



Cahier d'exercices pour personnes aux prises
avec une utilisation problématique d'Internet

version 2.0

Chercheure principale

Magali Dufour, Ph.D.

Co-auteurs

Valérie Van Mourik,
Catherine Gatineau
Lucie Barubé
Christine Lavoie
Laurence Gaudet
Sylvie R. Gagnon
Jany Tremblay
Nadine Blanchette-Martin
Francine Ferland

© Octobre 2025

Table des matières

Module 1

Préparation à la réadaptation page 001

Module 2

Les fonctions de l'utilisation page 018

Module 3

Motivation au changement page 029

Module 4

Reprendre le contrôle de ses actions et surmonter les cravings page 041

Module 5

Gestion des émotions : apprendre à identifier, tolérer et moduler ses émotions page 051

Module 6

Résoudre mes problèmes comme un.e PRO page 067

Module 7

Relations sociales et soi : unifier la vie en ligne et hors-ligne page 076

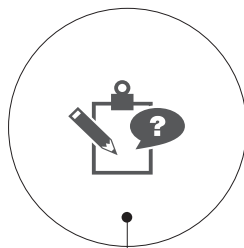
Module 8

La consolidation de mes acquis page 092

MODULE 1

PRÉPARATION À LA RÉADAPTATION

Gagnon, S.R., Dufour, M., Van Mourik, V., Gatineau, C., Barubé, L.,
Lavoie, C. et Gaudet, L.



Le cahier d'exercices

Module 1 : Préparation à la réadaptation



Objectifs - module 1	Exercices - usagers
1. Déterminer les objectifs de réadaptation	1.2 Ma progression Virtu-A L'évolution de mes habitudes 1.3 Mes objectifs de réadaptation 1.4 Carte des modules
2. Explorer la notion d'équilibre	2.1 Agenda hebdomadaire
3. Connaître les réactions émotionnelles lors de la modification des habitudes d'utilisation d'Internet (« sevrage »)	3.1 Feuillelet éducatif 3.2 Tableau d'auto-observation des réactions émotionnelles
4. Développer de nouvelles stratégies alternatives soutenant l'arrêt ou la diminution de l'utilisation	4.1 Trucs et astuces : premiers pas vers l'auto-contrôle

Objectif 1

Déterminer les objectifs de réadaptation

La démarche que tu t'apprêtes à entreprendre représente un voyage qui, nous l'espérons, te guidera vers un mieux-être et une meilleure compréhension de ta situation. Peut-être veux-tu réduire ton temps d'écran, augmenter tes heures de loisir, être moins souvent triste ? Bref, faire des changements est présentement difficile pour toi. Dans les prochaines pages, tu trouveras des outils pour t'aider, mais d'abord, nous t'encourageons à prendre conscience de ton utilisation et de son évolution au cours des prochaines semaines. Nous t'invitons également à choisir, avec ton intervenant, tes objectifs dans le cadre de ton traitement. Bon voyage!

EXERCICE 1.2 MA PROGRESSION VIRTU-A

Nom de l'utilisateur : _____
 Numéro de dossier : _____
 Date de naissance de l'utilisateur : ____/____/____

MA PROGRESSION VIRTU-A

Bien-être

Bien-être subjectif
Score sur une échelle de bien-être perçu de (0 à 10) en gardant en tête la dernière semaine

Utilisation des écrans

Nombre d'heures sur les écrans durant toute la semaine dernière (excluant l'utilisation pour les obligations professionnelles ou scolaires)

Loisirs hors-écran

Nombre d'heures passées pour mes loisirs hors-écran la dernière semaine

Perception d'équilibre

L'équilibre entre mes activités en ligne et hors ligne la dernière semaine

Autre indicateur de changement

EXERCICE 1.2 MA PROGRESSION VIRTU-A

Date : _____

Nom, prénom : _____

Numéro de dossier : _____

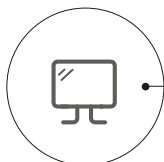
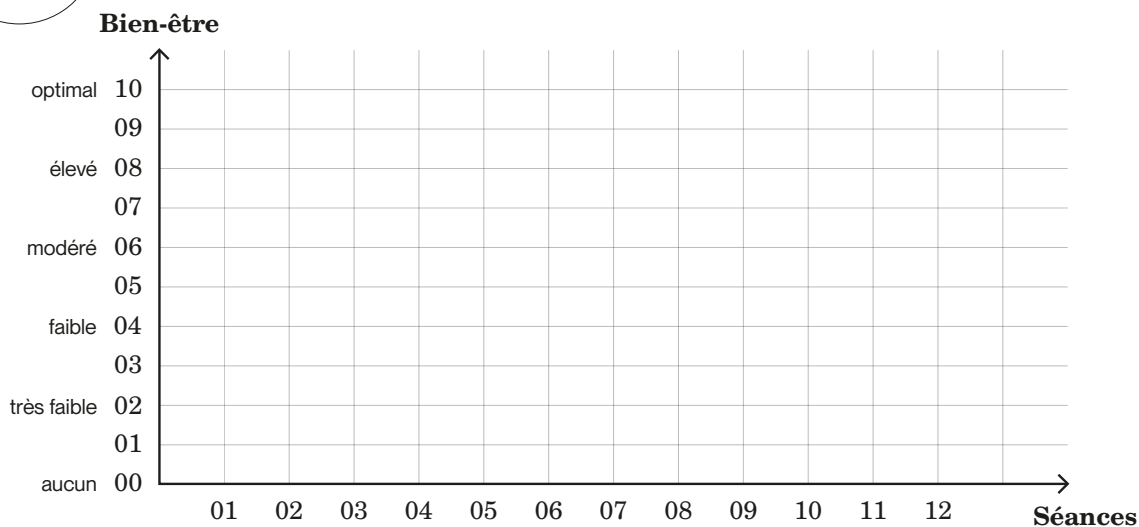


MA PROGRESSION VIRTU-A



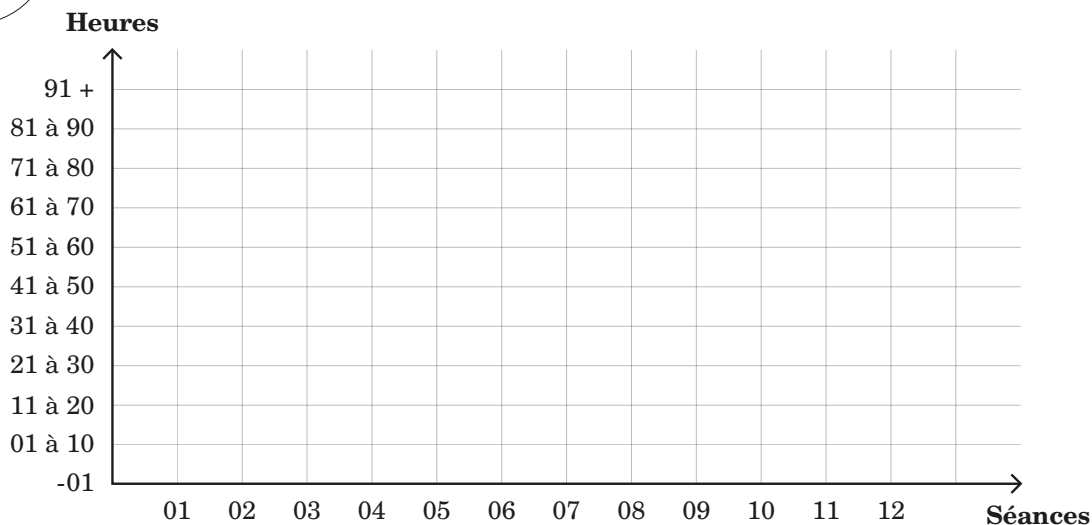
Bien-être

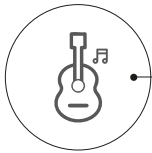
Score sur une échelle de bien-être perçu de (0 à 10) la dernière semaine



Utilisation des écrans

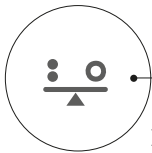
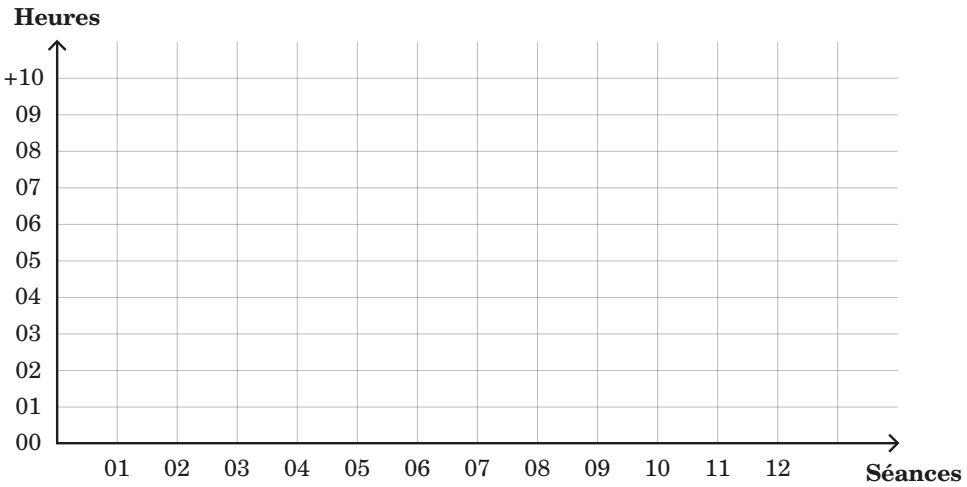
Nombre d'heures de loisirs sur les écrans la dernière semaine





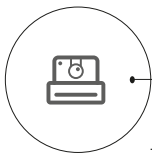
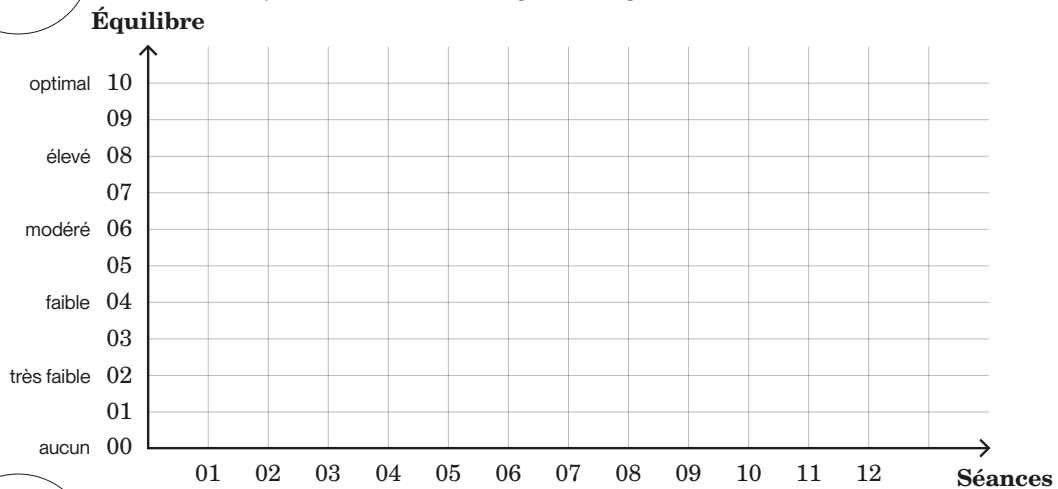
Loisirs hors-écran

Nombre d'heures passées pour mes loisirs hors-écran la dernière semaine

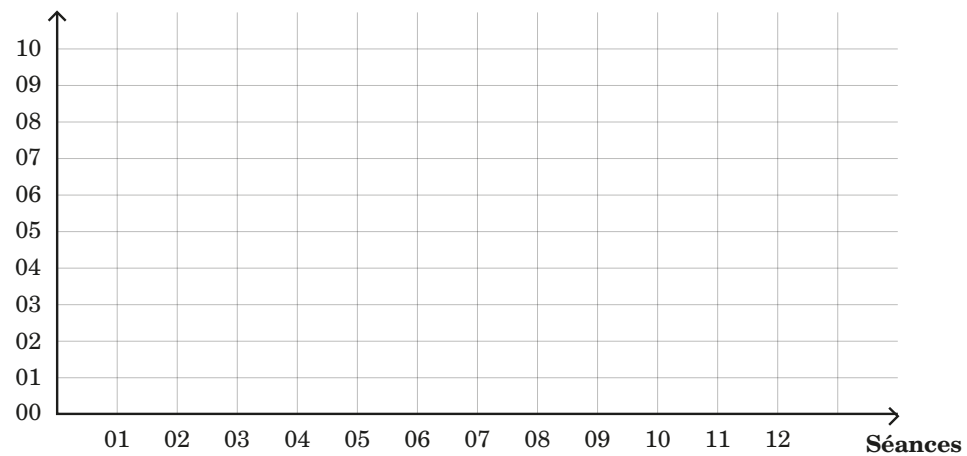


Perception d'équilibre

L'équilibre entre mes activités en ligne et hors-ligne la dernière semaine



Autre indice de progression :



EXERCICE 1.3 MES OBJECTIFS DE RÉADAPTATION



Objectif 1 :

Moyens :



Objectif 2 :

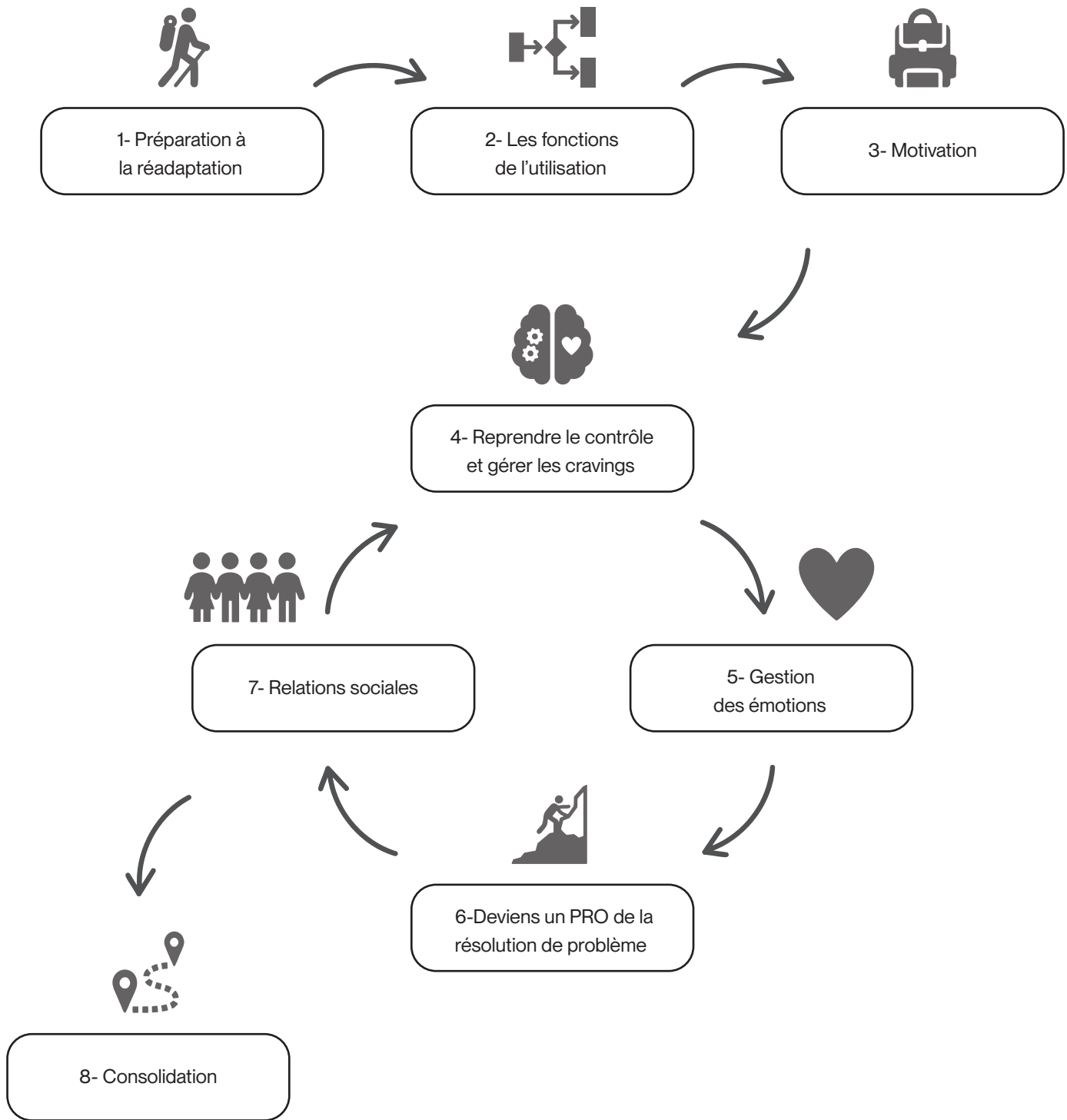
Moyens :



Objectif 3 :

Moyens :

EXERCICE 1.4 CARTE DES MODULES VIRTUA



Les routes de Virtu-A	
	<p>1- Préparation à la réadaptation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Déterminer les objectifs du suivi pour suivre leur progression 2. Explorer la notion d'équilibre avec l'agenda hebdomadaire 3. Anticiper et observer les réactions émotionnelles lors des changements d'habitudes d'utilisation des écrans avec le feuillet d'information et le tableau d'auto-observation 4. Développer de nouvelles stratégies pour aider à diminuer ou arrêter l'utilisation (liste de trucs et astuces)
	<p>2- Les fonctions de l'utilisation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendre à quels besoins l'utilisation d'Internet répond avec un exercice de réflexion 2. Identifier les déclencheurs et comment je réagis en regardant les pensées, les émotions, les perceptions physiques et ce qui influence mon autocontrôle en lien avec les écrans. 3. Réfléchir aux effets à court et à moyen terme de l'utilisation 4. Co-construire un schéma personnalisé permettant de comprendre pourquoi un comportement est répété
	<p>3- Motivation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Augmenter ma motivation au changement en identifiant mes buts, valeurs et objectifs 2. Mettre en lumière les effets anticipés (bénéfiques) en lien avec les changements envisagés. Continuer de co-construire mon schéma personnalisé permettant de comprendre ce que je dois faire pour aller vers le changement d'habitudes. 3. Identifier mes forces et mes ressources qui favorisent le changement.
	<p>4- Reprendre le contrôle et gérer les cravings</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendre ce qui influence mon auto-contrôle en lien avec les écrans avec un feuillet explicatif 2. Découvrir et essayer de nouvelles stratégies pour reprendre le contrôle des envies d'utiliser Internet 3. Me pratiquer à gérer les cravings par l'exposition
	<p>5- Gestion des émotions</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Donner un sens aux émotions en comprenant leurs nuances et leurs fonctions à partir d'un texte à lire et de la roue des émotions 2. Me pratiquer à identifier les émotions que je vis à partir des déclencheurs, de mes pensées, de mes sensations corporelles et de mes réactions afin d'identifier mes besoins derrière mes émotions. 3. Essayer des stratégies pour mieux tolérer mes émotions 4. Connaître différentes stratégies de gestion des émotions et me pratiquer à en essayer plusieurs
	<p>6-Deviens un PRO de la résolution de problème</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Donner un sens aux difficultés vécues en comprenant ce qu'est un problème et quelles sont les meilleures façons d'y réagir 2. Me pratiquer à utiliser une méthode efficace de résolution de problème
	<p>7- Relations sociales</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explorer mes besoins et mes attentes en lien avec mes relations en faisant la carte des gens dont je suis proche ou moins proche en ligne et hors ligne 2. Explorer comment je peux atteindre un meilleur équilibre entre mes relations en ligne et hors ligne avec le schéma ERE 3. Identifier mon style de communication et mes compétences. 4. Explorer comment m'adapter à des situations de communication à partir de l'analyse de trois situations 5. Me pratiquer dans des contextes variés et avec différentes personnes à mieux communiquer
	<p>8- Consolidation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Réaliser un bilan sur les progrès réalisés 2. Élaborer et/ou rappeler les balises d'une utilisation plus équilibrée des écrans en fonction de mes besoins actuels. 3. Me préparer à poursuivre ma démarche en dehors du contexte des rencontres avec l'outil Mon plan de match. 4. Identifier des outils et des ressources de soutien à plus long terme

MON AGENDA HEBDOMADAIRE

Quels sont mes priorités?
Qu'est-ce que je veux mettre à mon agenda ?

LUNDI

Activité / Durée

AM PM Soirée/ Nuit

MARDI

Activité / Durée

AM PM Soirée/ Nuit

MERCREDI

Activité / Durée

AM PM Soirée/ Nuit

VENDREDI

Activité / Durée

AM PM Soirée/ Nuit

JEUDI

Activité / Durée

AM PM Soirée/ Nuit

SAMEDI

Activité / Durée

AM PM Soirée/ Nuit

DIMANCHE

Activité / Durée

AM PM Soirée/ Nuit

Tu peux inscrire tes activités en ligne et hors-ligne en un mot ou avec un code de couleur. Tu pourras adapter ton agenda d'une semaine à l'autre en voyant les stratégies qui fonctionnent pour toi.

Objectif 3

Comprendre le sevrage

EXERCICE 3.1 FEUILLET ÉDUCATIF SUR LES RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES LIÉES À LA DIMINUTION OU À L'ARRÊT DES ACTIVITÉS SUR INTERNET- LA QUESTION DU « SEVRAGE »

Tu t'apprêtes à changer tes habitudes d'utilisation des écrans dans le but de diminuer les impacts négatifs de ceux-ci sur ta vie. Bientôt, tu verras une différence positive, toutefois tes premiers efforts de contrôle seront peut-être accompagnés de réactions émotionnelles inconfortables. Nous pouvons dès maintenant les anticiper et trouver des stratégies alternatives pour que cette expérience se passe mieux pour toi et ton entourage. Nous t'invitons d'ailleurs à partager ce feuillet avec un membre de ton entourage pour une compréhension commune des possibles réactions émotionnelles à venir.

D'abord, que connais-tu des réactions émotionnelles possibles lorsqu'une personne cesse ou diminue de façon significative l'utilisation d'Internet (jeux, réseaux sociaux, visionnement de contenu vidéo)? Quelles sont les réactions émotionnelles possibles? Nous t'invitons à prendre le temps de noter tes réflexions ici :

Maintenant, si cela te convient, nous te présentons d'un point de vue théorique ce que nous savons des réactions émotionnelles possibles lorsqu'il y a arrêt de l'utilisation d'Internet. Certains auteurs utiliseront le concept de sevrage plutôt que celui de réactions émotionnelles.

Il faut savoir qu'il n'y a pas de consensus quant aux symptômes de sevrage présents lorsqu'on modifie l'utilisation des jeux vidéo sur écran et/ou des réseaux sociaux. L'expérience sera personnelle, unique et pourrait se vivre sans l'apparition de symptômes sévères (Giordano et al., 2020).

Pour t'aider à comprendre et à t'accompagner, regardons ce qu'en disent la science et la clinique. Théoriquement, lorsque l'accès aux jeux sur Internet est supprimé, des symptômes dits de sevrage peuvent apparaître et se caractériser par de l'irritabilité, de l'anxiété ou de la tristesse sans signe physique de sevrage pharmacologique. Il est ici question d'absence de dépendance physique aux jeux en ligne (APA, 2013).

Au moment d'arrêt volontaire, des joueurs ont rapporté bon nombre de réactions émotionnelles qualifiées par certains comme étant des symptômes de sevrage. Les plus fréquemment rapportées sont :

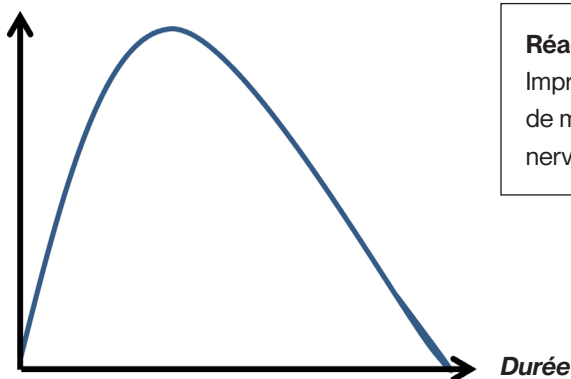
- Ennui ;
- Difficulté à ressentir le plaisir ;
- Difficulté à s'occuper ;
- Frustration ;
- Envie de rejouer à des jeux vidéo en ligne ;
- Impatience ;
- Augmentation du temps de sommeil ;
- Augmentation de l'appétit ;
- Manque de plaisir, de stimulation cognitive ;
- Irritabilité ;
- Anxiété et tension ;
- Agitation ;
- Difficulté de concentration ;
- Sensation d'être désorganisé, éparpillé, instabilité ;
- Plus grande sensibilité aux stress de la vie quotidienne.

Si tu choisis par toi-même de contrôler, soit de diminuer ou d'arrêter tes activités problématiques sur l'écran, les réactions émotionnelles risquent d'être différentes et de moindre intensité qu'un arrêt imposé par un membre de ton entourage. En fait, un arrêt volontaire est plus près d'un choix personnel qui, par définition, occasionnera moins de frustration.

Si tu choisis d'arrêter par toi-même, tes réactions émotionnelles, si elles se présentent, pourraient apparaître de façon graduelle dès les premières 24 heures (Yen et al., 2022). Les premiers symptômes à apparaître seront l'ennui et un sentiment de ne pas savoir quoi faire de ton temps. Planifier préalablement des activités de remplacement pourrait diminuer ces premiers symptômes et éviter la frustration associée. L'ensemble des symptômes de sevrage devrait s'atténuer dans les 24 heures. Si tu choisis de prendre une pause, nous te proposons l'exercice 4 pour planifier ton agenda et réfléchir aux activités alternatives à court terme. La figure suivante illustre l'apparition et la diminution graduelle des réactions émotionnelles lorsqu'il y a eu planification de l'arrêt des activités en ligne.

**RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES RAPPORTÉES
DURANT UNE PÉRIODE D'ABSTINENCE VOLONTAIRE (KING ET AL., 2016)**

Intensité des réactions émotionnelles



Réactions émotionnelles rapportées :
Impression d'ennui, de désorganisation, impression de manque de stimulation, humeur plus déprimée, nervosité, irritabilité.

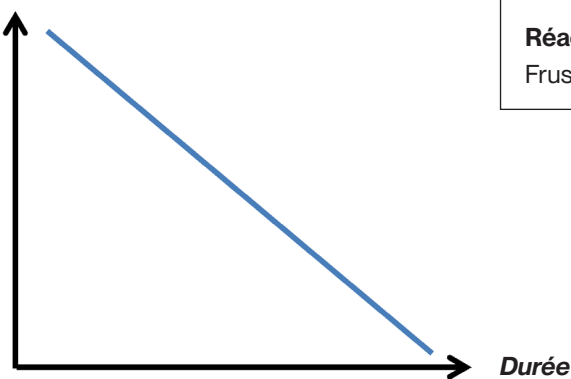
L'intensité des symptômes, leur persistance (durée), leur caractère intrusif peuvent varier considérablement d'un individu à l'autre. (Kaptsis et al., 2016)

Des bienfaits peuvent également être observés suite à l'arrêt ou à la diminution de l'utilisation des écrans. Des joueurs ont vu en période d'abstinence leur sentiment de liberté augmenter, ainsi que leur disponibilité à d'autres loisirs et sources de plaisirs. Plusieurs ont rapporté avoir pris conscience, durant cette période, des méfaits de leurs habitudes d'utilisation des écrans, d'autres ont ressenti une diminution de stress et une hausse de leur sentiment d'efficacité.

L'arrêt involontaire, imposé par une tierce personne, peut occasionner certaines réactions émotionnelles telles que l'irritabilité, l'anxiété, la tension, les sautes d'humeur et la colère. Ces symptômes suivent une droite descendante, apparaissent subitement au moment de l'interdit et perdent en intensité dans les premières heures.

**RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES RAPPORTÉES
AU MOMENT D'UN ARRÊT INVOLONTAIRE**

Intensité des réactions émotionnelles



Réactions émotionnelles rapportées :
Frustration, stress, irritabilité, anxiété



Le rôle de l'entourage

Peut-être que certains membres de ton entourage, préoccupés par ton utilisation d'Internet, en ont restreint l'accès dans le but de t'aider à un meilleur contrôle. Ces arrêts imposés, ces interdictions ont peut-être occasionné chez toi un état de frustration, un stress ou de la colère. Il est important de distinguer ces réactions émotionnelles occasionnées par l'interdiction et les réactions émotionnelles précédemment décrites, davantage associées au « sevrage ».

Maintenant, que penses-tu de ces informations sur les réactions émotionnelles possibles à l'arrêt ou à la diminution de l'utilisation d'Internet ? Anticipes-tu certaines réactions émotionnelles lorsque tu changeras tes habitudes ? Lesquelles ?

Maintenant, nous te proposons d'auto-observer tes réactions émotionnelles au cours des prochains jours. Voici des stratégies possibles :

Noter tes réactions émotionnelles

Nous t'invitons à noter quotidiennement les réactions émotionnelles que tu observeras au cours des premiers jours de diminution ou d'arrêt des écrans. Tu peux utiliser le tableau d'auto-observation (Exercice 2) pour soutenir l'observation quotidienne de tes réactions.

Identifier les impacts positifs d'une diminution ou d'un arrêt

Quels sont les avantages occasionnés par ton changement ?

- Hausse du sentiment de compétence à gérer le temps à l'écran, de contrôle ?
- Augmentation de temps libre ?
- Offre des opportunités pour reprendre contact avec tes amis ?
- Refaire des activités délaissées ?

- _____
- _____
- _____



Le rôle de l'entourage

Pour faire cette prochaine expérience d'auto-observation, nous te suggérons de discuter de ta décision avec un membre de ton entourage qui saura être d'un bon soutien et qui est prêt à faire également un exercice de diminution de temps d'écran en même temps que toi. Un contrat mutuel d'engagement peut être signé. Le contrat proposé par la campagne sociétale PAUSE ton Écran (<https://pausetonecran.com/outils/>) est un modèle que tu peux utiliser, comme tu pourrais également en créer un selon tes objectifs personnels.

EXERCICE 3.2 TABLEAU AUTO-OBSERVATION DE MES RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES SUITE AU CHANGEMENT DE MES HABITUDES D'UTILISATION D'INTERNET.

Je choisis de diminuer mon temps d'écran ? Arrêter l'utilisation d'un jeu ? D'un réseau social ? Etc.

Intensité de la réaction émotionnelle

Mes émotions sont confortables.

01 02 03

Mes émotions sont inconfortables mais supportables.

04 05 06

Mes émotions sont intenses et difficile à supporter.

07 08 09 10

		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	réactions émotionnelles observées
Dimanche												
Lundi												
Mardi												
Mercredi												
Jeudi												
Vendredi												
Samedi												

ex : irritabilité, anxiété, tristesse, ennui, difficulté à s'organiser, manque de stimulation, autres

Intensité de la réaction émotionnelle

		Mes émotions sont confortables.			Mes émotions sont inconfortables mais supportables.		Mes émotions sont intenses et difficile à supporter.					
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	réactions émotionnelles observées
Dimanche												
Lundi												
Mardi												
Mercredi												
Jeudi												
Vendredi												
Samedi												

ex : irritabilité, anxiété, tristesse, ennui, difficulté à s'organiser, manque de stimulation, autres

Objectif 4

Développer de nouvelles stratégies alternatives

EXERCICE 4.1 TRUCS ET ASTUCES - PREMIERS PAS VERS LE CHANGEMENT

Tu t'apprêtes à changer tes habitudes d'utilisation des écrans dans le but de diminuer les impacts négatifs de ceux-ci sur ta vie. Pour soutenir ce choix et augmenter ton sentiment de contrôle, tu peux modifier l'accès aux écrans et ajouter à ton agenda de nouvelles activités alternatives qui t'aideront à gérer tes envies de jouer et/ou de réseauter en ligne. Voici quelques idées... Libre à toi de créer les tiennes!

Développer des **activités alternatives** à l'utilisation des écrans :

- Faire du sport ;
- Renouer avec la musique ;
- Développer un intérêt envers un nouveau loisir (dessin, bricolage, cuisine, chant, etc.) ;
- Recommencer à lire ou écrire ;
- Jouer aux quilles, billard, échec, etc. ;
- Écouter des podcasts, des séries, etc. ;

Modifier l'**accès** aux appareils :

- Supprimer les raccourcis menant à l'activité problématique ;
- Éviter l'isolement, utiliser les écrans dans des lieux cohabités (café Internet, pièces communes de la maison, etc.) ;
- Sortir les TIC des chambres à coucher ;
- Restreindre les heures d'accès à Internet (Routeur maintenant adaptable aux besoins de chaque abonné) ;
- Fermer les appareils, lorsque non utilisés ;
- Se désinscrire des activités problématiques ;
- Se connecter en compagnie d'un ami, un membre de l'entourage.

Modifier la **nature** de la « substance » :

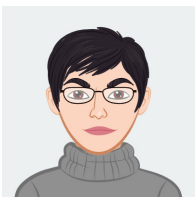
- Bloquer les invitations, les promotions et toute autre stratégie de fidélisation ;
- Configurer les écrans en mode nuit ;
- Désactiver les notifications audio et visuelles ;
- Désactiver la lecture automatique sur les comptes YouTube/Netflix afin que le visionnement s'arrête après une seule diffusion ;
- Éviter les jeux ou réseaux sociaux dont les stratégies de fidélisation semblent plus agressives.

Agir sur le **nombre d'heures** consacrées aux écrans :

- Utiliser une alarme pour ponctuer les périodes d'utilisation par phases de repos ;
- Fixer 15 min d'activation physique après 45 min d'utilisation d'écran, ou après une bataille/partie ;
- Élaborer une banque d'heures prédéterminée avec un membre de l'entourage et gérée par l'utilisateur ;
- Autoriser un membre de l'entourage à intervenir dans les situations où le temps prévu en ligne est dépassé ;
- Expérimenter une journée sans écran en famille, avec amis. Mettre au défi l'entourage! ;
- Avec un membre de ton entourage, signer un contrat qui impliquera tous deux à modifier vos habitudes d'utilisation des écrans. Un défi à partager! Vous pouvez vous inspirer des contrats suggérés par la campagne PAUSE TON ÉCRAN de Capsana ou en rédiger un selon vos objectifs personnels ;
- Autres trucs et astuces?

Quelles nouvelles activités tenteras-tu?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Dans mon cas, quand j'ai essayé des stratégies en lien avec le jeu, comme de regarder des joueurs sur Twitch, j'ai remarqué que ça me donnait vraiment envie de jouer. À toi d'observer comment ça se passe pour toi !

- Sansxans



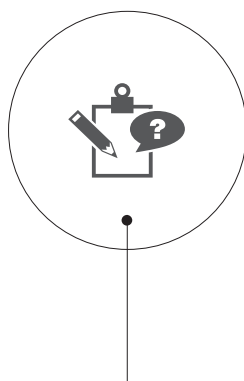
Même si tu as l'impression que tu n'avances pas, ou que c'est inutile, tu fais de petits pas lorsque tu essaies différents moyens. Tranquillement, tu apprends ce qui fonctionne pour toi et tu vas voir, les outils s'accumulent dans ton sac à dos. Ne sois pas trop sévère envers toi-même !

- Shanaham

MODULE 2

LES FONCTIONS DE L'UTILISATION

Van Mourik, V., Dufour, M., Gatineau, C., Barubé, L., Lavoie, C.,
Gaudet, L. et Gagnon, S.R.



Le cahier d'exercices

Module 2 : Les fonctions de l'utilisation



Objectifs - module 2
1. Comprendre les besoins sous-jacents à l'utilisation d'Internet
2. Identifier la chaîne des comportements menant à l'utilisation d'Internet
3. Réfléchir aux effets à court et à moyen terme de l'utilisation
4. Présenter le schéma personnalisé permettant de comprendre pourquoi un comportement est répété



Exercices - usagers
1.1 Réflexion sur mon utilisation d'Internet et sur la signification de l'équilibre (optionnel)
1.2 Les besoins qu'Internet comble
2.1 La chaîne des comportements menant à l'utilisation d'Internet
3.1 Les effets à court et à moyen terme de l'utilisation
4.1 Ma boucle de répétition : Pourquoi je continue à utiliser mon application

Objectif 1

Comprendre les besoins sous-jacents à l'utilisation d'Internet



À retenir

- Les écrans viennent combler de nombreux besoins. Afin que cet usage demeure équilibré, il est important de comprendre à partir de quand et pourquoi des méfaits commencent à apparaître.
- En comprenant mieux les raisons qui te poussent à utiliser les écrans et à maintenir cette utilisation malgré les conséquences potentielles d'une utilisation excessive, tu pourras identifier des stratégies alternatives plus appropriées à mettre en place en fonction de ce qui est important pour toi.



Le meilleur moyen de comprendre ce qui amène un usage problématique, c'est d'essayer de faire les choses différemment. C'est souvent à ce moment-là qu'on fait des prises de conscience en lien avec les besoins non comblés.

- Shanaham

EXERCICE 1.1 RÉFLEXION SUR MON UTILISATION D'INTERNET ET SUR LA SIGNIFICATION DE L'ÉQUILIBRE

As-tu déjà pris le temps de réfléchir à ton usage actuel d'Internet? Est-il équilibré ou entraîne-t-il de plus en plus de conséquences négatives? Afin d'amorcer ta réflexion ou de la poursuivre, prends le temps de répondre aux questions suivantes :



Quelle serait ma définition d'un usage **équilibré** des écrans ?

Quels seraient les signes que mon usage devient **moins équilibré** ?

Est-ce qu'il y avait un **état d'équilibre avant** ? Quand est-ce que cet état d'équilibre a été **rompu** et pour quelles **raisons** ?

Quels sont mes **besoins** ? En quoi mon utilisation des écrans m'aide à répondre à mes besoins ?

EXERCICE 1.2 LES BESOINS QU'INTERNET COMBLE

Identifie les besoins qui sont comblés par ton application préférée. Selon, toi, quels sont les 2 ou 3 motifs qui sont les plus importants et qui t'amènent à y aller souvent ? Si c'est difficile pour toi de les identifier, tu peux regarder la page suivante pour te donner des idées parmi ces motifs souvent mentionnés par les jeunes qui utilisent les écrans.



Besoin comblé 1 :

Motifs :

- _____
- _____
- _____



Besoin comblé 2 :

Motifs :

- _____
- _____
- _____



Besoin comblé 3 :

Motifs :

- _____
- _____
- _____

OUTIL 1.1 LISTE DES BESOINS/RAISONS/MOTIFS D'UTILISATION

<p style="text-align: center;">Socialisation</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Maintenir les relations existantes <input type="checkbox"/> Rencontrer de nouvelles personnes <input type="checkbox"/> Préfère les relations en lignes <input type="checkbox"/> Communication plus facile <input type="checkbox"/> Faire partie d'un groupe <input type="checkbox"/> Intérêt à discuter <input type="checkbox"/> Partager de l'information <input type="checkbox"/> Aider les autres <input type="checkbox"/> Recevoir du soutien, de l'aide et des conseils des autres <input type="checkbox"/> Peur de manquer quelque chose (FOMO) 	<p style="text-align: center;">Accomplissement/Avancement</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Progresser rapidement aux jeux vidéo <input type="checkbox"/> Atteindre des objectifs <input type="checkbox"/> Procure un sentiment de puissance et de performance en ligne ou hors-ligne (via les « like », commentaires, messages, nombre de partages ou de vues, accumulation de richesse, armes, skins, etc.) <input type="checkbox"/> Être populaire <input type="checkbox"/> Réaliser des choses que tu ne peux pas faire hors-ligne <input type="checkbox"/> Me sentir compétent 	<p style="text-align: center;">Évitement/Évasion</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Échapper à la vie hors-ligne <input type="checkbox"/> Éviter les problèmes de la vie hors-ligne, les demandes et les inconforts (conflits, sensation, pensées, émotions, individu) <input type="checkbox"/> Se vider l'esprit <input type="checkbox"/> Éviter de faire mes tâches ou de travailler <input type="checkbox"/> Éviter mes émotions <input type="checkbox"/> Éviter mes soucis, mon quotidien
<p style="text-align: center;">Sentiment d'appartenance</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Envie de créer des relations sur le long terme avec les autres <input type="checkbox"/> Trouver et apporter un soutien <input type="checkbox"/> Importance de l'équipe/gilde <input type="checkbox"/> Faire partie d'un groupe <input type="checkbox"/> Se sentir accepté ou respecté <input type="checkbox"/> Trouver des gens avec intérêts communs 	<p style="text-align: center;">Expression de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Exprimer ou présenter un soi plus populaire/positif <input type="checkbox"/> Exprimer son individualité/créativité <input type="checkbox"/> Liberté/autonomie: Pour s'exprimer plus librement et facilement <input type="checkbox"/> Apprendre à se connaître <input type="checkbox"/> Permet de se sentir plus soi-même <input type="checkbox"/> Amélioration du physique 	<p style="text-align: center;">Gestion des émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pour avoir du fun et du plaisir <input type="checkbox"/> Pour vivre des sensations fortes <input type="checkbox"/> Pour relaxer, réduire ton stress ou ton anxiété <input type="checkbox"/> Gérer sa frustration/sa colère <input type="checkbox"/> Gérer sa tristesse/découragement <input type="checkbox"/> Pour se défouler <input type="checkbox"/> Pour arrêter de s'ennuyer <input type="checkbox"/> Augmenter sa confiance
<p style="text-align: center;">Travail en équipe</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obtenir la satisfaction de faire partie d'un effort de groupe <input type="checkbox"/> Importance de la collaboration et la réussite du groupe 	<p style="text-align: center;">Compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'envie de défier les autres joueurs/utilisateurs ou de rivaliser face aux autres <input type="checkbox"/> Provocation/Domination <input type="checkbox"/> Se faire remarquer <input type="checkbox"/> Être le meilleur, s'améliorer <input type="checkbox"/> Gagner des prix, obtenir des titres ou des badges 	<p style="text-align: center;">Découverte</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Développement des connaissances et apprentissages <input type="checkbox"/> Connaître des choses que la plupart des autres utilisateurs ne connaissent pas

Objectif 2

Identifier la chaîne des comportements menant à l'utilisation d'Internet

EXERCICE 2.1 LA CHAÎNE DES COMPORTEMENTS MENANT À L'UTILISATION D'INTERNET

	<p>Quels sont mes déclencheurs?</p>	
	<p>Quelle est ma situation actuelle? Ex: difficultés à l'école ou au travail, rupture récente, parents séparés avec des habitudes numériques différentes dans chaque foyer</p>	
	<p>Est-ce qu'il s'est passé quelque chose? (en ligne ou hors-ligne) ou j'ai agi par automatisme?</p>	
	<p>Quoi</p>	<p>Ex : notification, niveau supplémentaire qui débloque, défilement continu, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • •
	<p>Qui</p>	<p>Avec qui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • •
<p>Quand</p>	<p>Des moments :</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • • 	
<p>Où</p>	<p>Des lieux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • • 	

QU'EST-CE QUI SE PASSE EN MOI

Je me sens ...
Je me dis ...
 J'y vais ou je freine?
 (auto-contrôle)
 Je ressens dans mon corps ...

Développement : Valérie Van Mourik, Guylaine Sarrazin, Daniel Maurice et équipe Virtu-A (Magali Dufour, Ph.D, Chercheure principale)

EXEMPLES DE CE QUI PEUT SE PASSER EN MOI

Excité, joyeux, curieux, stimulé
 Frustré, irrité, enragé, jaloux
 Triste, vide, seul, déprimé
 Craintif, préoccupé, stressé
 Dégouté, écoeuré, honteux

Je me sens ...
Je me dis ...
 J'y vais ou je freine?
 (auto-contrôle)
 Je ressens dans mon corps ...

De l'énergie, une accélération cardiaque
 Une tension dans mes muscles, mal de tête
 Une lourdeur, de la fatigue
 Des mains moites, une boule dans la gorge
 Une sensation de vide

Mon système go s'active:
 · J'ai le goût de jouer ou d'aller sur mon cell
 · J'anticipe le plaisir que je vais ressentir
 · Je me sens motivé, go, j'y vais
 Mon système frein n'arrive pas à m'arrêter:
 · Je ne pense plus aux conséquences
 · Je ne réfléchis plus
 · Je me sens sur le mode pilote automatique

Je dois me connecter à 21h pour jouer, mes ami.e.s m'attendent
 Quelques minutes de plus ne feront pas de mal
 Je suis en train de gagner je ne peux pas arrêter maintenant
 Il faut que j'aille récupérer ce que j'ai perdu avant que je me mette à jouer mal
 Je passe du temps sur les écrans, mais ce n'est pas pire que mes ami.e.s
 Tous mes amis sont connectés, je veux participer à la conversation
 Il faut que je réponde tout de suite
 J'ai hâte de voir ce qui se passe en ligne
 Je peux me lever plus tard demain, ce n'est pas grave

Développement : Valérie Van Mourik, Guylaine Sarrazin, Daniel Maurice et équipe Virtu-A (Magali Dufour, Ph.D, Chercheure principale)

Objectif 3

Réfléchir aux effets à court terme et à moyen terme de l'utilisation

EXERCICE 3.1 LES EFFETS À COURT ET À MOYEN TERME DE L'UTILISATION



Quel est l'effet? Est-ce que ça fonctionne?		Est-ce que j'ai des indices que je m'éloigne de ce qui est important pour moi et/ou mon entourage/réseau?
<i>Effets à court terme</i>	<i>Effets à moyen-long terme</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • • • • 	



Avant que notre comportement ne mène à la dépendance, on n'anticipait pas qu'il y aurait des pertes ou des conséquences. De même, au début lorsqu'on tente d'apporter des changements à nos comportements, il est difficile d'entrevoir les gains, ce que ça va nous apporter. Il faut se donner du temps...

- Sansxans

Objectif 4

Présenter le schéma personnalisé permettant de comprendre pourquoi un comportement est répété

EXERCICE 4.1 MA BOUCLE DE RÉPÉTITION : POURQUOI JE CONTINUE À UTILISER MON APPLICATION

CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI ET/OU MON ENTOURAGE/RÉSEAU :

Facteurs de risque et de protection

Situation/déclencheur

Je me dis ...

Je me sens ...

J'y vais ou je freine? (auto-contrôle)

Je ressens dans mon corps ...

Stratégies alternatives (à voir au module 3)

Je réponds à mes besoins avec des stratégies en ligne et hors-ligne

Besoin(s) :

Comment :

Boucle de répétition :

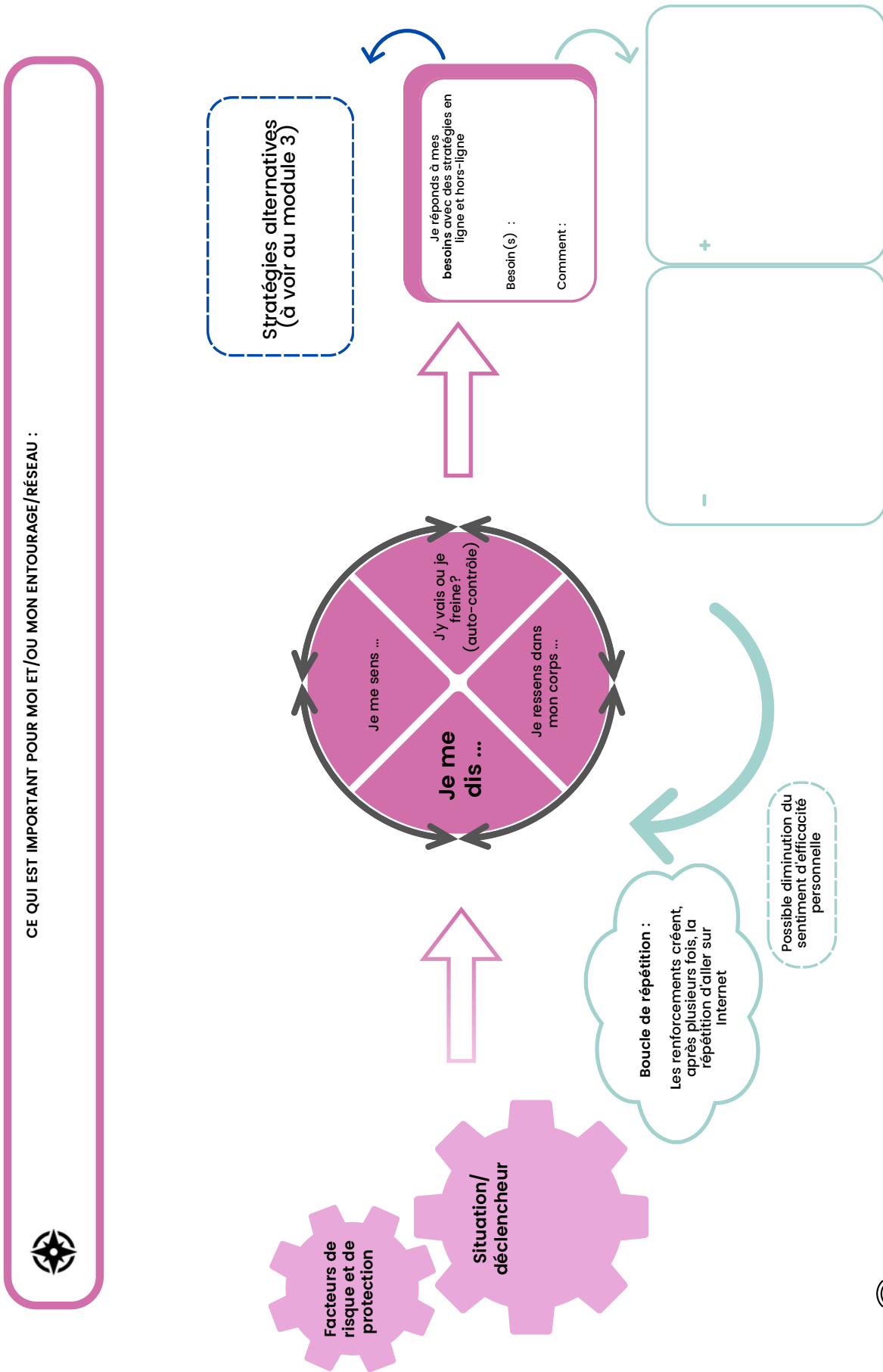
Les renforcements créent, après plusieurs fois, la répétition d'aller sur internet

Possible diminution du sentiment d'efficacité personnelle

-

+

Développement : Valérie Van Mourik, Guylaine Sarrazin, Daniel Maurice et équipe Virtu-A (Magali Dufour, Ph.D, Chercheure principale)

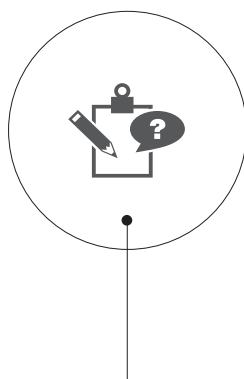


Développement : Valérie Van Mourik, Guylaine Sarrazin, Daniel Maurice et équipe Virtu-A (Magali Dufour, Ph.D, Chercheure principale)

MODULE 3

MOTIVATION AU CHANGEMENT

Lavoie, C., Dufour, M., Van Mourik, V., Gatineau, C., Barubé, L.,
Gaudet, L. et Gagnon, S.R.



Le cahier d'exercices

Module 3 : Motivation au changement



Objectifs - module 3
1. Augmenter la motivation au changement en identifiant les buts, les valeurs et les objectifs de la personne
2. Mettre en lumière les effets anticipés (bénéfiques) en lien avec les changements envisagés
3. Identifier les forces et les ressources de la personne qui favorisent le changement



Exercices - usagers
1.1 Mes buts, mes objectifs ou ce qui est important pour moi 1.2 Mes stratégies pour répondre à mes besoins tout en me rapprochant de mes objectifs (optionnel)
2.1 Les avantages des changements anticipés (schéma ERE) 2.2 Ma boucle d'apprentissage : explications et exemples 2.3 Mes récompenses pour mes efforts
3.1 Mes forces et mes ressources

Objectif 1

Augmenter la motivation au changement en identifiant les buts de la personne

Tu as amorcé un suivi depuis quelques semaines. Il est possible que, bien que tu sois déterminé au départ, ta motivation ait diminué depuis peu. Qu'est-ce qui fait que tu n'arrives pas à atteindre tes objectifs ? Pourquoi ne vois-tu pas de progrès ? Changer est peut-être plus difficile que tu ne l'avais prévu. Toutes sortes de pensées peuvent te venir à l'esprit et te décourager. Ce module est alors fait pour t'aider à te sentir plus confiant et motivé face aux changements à venir. Prends le temps de revoir les objectifs, les thèmes abordés et les informations à retenir concernant ce module. Ensuite, tu pourras mettre en pratique les exercices proposés avec ton intervenant(e).

EXERCICE 1.1 MES BUTS, MES OBJECTIFS OU CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI



Ce que je **retiens** de ma démarche jusqu'à présent :

Quels sont mes **objectifs** ?

Qu'est-ce qui est **important** pour moi ?

Quels sont mes **besoins** actuellement et à moyen ou long terme ?

Qu'est-ce que j'**aimerais** pour mon futur ?



CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI ET/OU MON ENTOURAGE/RÉSEAU :

EXERCICE 1.2 MES STRATÉGIES POUR RÉPONDRE À MES BESOINS TOUT EN ME RAPPROCHANT DE MES OBJECTIFS

CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI ET/OU MON ENTOURAGE/RÉSEAU :

Je réponds à mes besoins avec des stratégies en ligne et hors-ligne

Besoin(s) :

Comment :

Quelles sont les stratégies me permettant de répondre à mes besoins tout en me rapprochant de mes objectifs?

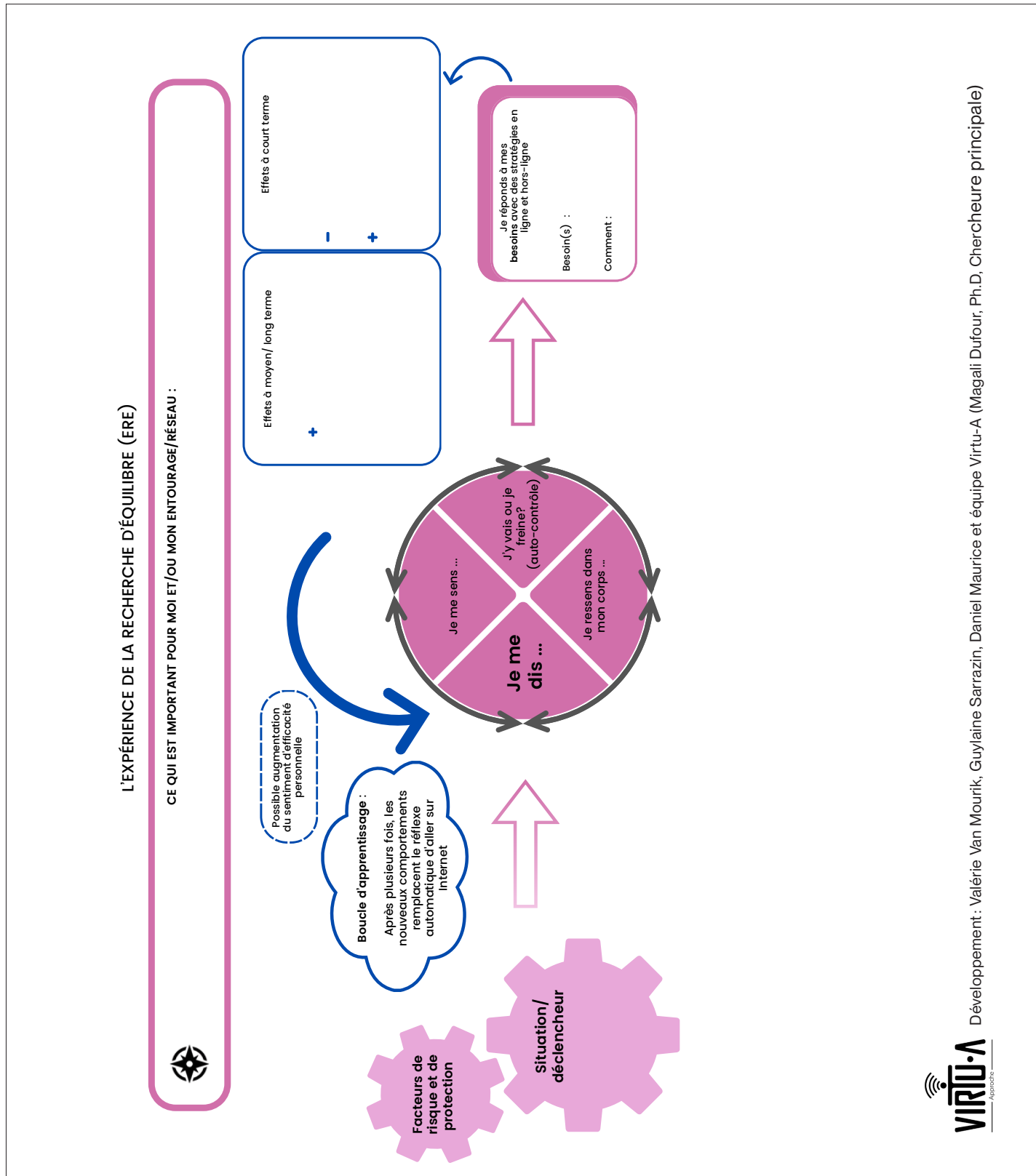
Développement : Valérie Van Mourik, Guylaine Sarrazin, Daniel Maurice et équipe Virtu-A (Magali Dufour, Ph.D, Chercheure principale)

Besoins	Stratégies identifiées
1.	
2.	
3.	

Objectif 2

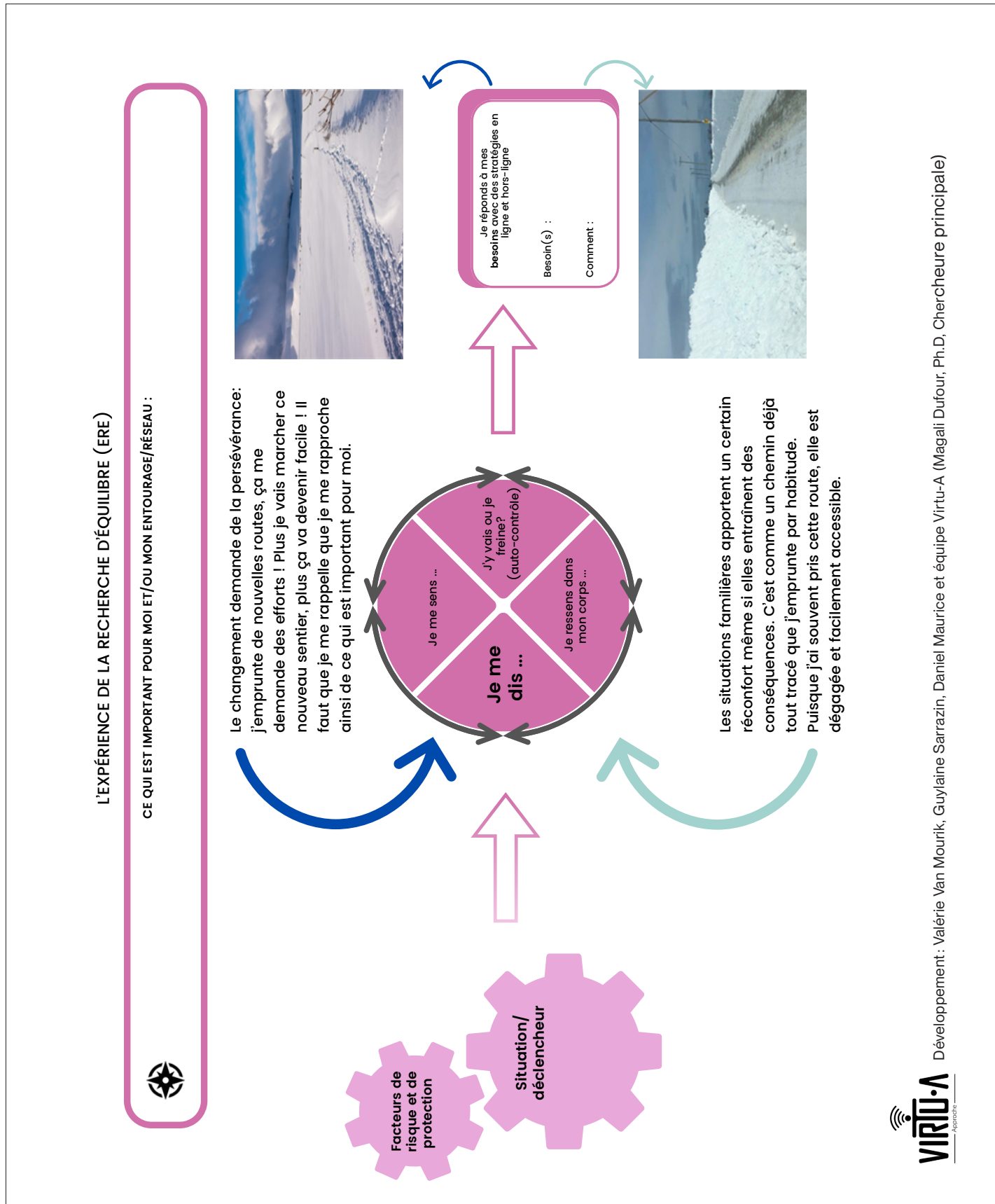
Mettre en lumière les effets anticipés en lien avec les changements envisagés

EXERCICE 2.1 LES AVANTAGES DES CHANGEMENTS ANTICIPÉS



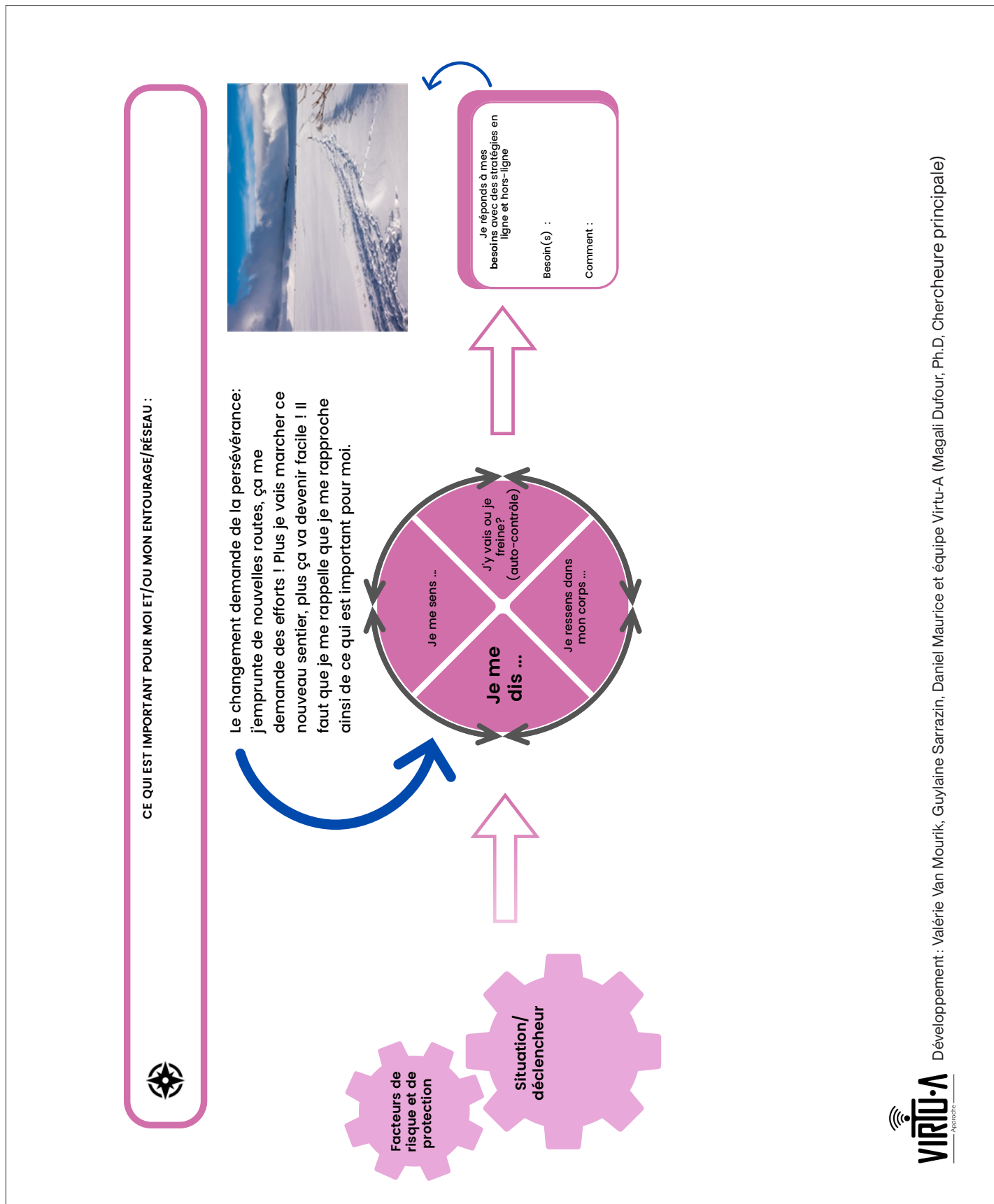
Développement : Valérie Van Mourik, Guylaine Sarrazin, Daniel Maurice et équipe Virtu-A (Magali Dufour, Ph.D, Chercheure principale)

EXERCICE 2.2 MA BOUCLE D'APPRENTISSAGE (EXPLICATIONS)



Développement : Valérie Van Mourik, Guylaine Sarrazin, Daniel Maurice et équipe Virtu-A (Magali Dufour, Ph.D, Chercheure principale)

**EXERCICE 2.2 MA BOUCLE D'APPRENTISSAGE
(EXEMPLES)**



Développement : Valérie Van Mourik, Guylaine Sarrazin, Daniel Maurice et équipe Virtu-A (Magali Dufour, Ph.D, Chercheure principale)



Exemples de situations où j'ai emprunté de nouvelles routes, essayé de nouveaux comportements

(ou exemple d'une situation où j'aimerais essayer une nouvelle route, ex. : prendre ma douche en me levant avant d'aller sur les écrans, me lever 15 minutes plus tôt, etc.) :

Que s'est-il passé dans cette **situation** ?

Qu'est-ce que j'ai **appris** ?

Est-ce que ça a modifié mes **pensées**, mes **émotions** ou ce que je ressens dans mon **corps** ?

Est-ce que j'observe des changements au niveau de mon **autocontrôle** ?

EXERCICE 2.3 MES RÉCOMPENSES POUR MES EFFORTS

CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI ET/OU MON ENTOURAGE/RÉSEAU :

Le changement demande de la persévérance: j'emprunte de nouvelles routes, ça me demande des efforts ! Plus je vais marcher ce nouveau sentier, plus ça va devenir facile ! Il faut que je me rappelle que je me rapproche ainsi de ce qui est important pour moi.

Facteurs de risque et de protection

Situation/déclencheur

Je réponds à mes besoins avec des stratégies en ligne et hors-ligne

Besoin(s) :

Comment :

Développement : Valérie Van Mourik, Guylaine Sarrazin, Daniel Maurice et équipe Virtu-A (Magali Dufour, Ph.D, Chercheure principale)

037



Comment puis-je me récompenser pour mes **efforts** ?

Objectif 3

Identifier les forces et les ressources de la personne qui favorisent le changement

EXERCICE 3.1 MES FORCES ET MES RESSOURCES

Jette un œil sur cette liste (page suivante) de forces personnelles que les gens peuvent avoir, et entoure celles qui te décrivent lorsque tu es hors-ligne avec un **stylo rouge**, et celles qui te décrivent lorsque tu es en ligne avec un **stylo noir ou bleu**. Il est possible que des capacités soient présentes à la fois en ligne et hors-ligne ; si c'est le cas, entoure-les avec les **deux stylos**. Il s'agit des forces qui t'accompagnent dans ta démarche ! Réponds ensuite à ces questions :



En quoi les capacités identifiées en ligne et hors-ligne sont-elles **similaires**? **Divergentes**?

Est-ce que les capacités identifiées dans l'un des environnements représentent un **idéal**? Si oui, comment l'expliques-tu?

Comment les capacités dans l'un des environnements pourraient-elles être **transférées** à l'autre?



Cet exercice vise à prendre un temps d'arrêt pour faire certaines prises de conscience. Par exemple, moi je suis timide hors-ligne, mais je réalise qu'en ligne j'aime parler avec les gens et les aider. J'ai ces qualités en moi. Des fois, on ne s'en rend pas compte.

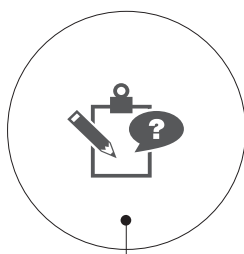
- Sansxans

Acharné ¹	Efficace	Original
Actif	Énergique	Ouvert
Affectueux	Engagé	Patient
Affirmé	Enthousiaste	Persévérant
Aimable	Entreprenant	Perspicace
Aimant relever des défis	Équilibré	Persuasif
Ambitieux	Esprit d'analyse	Positif
Amical	Esprit d'équipe	Prévenant
Appliqué	Esprit scientifique	Prudent
Assuré	Exceptionnel	Puissant
Attentif	Expérimenté	Raisonnable
Attentionné	Faisant confiance	Rapide
Audacieux	Ferme	Réaliste
Autonome	Fiable	Réceptif
Aventureux	Flexible	Reconnaissant
Bien informé	Fort	Réfléchi
Brave	Gagnant	Résistant au stress
Calme	Habile	Responsable
Capable	Heureux	Sage
Compétent	Honnête	Sens de l'humour
Compétitif	Imaginatif	Sérieux
Compréhensif	Imbattable	Sincère
Confiant en l'avenir	Impliqué	Sociable
Consciencieux	Indulgent	Soigné
Courageux	Ingénieux	Spontané
Créatif	Intelligent	Stable
Curieux	Intrépide	Sympathique
Débrouillard	Libre	Tenace
Décidé	Loyal	Valeureux
Décontracté	Mature	Vif
Délicat	Méticuleux	Vigoureux
Déterminé	Novateur	Visionnaire
Dévoué	Obstiné	Vivant
Digne de confiance	Optimiste	
Diplomate	Ordonné	
Doué	Organisé	

¹Liste reprise et adaptée de Miller et Rollnick (2019) et Auger-Gariépy (2019)

MODULE 4

REPRENDRE LE CONTRÔLE DE
SES ACTIONS ET SURMONTER
LES CRAVINGS



Le cahier d'exercices

Module 4 : Reprendre le contrôle de ses actions et surmonter les cravings



Objectifs - module 4
1. Comprendre l'effet de la dépendance sur l'équilibre du cerveau : le rôle du système de récompense et du cortex préfrontal
2. Développer de nouvelles stratégies pour renforcer son autocontrôle
3. Résister au craving grâce à l'exposition



Exercices - usagers
1.1 Feuillelet explicatif
2.1 Tableau d'analyse des situations à risques et des stratégies utilisées 2.2 Suggestions de stratégies alternatives
3.1 Fiche technique pour continuer l'exposition à domicile

Objectif 1

Comprendre l'effet de la dépendance sur l'équilibre du cerveau : le rôle du système de récompense et du cortex préfrontal

EXERCICE 1.1 FEUILLET EXPLICATIF

Depuis le début du suivi, tu as essayé de réduire ton temps d'écran ou ton utilisation des applications. Tu as vécu des réussites, mais aussi des échecs. Ces hauts et ces bas ne signifient pas que tu es faible ou que tu n'es pas capable de changer. Ils font partie du processus de changement, mais ils peuvent être décourageants.

La perte de contrôle n'est pas un manque de volonté. C'est le résultat des changements qui se sont produits dans ton cerveau. Ces changements se sont installés petit à petit, sans que tu t'en rendes compte. Grâce aux techniques d'imagerie médicale, nous pouvons observer et même quantifier ces changements. En voici un résumé :

LES CHANGEMENTS SE SONT INSTALLÉS PETIT À PETIT, À LA SUITE D'UN CONDITIONNEMENT.

Au début, c'était un choix réfléchi : Tu utilisais peut-être ton application pour avoir du plaisir, satisfaire un besoin ou soulager un inconfort. Elles t'apportaient de nombreux bénéfices.

Ton cerveau a appris l'association : À chaque utilisation, ton cerveau a enregistré "écran = bénéfice" et ça l'incite à se connecter de plus en plus souvent. Selon les principes du conditionnement, nous avons tendance à répéter les actions qui nous apportent des bénéfices. Il est donc normal que tu sois retourné sur les applications les fois suivantes.

D'une décision volontaire à un automatisme : L'exposition répétée à cette association « application = bénéfices » a modifié l'activité de ton cerveau et ces changements te poussent à rester sur ton application de plus en plus longtemps. Tu es passé progressivement d'une action réfléchie à une action conditionnée (automatique) hautement addictive. C'est le signe que tu perds le contrôle.



À retenir

On va dire que ton cerveau a créé des routes (neurales) en direction des applications. Au début, ces routes n'étaient pas très sûres et tu faisais un effort conscient pour t'y engager. À force de les utiliser, il est devenu de plus en plus facile de t'y engager. **Désormais, ton cerveau prend ces routes de façon automatique.** Il ne réfléchit même plus aux autres choix possibles.

LA PERTE DE CONTRÔLE : UN DÉSÉQUILIBRE ENTRE LE SYSTÈME DE RÉCOMPENSE ET L'AUTOCONTRÔLE

Dans ton cerveau, deux grands changements expliquent pourquoi tu perds le contrôle :

1. Ton système de récompense est devenu hypersensible aux applications et t'incite à les utiliser de plus en plus souvent :

- Il libère des quantités énormes de plaisir (dopamine) quand tu es sur l'application et quand tu vois un indice qui te la rappelle. Les activités traditionnelles peuvent soudainement te paraître moins intéressantes.
- De plus en plus d'indices sont devenus des déclencheurs et tu les repères de plus en plus facilement dans ton environnement. Ton cerveau crée de plus en plus de routes qui t'amèneront automatiquement vers les applications. Cela te crée de plus en plus de craving et peut te donner l'impression d'être entouré de tentations.
- Il te fait voir uniquement les effets positifs des applications. Tu en oublies les méfaits et bases tes choix sur leurs bénéfices immédiats.

2. Ton autocontrôle est affaibli, il ne peut plus réguler les envies du système de récompense :

- Il n'est plus capable d'anticiper les effets à long terme. Tu en oublies les méfaits.
- Il n'est plus capable de te freiner quand tu vas sur ton application.
- Il n'est plus capable de penser aux autres choix (routes) possibles.

Tous ces grands changements dans ton cerveau te permettent de comprendre pourquoi tu choisis toujours les applications et pourquoi il est si difficile de leur résister.

RÉ-APPRENDRE À MAÎTRISER SES ENVIES EN RENFORÇANT TON AUTOCONTRÔLE.

Devant tous ces changements, tu pourrais voir la reprise de contrôle comme un défi insurmontable. Mais, rassure-toi, ton cerveau est un organe surprenant qui apprend de nouveaux comportements, ce qui permet d'inverser le conditionnement. Comment ?

En renforçant ton autocontrôle.

Un autocontrôle fort t'aidera à prendre des décisions réfléchies, à résister aux impulsions et aux automatismes. En utilisant des stratégies alternatives aux applications, tu vas créer de nouvelles routes qui vont rivaliser avec celles des applications et déjouer le conditionnement. Les stratégies qui te sont proposées dans la prochaine section de ce module vont t'aider à diversifier tes routes. Elles viennent s'ajouter à celles que tu as vues dans les précédents modules. Tu pourras les essayer grâce à l'exercice 2.1 « Tableau d'analyse des situations à risque et des stratégies utilisées ».

Le changement n'est pas un apprentissage linéaire : il y aura des hauts et des bas. À travers ces échecs, tu vas en apprendre plus sur tes déclencheurs, tes automatismes et tes vulnérabilités. Tu découvriras qu'en cas de fatigue, de stress ou après de gros efforts de résistance, ton autocontrôle n'a plus assez de force pour résister à une nouvelle envie. Il sera important de lui offrir du temps de repos en évitant les applications et leurs déclencheurs, en coupant tes notifications, etc.

Au début, créer une nouvelle route te paraîtra plus difficile que de prendre la route des applications, mais à force d'emprunter ces nouvelles routes, elles vont devenir de plus en plus praticables. Les routes menant à ton application ont été empruntées des centaines, voire des milliers de fois dans ton cerveau ! En comparaison, celles des nouvelles stratégies n'ont été pratiquées que quelques fois. Il faudra du temps et de nombreuses répétitions pour qu'elles rivalisent avec celles des applications. **Plus tu t'entraînes, plus ton autocontrôle va devenir fort !**

Objectif 2

Développer de nouvelles stratégies pour renforcer son autocontrôle

Maintenant que tu comprends mieux comment le cerveau a été reprogrammé par la dépendance, il est temps de passer à l'action. Cet exercice te permettra d'identifier les stratégies qui te seront les plus efficaces pour reprendre le contrôle.



Décris une situation que tu n'as pas réussi à surmonter et essaie d'identifier ce qui a déclenché ton envie (une pensée, une émotion, une parole, un indice visuel ou auditif lié à une application, etc.)

Quelle était la situation ?

Pourquoi avoir choisi d'utiliser cette application ? Qu'as-tu ressenti avant de l'utiliser ?

Quels facteurs auraient pu nuire à ton autocontrôle ?

- Une envie trop forte (p.ex : jeu préféré)
- Fatigue
- Stress
- Distraction

- Sollicitation d'un ami
- Une émotion (tristesse, ennui, etc.)
- Sur-utilisation de l'autocontrôle
- Autres : _____

EXERCICE 2.1 TABLEAU D'ANALYSE DES SITUATIONS À RISQUE ET DES STRATÉGIES UTILISÉES

À l'aide du tableau ci-dessous, liste les stratégies que tu pourrais utiliser et identifie leurs avantages et leurs inconvénients dans cette situation. Ensuite, sélectionne celle(s) que tu aimerais essayer, mets-les en place et juge de leur efficacité. Au besoin, tu peux combiner plusieurs stratégies.

Analyse des situations à risque et des stratégies utilisées			
Situation	Stratégie utilisée	Avantages (+) et désavantages (-)	Analyse
	<input type="checkbox"/> Évitement <input type="checkbox"/> Activité alternative <input type="checkbox"/> Méditation/relaxation <input type="checkbox"/> Activité cognitive complexe <input type="checkbox"/> Se distraire <input type="checkbox"/> Contrôle externe <input type="checkbox"/> Autres :		Est-ce que je le referai ? Qu'est-ce que j'essaierai de différent la prochaine fois ?
	<input type="checkbox"/> Évitement <input type="checkbox"/> Activité alternative <input type="checkbox"/> Méditation/relaxation <input type="checkbox"/> Activité cognitive complexe <input type="checkbox"/> Se distraire <input type="checkbox"/> Contrôle externe <input type="checkbox"/> Autres :		Est-ce que je le referai ? Qu'est-ce que j'essaierai de différent la prochaine fois ?
	<input type="checkbox"/> Évitement <input type="checkbox"/> Activité alternative <input type="checkbox"/> Méditation/relaxation <input type="checkbox"/> Activité cognitive complexe <input type="checkbox"/> Se distraire <input type="checkbox"/> Contrôle externe <input type="checkbox"/> Autres :		Est-ce que je le referai ? Qu'est-ce que j'essaierai de différent la prochaine fois ?

EXERCICE 2.2 SUGGESTIONS DE STRATÉGIES ALTERNATIVES

L'éloignement volontaire et conscient

- **Principe** : Choisir consciemment de s'éloigner physiquement de l'application, ou de différer son utilisation de quelques minutes à plusieurs heures.
- **Prérequis** : Connaître ses déclencheurs et leur dangerosité.
- **Limites** : Comme les applications sont omniprésentes dans nos vies, il n'est pas toujours possible de les éviter.

Réaliser une activité alternative au lieu d'aller sur Internet

- **Principe** : Développer des choix alternatifs à l'utilisation des applications. Ces activités peuvent répondre à différents besoins. Il peut s'agir d'une activité sportive, musicale, littéraire, d'une sortie entre amis, etc.
- **Prérequis** : Connaître ses autres centres d'intérêt et ses besoins.
- **Limites** : Cette stratégie est plus facile à mettre en place quand les moments d'utilisation sont réguliers (p. ex. le soir en rentrant du travail, quand j'entends une notification, etc.).

Se remémorer ses objectifs et anticiper les conséquences à long terme

- **Principe** : Se rappeler les objectifs que l'on poursuit en les enregistrant sous format audio, en les notant sur une carte ou dans son téléphone cellulaire. Il est important que mes objectifs soient accessibles en tout temps. De cette façon, j'entraîne mon cerveau à anticiper les gratifications à long terme, cela me garde motivée, et favorise l'apprentissage de nouvelles associations.
- **Avantages** : Favorise l'apprentissage de nouvelles associations; Peut se faire dans n'importe quel contexte.
- **Limites** : Nécessite du matériel (écouteurs, téléphone intelligent, papiers)

Réaliser une activité complexe pour chasser les idées obsédantes

- **Principe** : Réaliser une activité cognitive complexe qui mobilise sa concentration pour interférer avec la place que prennent les envies et ainsi les éloigner. Ce faisant, cette activité va libérer de l'espace mental pour réfléchir à d'autres options et va permettre de ne pas emprunter la route des applications. Il est important que cette activité soit nouvelle ou complexe afin qu'elle mobilise ma concentration. Voici quelques exemples : une tâche d'imagerie mentale (imaginer une clé dans le détail puis un trousseau de clés), résoudre un casse-tête, compter à rebours de 3 en 3, apprendre une nouvelle chanson, tricoter un nouveau modèle, etc.
- **Avantages** : Libère de l'espace mental pour réfléchir à d'autres options, peut se faire dans n'importe quel contexte.
- **Limites** : Nécessite un peu de matériel.

Évitement et distraction passive

- **Principe** : Attendre que le craving diminue ou se distraire passivement. Je peux regarder une courte vidéo, écouter de la musique, etc.
- **Avantages** : Peut se faire dans n'importe quel contexte.
- **Limites** : Moins efficaces que les autres (Dodds et al., 2019). Attention de ne pas déclencher le réflexe d'aller sur mes applications préférées !

Pratiquer la méditation, la relaxation ou la respiration pour réguler et accepter ses émotions

- **Principe** : Utiliser des stratégies de régulation et d'acceptation des émotions pour tolérer les sensations inconfortables du craving plutôt que de les fuir. Il peut s'agir d'un exercice de pleine conscience, de respiration, etc.
- **Avantages** : Agit sur les sensations physiques et émotionnelles du craving.
- **Limites** : Nécessite un endroit calme et isolé.

Objectif 3

Résister au craving grâce à l'exposition

EXERCICE 3.1 FICHE TECHNIQUE POUR CONTINUER L'EXPOSITION À DOMICILE

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Au cours de l'exposition, tu vas « affronter » une situation provoquant une envie d'intensité légère à modérée. Tu vas rester dans la situation jusqu'à ce que l'intensité de tes réactions diminue et soit suffisamment faible pour ne plus déclencher d'envie. Cet exercice va te permettre de mettre en place de nouvelles stratégies de gestion des cravings ! Si s'exposer semble un exercice difficile, le faire dans des conditions d'intervention permet d'obtenir des succès plus facilement. Tu peux également faire cet exercice accompagné d'une personne de confiance. L'important est de se pratiquer à reprendre le contrôle lorsque l'on commence à le perdre !

Étape 1 : Classer les situations du moins de la plus facile à la plus « dangereuse »

Aide-toi du devoir « mes situations à risque » du module 2.

Classe les situations par ordre de niveau de dangerosité (ou de niveau de difficulté à résister à la tentation), en commençant par la moins risquée jusqu'à la plus dangereuse pour toi. Tu peux utiliser une note de 0 à 10, où 10/10 représente la situation que tu redoutes le plus.

Description de la situation	Niveau du craving de 0 à 10/10

Étape 2 : Choisir une situation à risque

Tu peux maintenant sélectionner une situation parmi les plus faciles de la liste, en te concentrant sur celles dont le niveau de dangerosité est inférieur ou équivalent à 4/10. L'avantage, c'est que tu auras des résultats plus vite.

Prévois au moins 30 minutes lors de tes premières expositions. Estime le temps nécessaire pour diminuer de moitié l'intensité du craving. Il te faudra peut-être plus de temps que prévu si tu es de mauvaise humeur, fatigué ou si ton autocontrôle est affaibli.

Étape 3 : Choisir une stratégie alternative pour surmonter ton craving.

Plusieurs stratégies sont efficaces pour surmonter un craving :

- L'éloignement volontaire et conscient des situations à risque et des applications
- Réaliser une activité alternative au lieu d'aller sur votre application
- Planifier les stratégies à utiliser
- Pratiquer la méditation, la relaxation ou la respiration pour réguler et accepter ses émotions
- Réaliser une activité complexe utilisant beaucoup de ressources attentionnelles et cognitives
- Se remémorer ses objectifs et anticiper les conséquences à long terme liées ou causées par les applications
- Évitement et distraction passive

Le choix de la stratégie varie selon la situation, tes préférences et l'intensité de tes réactions (émotionnelles, sensations physiques, pensées, etc.). Par exemple, si tu es submergé par le stress, les stratégies pour gérer les émotions seraient peut-être les plus utiles, à condition que tu aimes la méditation, la relaxation ou la respiration.

Étapes 4 : tu es prêt à t'exposer!

Rappelle-toi que le craving te fera vivre des sensations inconfortables, mais le plus souvent **elles s'estompent d'elles-mêmes après quelques minutes**. Au début de l'exposition, c'est normal de ressentir une envie légère à modérée. Essaie de tolérer cet inconfort jusqu'à ce que cette envie ait diminué de moitié.

Attitude pendant l'exercice :

- Accepte et tolère les sensations que tu vas vivre
- Encourage-toi
- Utilise l'une des stratégies alternatives choisies
- Reste à l'écoute de tes sensations.
- Attends que ton envie diminue d'au moins 50% avant de sortir de l'exercice.

Étape 5 : fin de l'exposition

À la fin de l'entraînement, nous te conseillons de faire un court exercice de relaxation avant de compléter le tableau ci-dessous.



Astuces

- **Répète jusqu'à la maîtrise** : Tu peux refaire l'exposition pour une même situation jusqu'à maîtriser la situation. Plus tu répètes, plus tes acquis se renforcent. Progressivement, tu feras moins d'effort pour surmonter la situation.
- **Planifie tes entraînements** : Tu pourrais bloquer du temps dans ton agenda pour tes entraînements. C'est peut-être plus simple de t'entraîner à des jours et heures fixes (exemple : les mardis, jeudis et vendredis à 18h).
- **Assure-toi de ne pas être dérangé** : En planifiant tes entraînements, tu peux t'organiser pour ne pas être dérangé.
- **Suis tes progrès** : Utilise le tableau ci-dessous pour voir ton évolution.

TABLEAU POUR SUIVRE TES PROGRÈS

Date	Quelle était la situation ?	Seule ou accompagnée ? <input type="checkbox"/> Seule <input type="checkbox"/> Accompagnée	Quelle stratégie as-tu utilisée ?	Combien de temps es-tu resté dans la situation ? _____ minutes	L'as-tu ... <input type="checkbox"/> Surmonté <input type="checkbox"/> Évité <input type="checkbox"/> Quitté	Intensité du craving (0 à 10/10) Avant : /10 Maximal : /10 Après : /10
		<input type="checkbox"/> Seule <input type="checkbox"/> Accompagnée		_____ minutes	<input type="checkbox"/> Surmonté <input type="checkbox"/> Évité <input type="checkbox"/> Quitté	Avant : /10 Maximal : /10 Après : /10
		<input type="checkbox"/> Seule <input type="checkbox"/> Accompagnée		_____ minutes	<input type="checkbox"/> Surmonté <input type="checkbox"/> Évité <input type="checkbox"/> Quitté	Avant : /10 Maximal : /10 Après : /10
		<input type="checkbox"/> Seule <input type="checkbox"/> Accompagnée		_____ minutes	<input type="checkbox"/> Surmonté <input type="checkbox"/> Évité <input type="checkbox"/> Quitté	Avant : /10 Maximal : /10 Après : /10
		<input type="checkbox"/> Seule <input type="checkbox"/> Accompagnée		_____ minutes	<input type="checkbox"/> Surmonté <input type="checkbox"/> Évité <input type="checkbox"/> Quitté	Avant : /10 Maximal : /10 Après : /10
		<input type="checkbox"/> Seule <input type="checkbox"/> Accompagnée		_____ minutes	<input type="checkbox"/> Surmonté <input type="checkbox"/> Évité <input type="checkbox"/> Quitté	Avant : /10 Maximal : /10 Après : /10
		<input type="checkbox"/> Seule <input type="checkbox"/> Accompagnée		_____ minutes	<input type="checkbox"/> Surmonté <input type="checkbox"/> Évité <input type="checkbox"/> Quitté	Avant : /10 Maximal : /10 Après : /10
		<input type="checkbox"/> Seule <input type="checkbox"/> Accompagnée		_____ minutes	<input type="checkbox"/> Surmonté <input type="checkbox"/> Évité <input type="checkbox"/> Quitté	Avant : /10 Maximal : /10 Après : /10
		<input type="checkbox"/> Seule <input type="checkbox"/> Accompagnée		_____ minutes	<input type="checkbox"/> Surmonté <input type="checkbox"/> Évité <input type="checkbox"/> Quitté	Avant : /10 Maximal : /10 Après : /10

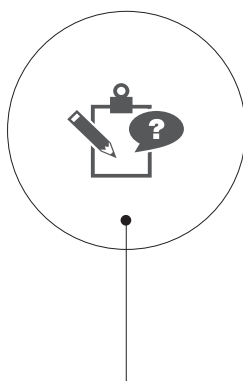
MODULE 5

GESTION DES ÉMOTIONS :

APPRENDRE À IDENTIFIER, TOLÉRER

ET MODULER SES ÉMOTIONS

Van Mourik, V., Dufour, M., Gatineau, C., Barubé, L., Lavoie, C.,
Gaudet, L. et Gagnon, S.R.



Le cahier d'exercices

Module 5 : Gestion des émotions : apprendre à identifier, tolérer et moduler ses émotions



Objectifs - module 5
1. Identifier les émotions ainsi que leurs fonctions
2. Augmenter la tolérance et le confort face aux émotions vécues.
3. Développer différentes stratégies flexibles de gestion des émotions.



Exercices - usagers
1.1 Qu'est-ce qu'une émotion (à lire) 1.2 Tableau d'identification d'une émotion 1.3 Ma pause
2.1 Tolérer mes émotions par la pleine conscience 2.2 Méthode Sober
3.1 Différentes stratégies de gestion des émotions (à lire) 3.2 Essayer de nouvelles stratégies de gestion émotionnelle

J'imagine qu'il t'est déjà arrivé de te dire que tu aimerais mieux gérer certaines émotions. Que ce soit la colère, la tristesse, l'ennui ou un mélange d'émotions désagréables qu'il t'est difficile d'identifier. Peut-être que tu n'as pas l'habitude de t'arrêter pour réfléchir à comment tu te sens. Peut-être aussi que tu te dis que la vie serait plus simple si nous n'avions pas d'émotions. De jouer à des jeux, de regarder des vidéos ou d'aller sur ton application préférée est un moyen efficace pour gérer les émotions du quotidien, mais cette stratégie ne peut être le seul outil ni celui utilisé à long terme pour faire face à ce que tu ressens. À travers ce module, nous te proposerons des exercices visant à t'aider à identifier, accepter et moduler tes émotions.



La démarche que tu fais en ce moment est un moment précieux. Prends ton temps. C'est l'occasion d'apprendre de nouveaux outils qui vont t'aider dans plein de situations dans le futur, pas juste en lien avec l'utilisation des écrans..

- Shanaham

Objectif 1

Identifier les émotions ainsi que leurs fonctions

EXERCICE 1.1 QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION?

Si tu veux apprendre différentes stratégies pour mieux gérer tes émotions, tu dois d'abord reconnaître leur existence et être capable de bien les identifier. Mais avant tout, qu'est-ce qu'une émotion ? Plusieurs définitions existent, mais nous te proposons la suivante :

Les émotions sont des états relativement brefs provoqués par un stimulus ou par une situation spécifique. Les émotions sont donc, d'une certaine façon, déclenchées, elles n'apparaissent pas par hasard. De plus, les émotions ne sont pas uniquement des pensées. Elles s'expriment également au niveau physiologique et au niveau des comportements. Les émotions ont donc trois composantes :

Physiologique

comprenant les réponses cardiaques, la pression sanguine, la température corporelle et les paramètres respiratoires ;

Comportementale-expressive

comprenant les expressions faciales, la posture, les gestes des mains et les changements de voix ;

Affective

comprenant à la fois l'aspect sensation de l'émotion, mais également un aspect cognitif, c'est-à-dire les pensées en lien avec l'émotion. (Luminet, 2002)

À quoi sert l'émotion

Donner de l'information à la personne
Les émotions servent principalement à te donner de l'information. En t'intéressant à tes émotions, tu découvres qu'elles ont toutes leur utilité (Mikolajczak et al., 2020).
Le stress
Le stress et sa réponse biologique permettent de mobiliser l'énergie nécessaire pour combattre ou pour fuir devant ce qui est perçu comme étant une menace ou un défi . Il aiguise les sens et augmente la vigilance. De plus, la réponse de stress aide à trouver des solutions à certains problèmes qui paraissaient insolubles (Lupien, 2019).
La tristesse
La tristesse induit un ralentissement et une baisse de motivation pour les activités de la vie quotidienne, permettant de mesurer les conséquences de la perte et de réorienter ses buts .
La joie
La joie stimule l' exploration et permet d'apprécier un moment heureux . Les informations transmises permettent à la personne de choisir de prolonger la situation qui procure du plaisir ou de fuir la situation déplaisante.
Permet de mieux comprendre
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise émotion, elles ont toutes leur utilité et leur fonction . Les émotions nous permettent de mieux comprendre si nos besoins sont comblés.

Afin de mettre des mots sur ce que tu ressens, nous te proposons la roue des émotions qui permet de comprendre les nuances à partir des émotions de base que sont la joie, la surprise, la tristesse, la peur, la colère et le dégoût. Cela te permet de voir qu'il existe de nombreuses émotions. Si nous prenons l'exemple de l'ennui, nous pouvons constater comment se sentir amorphe ou indifférent peut peut-être mieux décrire ce qui est ressenti. De même, dans le pôle tristesse, on retrouve une émotion de vide et la solitude. Bref, il existe une multitude d'émotions qui pourraient peut-être te permettre de préciser ce que tu ressens afin d'identifier quel besoin n'est pas comblé.

Ennui ?

Amorphe ?

Indifférent ?

Vide ?

Solitude ?



Prends le temps de regarder la roue des émotions, puis essaie de répondre aux questions suivantes. Tu peux aussi le faire en rencontre avec ton intervenant.e :



Parmi les émotions de base, est-ce qu'il y a des émotions que tu **ressens plus souvent** que d'autres ?

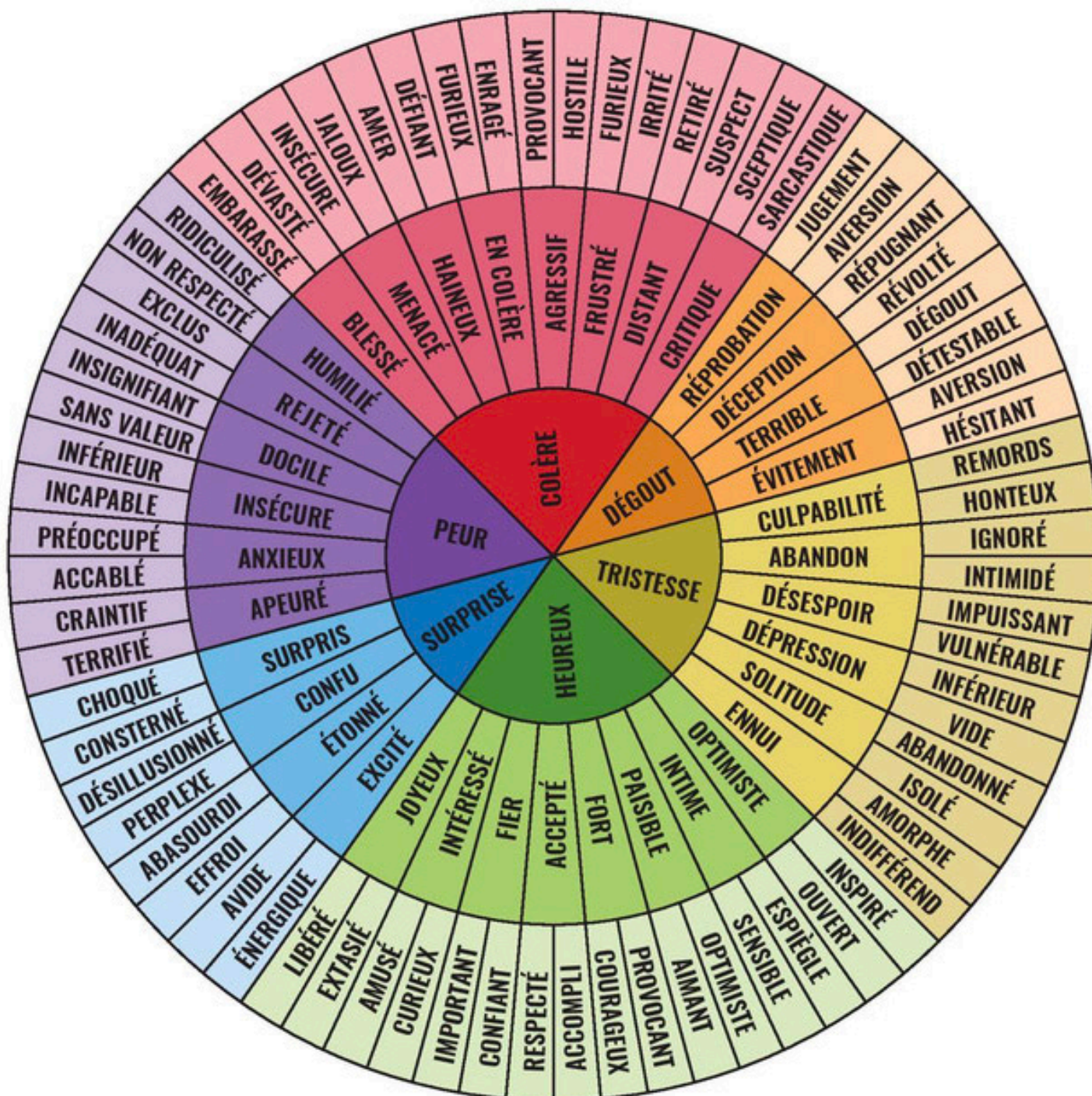
Certaines que tu ressens **rarement** ?

Lorsque tu **joues** ou que tu es sur ton application préférée, quelles émotions ressens-tu ?

Et lorsque tu **ne peux pas jouer** ou être sur ton application préférée ?

Autres commentaires :

OUTIL 1.2.1 ROUE DES ÉMOTIONS



RÉFÉRENCES

Traduction de la roue du vocabulaire des émotions de Kaitlyn Robbs, 2014, qui se basait sur les travaux de Gloria Willcox (1982) The Feeling Wheel, Transactional Analysis Journal, 12(4), 274-276, DOI: 10.1177/036215378201200411

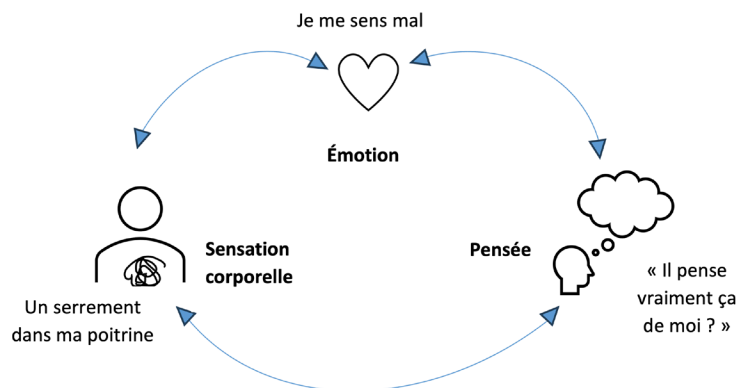
Willcox, G. (1982). The Feeling Wheel: A tool for expanding awareness of emotions and increasing spontaneity and intimacy. Transactional Analysis Journal, 12(4), 274-276. <https://doi.org/10.1177/036215378201200411>

EXERCICE 1.2 COMMENT MIEUX IDENTIFIER UNE ÉMOTION ET SA FONCTION

Regardons maintenant les composantes qui vont te permettre d'identifier les émotions afin de bien comprendre comment elles interagissent. Cela te permettra de détecter tes émotions et leurs fonctions. Repense à une situation où tu as ressenti une émotion.

Es-tu capable d'identifier comment elle s'est manifestée ?

Souvent, l'**émotion** est perçue en premier, comme un **signal d'alarme** qui accélère la réponse comportementale. D'autres personnes vont ressentir d'abord les **sensations corporelles**, par exemple un serrement dans la poitrine qui leur indique que cette remarque les a blessées. Pour d'autres, ce sont les **pensées** qui surgissent à ce moment-là qui permettent de voir comment j'interprète l'événement et quelle émotion va s'imposer.



L'exemple du stress : il est utile de connaître les manifestations physiologiques principales du stress (rythme cardiaque rapide, respiration saccadée, bouche sèche, estomac noué, muscles tendus et sudation) afin que tu sois en mesure de comprendre que ton corps se prépare à affronter une situation perçue comme étant menaçante ou comme un défi. Tu peux alors te rassurer en te disant qu'il est normal de stresser dans cette situation et que ton corps et ton cerveau, en se préparant, apprennent de cette situation.

Afin de mieux identifier l'émotion qui t'habite, il est également utile de **regarder le déclencheur**. **Qu'est-ce qui se passait juste avant de ressentir cette émotion ? Où étais-tu ?**

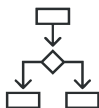
Par exemple, tu étais en train de faire tes travaux lorsque tu as ressenti de l'anxiété ou tu étais dans l'autobus lorsque tu as ressenti de la colère en voyant un couple s'embrasser. Il est possible que tu aies de la difficulté à identifier l'émotion ou le déclencheur. Dans ce cas, tu peux analyser ta réaction. Tu as eu envie d'aller jouer lorsque tu faisais tes travaux ? C'est peut-être parce que tu te sentais anxieux et bloqué. Tu as descendu à l'arrêt suivant pour marcher lorsque tu étais dans l'autobus ? C'est peut-être parce que tu as ressenti de la colère en voyant le couple s'embrasser et que tu as pensé à ton ex-amoureuse qui t'a laissé.

Une même situation peut engendrer différentes émotions et plusieurs réactions comportementales selon **l'interprétation qui est faite**. C'est pourquoi on t'encourage à te pratiquer à **observer tes pensées**. Comme tu peux le voir, cet exercice ressemble beaucoup à notre **Schéma ERE** fait dans les **modules 1 et 2**. N'hésite pas à les utiliser pour illustrer ce qui se passe pour toi.



EXERCICE 1.2 TABLEAU D'IDENTIFICATION D'UNE ÉMOTION

Pour te pratiquer, voici un exercice d'identification d'une émotion que tu as ressenti récemment :



Identification d'une émotion	
Situation	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Ressenti	J'ai ressenti (voir la roue des émotions) : _____ <hr/> <hr/> <hr/>
Sensation	Je m'en suis rendu compte parce que j'ai ressenti les sensations corporelles suivantes : <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Pensée	Je me suis dit dans ma tête : _____ <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Réaction	Comment j'ai réagi : _____ <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Fonction	Selon moi la fonction de cette émotion était de : _____ <hr/> <hr/> <hr/>
Tu te rappelles que l'émotion sert à te communiquer de l'information . Elle te permet d' identifier si tes besoins sont comblés . À la lumière de cette réflexion, est-ce qu'il y a quelque chose que tu peux faire pour mieux répondre à tes besoins ?	

EXERCICE 1.3 MA PAUSE

Nous te proposons de prendre une petite pause de quelques minutes, chaque jour, afin de te permettre de porter attention aux émotions vécues. Cela peut te permettre **d'identifier une émotion dans le moment présent ou encore de réaliser qu'une sensation physique qui était ressentie depuis le matin** (par exemple, la boule dans le ventre) témoignait d'une situation chargée au niveau émotionnel. Voici ce que nous proposons :

Objectif	Identifier une émotion dans le moment présent.
Quand	Avant une séance de jeu vidéo ou d'utilisation de mon application préférée.
	1. J'observe ma respiration , sans la diriger. Est-elle profonde et détendue ou courte et saccadée ? Sans rien changer, je passe à la seconde étape.
	2. Je dirige mon attention sur les autres parties de mon corps où je peux ressentir quelque chose. Ex : Est-ce que je ressens des tensions dans mon cou ? Est-ce que je ressens une boule dans mon ventre ? Peut-être que mon estomac gargouille ou que ma bouche est sèche ?
	3. Je prends le temps de me demander : comment je me sens? Bien, pas bien? Sans rien changer à ce que je ressens, j'en prends note.
	4. Je regarde ma roue des émotions afin d' identifier la ou les émotions qui m'habitent
<p>Ensuite je retourne à ce que je veux faire. Si j'ai observé que j'avais faim, peut-être que je vais repousser le moment d'aller sur les écrans, le temps de manger et si je suis entré en contact avec une émotion inconfortable, je vais peut-être choisir de noter ce qui me tracasse.</p>	

Lorsque je sais ce qui se passe et que je ne peux rien faire, je peux aussi choisir de tolérer l'inconfort ressenti. Par exemple, si je suis en rupture amoureuse et que je me sens triste, je peux visualiser cette émotion comme une vague en me disant que ça va finir par diminuer ou par passer.

Nous souhaitons que tu aies le réflexe d'observer l'émotion plutôt que de tout de suite l'éviter. Avant de cliquer sur le X, prends le temps de noter l'intensité de l'émotion ainsi que sa durée. Certaines émotions sont peut-être moins intenses que d'autres ou durent moins longtemps que tu l'imagines. La plupart du temps l'émotion demeure à un niveau tolérable.

☐ ☐ ✕

Quelle est cette **émotion** ?
 Quelle est son **intensité de 0 à 10** ?
 Quelle est sa **durée** ?

Objectif 2

Augmenter la tolérance et le confort face aux émotions vécues

EXERCICE 2.1 TOLÉRER MES ÉMOTIONS

Tu sais maintenant que tes émotions peuvent te renseigner sur tes besoins et te permettre d'agir sur les déclencheurs de cette émotion. De plus, en prenant le temps d'accepter ce que tu ressens, tu utilises moins les stratégies d'évitement et donc moins les écrans (et ton application préférée)!

Afin de t'aider à mieux vivre avec certaines émotions, il faut parfois changer certaines croyances que nous avons sur leur force et leur durée. De fait, certaines croyances sont associées aux émotions et peuvent augmenter ta difficulté à les tolérer. Par exemple, peut-être que tu te dis dans ta tête : « je dois maîtriser en tout temps ce que je ressens », « j'ai peur de certaines de mes émotions trop intenses » ou « avant de pouvoir faire quelque chose d'important, je dois me débarrasser de tous mes doutes ». Voici donc un bref rappel concernant les émotions et leur intensité avant d'aller plus loin:

- L'émotion **va et vient**... Elle n'est pas présente en tout temps ni éternellement.
- Deux émotions **contraires** peuvent **coexister**. Ainsi, tu peux vivre un deuil et tout de même ressentir des moments de joie ou tu peux te sentir hésitant tout en ayant le courage de foncer.
- Les émotions vécues comme étant **déplaisantes** font partie de la vie et ne devraient pas nécessairement engendrer de la **détresse**.
- La détresse ne provient pas de l'émotion déplaisante, mais de **comment tu réagis** à cette émotion.
- Les **efforts faits pour chasser** les émotions vécues comme étant inconfortables sont parfois **nuisibles**, car cela te coupe d'informations importantes et t'empêche de régler le problème ou de poursuivre tes objectifs ou **ce qui est important pour toi**.



William a vécu un échec (amoureux, scolaire ou professionnel). Vivre un échec, ça fait mal, mais en plus il se « tape sur la tête », il ne parle à personne de ce qu'il ressent et il évite les occasions de voir ses amis/ses proches de peur qu'on lui pose des questions. Il se réfugie de plus en plus sur les écrans. La douleur initiale de l'échec fait mal, mais la réaction de William contribue d'une certaine façon à ce que les émotions négatives perdurent dans le temps. En ne prenant pas le temps de se connecter et d'analyser ses émotions, il ne peut pas « digérer » cette situation ni en tirer des apprentissages.

EXERCICE 2.1 J'ACCEPTÉ OU JE TOLÈRE MES ÉMOTIONS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

Pour la personne qui désire apprendre à pratiquer l'acceptation, la méditation de pleine conscience est un outil tout indiqué, car elle permet d'expérimenter dans son corps ces éléments théoriques en :



- **Observant** l'expérience **en cours** (sensations, émotions, pensées, comportements) sans chercher à l'arrêter lorsque ça devient déplaisant.
- **Mettant des mots** sur les émotions, pensées et comportements.
- **S'abstenant de juger ou d'étiqueter** les émotions, les pensées ou des comportements comme étant « bien » ou « mal ». Il s'agit d'une posture de curiosité.
- **Observant** si mes pensées sont **dans le passé** (ruminations) ou **dans le futur** (anticipation ou inquiétudes) et en me ramenant à l'activité d'être en contact avec « **le moment présent** ». La **respiration** agit comme une ancre pour quitter la tête et les pensées et permettre à la personne de **ralentir** et de **ne pas réagir** à l'émotion.

La pratique est nécessaire pour voir les bienfaits de la méditation de pleine conscience. Nous te suggérons d'essayer de courts exercices de 5 minutes pour commencer. On peut aussi pratiquer des activités de façon méditative, c'est-à-dire en étant pleinement présent aux sensations physiques et au moment présent, par exemple en faisant la vaisselle, en marchant ou en prenant une douche.

Pour essayer la méditation, on peut explorer **les applications** : Petit BamBou, Rose Buddha, HeadSpace, ou regarder des vidéos sur YouTube (mots-clés : méditations guidées ou méditation de pleine conscience). Si tu cherches à te détendre, tu peux aussi essayer **des relaxations dirigées**, comme la relaxation progressive de Jacobson ou encore **des exercices de respiration** (mot-clé : guide respiratoire pour la cohérence cardiaque). Il s'agit alors d'une stratégie qui s'éloigne de la simple observation, propre à la pleine conscience, mais qui est efficace pour diminuer les tensions et les sensations corporelles désagréables.

2.2 LA MÉTHODE SOBER

Si tu es moins intéressé.e par la méditation, nous te proposons l'exercice suivant :

La méthode SOBER (Bowen, S, Chawla, N. et Marlatt, G.A (2013) Addictions : prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide Clinique) adaptée par Jacques Proulx, psychologue.

La méthode SOBER		
	STOP	Arrête le pilote automatique qui t'amène à agir par habitude en adoptant un comportement spontané et peu réfléchi, comportement qui parfois ou souvent peut t'occasionner des conséquences désagréables.
	Observe	Observe rapidement ce qui se passe en toi et accueille avec compassion et sans jugement les pensées, les émotions et les sensations physiologiques liées à la situation vécue. Observe également les comportements que tu serais porté à adopter.
	Branche	Branche-toi au moment présent en étant pleinement attentif pendant 5-10 minutes à ta respiration ou à toute autre activité que tu aimes faire et qui nécessite un certain niveau de concentration (ex.: écouter de la musique, écrire, dessiner, compter à l'envers, faire des push-ups, un sudoku, des mots cachés, etc).
	Élargis	Élargis tes horizons en repensant à la situation de départ, ouvre-toi à d'autres pensées possibles, à d'autres émotions ou à d'autres réactions physiologiques pouvant être présentes dans la situation vécue. Prends également le temps d'identifier d'autres comportements que tu pourrais adopter dans cette situation.
	Réfléchi	Fais un choix réfléchi sur les différentes actions qui s'offrent à toi pour réagir à la situation vécue. Fais ce choix librement, dans le respect de tes valeurs et de ce qui est important pour toi.
<p>Tu es maintenant fier de la décision prise du fait qu'elle te rapproche de la personne que tu souhaites être, même si elle te sort de ta zone de confort.</p>		

Objectif 3

Développer différentes stratégies flexibles de gestion des émotions

EXERCICE 3.1 DIFFÉRENTES STRATÉGIES FLEXIBLES DE GESTION DES ÉMOTIONS (À LIRE)

Il existe une multitude de façons de gérer les émotions. Si les tolérer est une option intéressante, il arrive souvent que nous souhaitons diminuer son intensité, voire même modifier l'émotion en elle-même. Voici donc quelques pistes de réflexion qui peuvent t'aider à « modifier, éviter ou transformer ton émotion ».

Selon Gross (2015) il peut y avoir plusieurs stratégies en fonction du contexte pour gérer une émotion :

<p>Modifier la situation</p> <hr/> <p>On peut modifier la situation pour changer l'émotion qui peut en résulter. Par exemple, si je sais qu'il est possible que je m'ennuie lors d'une fin de semaine pluvieuse dans un chalet, je vais amener des jeux ou des livres pour m'occuper.</p>
<p>Changer son focus</p> <hr/> <p>On peut changer son focus ou modifier l'intensité de l'attention que nous portons à certains événements. En fait, nous pouvons choisir de nous concentrer sur certains éléments de la situation ou, au contraire d'en laisser d'autres dans l'ombre. La distraction entre dans cette catégorie, comme le fait de penser à autre chose ou de faire autre chose.</p>
<p>Choisir certaines situations</p> <hr/> <p>On peut choisir certaines situations qui risquent de faire émerger des émotions pour décider de s'y exposer ou de éviter. Si je sais que mon ex va à une fête, je vais réfléchir aux émotions que je pourrais ressentir en sa présence pour me guider dans la décision d'y aller ou non.</p>
<p>Modifier ce que l'on pense de la situation</p> <hr/> <p>On peut modifier ce que l'on pense de la situation en lui donnant un autre sens afin de modifier l'émotion ressentie. C'est ce que je fais lorsque je tente de relativiser ou de minimiser l'importance accordée à une situation ou que je cherche les points positifs ou les bénéfices à long terme afin de changer de perspective.</p>
<p>Modifier la façon de réagir à l'émotion</p> <hr/> <p>On peut modifier la façon de réagir à l'émotion, par exemple en tentant de respirer pour se calmer, en faisant du sport pour changer notre humeur ou en faisant d'autres activités qui nous permettent de nous exprimer et de nous apaiser.</p>

Il faut garder en tête qu'il n'y a aucune stratégie efficace pour tout le monde dans toutes les situations. C'est pourquoi tu dois connaître et savoir utiliser plusieurs stratégies.

Voici quelques exemples :

<p>« Je n'ai pas de contrôle sur la situation, je ne peux pas changer les choses. »</p>
<p>Tu peux tolérer la situation en essayant de te distraire. Cela peut être efficace pour des problèmes mineurs.</p>
<p>« J'ai besoin de prendre du recul, je ne sais pas quoi faire, l'émotion est trop forte. »</p>
<p>Il peut être utile de se distraire, de faire autre chose et d'y repenser plus tard ou après en avoir parlé avec quelqu'un. Il peut aussi être utile de se défouler dans le sport ou de parler de cette émotion avec une personne de confiance.</p>
<p>« Je suis trop stressé, je me sens paralysé. »</p>
<p>Tu dois d'abord te détendre pour diminuer les signaux d'alarme dans ton corps. Prends le temps de respirer, de prendre un verre d'eau ou d'aller prendre une marche. Tu pourras ensuite reprendre plus calmement l'analyse de la situation pour tenter de trouver des solutions. Dans un deuxième temps, il peut être utile de décharger l'énergie accumulée par la réaction de stress en faisant un exercice physique (monter et descendre les marches rapidement, aller marcher rapidement) sinon les effets de stress peuvent revenir rapidement (Lupien, 2019). Cette stratégie en deux temps peut également être aidante pour d'autres émotions intenses comme la colère.</p>
<p>« Je vis un problème, je ne sais pas quoi faire. »</p>
<p>Le plus efficace sera de tenter de gérer cette situation, ce qui sera abordé dans le module sur la résolution de problèmes.</p>
<p>« J'ai un problème avec quelqu'un »</p>
<p>Tu auras sûrement besoin d'exprimer ce que tu vis ou tes besoins. Le module sur les habiletés sociales sera alors aidant.</p>



« J'hésite à parler à quelqu'un... »

C'est normal d'hésiter à partager ses émotions avec une tierce personne. Nous t'invitons à essayer d'identifier quelqu'un qui pourrait être disponible et réceptif à ce que tu vis. **Il y a plusieurs avantages** à partager ce que tu ressens : tu te sens moins isolé, tu reçois des encouragements, tu bénéficies de nouvelles informations qui te permettent de voir les choses autrement et tu peux aussi recevoir des conseils ou une aide concrète ainsi que des propositions d'activités pour te changer les idées (Rimé, 2005, 2007).



À retenir

Pour être efficaces en situation de stress ou d'émotion intense, ces stratégies doivent être pratiquées lorsque tu n'es pas envahi par l'émotion et répétées plusieurs fois (Mikolajczak et al., 2020). Il est rare que le succès survienne après un premier essai !

EXERCICE 3.2 DIFFÉRENTES STRATÉGIES POUR GÉRER MES ÉMOTIONS

Tu te souviens du schéma ERE ? Nous avons vu au module 3 que lorsque l'utilisation des écrans était devenue le moyen privilégié de faire face à une diversité de situations, cela engendrait un mécanisme de renforcement (boucle de répétition) et que tu dois développer de nouveaux comportements pour défaire l'habitude d'aller sur Internet (boucle d'apprentissage). En essayant d'autres stratégies pour gérer tes émotions, tu te rapproches de tes objectifs et d'une utilisation plus équilibrée des écrans. Tranquillement, tu te sens plus compétent et tu retires une satisfaction qui nourrit ta motivation à faire les choses autrement.



William a choisi de prendre le temps de réfléchir à l'échec qu'il avait vécu. Il a retourné les choses dans sa tête, mais il restait frustré. Il en a parlé à ses proches qui lui ont fourni un éclairage différent sur la situation. Il se sentait aussi moins seul avec ses émotions, moins paralysé. Il a recommencé à faire du sport, car il s'est rendu compte que c'était pour lui la meilleure façon de se défouler. Il se remet tranquillement de cet échec. Il s'est donné un nouveau défi : apprendre la guitare. C'est une activité qui le calme et il trouve ça valorisant de faire de nouveaux apprentissages.

Quelles sont les stratégies que tu utilises actuellement lorsque tu ressens des émotions vécues comme étant inconfortables ? À partir du tableau suivant, surligne ces stratégies. Est-ce qu'il y a des stratégies que tu serais prêt à essayer ou à réessayer ? Surligne-les avec une autre couleur. Parfois, il faut 2-3 essais, donc on doit éviter de conclure qu'une stratégie est inefficace si elle n'a été essayée qu'une fois.

<p style="text-align: center;">Gérer la situation</p> <hr/> <p>Se dégager de l'émotion en agissant sur le problème qui l'induit (recherche d'information, plan d'action).</p>	<p style="text-align: center;">Penser à autre chose</p> <hr/> <p>Mettre de côté la situation qui est tracassante pour penser à un projet (prochaines vacances, activité à planifier).</p>
<p style="text-align: center;">Demander de l'aide ou des conseils</p> <hr/> <p>Demander de l'aide ou des conseils à une tierce personne.</p>	<p style="text-align: center;">Faire autre chose pour se distraire</p> <hr/> <p>Lire, activité artistique, mandalas, cuisiner, faire du sport, jouer à des jeux, discuter avec un ami, etc.</p>
<p style="text-align: center;">Réévaluer la situation</p> <hr/> <p>Transformer la signification de la situation en modérant sa gravité ou sa portée, chercher les points positifs ou les bénéfiques à long terme.</p>	<p style="text-align: center;">Faire un sport ou de l'exercice physique</p> <hr/> <p>Noter lesquels :</p>
<p style="text-align: center;">Exprimer ses émotions</p> <hr/> <p>En parler à quelqu'un, écrire dans un journal, s'exprimer par l'art (dessin, musique, peinture).</p>	<p style="text-align: center;">Faire une activité apaisante</p> <hr/> <p>Méditer, relaxation guidée, prendre un bain moussant, etc.</p>
<p style="text-align: center;">Faire l'expérience de la gratitude</p> <hr/> <p>S'émerveiller, avoir de la reconnaissance pour ce qu'on a ou ce qui va bien pour susciter des émotions positives qui vont élargir la perception de la situation</p>	<p style="text-align: center;">Expérimenter le « flow »</p> <hr/> <p>Se plonger dans une activité exigeante qui requiert des compétences personnelles (apprendre quelque chose de nouveau, de difficile ou qui nous tient à cœur).</p>
<p style="text-align: center;">Autre stratégie</p> <hr/>	<p style="text-align: center;">Autre stratégie</p> <hr/>

EXERCICE 3.2 TABLEAU DE COMPILATION DES STRATÉGIES UTILISÉES

À toi maintenant de voir ce qui fonctionne pour toi selon différentes situations vécues.

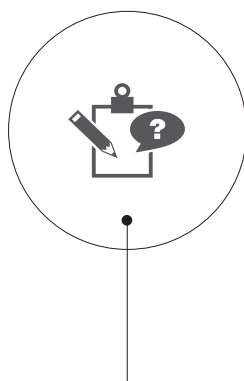
Situation, émotion vécue	Stratégie utilisée	Avantages (+) et désavantages (-)	Analyse
1.	<input type="checkbox"/> Résolution de problème <input type="checkbox"/> Méditation, relaxation <input type="checkbox"/> Activité sportive <input type="checkbox"/> Distraction <input type="checkbox"/> Partage avec autrui <input type="checkbox"/> M'exprimer (lecture, écriture, musique) <input type="checkbox"/> SOBER <input type="checkbox"/> Autre : _____	+ + + + - - - -	Est-ce que je le referais? Qu'est-ce que j'essaierais de différent la prochaine fois?
2.	<input type="checkbox"/> Résolution de problème <input type="checkbox"/> Méditation, relaxation <input type="checkbox"/> Activité sportive <input type="checkbox"/> Distraction <input type="checkbox"/> Partage avec autrui <input type="checkbox"/> M'exprimer (lecture, écriture, musique) <input type="checkbox"/> SOBER <input type="checkbox"/> Autre : _____	+ + + + - - - -	Est-ce que je le referais? Qu'est-ce que j'essaierais de différent la prochaine fois?
3.	<input type="checkbox"/> Résolution de problème <input type="checkbox"/> Méditation, relaxation <input type="checkbox"/> Activité sportive <input type="checkbox"/> Distraction <input type="checkbox"/> Partage avec autrui <input type="checkbox"/> M'exprimer (lecture, écriture, musique) <input type="checkbox"/> SOBER <input type="checkbox"/> Autre : _____	+ + + + - - - -	Est-ce que je le referais? Qu'est-ce que j'essaierais de différent la prochaine fois?
4.	<input type="checkbox"/> Résolution de problème <input type="checkbox"/> Méditation, relaxation <input type="checkbox"/> Activité sportive <input type="checkbox"/> Distraction <input type="checkbox"/> Partage avec autrui <input type="checkbox"/> M'exprimer (lecture, écriture, musique) <input type="checkbox"/> SOBER <input type="checkbox"/> Autre : _____	+ + + + - - - -	Est-ce que je le referais? Qu'est-ce que j'essaierais de différent la prochaine fois?

MODULE 6

RÉSOUTRE MES PROBLÈMES

COMME UN.E PRO

Lavoie, C., Dufour, M., Barubé, L., Gatineau, C., Van Mourik, V.,
Gaudet, L. et Gagnon, S.R.



Le cahier d'exercices

Module 6 : Résoudre mes problèmes comme un.e PRO



Objectifs - module 6
1. Identifier l'orientation (positive ou négative) face aux problèmes et la modifier
2. Développer des habiletés de résolution de problèmes plus efficaces



Exercices - usagers
1.1 Identifier mon orientation face au problème
1.2 Modifier mon orientation des problèmes
2.1 Résoudre mes problèmes comme un.e PRO (processus en 4 étapes)

Parfois, nous pouvons avoir tendance à **réagir impulsivement** et **tentons d'éviter nos problèmes** lorsqu'ils surgissent dans notre quotidien. Ces modes de gestion ou de résolution de problèmes peuvent avoir **certaines conséquences à long terme**. Nous vous suggérons donc **différents moyens pour tenter de résoudre vos problèmes de manière plus « efficace »**. Cette nouvelle façon de faire permet de se sortir de ses habitudes et de s'offrir un éventail d'options ou de choix d'action.

Objectif 1

Identifier l'orientation (positive ou négative) face aux problèmes et la modifier

EXERCICE 1.1 IDENTIFIER MA FAÇON DE VOIR LES PROBLÈMES

L'orientation face aux problèmes se définit par les croyances, attitudes, réactions émotionnelles et la capacité à trouver des solutions que la personne possède lorsqu'elle rencontre une situation difficile (Nezu et al. 2019). Autrement dit, **c'est notre façon de percevoir les problèmes** : avez-vous tendance à voir le verre à moitié plein (orientation positive) ou à moitié vide (orientation négative)? Cette orientation influence notre motivation et les solutions qui vont être mises en place (Nezu et al., 2019 ; Poinso, 2018). Il est donc très important qu'elle soit **la plus positive possible** ! À partir du tableau ci-dessous, identifiez votre orientation face aux problèmes.

Identification de l'orientation face aux problèmes		
	Orientation positive	Orientation négative
Perception du problème	Les problèmes peuvent être résolus. Je suis capable de reconnaître leur présence dans mon quotidien.	De façon générale, les problèmes ne peuvent pas être résolus. Il m'est difficile de les reconnaître dans mon quotidien. J'ai plutôt tendance à les éviter.
Émotions lors des situations difficiles	Lorsque je vis des émotions moins agréables, je m'y attarde et je les considère comme une source d'informations utiles pour la résolution de problèmes.	La confrontation à des problèmes et à des émotions moins agréables me frustre ou me bouleverse. Généralement, je préfère les éviter.
Défi ou menace ?	Bien que désagréables, les problèmes sont des défis ou des opportunités. Les problèmes ne représentent pas une menace majeure à mon bien-être.	Les problèmes sont dommageables et auront des conséquences négatives importantes. Les problèmes sont des menaces importantes à mon bien-être.
Contrôle perçu	J'ai les ressources et les capacités nécessaires afin de gérer et résoudre les problèmes même difficiles.	Je ne suis pas certain d'avoir les capacités et ressources nécessaires pour faire face aux problèmes.
Engagement en temps et en effort	La résolution de problème demande généralement du temps et des efforts.	Les problèmes ne devraient pas survenir; ils sont anormaux et je préfère les éviter plutôt que de consacrer du temps à les résoudre.



Avez-vous tendance à avoir **une orientation plutôt négative, plutôt positive**, ou si cela varie selon le **type de problèmes** rencontrés (ex.: le travail, les relations avec les autres, la gestion des émotions, etc.) ?

Lorsque vous êtes en ligne, quelle est votre façon de voir les problèmes (ex.: si vous perdez souvent, n'avez pas assez de likes, vivez de l'intimidation, recevez des insultes) ?

Lorsque vous faites face à un problème dans votre vie de tous les jours (ex.: manquer son autobus, perdre ses clés, ne pas obtenir les notes ou le poste souhaité), **quelle est votre façon de voir les problèmes?**



Est-il possible que **ce problème représente des opportunités** ? Lesquelles ?

Nommer une ou deux nouvelles **façons de définir ce problème**.

1. _____

2. _____

Se rappeler vos réussites passées. Dressez la liste des problèmes que vous avez déjà réussi à gérer ou à surmonter. Ajoutez également comment vous y êtes parvenu.

Objectif 2

Développer des habiletés de résolution de problèmes plus efficaces

EXERCICE 2.1 : RÉSOUDRE MES PROBLÈMES COMME UN.E PRO

L'objectif de cet exercice est de **développer un style de résolution de problème plus planifié** en appliquant la stratégie de résolution de problème. La stratégie se fait en 4 étapes afin de trouver et de mettre en action la meilleure solution pour vous et pour le problème dans un contexte précis. **Pour y parvenir, utilisez le schéma à la page suivante.**

Voici quelques conseils selon les différentes étapes :

1. Définir le problème et les objectifs

La définition d'un problème devrait :

- Être claire et utiliser un langage concret
- Comprendre uniquement des faits
- Répondre à ces trois questions :
 - Quelle est la situation ?
 - Comment j'aimerais que la situation soit ?
 - Quels sont les obstacles qui interfèrent ?
- Se concentrer sur l'écart entre la situation actuelle et celle désirée

2. Les objectifs devraient

- Être clairs, concis et formulés en termes concrets ;
- Être réalistes et atteignables ;
- Prendre en considération le temps qui est à la disposition.

3. Recherche de solutions possibles

3 principes devraient la guider :

1. Le plus, le mieux : Plus il y aura de solutions disponibles, plus les chances sont élevées de générer une solution alternative pertinente. Vous êtes donc encouragé à trouver au moins 8, 10 ou 12 solutions !
2. Zone sans jugement : Vous êtes invité à suspendre votre jugement et l'évaluation des solutions générées. Les idées considérées « farfelues » peuvent mener à des solutions non conventionnelles, mais efficaces. Les solutions inappropriées seront éliminées dans les prochaines étapes, ici, nous ne nous censurons pas.
3. Diversifiez les idées : Comme pour le principe de quantité, plus les solutions sont variées, plus il y a de chances d'en trouver une pertinente. Pensez à regarder le problème sous plusieurs angles afin de trouver des solutions diversifiées.

4. Choisir une solution

Ces questions peuvent guider l'évaluation des solutions :

- Est-ce que cette solution permettra de résoudre mon problème ?
- Combien de temps et d'efforts seront nécessaires pour accomplir cette solution ?
- Comment je me sentirais si je choisissais cette solution ?
- Quelles sont les conséquences (court et long terme) pour moi et mon entourage ?

5. Passer à l'action : planifier la mise en place de la solution et évaluer ses résultats



Quel est le problème ?

Quelle est la **situation** ?

Comment j'aimerais que la situation soit ?

Quels sont les **obstacles** ?

.....
.....

.....
.....

.....
.....

- 1. Être clair, concret, factuel
- 2. Pensez à l'**écart** entre la situation actuelle et désirée
- 3. Voir la situation dans son **ensemble** (éviter les visions trop réduites)



Mes objectifs

Ce que je **vis**e à atteindre

1.
2.
3.

- 1. Être clair, concret, concis
- 2. Être **réaliste**
- 3. Être **atteignable**
- 4. Prenez en compte **le temps que vous avez** pour le résoudre



Je cherche des solutions

Le plus, le mieux

.....
.....

.....
.....

.....
.....

- 1. Le **plus** = le **mieux**
- 2. **Sans jugement** : les idées farfelues mènent aussi à des solutions efficaces et originales
- 3. **La diversité** : pour avoir des solutions différentes, regarder le problème sous un angle nouveau



J'évalue mes solutions

Je fais le tri

Est-ce que la solution est **réalisable** ? → Non → Éliminée

Est-ce que la solution permet de **résoudre le problème** ? → Non → Éliminée

Combien de **temps et d'efforts** seront nécessaires ?

Comment je me **sentirai** après avoir appliqué la solution ?

Quelles sont les **conséquences à court et long terme** de la solution sur moi et mon entourage ?

Posez-vous les **4 questions** suivantes et suivez le reste de la démarche. **C'est parti !**

Je choisis une solution

Pas parfaite, mais la meilleure selon l'évaluation



Je planifie sa mise en place

Les étapes nécessaires pour appliquer ma solution

Que faut-il préparer pour réaliser la solution ?
Détaillez chaque étape en restant **concret, concis et factuel.**

1. 4. 7.
2. 5. 8.
3. 6. 9.

J'évalue les résultats de ma solution

Une **solution efficace** vous permet de surmonter des problèmes et s'accompagne de **conséquences positives.**



Efficace ←

→ Non efficace

→ Ce n'est pas grave, **on recommence!**



Quel est le problème ?

Quelle est la **situation** ?

.....

Comment j'aimerais que la situation soit ?

.....

Quels sont les **obstacles** ?

.....



Mes objectifs

Ce que je **vis**e à atteindre

1.
2.
3.



Je cherche des solutions

Le plus, le mieux

.....



J'évalue mes solutions

Je fais le tri

Est-ce que la solution est **réalisable** ? → Non → Éliminée

Est-ce que la solution permet de **résoudre le problème** ? → Non → Éliminée

Combien de **temps et d'efforts** seront nécessaires ?

Comment je me **sentirai** après avoir appliqué la solution ?

Quelles sont les **conséquences à court et long terme** de la solution sur moi et mon entourage ?

Je choisis une solution

Pas parfaite, mais la meilleure selon l'évaluation



Je planifie sa mise en place

Les étapes nécessaires pour appliquer ma solution

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. | 4. | 7. |
| 2. | 5. | 8. |
| 3. | 6. | 9. |

J'évalue les résultats de ma solution



Efficace ←

→ Non efficace

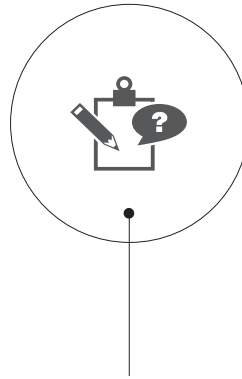
MODULE 7

RELATIONS SOCIALES ET SOI:

UNIFIER LA VIE EN LIGNE ET

HORS-LIGNE

Gatineau, C., Van Mourik, V., Dufour, M., Barubé, L., Gagnon, S.R.,
Lavoie, C. et Gaudet, L.



Le cahier d'exercices

Module 7 : Relations sociales et soi : unifier la vie en ligne et hors-ligne



Objectifs - module 7

1. Développer des relations positives et équilibrées en ligne et hors-ligne
 - Explorer ses besoins et attentes dans ses relations.
 - Intégrer harmonieusement les relations en ligne et hors-ligne, tout en tenant compte de leurs différences.
2. Renforcer les habiletés de communication en ligne et hors-ligne
 - Identifier les forces et les défis en communication
 - Explorer les codes de communication et comment s'adapter dans différents contextes.
 - Développer des stratégies flexibles et adaptées pour entrer en communication efficacement.



Exercices - usagers

- 1.1 Mes relations avec les autres
- 1.2 L'équilibre dans mes relations en ligne et hors-ligne (schéma ERE)
- 2.1 J'évalue mes compétences et j'identifie mon style de communication
- 2.2 J'explore les codes de communication et comment m'adapter à la situation
- 2.3 J'identifie comment je peux me pratiquer

Il est de plus en plus **difficile de distinguer les relations en ligne de celles hors-ligne**, tellement ils se mélangent dans notre quotidien. Tu peux facilement discuter en ligne avec des personnes que tu connais très bien dans la vie hors-ligne, mais aussi créer des liens profonds avec des gens que tu n'as jamais rencontrés en face à face.

Si tu ressens parfois que c'est **plus facile de communiquer derrière ton écran**, tu n'es pas seul(e). Ici, nous allons explorer pourquoi c'est le cas et comment cela peut t'aider dans tes relations en général. Mais avant d'aller plus loin, il est important de faire un bilan de tes relations actuelles. Est-ce qu'elles te satisfont ? Qu'est-ce qui pourrait être amélioré pour que tu te sentes plus à l'aise dans tes interactions ?

De plus, plusieurs personnes aimeraient améliorer leur communication pour mieux exprimer leurs besoins et établir des relations où elles se sentent respectées. L'univers en ligne peut être un endroit où tu découvres des forces que tu ne percevais peut-être pas avant, comme ta capacité à créer des liens, à mieux t'exprimer ou à valoriser les aspects uniques de ta personnalité. Ce module a pour but de t'aider à utiliser ces forces dans ta vie hors-ligne, pour **réduire l'écart** entre l'image que tu as de toi-même en ligne et celle que tu as dans la vie hors-ligne.



Sûrement que tu connais l'expression « *If it ain't broke, don't fix it* » qui signifie qu'il est préférable d'attendre que quelque chose brise avant de le réparer. Ce module me fait penser l'inverse. C'est l'occasion de voir que j'ai peut-être certaines difficultés et ça peut être l'occasion de m'améliorer. C'est rare qu'on s'arrête pour penser à nos habiletés de communication. C'est un module qui peut aussi être conservé à titre de référence et qui peut être ressorti plus tard!

- Shanaham

DES RELATIONS EN LIGNE COMPLÉMENTAIRES AUX RELATIONS HORS-LIGNE

Les jeunes rencontrés lors de l'étude VirtuAdo (Dufour et al., 2019) nommaient qu'**Internet pouvait avoir joué un rôle facilitateur dans le développement de certaines amitiés**. Ces jeunes, qui demandaient de l'aide en CRD, ont mentionné que les amitiés développées en ligne grâce à des intérêts communs pouvaient rendre plus confortables et moins stressantes les communications. Ils expliquaient aussi **avoir moins peur du jugement, se sentir plus confiants et en sécurité dans leurs interactions en ligne** qu'en face à face. Enfin, un autre avantage mentionné est qu'il était **toujours possible de jouer ou d'échanger** avec quelqu'un, quelque part autour du monde, peu importe l'heure du jour ou de la nuit!

Toutefois, pour certains des jeunes, une certaine **méfiance** demeurait présente puisqu'ils ne pouvaient pas être certains de **l'identité des autres personnes** en ligne. Par conséquent, ces relations ne pouvaient pas offrir la même complicité, le même degré d'intimité et le même espace de confiance que leurs amitiés hors-ligne. Également, ces jeunes ont soulevé que les amitiés en ligne étaient **moins chaleureuses et plus instables**, surtout que plusieurs ont fait l'expérience de relations qui disparaissaient du jour au lendemain sans explications (se faire **ghoster**). Bref, les relations en ligne ne sont **pas non plus parfaites et idylliques**, d'où l'importance d'avoir une **complémentarité** et une **diversité** dans son **réseau social**.

Et toi ? Quelles expériences as-tu vécues dans tes relations en ligne? Et avec qui es-tu en relation actuellement?

Objectif 1

Développer des relations positives et équilibrées en ligne et hors-ligne

EXERCICE 1.1 MES RELATIONS AVEC LES AUTRES

Cet exercice va t'aider à mieux comprendre tes relations actuelles : avec qui tu te sens proche ou moins proche, ce que tu aimerais changer et ce dont tu as besoin dans tes interactions sociales.

Faire une carte de tes relations

Avec le schéma ci-dessous, note **les noms des personnes** importantes pour toi selon si tu **te sens proche ou moins proche** d'elles.

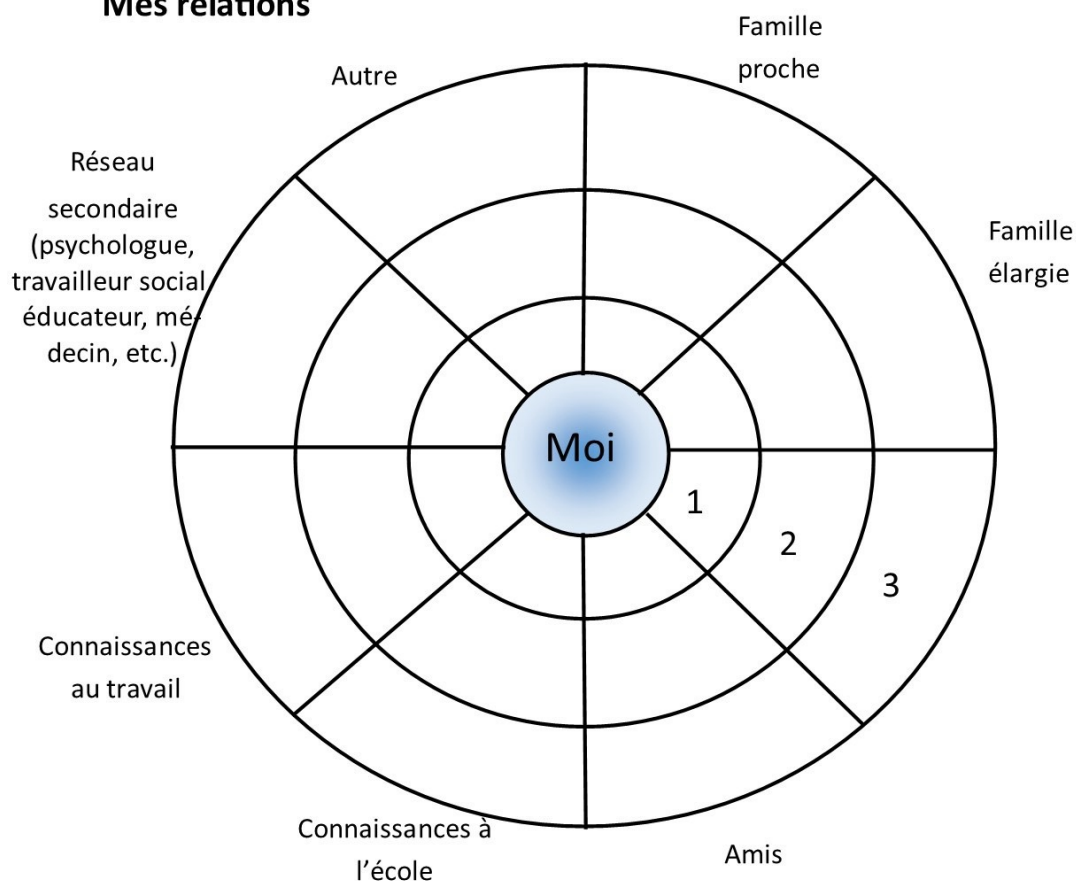
Personnes

- Très proches (1) : place-les près du centre, dans la zone 1.
- Moyennement proches (2) : place-les au milieu, dans la zone 2.
- Moins proches (3) : place-les plus loin du centre, dans la zone 3.

Contacts (Indique aussi si vos échanges se font surtout) :

- En ligne (EL)
- Hors-ligne (HL)
- Un peu des deux (2)

Mes relations





Ce que tu aimerais changer

Aimerais-tu te rapprocher de certaines personnes qui sont actuellement moins proches (2 ou 3) ? Pour quelles raisons ?

Est-ce que tu souhaiterais prendre une distance de certaines personnes qui sont actuellement proches (1)? Pour quelles raisons ?

Ce qui est important pour toi dans tes relations

Qu'est-ce que tu apprécies dans tes relations actuelles ?

Y a-t-il des choses que tu trouves difficiles et que tu aimerais voir changer ?

As-tu l'impression que les contacts en ligne aident ou compliquent tes relations avec les autres ? Pourquoi ?

Quel type de relations cherches-tu ?

Il est possible qu'en ce moment tu aies peu de relations significatives. Dans ce cas, pourrais-tu nommer les caractéristiques que tu recherches chez une personne de confiance dont tu aimerais faire la connaissance ? Garde en tête que plusieurs personnes peuvent combler différents besoins. Tu peux alors encercler des qualités différentes avec des stylos de couleurs différentes.

Pour t'aider, consulte la liste des qualités à la page suivante et coche celles qui te semblent importantes pour toi.

EXEMPLES DE QUALITÉS RECHERCHÉES DANS MES RELATIONS SOCIALES :

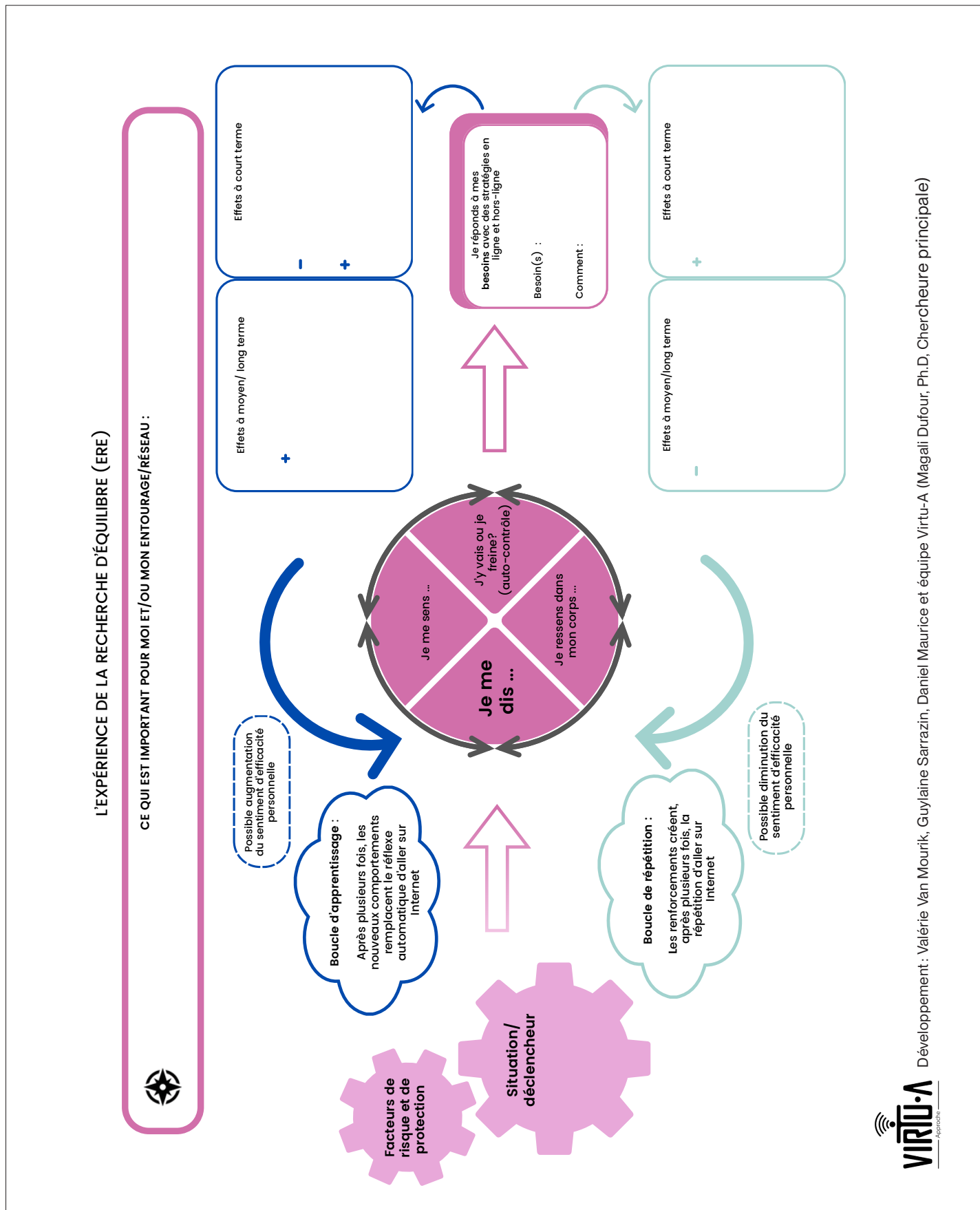
Aimable	Doué	Persévérant
Aime relever des défis	Efficace	Perspicace
Ambitieux	Enthousiaste	Persuasif
Amical	Esprit d'analyse	Poli
Appliqué	Esprit d'équipe	Ponctuel
Articulé	Esprit de compétition	Positif
Artiste	Esprit scientifique	Pratique
Assuré	Fiable	Précis
Attentionné	Honnête	Prévenant
Autonome	Imaginatif	Prévoyant
Bonne résistance au stress	Ingénieur	Prudent
Calme	Innovateur	Réfléchi
Compétent	Inventif	Responsable
Compréhensif	Logique	S'adapte facilement
Conscientieux	Loyal	Sens de l'humour
Conséquent	Méticuleux	Sérieux
Créatif	Minutieux	Sincère
Curieux	Novateur	Sociable
Délicat	Optimiste	Souple
Déterminé	Organisé	Spontané
Dévoué	Original	Stable
Digne de confiance	Ouvert	Sympathique
Diplomate	Patient	Tenace



C'est intéressant de réfléchir à mes besoins. C'est rare qu'on prenne ce recul pour comprendre ce qu'on veut des interactions avec les personnes qu'on côtoie. Ça permet de relativiser nos attentes. Ça démontre aussi l'importance d'avoir plusieurs relations qui peuvent être complémentaires plutôt que de rechercher une personne qui comblera tous les besoins. Je pense que parfois on se contente de relations en ligne par défaut.

- Sansxans

EXERCICE 1.2 : L'ÉQUILIBRE DANS MES RELATIONS EN LIGNE ET HORS-LIGNE (SCHÉMA ERE)



Objectif 2

Renforce les habiletés de communication en ligne et hors-ligne

LE POINT DE DÉPART : LA COMMUNICATION

Que ce soit pour entrer en contact avec une nouvelle personne, pour se rapprocher d'une personne que tu apprécies ou pour prendre une distance d'une autre personne, tu gagneras à développer tes habiletés de communication. En effet, en nommant tes besoins, tu te rapproches de tes désirs d'avoir des relations plus satisfaisantes. Nous te proposons un exercice qui te permet d'évaluer tes compétences à t'affirmer dans différents contextes.

Mais avant, tu verras un tableau qui présente trois styles généraux de réactions comportementales, soit le style passif, agressif et affirmé (Bricout et Chaperon, 2020). Une personne peut également utiliser un style de réponse passive-agressive tel qu'ignorer de manière intentionnelle quelqu'un dans un but de blesser l'autre. Chaque type de communication a des avantages ou des aspects positifs, ainsi que des coûts ou des aspects négatifs. Il est donc important de développer **un choix de communication flexible** en réponse à ton environnement et aux normes attendues. Par exemple, il peut être très avantageux d'utiliser un comportement passif face à une personne agressive, sachant que cette personne aura peu de chance de changer d'opinion et utilise des menaces.

Les styles de communication					
Style	Caractéristiques générales	Caractéristiques verbales	Comportement non verbal	Points positifs	Points négatifs
Agressif	<ul style="list-style-type: none"> • Expression directe pouvant ignorer les droits des autres. • Peu ou pas d'écoute. • Se fâche facilement. • Rabaisse les autres pour affirmer une supériorité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Voix ferme, sarcastique ou condescendante. • Phrases brusques, accentuation des mots de blâme. • Utilise des menaces : « Tu ferais mieux de... ». • Rabaisse autrui : « Tu te moques de moi... ». • Opinions exprimées comme des faits : « C'est inutile de faire ça ». 	<ul style="list-style-type: none"> • Fixer du regard. • Gestes menaçants (montrer du doigt, serrer le poing). • Mouvement impatient. • Posture fermée ou agressive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Défend ses droits et exprime ses pensées (mais souvent de manière inappropriée). • Peut intimider les autres pour obtenir ce qu'il veut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relations instables. • Compense un sentiment d'infériorité par des comportements dominateurs. • Sentiments de culpabilité ou de honte.
Affirmatif	<ul style="list-style-type: none"> • Expression respectueuse et calme de ses besoins. • Capacité à refuser ou formuler une demande. • Recherche de compromis. • Évite les conflits inutiles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Voix ferme et détendue. • Phrases fluides et claires. • Utilisation de déclarations « je » : « J'aime », « Je veux ». • Questions ouvertes : « Que pensez-vous de ceci ? ». • Recherche de solutions : « Comment résoudre ce problème ? ». 	<ul style="list-style-type: none"> • Écoute active et attentive. • Contact visuel direct, mais non agressif. • Posture droite et ouverte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Renforce l'estime de soi. • Améliore les relations grâce à une communication claire. • Permet d'exprimer ses besoins sans ressentiment. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut-être déstabilisant pour l'entourage habitué à la passivité ou l'agressivité. • Remette en question des habitudes ancrées peut être difficile. • Nécessite une pratique constante.
Passif	<ul style="list-style-type: none"> • Difficulté à exprimer ses pensées et besoins. • Se laisse dominer. • Fait passer les besoins des autres en premier. • Reste souvent en retrait. 	<ul style="list-style-type: none"> • Voix hésitante, phrases longues et incohérentes. • S'excuse de manière inappropriée. • Utilisation fréquente de « peut-être », « euh », « hum ». • S'autodénigre : « Ce n'est pas important ». Dévalorisation de soi : « Je suis inutile... ». 	<ul style="list-style-type: none"> • Détourne le regard. • Posture avachie. • Mouvements nerveux (se tortiller les mains, se couvrir la bouche). 	<ul style="list-style-type: none"> • Félicité pour son esprit coopératif. • Rarement blâmé. • Réduction de l'anxiété à court terme en évitant les conflits. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accumule du stress et de la colère. • Les autres peuvent abuser de sa passivité. • Reste dans des relations malsaines. • Perte d'estime de soi.

Adapté de « L'affirmation de soi pour les enfants et les adolescents », par Bricout, L., & Chaperon, A., 2020, p. 2-17, Dunod.

EXERCICE 2.1 J'ÉVALUE MES COMPÉTENCES ET J'IDENTIFIE MON STYLE DE COMMUNICATION

Les habiletés de communication peuvent varier grandement en fonction des situations. Par exemple, il se peut que l'inconfort associé aux relations interpersonnelles soit plus marqué lorsqu'il s'agit de parler à voix haute, avec des inconnus sur un sujet de désaccord, ce qui est tout à fait normal. Afin de bien cibler ce qui est à améliorer et les forces qu'on peut transposer dans d'autres situations, nous te proposons d'évaluer tes compétences à partir du tableau suivant.

Instruction :

Étape 1 : Évaluation des compétences de communication

Remplis le tableau ci-dessous en notant tes compétences sur une échelle de 0 à 5 pour chaque situation :

0 : Je ne peux pas du tout communiquer ou agir de manière affirmée.

5 : Je suis totalement à l'aise et en contrôle pour communiquer de façon affirmée.

	En ligne				Hors-ligne			
	Amis	Famille	Personne inconnue	Autres (ex. figure autorité)	Amis	Famille	Personne inconnue	Autres (ex. figure autorité)
Exprimer une limite/dire non								
Exprimer son opinion/ faire un commentaire								
Demander de l'aide								
Se confier (se dévoiler)								
Exprimer son besoin								
Faire un commentaire (positif ou négatif)								
Recevoir une critique								
Commencer une conversation								
Maintenir une conversation								
Terminer une conversation								
Trop se dévoiler								
Autres :								

EXERCICE 2.2 J'EXPLORE LES CODES DE COMMUNICATION ET COMMENT M'ADAPTER À LA SITUATION

Nous te proposons d'explorer trois situations où il est facile, moyennement facile et difficile pour toi d'avoir un comportement affirmé/assertif (en ligne ou hors-ligne).

Pour chaque situation, réponds aux questions suivantes :

- Quelle est la situation ? (Contexte, avec qui)
- Quelles émotions, pensées ou réactions ressens-tu ?
- Quel type de réaction utilises-tu habituellement ? (Passif, agressif, affirmé)
- Pourquoi cette situation est-elle difficile pour toi ? (Peurs, croyances, obstacles)
- Quelle pourrait être une réponse affirmée ? (Imagine les impacts possibles sur la relation)

Par exemple :

<p>Quelle est la situation? (contexte, avec qui)</p>	<p>Au souper, mes parents font des commentaires sarcastiques sur mon utilisation des jeux vidéo : « Alors, tu gagnes des millions avec tes jeux ? » ou « C'est une perte de temps totale ».</p>
<p>Émotion, pensée, réaction suivant la situation</p>	<p>Je me sens frustré(e) et incompris(e). Je reste silencieux(se) et continue de manger pour éviter de répondre, même si cela me dérange.</p>
<p>Type de réaction utilisé: passif, agressif, affirmé</p>	<p>Passif</p>
<p>Pourquoi cette situation est-elle difficile pour toi?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Si je réponds, mes parents vont dire que je suis insolent(e) ou que je ne les respecte pas. ▪ J'ai peur qu'ils me coupent l'accès aux jeux si je dis ce que je pense. ▪ Je crois qu'ils ne comprennent pas pourquoi les jeux sont importants pour moi.
<p>Quelle serait une réponse affirmée dans cette situation et ses impacts possibles sur la relation?</p>	<p>« Je comprends que vous soyez inquiets, mais les jeux vidéo sont une activité qui me détend et m'apporte du plaisir. Si cela vous inquiète, on peut en discuter. »</p> <p>Ça va peut-être engendrer une discussion inconfortable pour moi, mais je sais que l'option de rester silencieux est inefficace, car ils détestent quand je me referme. Le climat devient alors lourd et ce n'est qu'une question de temps avant qu'une dispute éclate. Vaut mieux aborder tout de suite le sujet.</p>

A) Mon exemple de situation où il m'est facile d'avoir un comportement affirmé (en ligne ou hors-ligne).	
Quelle est la situation? (contexte, avec qui)	
Émotion, pensée, réaction suivant la situation	
Type de réaction utilisé: passif, agressif, affirmé	
Pourquoi cette situation est-elle difficile pour toi?	
Quelle serait une réponse affirmée dans cette situation et ses impacts possibles sur la relation?	

B) Mon exemple de situation où il m'est moyennement facile d'avoir un comportement affirmé (en ligne ou hors-ligne).	
Quelle est la situation? (contexte, avec qui)	
Émotion, pensée, réaction suivant la situation	
Type de réaction utilisé: passif, agressif, affirmé	
Pourquoi cette situation est-elle difficile pour toi?	
Quelle serait une réponse affirmée dans cette situation et ses impacts possibles sur la relation?	

C) Mon exemple de situation où il m'est difficile d'avoir un comportement affirmé (en ligne ou hors-ligne).	
Quelle est la situation? (contexte, avec qui)	
Émotion, pensée, réaction suivant la situation	
Type de réaction utilisé: passif, agressif, affirmé	
Pourquoi cette situation est-elle difficile pour toi?	
Quelle serait une réponse affirmée dans cette situation et ses impacts possibles sur la relation?	

EXERCICE 2.3 J'IDENTIFIE COMMENT JE PEUX ME PRATIQUER

Les compétences de communication et les habiletés sociales ne s'apprennent pas en restant isolé(e). Elles nécessitent de la pratique dans des contextes variés avec différentes personnes. Tu peux même utiliser Internet comme un espace pour développer ces compétences et les transférer dans tes interactions hors-ligne.

Cet exercice te guidera pour définir des objectifs relationnels concrets et des moyens pratiques pour t'exercer.

Étapes à suivre	Description	Exemple
1. Identifier une situation de communication légèrement difficile	Réfléchis à une situation où tu as eu du mal à t'exprimer.	<ul style="list-style-type: none"> Un ami insiste pour que je continue à jouer alors que j'avais dit que je voulais me coucher à minuit maximum. J'aimerais donner mon avis lors d'une discussion de groupe, mais j'ai du mal à prendre la parole. J'ai reçu une critique et je ne savais pas comment répondre. Un collègue a quitté la salle à dîner et je me suis retrouvé seul avec une autre personne sans savoir quoi dire.
2. Définir un objectif clair et atteignable	<p>Pose-toi ces questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> Quel comportement aimerais-tu changer dans cette situation ? Quelle réponse aimerais-tu donner ? Comment veux-tu te sentir après cette interaction ? 	<ul style="list-style-type: none"> Dire « non » sans m'excuser excessivement. Exprimer mon opinion sans hésiter. Répondre à une critique de manière calme et affirmée.
3. Découper l'objectif en étapes progressives	<ul style="list-style-type: none"> Micrograder (diviser en petites étapes ton objectif) aide à éviter de se sentir submergé(e). Commence par ce qui te semble le plus facile, puis progresse. 	<p>Dire non à une invitation insistante</p> <ul style="list-style-type: none"> Étape 1 : Dire non par message texte Étape 2 : Tester cette réponse dans un appel vocal. Étape 3 : Exprimer ma limite en face à face.
4. Choisir une méthode de pratique	Comment peux-tu t'entraîner dans un contexte réaliste	<ul style="list-style-type: none"> Visualisation : Imagine-toi en train de réussir la conversation. Écriture : Rédige ta réponse à l'avance pour mieux formuler tes idées. Mise en situation : Entraîne-toi avec un ami, devant un miroir ou en enregistrant ta voix. Expérience réelle : Applique progressivement ce que tu as préparé.
5. Adapter son style de communication	<p>Identifie ton style habituel dans cette situation et ajuste-le vers un style affirmé.</p> <p>Adapte aussi ton langage corporel : Contact visuel, posture détendue, voix calme.</p>	<p>Dire non à une invitation</p> <ul style="list-style-type: none"> Passif : « Ok, je vais venir... » (même si je ne veux pas). Agressif : « Arrête d'insister, je ne veux pas sortir ! » Affirmé : « Je préfère rester chez moi, mais merci pour l'invitation. »
6. Apprendre de l'expérience et ajuster	<p>Après avoir pratiqué, prends un moment pour réfléchir à ce qui a bien fonctionné et ce qui pourrait être amélioré.</p> <p>Pose-toi ces questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Qu'est-ce qui a été difficile ? Que pourrais-tu essayer différemment la prochaine fois ? 	<p>Exemple d'auto-évaluation :</p> <p>Réussite : J'ai réussi à dire non par message sans culpabiliser.</p> <p>Obstacle : Mon ami a insisté, mais j'ai reformulé calmement au lieu de céder.</p>



Conseils pour t'aider à progresser

N'oublie pas que les changements prennent du temps (malheureusement!) et des efforts. Il est important d'être patient et de se récompenser pour les efforts fournis (autrement qu'en utilisant Internet). Ne te décourage pas si les choses ne se passent pas comme prévu au premier essai. Écoute ton esprit et ton corps pendant que tu avances à ton propre rythme. L'objectif c'est d'essayer de nouvelles stratégies et de pratiquer un style de communication plus affirmatif afin de tisser de nouveaux liens ! Développer et maintenir les amitiés est un travail que nous devons tous faire, toute notre vie !

1. Pratique à ton rythme

Commence dans un environnement où tu te **sens en sécurité**, comme avec un ami proche, un membre de ta famille ou un intervenant. Plus tu **seras à l'aise**, plus tu pourras essayer dans d'autres contextes.

2. Varie tes méthodes

Entraîne-toi à communiquer de **différentes manières** :

- Par message texte
- En appel vocal
- En face à face

Cela t'aidera à être plus à l'aise dans **tous les types d'échanges**.

Si tu te sens plus à l'aise pour exprimer tes idées en ligne, utilise cet espace comme un terrain d'entraînement. L'objectif est ensuite de transférer progressivement ces compétences vers des interactions hors-ligne. Certaines personnes trouvent plus facile de s'affirmer par écrit avant de le faire en face à face. Adapte ton rythme et progresse étape par étape.

3. Utilise le message en «je»

Exprimer tes besoins **en parlant de toi** aide à mieux te faire comprendre et à éviter les conflits.

4. Sois indulgent(e) avec toi-même

Apprendre à mieux communiquer, c'est comme un **muscle** : plus tu pratiques, plus tu progresses. Chaque petit pas compte, alors célèbre tes victoires, même les plus petites.

Rappelle-toi : chaque essai est un pas en avant vers une communication plus fluide et plus affirmée. Tu es sur la bonne voie !

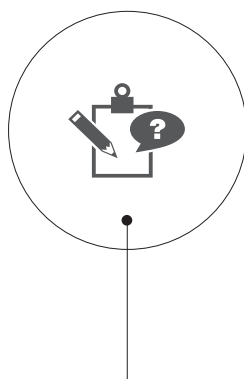
LE MESSAGE EN « JE »

De manière générale, le message en « je » comprend 5 éléments (Auger-Gariépy, 2019 ; Tremblay et al., 2015).

Le message en « je »		
Élément	Description	Exemple
Quand... (contexte)	Être précis, spécifique et concret en mentionnant l'événement déclencheur (propos, ton de voix utilisé, jour, heure).	« Maman, lorsque tu es entrée dans ma chambre samedi dernier, sans frapper, en criant, parce que je n'avais pas vidé le lave-vaisselle... ».
Je me sens... (émotion)	Exprimer l'émotion ressentie lors de l'événement d'une façon directe et constructive.	« Je me suis senti.e brusqué.e et ça m'a mis en colère ».
Parce que... (explication)	Exprime la signification que cet événement a eue pour toi (pourquoi tu as ressenti cette émotion).	« ...parce que nous n'avions pas convenu d'une heure précise pour faire cette tâche et j'avais l'intention de le faire après ma douche ».
Impression... (subjectivité)	Nomme qu'il est possible que tu aies mal interprété la situation. Ce n'est pas parce que tu as perçu l'événement de cette manière que tu as raison.	« Peut-être que je me trompe, mais j'ai l'impression que, pour toi, il semblait évident que je devais le faire tout de suite. Je comprends aussi que tu pouvais être agacée parce que je repousse souvent ce genre de tâche ».
Établir une solution/limite/demande	Proposer une solution, une limite ou une demande pour améliorer la situation ou réduire les tensions.	« J'aimerais qu'on s'entende sur un moment précis pour que je puisse faire ces tâches et qu'on évite les malentendus. Par exemple, je pourrais choisir une tâche différente, comme passer l'aspirateur, pour que cela soit plus simple à gérer pour nous deux ».

MODULE 8

LA CONSOLIDATION DE MES ACQUIS



Le cahier d'exercices

Module 8 : La consolidation de mes acquis



Objectifs - module 8
1. Réaliser un bilan sur les progrès et la progression des objectifs
2. Consolider les balises d'une utilisation plus équilibrée des écrans
3. Élaborer un plan d'action afin de consolider ses acquis à plus long terme



Exercices - usagers
1.1 Bilan de mes nouvelles compétences et atteinte de mes objectifs
2.1 Mes choix d'utilisation des écrans et mon agenda planifié : les clefs de mon équilibre
3.1 Mon plan de match

Objectif 1

Réaliser un bilan sur les progrès et la progression des objectifs

EXERCICE 1.1 BILAN DE MES NOUVELLES COMPÉTENCES ET ATTEINTE DE MES OBJECTIFS

Te voilà à l'étape de la consolidation des acquis. Cette étape ponctue probablement **la fin de ta démarche d'aide au centre**. Pour garder ton équilibre et tes acquis, il t'est proposé de **faire un bilan** de tes nouvelles compétences et d'identifier les outils les plus aidants pour toi. Quelle est ta boîte à outils pour la suite? Nous t'invitons à répondre à ces trois questions qui t'aideront à révéler ce que tu as appris sur toi. **Prends le temps de te rappeler l'ensemble de ton parcours depuis ta première rencontre au centre. Pense aux thèmes abordés et ensuite réponds à ces questions :**



Lorsque je me rappelle l'ensemble de ma démarche, **je suis fier de moi** parce que :

Quels sont **mes trois outils les plus efficaces** développés à travers les modules VIRTU-A qui seront maintenant des atouts au maintien d'**une utilisation équilibrée de mes activités en ligne** :

Qu'est-ce que j'ai **appris sur moi** ?



C'est important de prendre le temps de réfléchir aux efforts réalisés, d'en prendre conscience et de se donner une tape dans le dos quand l'objectif est atteint. Juste d'être satisfait de ce que j'ai fait.

- Sansxans

Objectif 2

Consolider les balises d'une utilisation plus équilibrée des écrans

EXERCICE 2.1 MES CHOIX D'UTILISATION DES ÉCRANS ET UN AGENDA PLANIFIÉ : LES CLEFS DE MON ÉQUILIBRE

Depuis le début de ta démarche, tu as commencé à identifier quelles étaient pour toi les **balises d'une utilisation équilibrée des écrans**. Tu as travaillé ta capacité à t'arrêter et à observer ce qui se passe lorsque tu commences à perdre le contrôle de ton utilisation et à l'inverse, tu as su identifier les conditions gagnantes d'une utilisation contrôlée. Maintenant que se termine ton suivi au centre, il est utile de te rappeler **tes choix d'utilisation d'Internet** et quelles seront tes balises pour conserver une utilisation saine et équilibrée des technologies. Cet exercice te guidera dans cette réflexion. Tu peux indiquer tes balises personnelles dans la grille et peut-être les inscrire également dans ton cellulaire comme aide-mémoire. **Pourquoi de pas prendre une photo de l'exercice !**

MES NOUVELLES BALISES D'UTILISATION POUR LE FUTUR :

Mes choix	
De quelle façon, je souhaite utiliser les écrans dans mes temps libres ?	Temps libres : _____ _____ _____
Est-ce que je souhaite me fixer une limite de temps quotidienne? Si oui, est-ce qu'il y a une différence selon les jours de la semaine?	Semaine : _____ _____ _____ Fin de semaine/congés : _____ _____ _____
Qu'est-ce qui me procure du plaisir ou qui ajoute quelque chose à ma vie et que je désire conserver dans mon utilisation des écrans?	Je souhaite conserver cette activité en ligne : _____ _____ _____ _____
Quels sont mes moments sans écran, mes moments de pause ?	Moments de sans écran/pause : _____ _____ _____
Est-ce que dans certains contextes l'utilisation des écrans est à éviter ? Si oui, lequel ou lesquels et pourquoi devrais-je les éviter?	_____ _____ _____
Toute autre balise qui te semble importante pour le maintien d'une utilisation saine d'Internet.	_____ _____ _____

Objectif 3

Élaborer un plan d'action afin de consolider ses acquis à plus long terme



La fin de suivi est une période de transition qui peut donner lieu à un certain relâchement. Il y a peut-être moins d'encadrement, tu essaies de nouvelles stratégies et il est possible que ton temps d'écran augmente. L'important c'est de changer de stratégies lorsque tu réalises que ça ne fonctionne pas et de ne pas perdre de vue tes objectifs.

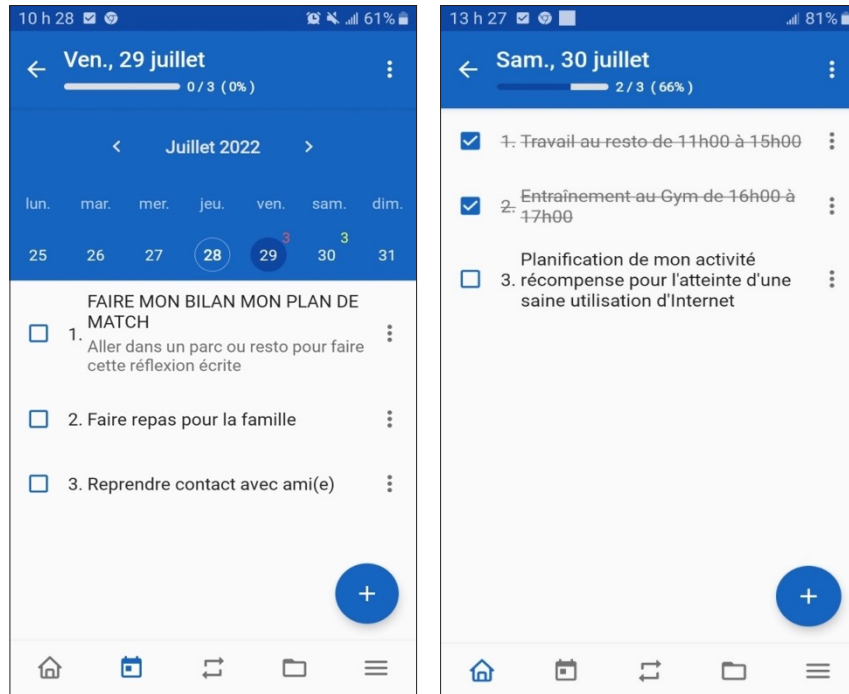
- Shanaham

PLANIFIER L'ENSEMBLE DE MES LOISIRS (ET MON TEMPS D'ÉCRAN) DANS MON AGENDA :

Après avoir fait l'exercice de réfléchir à tes choix pour maintenir une relation équilibrée aux écrans, nous t'invitons à utiliser un **agenda pour planifier ton temps afin de s'assurer de continuer à répondre à tes besoins** et de remplir tes obligations au-delà de la démarche d'aide. Le format de l'agenda est à ton choix. Il peut être de format papier de type « Journaling », électronique (Outlook) (Illustration 1) ou par l'utilisation d'une application gratuite de style « My daily planner » version française (Illustration 2).

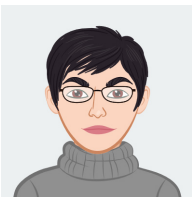
EXEMPLES D'AGENDA POSSIBLE POUR INTÉGRER MON TEMPS D'UTILISATION ET MES AUTRES LOISIRS

26 Lun	27 Mar	28 Mer	29 Jeu
			Travail au Resto
	RANDO avec Jo	Travail au Resto	
BILAN MON PLAN DE MATCH	BILAN MON PLAN DE MATCH Lun 2023-06-26 12:00 - 13:00 Calendrier ALLER DANS UN CAFÉ/PARC POUR FAIRE L'EXERCICE Modifier Supprimer		
Planifier une activité récompense pour mes nouvelles habitudes d'UI			
PRÉPARER REPAS POUR LA FAMILLE		Entrainement au GYM	3 ^e Cours de Guitare
ACTIVITÉ DÉTENTE AU CHOIX Activités accessibles qui demandent peu de planification ; vélo, skate, lecture, séries, pratiquer guitare, etc.	Écouter un album musique sans rien faire d'autre	Reprendre contact avec un(e) ami(e)	Prendre une marche et faire de la photo



Dans le but de respecter tes choix et de favoriser le maintien de ton équilibre de vie, nous t'invitons à :

- Noter d'abord dans ton agenda les obligations et les activités de la vie quotidienne.
- Planifier les loisirs et les moments de détente ou de gaming afin qu'ils n'interfèrent pas avec ces obligations.
- Penser à intégrer les activités alternatives aux écrans discutées dans les modules précédents.
- Se rappeler que la recherche de l'équilibre face à l'utilisation souhaitée nécessite des ajustements constants, d'où l'importance de surveiller tes écarts et de te parler avec bienveillance.




Éventuellement la routine se crée! Je fais des choses que je n'aurais pas fait il y a deux ans! Ça s'est installé graduellement!

- Sansxans

EXERCICE 3.1 MON PLAN DE MATCH ²

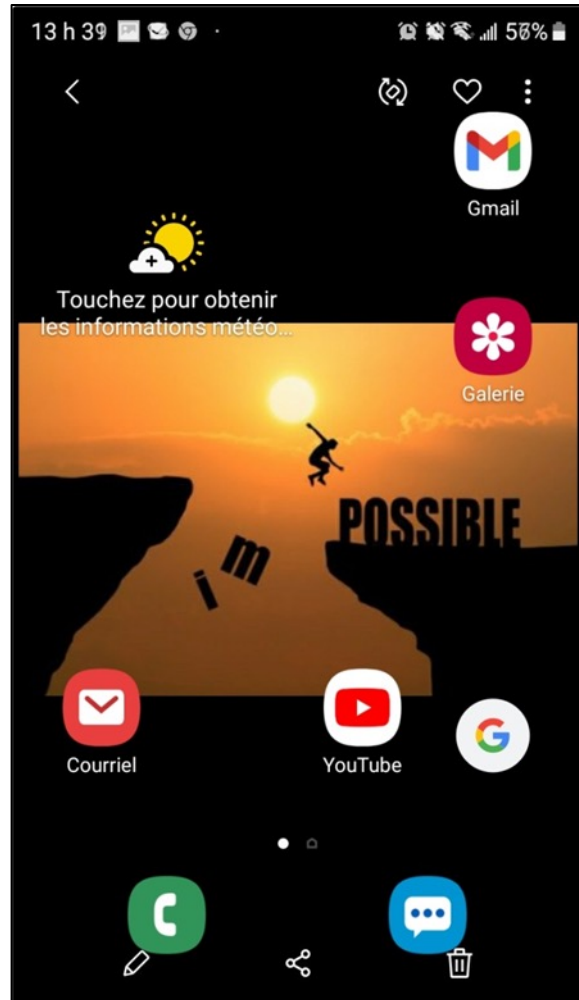
Cet exercice aura été amorcé en rencontre clinique avec ton intervenant. Il t'aide à dresser l'inventaire de tes ressources et des moyens que tu as afin d'identifier les stratégies que tu pourras poursuivre après la fin de ton suivi pour te recentrer occasionnellement sur tes objectifs. Le grand défi, lorsqu'on a modifié des habitudes de vie, c'est leur maintien. Il est facile de retomber dans le mode « pilote automatique ». Par conséquent, nous te suggérons de te mettre un rappel dans ton agenda à tous les mois, puis aux deux mois, à un moment où tu seras disponible afin de faire le point, de relire ton « plan de match » et ainsi favoriser le maintien d'une utilisation équilibrée d'Internet.

 Mon plan de match	
Ce qui est important pour moi	_____
Pourquoi c'est important	_____
Stratégies à conserver et/ou à mettre en place	1. _____ 2. _____ 3. _____
Mes indices que je commence à perdre mon équilibre ou que je m'éloigne de ce qui est important pour moi	_____
Mes ressources / mon réseau de soutien	_____
Mes forces	_____
Comment je vais récompenser mes efforts (une activité, un privilège, etc.)?	_____
Comment je visualise le changement si je continue dans cette voie, quels seront les bénéfices à long terme	_____
Quels pourraient être les obstacles	_____
Comment je reviens à mon plan de match	_____

² Adapté de Wood, A. (2020) The motivational Interviewing workbook : exercises to decide what you want and how to get there (p.143 : The change plan)

UNE DERNIÈRE STRATÉGIE POUR ME RAPPELER MES OBJECTIFS À LONG TERME ?

À titre d'ancrage et de rappel de ton plan de match, nous te proposons de choisir une image ou une **phrase inspirante** que tu pourrais télécharger en fond d'écran sur ton ordinateur et/ou sur ton cellulaire. Voici par exemple une première image qui rappelle une stratégie alternative au temps d'écran, une autre qui illustre une phrase inspirante pour garder en tête tes objectifs et tes choix pour une utilisation des écrans équilibrée. Quelle sera ton image ? Le sens que tu lui donneras ?



« Nous souhaitons que cette démarche d'aide fût profitable pour toi et qu'elle ait contribué à l'atteinte d'un nouvel équilibre de vie. Puisque le changement est l'histoire d'une vie pour toute personne, nous te souhaitons une bonne continuation. N'hésite pas à nous contacter si tu as, un jour, à nouveau besoin d'aide ou d'une petite rencontre pour consolider les acquis. »