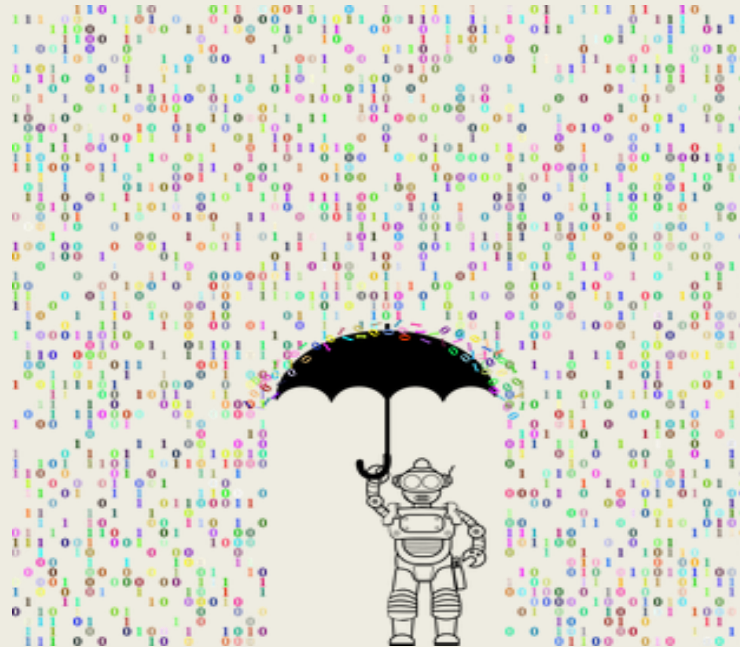


Une construction sociale des usages liés aux TIC



Quand est-ce que c'est trop?

Quelques concepts clés



Quels impacts pour la santé et la qualité de vie?

- **L'expérience des individus avec les TIC est généralement assez positive**
- **Les TIC offrent plusieurs leviers pour contribuer à la santé et à la qualité de vie de la population...**
 - ✓ **Accès accru à la connaissance**
 - ✓ **Formation/consultation à distance**
 - ✓ **Applications mobiles**
 - ✓ **Vigie en temps réel**
 - ✓ **Campagnes sociétales de prévention**

Perspective des écrans dans les habitudes de vie

- Utilisation équilibrée / mauvaises habitudes numériques

L'hyperconnectivité...

Phénomène caractérisé par l'intégration des technologies de l'information et des communications (TIC) dans les fonctions quotidiennes des organisations et des groupes, ainsi que dans les habitudes de vie des individus.

Sur le plan **technique**, elle résulte de l'interconnectivité des médias numériques et de leur capacité à échanger instantanément des informations.

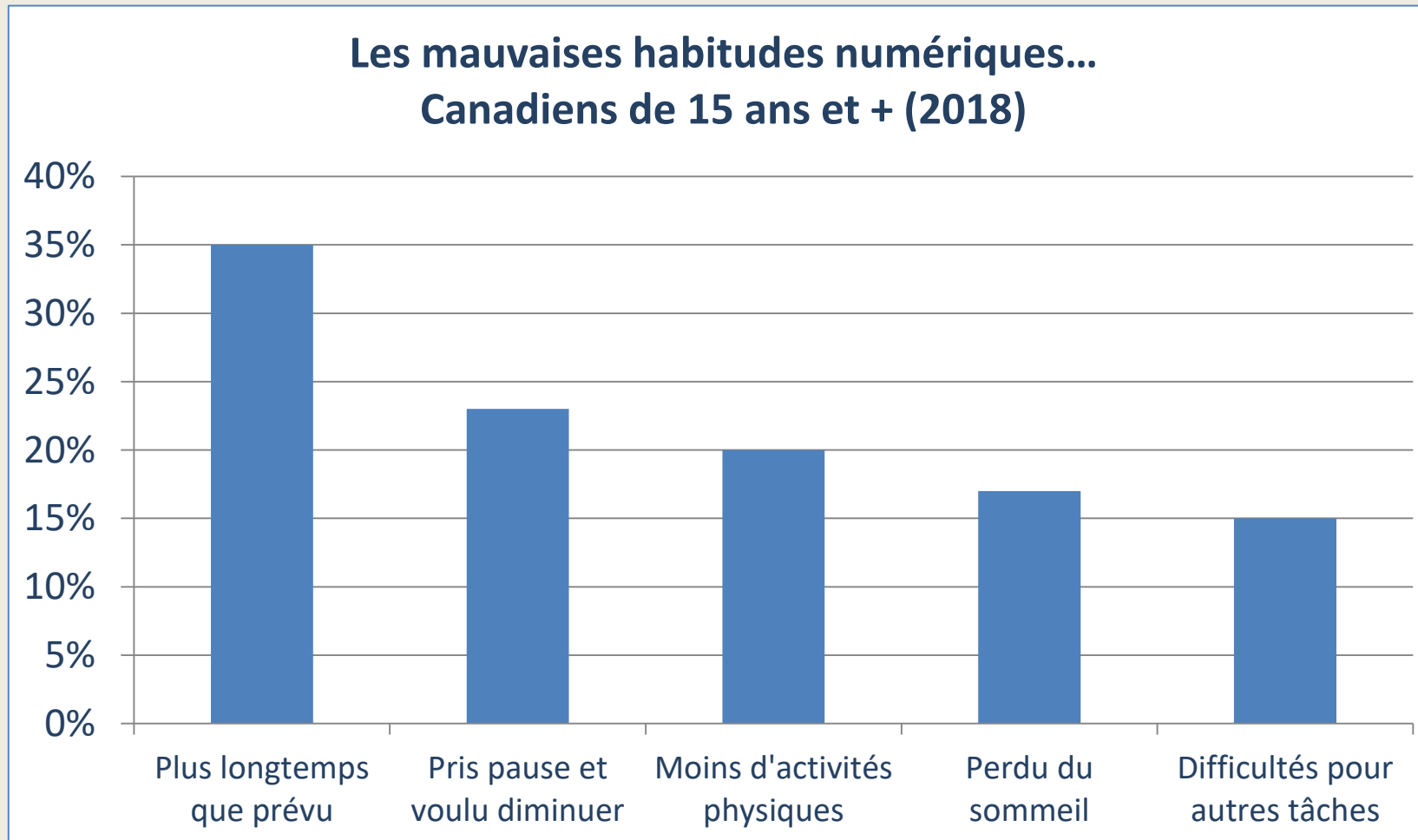
Sur le plan **social**, les TIC donnent lieu à l'émergence de multiples usages qui peuvent contribuer au développement et à la qualité de vie des individus ou être associés à des problèmes de santé.*

*Biron, J.-F., Fournier, M., Tremblay, P.H. et Nguyen, C.T. (2019). Les écrans et la santé de la population à Montréal : Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Direction régionale de santé publique.

Hyperconnectivité et santé

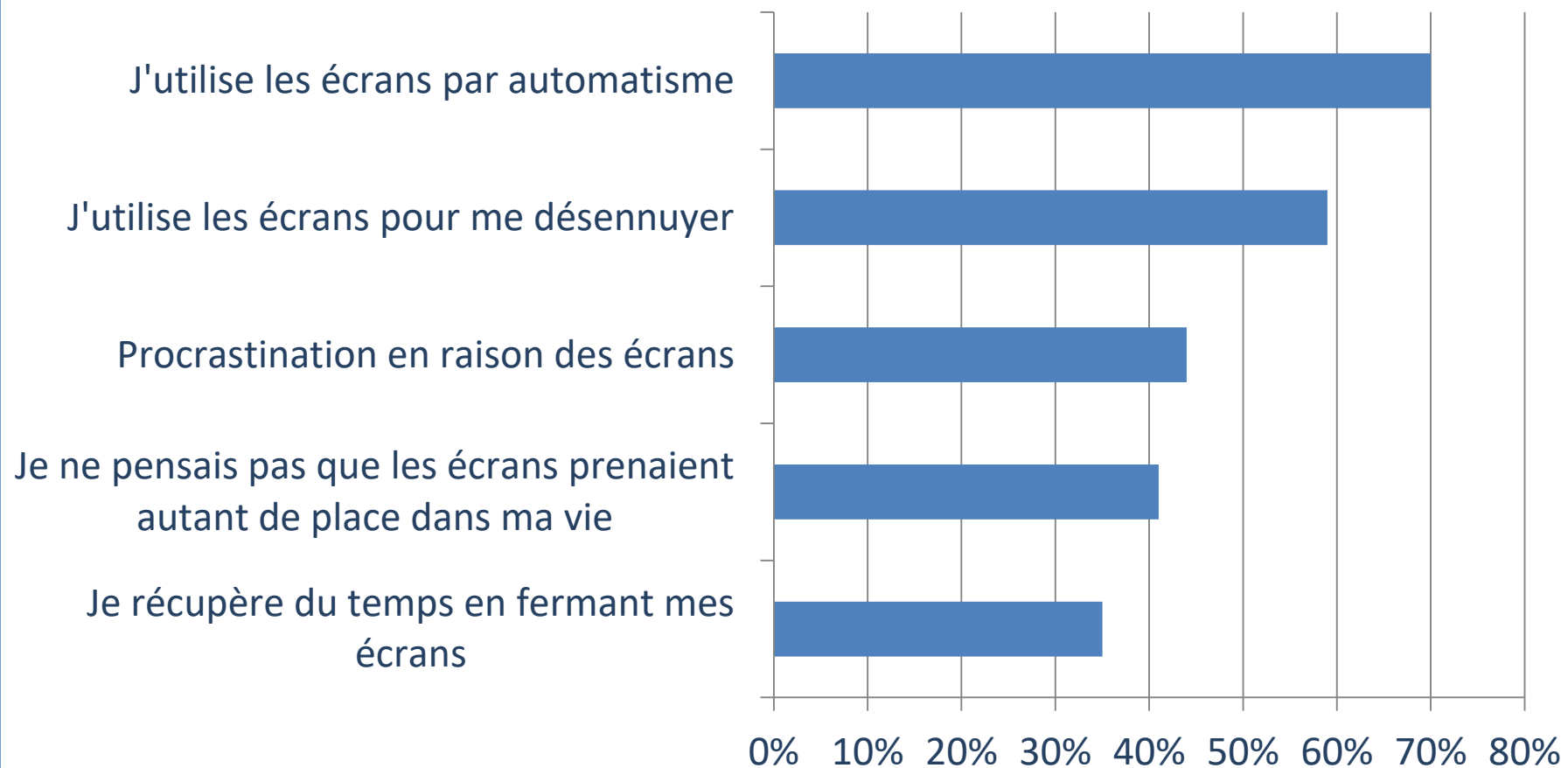


Quelques exemples...



Source: StatCan. Enquête canadienne sur l'utilisation d'Internet (2018).

Principaux constats de participants au défi déconnexion 24h, 2020. (16-29 ans)



Source: Capsana: Sondage aux participants du défi déconnexion (2020).

Temps-écran, santé et qualité de vie

- À l'échelle de la population, un fardeau notable est associé à l'état de santé lorsque le temps-écran est intensif
- Le seuil de 4h et plus (moyenne par jour), dans les temps de libre, est un marqueur significatif
- Le temps-écran est un indicateur qui comporte des limites:
 - ✓ ne rend pas compte des enjeux spécifiques de différents usages et contenus (jeux vidéo, médias sociaux, magasinage, visionnements, etc.)
 - ✓ les ressources disponibles des individus sont variables (temps, argent, ressources cognitives)

Cyberdépendance ?

- Liée au concept de dépendance clinique basée sur la présence de symptômes comportementaux (manque, modification de l'humeur, tolérance, perte de contrôle, rechutes, etc.)*
 - **Associés à des dysfonctions importantes et/ou d'autres troubles psychopathologiques**
- On lui préfère le terme « **utilisation problématique d'Internet** » (UPI)
- Pas de consensus scientifique, des avancées sur des formes d'utilisation spécifiques (**trouble de jeu vidéo reconnu par l'OMS, 2018**)



*Griffiths, M. (1998). Internet Addiction: does it really exist? Dans J. Gackenbach (Éd.), Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implication (pp. 61-75). San Diego; Toronto: Academis Press.

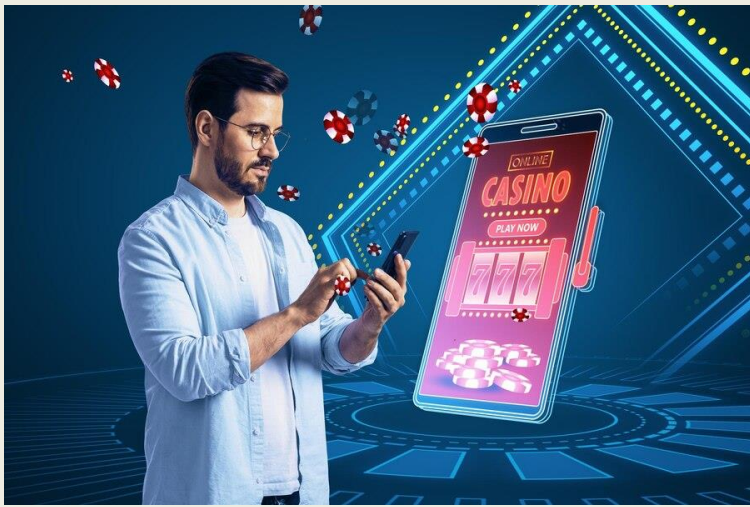
Billieux J, Schimmenti A, Khazaal Y, Maurage P, Heeren A. (2015) Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. J Behav Addict. 2015 Sep;4(3):119-23. doi: 10.1556/2006.4.2015.009.

Usages plus fréquents et plus problématiques chez les hommes ?

➤ Les jeux vidéo

➤ Les jeux de hasard et d'argent (JHA) en ligne

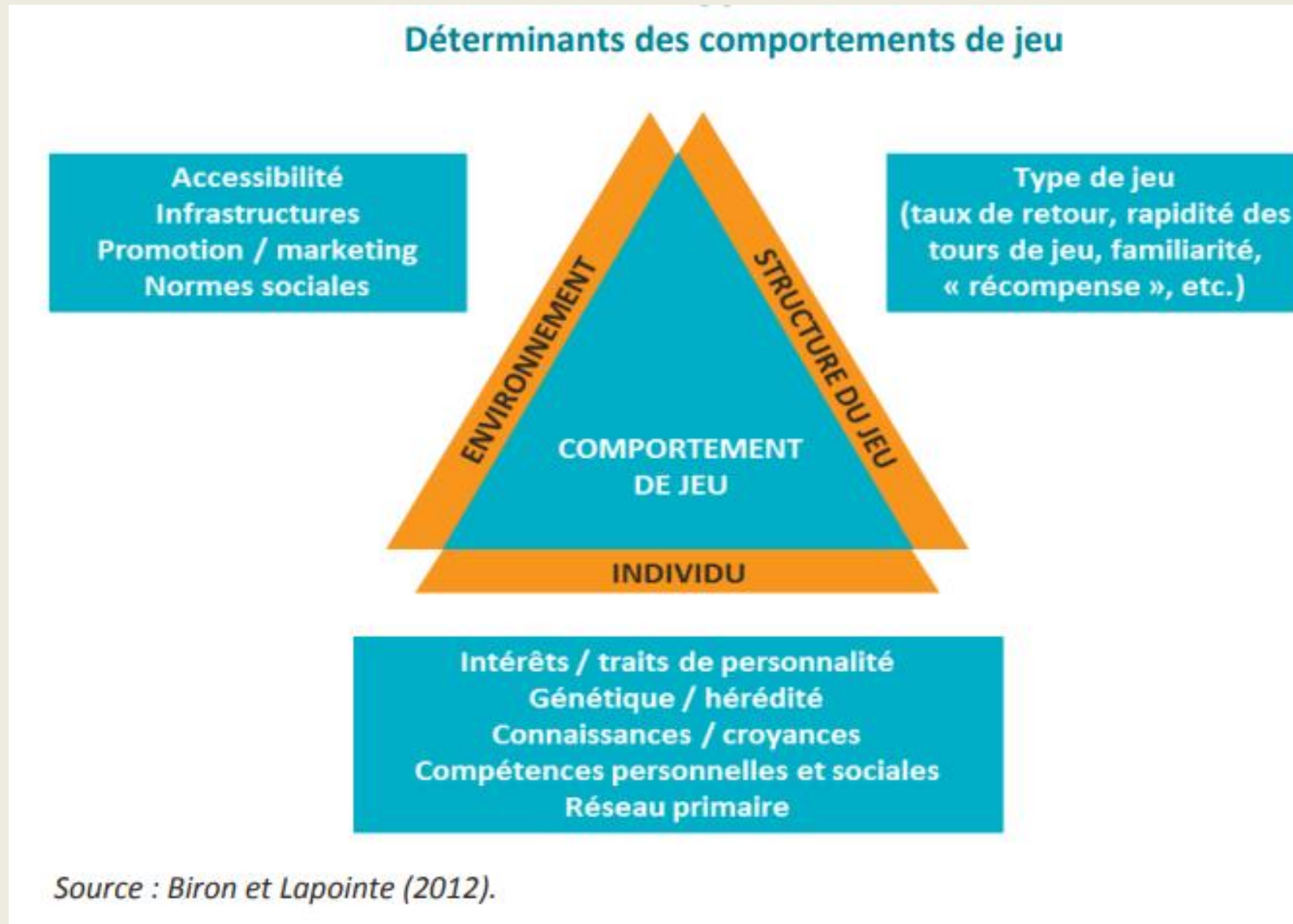
- Les JHA en ligne ne sont pas considérés comme une « cyber » dépendance mais inclus dans « le trouble lié aux jeux de hasard et d'argent ».
 - Les pertes financières associées à la dépendance aux JHA ont de très graves conséquences
- Zone commune Gam(bl)ing: certains jeux vidéos inclus des éléments des JHA dont l'incorporation de « loot boxes »



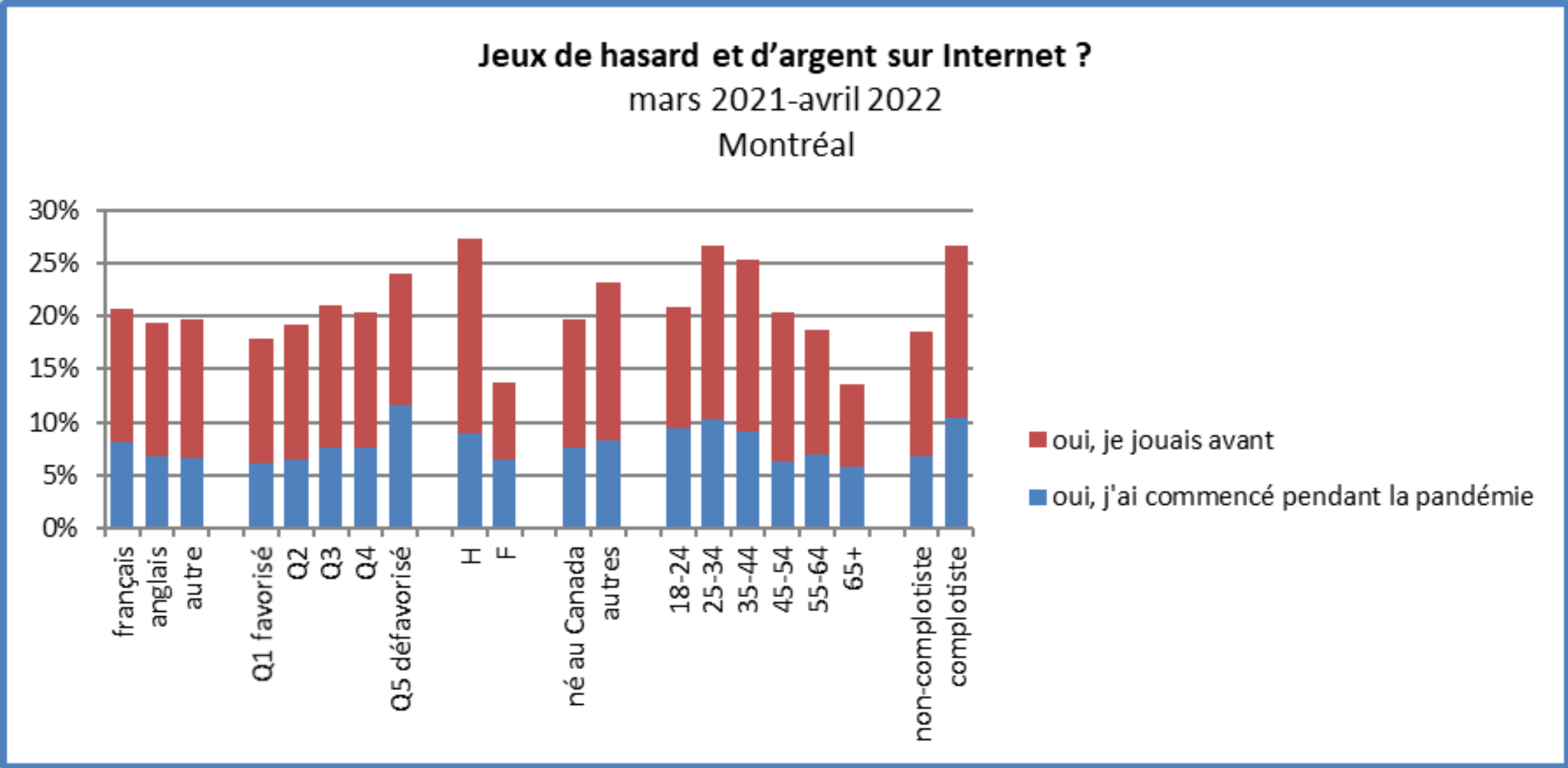
Des caractéristiques qui favorisent les excès aux JHA...

- Accessibilité / jeu en continu
- Immersion / stimuli sonores et visuels
- Anonymat
- Intervalles rapides des gains ou de récompenses
- Programmation de quasi-gains (passer proche...)
- Pertes maquillées en gains
- Fréquence et limites des mises
- Familiarité
- Etc.

Modèle de santé publique appliqué aux jeux de hasard et d'argent...

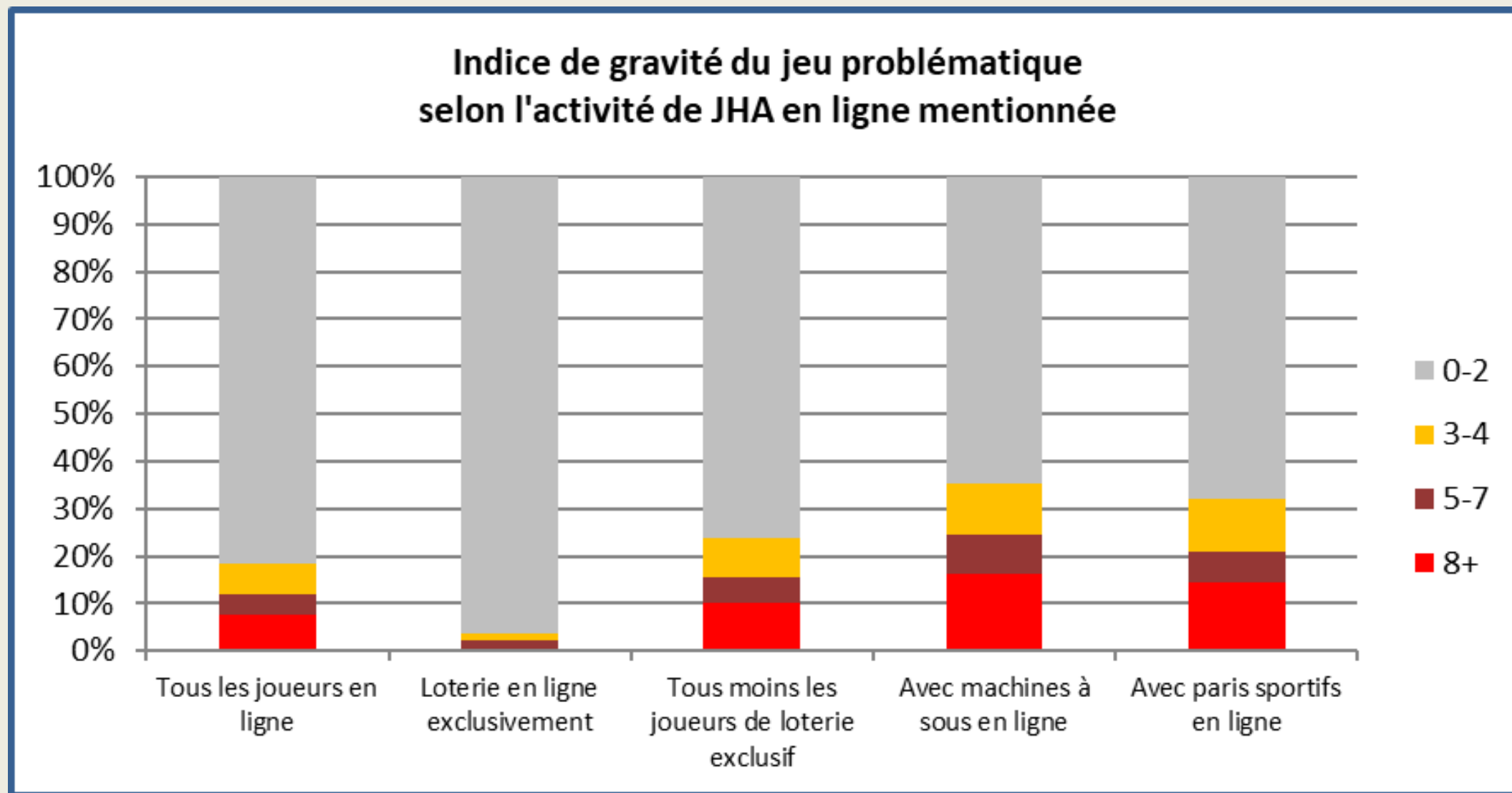


Quelques statistiques JHA en ligne



Source : Base de données montréalaise, sondage sur les attitudes et les comportements des adultes québécois en temps de pandémie (INSPQ).

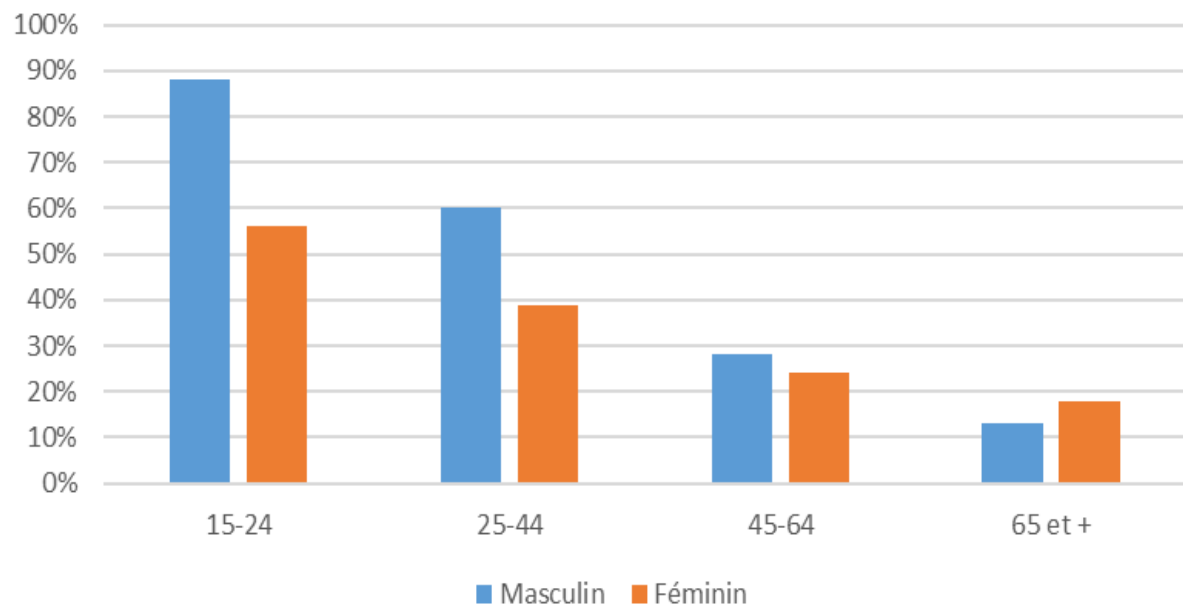
Jeu problématique et dépendance associés



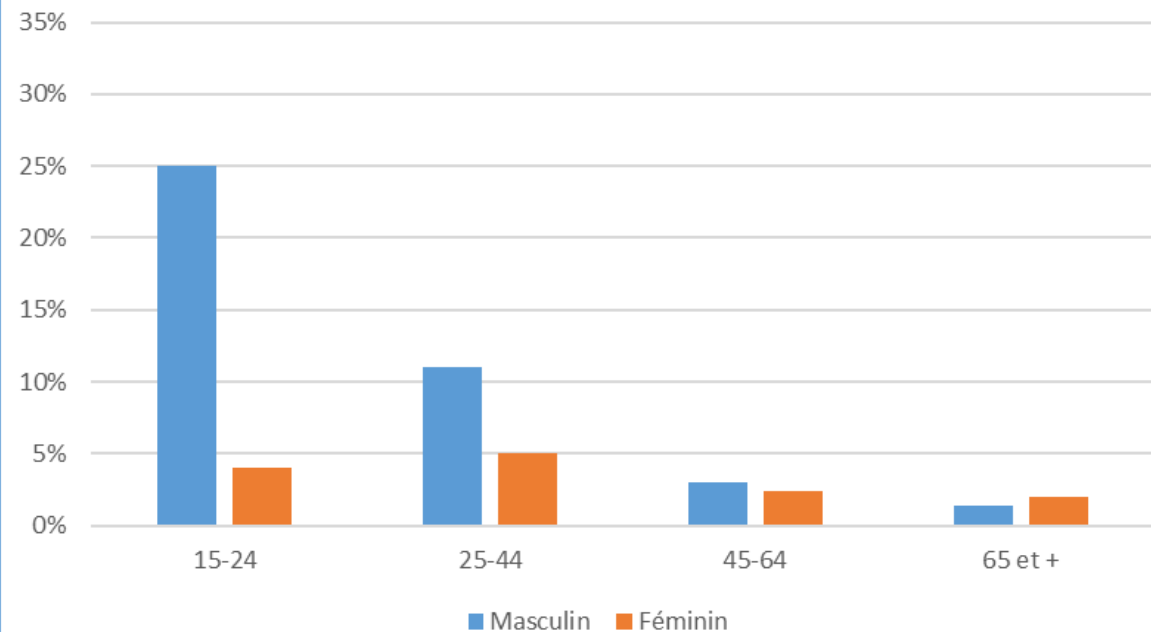
Source : Enquête ENHJEU.COM 2021, sortie spéciale.

Quelques statistiques jeux vidéo

Participation à des jeux vidéo
dans la population canadienne de 15 ans et +



Jeux vidéo, 20h et plus par semaine,
dans la population canadienne de 15 ans et +



Profil clinique de l'utilisation problématique d'Internet

Pour les jeunes cyberdépendants:

- Garçons 94%
- 21% en couple
- Fréquentent l'école: 70%
programme régulier, 13,8%
adaptation scolaire, 7,6%
professionnel, 6,3% niveau
collégial
- Habitent majoritairement avec
leurs parents, 10% font l'objet
d'une mesure de placement en
centre de réadaptation en CJ

Pour les cyberdépendants adultes:

- Hommes: 88%
- moyenne 30 ans
- Peu sont en couple ou mariés:
27%
- Scolarisés: 47% DES, 33% DEC,
18% études universitaires
- Peu actifs sur le marché de
l'emploi
- Pas ou peu de revenus (72%
moins de 20 000\$)

Signes de la présence possible d'une utilisation problématique d'Internet

- Grand investissement dans le jeu et le matériel informatique
- Le temps passé sur les écrans est extrêmement élevé
- Semble incapable d'arrêter de jouer/d'être sur son téléphone
- Désengagement social, isolement (hors-ligne)
- Baisse du rendement scolaire ou professionnel
- Agressivité/irritabilité
- Anxiété, phobie sociale
- Détresse psychologique

Pour les JHA en ligne...

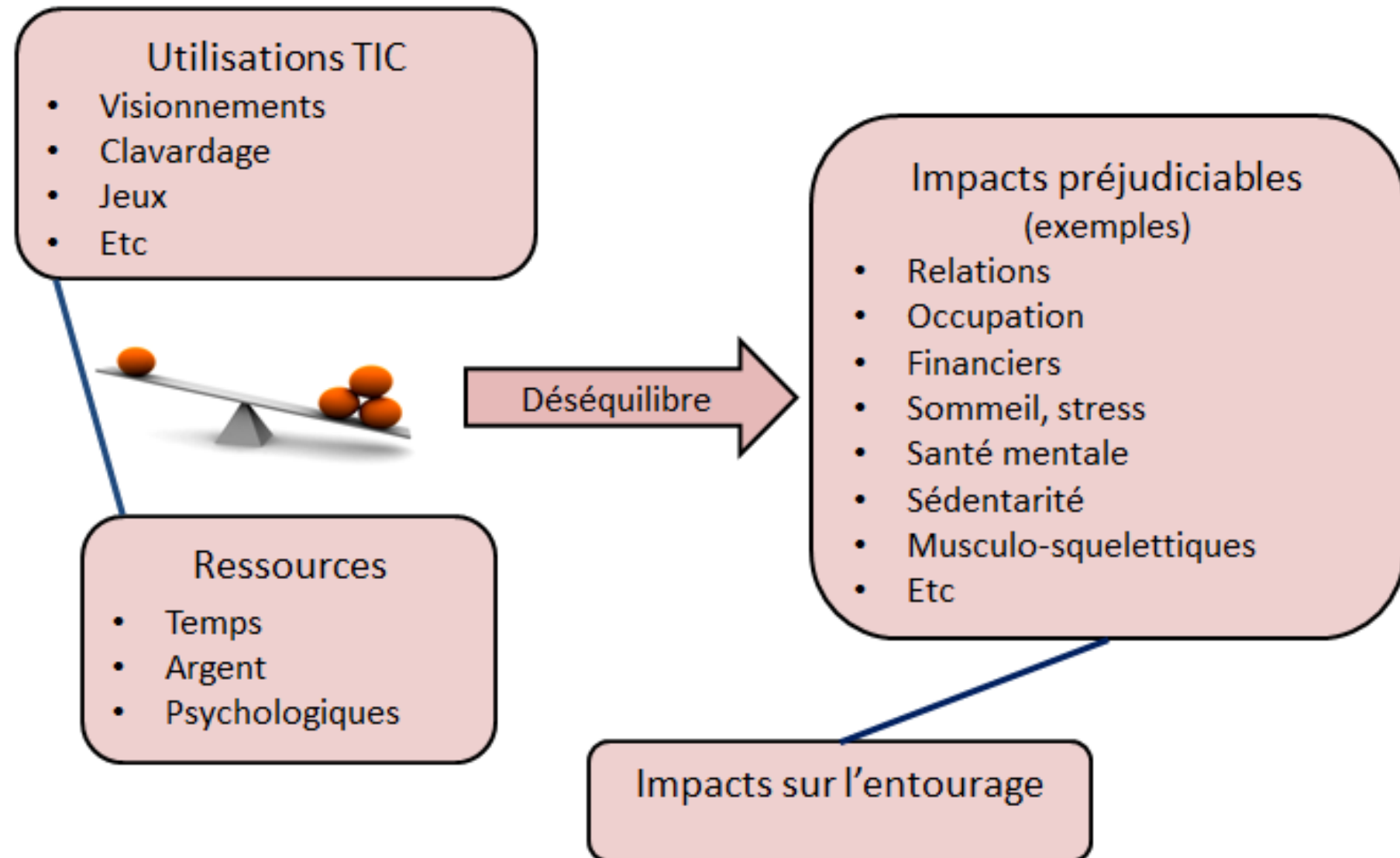
Signes apparentés à l'UPI mais:

- Problèmes financiers plus rapides et très importants
 - Cercle vicieux: le joueur tente de **se « refaire »** \$\$\$
 - Emprunte, vend ses effets personnels, etc.
- Présence de biais cognitifs, pensée magique
 - **Illusion de contrôle**: pense pouvoir influencer les résultats du jeu (hasard)
 - **Fausse croyances**, ex: pense avoir presque gagné, pense pouvoir prévoir les résultats, voit des signes de causalité hors du jeu, utilise un porte-bonheur, etc.

Utilisation équilibrée des écrans ?



Modèle dynamique des impacts préjudiciables des TIC



La prévention peut cibler...

Le produit

Ex; limiter la nature addictive de certains produits ou des applications --- (souvent irréaliste)

- Revoir la configuration (notifications, abonnements, etc.)

L'individu

Ex; augmenter les connaissances et les compétences des individus relativement aux TIC

L'environnement

Ex; clarifier les règles (familles, écoles, communautés), assurer la disponibilité d'alternatives aux écrans, limiter la promotion et l'accessibilité d'activités à risques, etc.

- Lois et normes sociales (cellulaires au volant, défi déconnexion)

Pour sensibiliser les individus...

- **Éviter la stigmatisation**
- **Favoriser la réflexion et l'exercice de la pensée critique**
 - Être ouvert et s'intéresser à ce que la personne fait
 - Éveiller les réflexes protecteurs face aux techniques de marketing
 - Reconnaître les différentes manifestations liées aux excès
 - Développer des repères face à ses propres comportements
 - Encourager les discussions faisant appel à l'expérience vécue

Quelques références disponibles

➤ Capsana

Campagne sociétale, outils parents, intervenants et jeunes
<https://pausetonecran.com/>

➤ Maison Jean Lapointe

Ateliers de sensibilisation sur l'hyperconnectivité
<http://www.maisonjeanlapointe.org/prevention-ateliers.html>

➤ Projet « Bien-être numérique »

Capsules vidéo, ateliers scolaires, infos générales sur les écrans
<https://leciel.ca/bienetrenumerique>

➤ Fondation Addiction Suisse

Feuillets d'information, documentation
<http://www.addictionsuisse.ch/>

➤ Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique

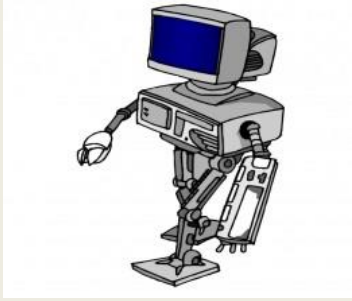
Outils parents, intervenants et jeunes, documentation
<https://habilomedias.ca/>

➤ Jeu: aide et référence

Information, aide aux joueurs et aux proches (jeux de hasard et d'argent, utilisation problématique d'Internet)
<https://aidejeu.ca/>

➤ Centre de réadaptation en dépendance de Montréal Programmes d'aide et d'intervention auprès de joueurs et leurs proches (jeux de hasard et d'argent, utilisation problématique d'Internet)

<https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/problemes-de-consommation-ou-de-dependance>



Questions?

Merci

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 