



**AVRIL 2026 - Cyberdépendances
: vers un traitement ?**

**3 questions à Magali Dufour,
psychologue et professeur de
psychologie à l'Université du
Québec à Montréal (UQAM)**

*Depuis plus de 15 ans, Magali
Dufour s'intéresse aux dépendances*

*sans substance, notamment à la dépendance à Internet, qui touche plus
particulièrement les adolescents. Elle a présenté des conférences et publié de
nombreux articles sur le sujet. Elle s'intéresse également à l'évaluation, au traitement
et aux conséquences de la dépendance aux jeux de hasard et d'argent.*

1. Virtu-A est présenté comme le premier manuel de traitement pour l'addiction aux jeux vidéo. Concrètement, en quoi consiste ce programme et à qui s'adresse-t-il ?

Virtu-A est un programme de traitement structuré, développé au Québec dans le cadre d'un plan gouvernemental visant à mieux prendre en charge les cyberdépendances, qu'il s'agisse des jeux vidéo, des réseaux sociaux ou encore du streaming. Il s'adresse principalement aux jeunes de 15 à 25 ans qui rencontrent des difficultés à réguler leur usage.

Concrètement, il s'agit d'un « manuel » d'intervention précoce destiné aux professionnels – psychologues ou travailleurs sociaux – pour les accompagner dans leurs interventions : objectifs, exercices, outils etc. L'idée n'est pas d'imposer un cadre rigide, mais d'offrir un support adaptable à chaque situation, d'avoir un langage commun et d'avoir de meilleures pratiques, avec des données probantes. Ce

programme repose en effet sur des bases scientifiques solides : il a été conçu à partir d'une revue de la littérature, enrichi par des échanges avec des chercheurs internationaux, puis validé par près de 130 experts et intervenants de terrain. Chaque professionnel qui utiliserait ce manuel reçoit également une formation afin de pouvoir se l'approprier.

Ainsi, Virtu-A se présente comme une sorte de boîte à outils flexible composée de 8 modules (analyse de la fonction du comportement, choix des objectifs/motivation au changement, gestion des émotions, auto-contrôle, résolutions de problèmes, relations interpersonnelles, etc.). Chaque module contient à la fois des explications théoriques (sur le sevrage, l'abstinence par exemple) et des guides très concrets, étape par étape (par exemple : « comment débiter une rencontre », « comment présenter un exercice »), pour aider les professionnels à mener leurs séances. L'intervenant peut choisir de suivre à la lettre le manuel lors des 8 séances de traitement ou de choisir un ordre différent ou bien encore de ne pas utiliser tous les modules. Il peut choisir de lire seulement le petit encadré de chaque module s'il a peu de temps avant son rendez-vous ou de lire le module en profondeur s'il en a le temps. « Structurer sans imposer » était le maître-mot qui a guidé la création de cet outil. Un manuel avec des exercices est également distribué à l'utilisateur.

2. Virtu-A ne vise pas nécessairement l'abstinence totale, mais plutôt un meilleur contrôle de l'usage. Comment accompagnez-vous les jeunes vers des objectifs réalistes ?

L'approche de Virtu-A repose avant tout sur le dialogue et la collaboration avec le jeune. Plutôt que d'imposer un objectif, on lui pose une question simple : « qu'est-ce que tu veux changer, toi, dans ta relation aux jeux vidéo ? »

L'idée est de rester ouvert : l'abstinence peut être envisagée, mais souvent sur une période courte, comme une « pause » permettant de diminuer le craving (le besoin irrésistible d'effectuer le comportement). Cela aide le jeune à prendre du recul et à mieux comprendre son comportement. Ensuite, l'objectif est plutôt de développer des compétences d'auto-contrôle et de trouver un équilibre durable : comment la personne va se mettre des objectifs, déployer des stratégies pour se protéger.

Le programme reste volontairement ouvert : certains jeunes viseront une réduction du temps de jeu, d'autres une meilleure gestion des priorités ou des émotions. L'important est de construire un objectif réaliste, atteignable et qui a du sens pour la personne. Cette flexibilité est essentielle pour favoriser l'engagement et éviter le découragement.

3. Quels premiers retours avez-vous sur son efficacité et quelles sont les prochaines étapes pour Virtu-A ?

Les résultats montrent une diminution du comportement, une amélioration du bien-être et des relations familiales et une diminution des comportements problématiques, même si les études restent encore limitées en taille. Quant aux retours, ils sont très encourageants. Les jeunes apprécient particulièrement le côté structuré et concret du programme, qui les aide à mieux comprendre leur situation et à avancer étape par étape. Les encadrés dédiés aux vécus d'autres patients leur ont permis de se sentir compris. Les intervenants, de leur côté, soulignent la qualité des outils et la clarté du cadre, tout en conservant une grande liberté d'adaptation. De plus en plus d'entre eux commencent à les utiliser également pour les addictions aux substances.

Parmi les pistes d'amélioration, certains participants auraient souhaité que le traitement manualisé s'adresse aussi aux familles, qui ont émis le souhait de participer. Ces éléments sont justement au cœur des prochaines évolutions, avec le développement de modules spécifiques pour les proches.

Enfin, Virtu-A suscite déjà un intérêt à l'international, avec des projets d'implantation en Europe (France, Suisse). L'impact de ce manuel de traitement fait pour l'instant l'objet d'une étude d'une étudiante chercheuse de Lucia Romo. Une nouvelle version enrichie et simplifiée est en cours de diffusion, avec l'objectif de rendre cet outil encore plus accessible et efficace pour les professionnels comme pour les jeunes.