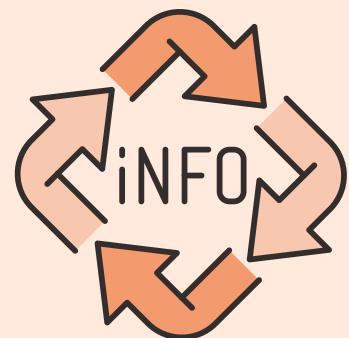


# PPDMS

Programme de prévention des dépendances en milieu scolaire



## Infolettre #5



# Qu'est-ce que la cyberdépendance ?

La cyberdépendance est définie comme une utilisation problématique d'Internet et des nouvelles technologies qui cause des conséquences physiques, psychologiques et sociales. Elle est caractérisée par la détresse qu'elle engendre chez la personne qui en souffre. Malgré cela, une personne cyberdépendante ne peut pas s'empêcher de reproduire les comportements qui la garde ancrée dans la dépendance.

## De mauvaises habitudes

Il arrive que l'on soit spectateur de l'utilisation des écrans d'un proche. Même si cette utilisation peut sembler excessive, elle n'est pas nécessairement le gage d'une cyberdépendance. Cela ne signifie pas pour autant que les habitudes se rattachant à cette utilisation ne sont pas problématiques. Voici quelques questions qui peuvent favoriser la réflexion concernant les habitudes d'utilisation :

- A-t-on de la difficulté à ne pas se connecter à Internet pendant quelques jours consécutifs ? Pour quelles raisons ?
- Pratique-t-on régulièrement des activités qui ne nécessitent pas d'écrans ?
- Serait-on en mesure de remplacer l'utilisation de ses écrans par des alternatives sans écrans ? Par exemple, le divertissement.

**L'équipe PPDMS (un programme du CIPTO) vise à faire de la prévention auprès des élèves des écoles qu'elle dessert en les tenant informés, ainsi que leur entourage, sur le sujet des dépendances.**

# Des facteurs à ne pas négliger

Nous sommes tous susceptibles de développer de mauvaises habitudes d'utilisation des écrans. Leur omniprésence dans les différentes sphères de notre vie fait en sorte qu'il peut être difficile de s'en passer. Il existe différents facteurs qui peuvent favoriser le développement de mauvaises habitudes (Nouveau départ, 2023). En voici quelques-uns :

- Le fait d'avoir beaucoup de temps libre ;
- Le fait d'avoir un horaire flexible ;
- La possibilité de garder l'anonymat en ligne ;
- L'accès à Internet dans plusieurs lieux publics ;
- Le fait d'avoir plusieurs personnes de son entourage en ligne.

Nous offrons une **séance d'information gratuite** lors de laquelle nous aborderons plus en détail la cyberdépendance et d'autres thèmes liés à la dépendance. Voici tout ce que vous devez savoir pour vous inscrire :

**Date et heure :** 13 avril de 18h30 à 20h30

**Lieu :** École polyvalente Nicolas-Gatineau

**Lien pour s'inscrire :**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSegRbEcCfOoLJXdvXEB\\_Ftpd6TcbTwPskfapxYS5jESUvznew/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSegRbEcCfOoLJXdvXEB_Ftpd6TcbTwPskfapxYS5jESUvznew/viewform?usp=sf_link)



## Nous joindre

École polyvalente Nicolas-Gatineau  
Myriam Girard et Kassandra Laroche

819-663-9241; poste 22613  
cipto-022@cssd.gouv.qc.ca  
Coordonnateur : Mario Viens



PPDMS CIPTO  
Restez à l'affût pour de futures publications informatives.

## Joindre l'intervenante en dépendance de votre école

**1er cycle :** Mélanie Montpetit  
819-663-9241; poste 22763  
montpetitm@cssd.gouv.qc.ca

**2e cycle :** Chantal Francoeur  
819-663-9241; poste 22615  
francoeuc@cssd.gouv.qc.ca