



VIRTU·A

Intervention manualisée pour
les jeunes de 15 à 25 ans 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

Le présent document a été financé par le Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) avec la précieuse collaboration de : l'Institut universitaire sur les dépendances (IUD), le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, le CISSS de Lanaudière, et le CISSS de la Montérégie-Ouest.

Chercheure principale : Magali Dufour, Ph. D.

Dufour.magali@uqam.ca

Équipe de recherche

Magali Dufour¹, Ph.D., Valérie Van Mourik², M.Sc. T.S., Catherine Gatineau¹, B.Sc., Lucie Barubé¹, M.Sc., Christine Lavoie¹, Psy.D., Laurence Gaudet¹, B.Sc., Sylvie R. Gagnon³, M.Sc. T.S., Jany Tremblay¹, Nadine Blanchette-Martin^{4 5}, M.Sc., et Francine Ferland^{4 5}, Ph.D.

¹ Université du Québec à Montréal

² CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

³ CISSS Lanaudière

⁴ CIUSSS Capitale-Nationale

⁵ CISSS Chaudière-Appalaches

Pour citer ce document : Dufour, M., Van Mourik, V., Gatineau, C., Barubé, L., Lavoie, C., Gaudet, L., R. Gagnon, S., Tremblay, J., Blanchette-Martin, N., & Ferland, F. (2025). Virtù-A : intervention manualisée pour les jeunes de 15 à 25 ans aux prises avec une utilisation problématique d'Internet - Version 2.0. Université du Québec à Montréal.

Dépôt légal, ISBN : 978-2-9823800-0-4

Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles du Ministère de la Santé et des Services sociaux.

© 2025. Ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation écrite des auteurs. Magali Dufour (Dufour.magali@uqam.ca) agit pour et au nom des auteurs (voir la liste en page titre). Toute reproduction, partielle ou complète, doit être autorisée par les auteurs et inclure leur nom. Aucune reproduction ne peut être effectuée à des fins commerciales.

Ce contenu peut toutefois être reproduit tel quel par le personnel intervenant formé à l'approche Virtù-A, exclusivement dans le cadre de leurs activités cliniques. Aucune modification, partielle ou complète, n'est autorisée.

Remerciements

Développer une nouvelle intervention est une aventure monumentale qui ne se réalise jamais en solitaire. En fait, c'est plus de 105 personnes, dans 4 comités d'experts, provenant de tout le Québec qui ont accepté de commenter, critiquer et réfléchir avec nous au développement de Virtu-A (voir **annexe 1** pour la liste complète des personnes que nous souhaitons remercier).

Nous tenons à exprimer notre immense gratitude aux jeunes qui ont accepté généreusement de participer à cette étude, aux experts de vécu qui nous ont guidés dans les choix des outils, à nos cliniciens partenaires qui ont validé la pertinence des interventions et enfin, à notre groupe d'experts qui a été un phare pendant le développement. Merci de nous avoir soutenus pendant toutes ces années.

Le développement de Virtu-A fut un travail d'équipe, porté par la passion, l'énergie et les multiples connaissances. Sans cette synergie entre les cliniciens et les chercheurs, entre les connaissances théoriques, cliniques et pratiques, et sans la générosité d'une équipe dévouée, rien de tout cela n'aurait été possible. Un immense merci aux partenaires et aux centres qui ont accepté de libérer des cliniciens afin de participer à Virtu-A. Nous exprimons également notre profonde reconnaissance au CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, au CISSS de Lanaudière, au CISSS de la Montérégie-Ouest ainsi qu'à l'Institut universitaire sur les dépendances, dont l'appui a grandement facilité le développement du projet. Enfin, nous tenons à remercier l'ensemble des 16 CIUSSS et CISSS, de même que nos centres partenaires — le Centre Le Grand Chemin, le Centre Walgwan, le Havre du Fjord et l'Alcôve — pour leur précieuse collaboration et leur soutien.

Nous remercions également le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), dont le soutien financier a rendu possible la réalisation de Virtu-A.

Enfin, un merci tout particulier à mon équipe — Valérie, Sylvie, Catherine, Lucie, Christine, Laurence, Jany, Francine et Nadine. Sans vous, rien de cela n'aurait été possible.

Équipe de recherche

Magali Dufour, Ph.D.

Professeure titulaire, psychologue
Université du Québec à Montréal

Valérie Van Mourik , M.Sc. T.S

Travailleuse sociale, clinicienne-Chercheure
CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Catherine Gatineau, B.Sc.

Candidate au doctorat psychologie
Université du Québec à Montréal

Lucie Barubé, M.Sc.

Candidate au doctorat en neuropsychologie
Université du Québec à Montréal

Christine Lavoie, Psy.D

Psychologue
Université du Québec à Montréal

Laurence Gaudet, B.Sc.

Candidate au doctorat psychologie
Université du Québec à Montréal

Jany Tremblay, B.A.V.

Étudiante baccalauréat psychologie
Université du Québec à Montréal

Sylvie R.Gagnon, M.Sc. T.S

Chercheure associée
CISSS Lanaudière

Nadine Blanchette-Martin, M.Sc.

Chercheure, Service de recherche en dépendance
CIUSSS Capitale-Nationale
CISSS Chaudière-Appalaches

Francine Ferland, Ph.D.

Chercheure, professeure associée
CIUSSS Capitale-Nationale
CISSS Chaudière-Appalaches
Université Laval

Équipe de développement des modules

Magali Dufour, Ph.D.

Professeure titulaire, psychologue
Université du Québec à Montréal

Valérie Van Mourik , M.Sc. T.S

Travailleuse sociale, clinicienne-Chercheure
CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Sylvie R.Gagnon, M.Sc. T.S

Chercheure associée
CISSS Lanaudière

Catherine Gatineau, B.Sc.

Candidate au doctorat psychologie
Université du Québec à Montréal

Lucie Barubé, M.Sc.

Candidate au doctorat en neuropsychologie
Université du Québec à Montréal

Christine Lavoie, Psy.D

Psychologue
Université du Québec à Montréal

Préface

Étapes du développement de l'intervention Virtu-A

L'élaboration et la validation d'une intervention sont des tâches particulièrement exigeantes. Nous avons consacré plus de trois ans au développement et à la validation de Virtu-A. Voici un résumé des étapes principales de ce projet novateur. Pour plus de détails, nous vous invitons à consulter le rapport remis au Ministère de la Santé et des Services sociaux (Dufour et al., 2025), qui présente en profondeur les étapes de développement, d'implantation ainsi que les premiers résultats de l'étude comparative.

Tel que recommandé par le modèle ORBIT (Czajkowski et Hunter, 2021 ; Czajkowski et al., 2015), le projet s'est déroulé en trois phases complémentaires :

1) *Élaboration du manuel d'intervention*

Cette première étape a permis de développer un manuel d'intervention destiné au traitement de l'utilisation problématique d'Internet (UPI). Le développement s'est déroulé en quatre étapes : I) la consultation de la littérature et le développement de la première version ; II) la validation de chaque module par un comité d'experts ; III) la validation par des experts de vécu ; IV) la validation des modules par les cliniciens partenaires.

2) *Étude longitudinale comparative*

Une démarche de suivi comparatif a été réalisée auprès de deux groupes : le groupe contrôle (avant l'introduction de Virtu-A) et le groupe bénéficiant de Virtu-A. Pour chaque participant, une évaluation a été réalisée à l'admission (T1), à la fin du traitement (T2) et trois mois après la fin du traitement (T3).

3) *Intégration des résultats et amélioration du manuel*

La dernière étape a consisté à prendre en compte les commentaires des participants, des cliniciens partenaires ainsi que les résultats de l'étude comparative pour modifier le manuel d'intervention Virtu-A. L'ensemble de ces démarches a permis de développer la nouvelle version qui vous est présentée ici.

Résumé de la méthodologie pour le développement de Virtu-A	
Étape	Description
1. Scoping review	Recension des écrits scientifiques et de la littérature grise portant sur les interventions existantes auprès des jeunes et des adultes présentant une problématique avec Internet ou avec les jeux vidéo ou avec les réseaux sociaux.
2. Développement de modules d'intervention	À partir de la synthèse de la littérature, création par l'équipe de développement (étudiants, chercheurs et cliniciens) des premiers modules adaptés à la réalité clinique.
3. Validation des modules par le groupe d'experts	Validation de chacun des modules par le comité d'experts (travailleurs sociaux, psychologues, médecins, psychiatres, agents de relations humaines, chercheurs) et ajustement de tous les modules.
4. Consultation de jeunes ayant un savoir expérientiel	Consultation des experts de vécu afin d'avoir leurs commentaires sur chacun des modules développés. Intégration des commentaires pour affiner la pertinence des modules.
5. Formation au programme Virtu-A	Formation initiale en mai 2023 de 116 cliniciens partenaires à l'utilisation du manuel.
6. Étude comparative : Collecte de données	Collecte des données auprès des jeunes dans le groupe Virtu-A. Recueil des retours d'expérience des jeunes ayant accepté de participer au projet.
7. Journée d'analyse cliniciens partenaires	Rencontres collectives avec les cliniciens partenaires pour analyser leur expérience et identifier les ajustements à apporter au manuel.
8. Analyse des données	Analyse approfondie des données recueillies auprès des cliniciens et auprès des jeunes participants (groupe contrôle et groupe Virtu-A) pour guider les modifications finales.
9. Version 2.0	Modifications majeures apportées à chacun des modules et aux exercices en y intégrant les ajustements issus de l'ensemble du processus. Rédaction de la version finale de la version Virtu-A 2.0

Les principes qui ont guidé le développement de Virtu-A

L'importance de la co-construction du savoir :

Le premier principe qui a guidé le développement de Virtu-A est l'importance de faire ce développement en co-construction des savoirs. Pour ce faire, nous avons travaillé en équipe où les membres étaient soit chercheurs, soit cliniciens, ou encore les deux ! Nous avons également intégré, à différents moments clés, le regard d'experts, d'experts cliniciens, d'experts de vécu et de scientifiques qui nous ont aidés à développer et valider le contenu. Nous sommes convaincues que l'intégration des savoirs cliniques, scientifiques et expérientiels s'avère essentielle au processus de développement d'une nouvelle intervention (Audoux & Gillet, 2011).

Une intervention flexible :

Dans un deuxième temps, nous souhaitions développer **une intervention flexible** permettant aux différents intervenants de choisir les modules qu'ils jugeraient pertinents pour leurs usagers. Nous étions conscientes de la diversité des formations et d'expériences cliniques que possède chacun des intervenants et avons souhaité leur donner le plus d'outils possible. Ce faisant, aucun module de Virtu-A n'est obligatoire. Cela étant dit, **les trois premiers modules**, bien que non imposés, sont fortement recommandés.

Une approche inspirée des meilleures pratiques en intervention :

Nous avons décidé de nous inspirer de plusieurs approches reconnues comme étant efficaces plutôt que d'adopter une posture unique. Toutefois, il est clair que l'intervention Virtu-A s'inscrit dans les principes de l'intervention d'approche cognitivo-comportementale, approche reconnue comme faisant partie des meilleures pratiques en intervention (Chang et al., 2022 ; Ding & Li, 2023 ; J. Kim et al., 2022). Des éléments de l'entretien motivationnel, de pleine conscience et de l'approche humaniste sont également présents dans cette intervention. Bref, nous avons souhaité, tout en intégrant les meilleures pratiques, permettre au futur intervenant d'y ajouter sa couleur plutôt que d'imposer une vision unique.

Une intervention individuelle :

Nous avons également été obligés de statuer sur la forme (intervention individuelle, familiale, de groupe) que devrait prendre notre manuel d'intervention. Cette décision fut l'une des plus difficiles de ce travail et nous avons longuement pesé les pour et les contre du format que nous allions choisir. Puisque cette intervention était le premier pas de ce que nous espérons devenir une longue suite de travaux, nous avons décidé, comme première étape, de d'abord développer une intervention pouvant être faite en individuel.

Bien que nous soyons conscients de l'importance des proches et de la famille dans la vie des personnes UPI, nous avons tout de même décidé de nous concentrer d'abord sur la personne dépendante avant de développer une intervention familiale. Toutefois, afin de répondre à plusieurs commentaires des intervenants, nous avons ajouté, dans chacun des modules, des suggestions d'intervention pouvant être réalisées avec les proches. Bien que cela ne se qualifie pas d'intervention familiale, ces petits encadrés sont une façon modeste de souligner que nous avons entendu les besoins des intervenants et des milieux.

Un objectif : l'utilisation équilibrée.

Nos premières rencontres ont permis de discuter des enjeux entourant l'objectif de cette intervention : Devait-on privilégier l'abstinence ou une utilisation contrôlée ? Les outils technologiques étant de plus en plus intégrés dans toutes les sphères de nos vies, il nous a semblé peu probable que l'abstinence à Internet ou aux écrans soit réalisable. Nous inspirant des approches en réduction des risques, mais étant également pragmatiques, nous avons donc développé un programme s'intéressant à la question d'équilibre face à l'utilisation d'Internet. Cet équilibre peut passer par le contrôle, mais peut également être possible en privilégiant l'abstinence à une ou des applications. Le module I permet d'ailleurs une réflexion sur les pauses ou les moments d'abstinence à court et moyen terme. En mettant l'accent sur la définition et le sens de ce qu'est l'équilibre pour la personne, nous croyons que cette intervention sera moins menaçante et permettra de développer des outils et des balises permettant d'avoir une vie satisfaisante en ligne et hors-ligne.

Cadre théorique

Les modèles théoriques permettant d'expliquer le développement d'un problème de santé mentale influencent de façon importante le développement d'une intervention. À ce jour, il n'existe pas de modèle théorique consensuel permettant d'expliquer le développement d'un problème d'utilisation problématique d'Internet. À la suite de nos nombreuses lectures, nous avons décidé d'adopter deux modèles théoriques ou cadres conceptuels complémentaires.

Tout d'abord, notre intervention s'inscrit dans le modèle logique proposé par l'Institut National de la Santé publique du Québec (INSPQ) (Gonzalez-Sicilia Fernandez et al., 2021 ; Lemétayer, 2024). Ce modèle, inspiré des modèles bio-psycho-social, met l'accent sur les déterminants (ou facteurs de risque) de l'environnement, de l'individu et des appareils et contenus.

À ce cadre théorique, nous avons également intégré la vision du modèle I-PACE (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution) développé par Brand et collègues (2019). En plus des éléments présents dans le modèle de l'INSPQ, ce modèle souligne l'importance des processus du contrôle de l'inhibition ainsi que des boucles de récompenses. Le module 4 portant sur les aspects neurobiologiques tente d'ailleurs d'illustrer ces différents processus aux usagers.

En résumé, tant le cadre théorique de l'INSPQ que celui proposé par Brand et ses collègues (2019) ont influencé le choix des modules et le développement de l'intervention Virtu-A.

RÉFÉRENCES

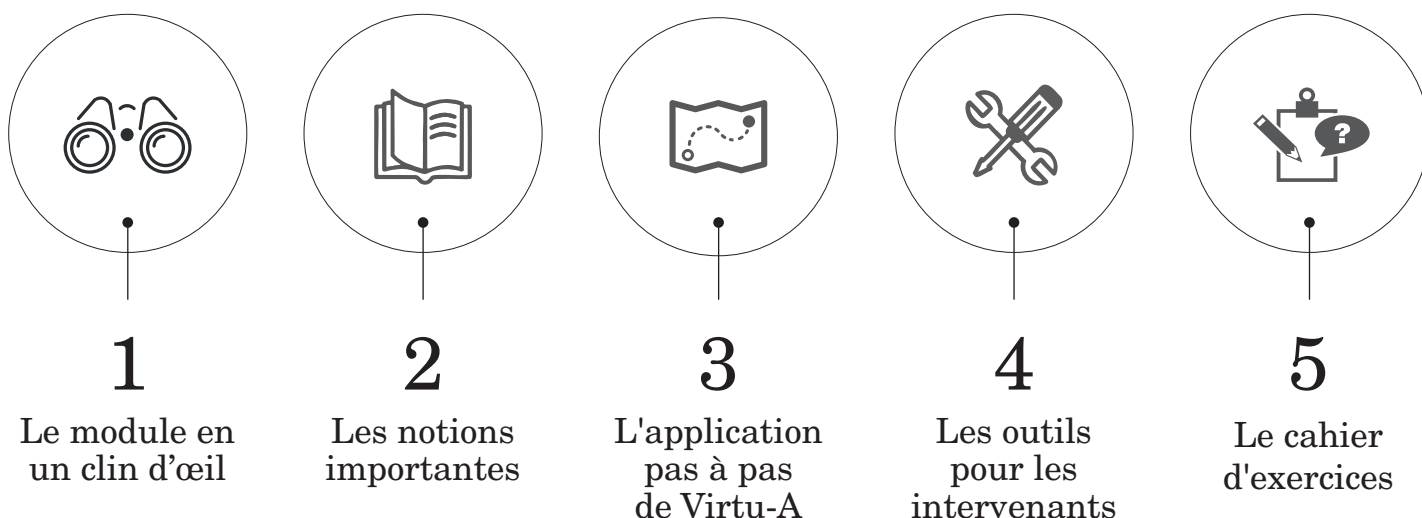
- Audoux, A., & Gillet, A. (2011). Recherche partenariale et co-construction des savoirs entre chercheurs et acteurs : l'épreuve de la traduction. *Revue Intervention Économique*. <https://doi.org/10.4000/interventionseconomiques.1347>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wöfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 104, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Chang, C.-H., Chang, Y.-C., Yang, L., & Tzang, R.-F. (2022). The Comparative Efficacy of Treatments for Children and Young Adults with Internet Addiction/Internet Gaming Disorder : An Updated Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph19052612>
- Czajkowski, S. M., & Hunter, C. M. (2021). From ideas to interventions: A review and comparison of frameworks used in early phase behavioral translation research. *Health Psychol*, 40(12), 829-844. <https://doi.org/10.1037/hea0001095>
- Czajkowski, S. M., Powell, L. H., Adler, N., Naar, S., Perna, F. M., Epel, E., ... & Charbonneau, J. (2015). From ideas to efficacy: The ORBIT model for developing behavioral treatments for chronic diseases. *Health Psychology*, 34(10), 971-982. <https://doi.org/10.1037/hea0000161>
- Ding, K., & Li, H. (2023). Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4777. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064777>
- Dufour, M., Gatineau, C., Van Mourik, V., Barubé, L., Lavoie, C., Gaudet, L., R. Gagnon, S., Blanchette-Martin, N., & Ferland, F. (2025). Rapport de recherche sur le développement de l'intervention Virtu-A pour l'utilisation problématique d'Internet. [Rapport de recherche remis au ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec].
- Gonzalez-Sicilia Fernandez, D., Lemétayer, F., & Papineau, É. (2021, 05 mai). Comprendre les déterminants et les conséquences sur la santé de l'usage des écrans : un modèle logique [Communication orale]. Congrès de l'ACFAS, [Canada].
- Kim, J., Lee, S., Lee, D., Shim, S., Balva, D., Choi, K. H., Chey, J., Shin, S. H., & Ahn, W. Y. (2022). Psychological treatments for excessive gaming: a systematic review and meta-analysis. *Scientific reports*, 12(1), 20485. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-24523-9>
- Lemétayer, F. (2024). Un modèle logique pour comprendre les usages des écrans et leurs effets sur la santé des populations (Collection Transfert de connaissances, ISBN électronique 978-2-550-96914-3, notice Santécom 175128). Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3460>

Comment naviguer dans les modules

Chaque module de l'intervention Virtu-A s'adresse aux intervenants qui accompagnent des jeunes de 15 à 25 ans aux prises avec une utilisation problématique d'Internet. Conçus de façon pratique et structurée, les modules offrent des contenus pensés pour soutenir l'intervention, tandis qu'un cahier d'exercices distinct est destiné aux jeunes. Chaque module a été développé de la même façon et comprend cinq sections, facilement repérables grâce à des icônes spécifiques (figure 1) :

1. **Le module en un clin d'œil** : un résumé rapide pour saisir l'essentiel.
2. **Les notions importantes** : des contenus théoriques accompagnés, en début de section, de citations authentiques.
3. **L'application pas à pas de Virtu-A** : un guide d'intervention détaillé incluant, en introduction, un canevas d'entretien avec des étapes à cocher pour assurer le suivi.
4. **Les outils pour les intervenants** : du matériel concret pour soutenir votre pratique.
5. **Le cahier d'exercices** : des activités à proposer aux jeunes pour favoriser la réflexion et le changement.

Figure 1



Chaque module débute par une page couverture où l'on retrouve des encadrés présentant, selon le cas, les objectifs du module, les outils disponibles ou les exercices proposés. (figure 2)

Figure 2



Des repères visuels tout au long du parcours

Tout au long des modules, de petits encadrés viennent ponctuer le contenu afin d'attirer l'attention sur les éléments clés. Leur objectif est de mettre en valeur l'information importante, de manière concise et accessible.

Ces encadrés sont regroupés en différentes catégories, chacune identifiée par un petit icône distinctif (figure 3) :

À retenir : pour souligner les messages essentiels.

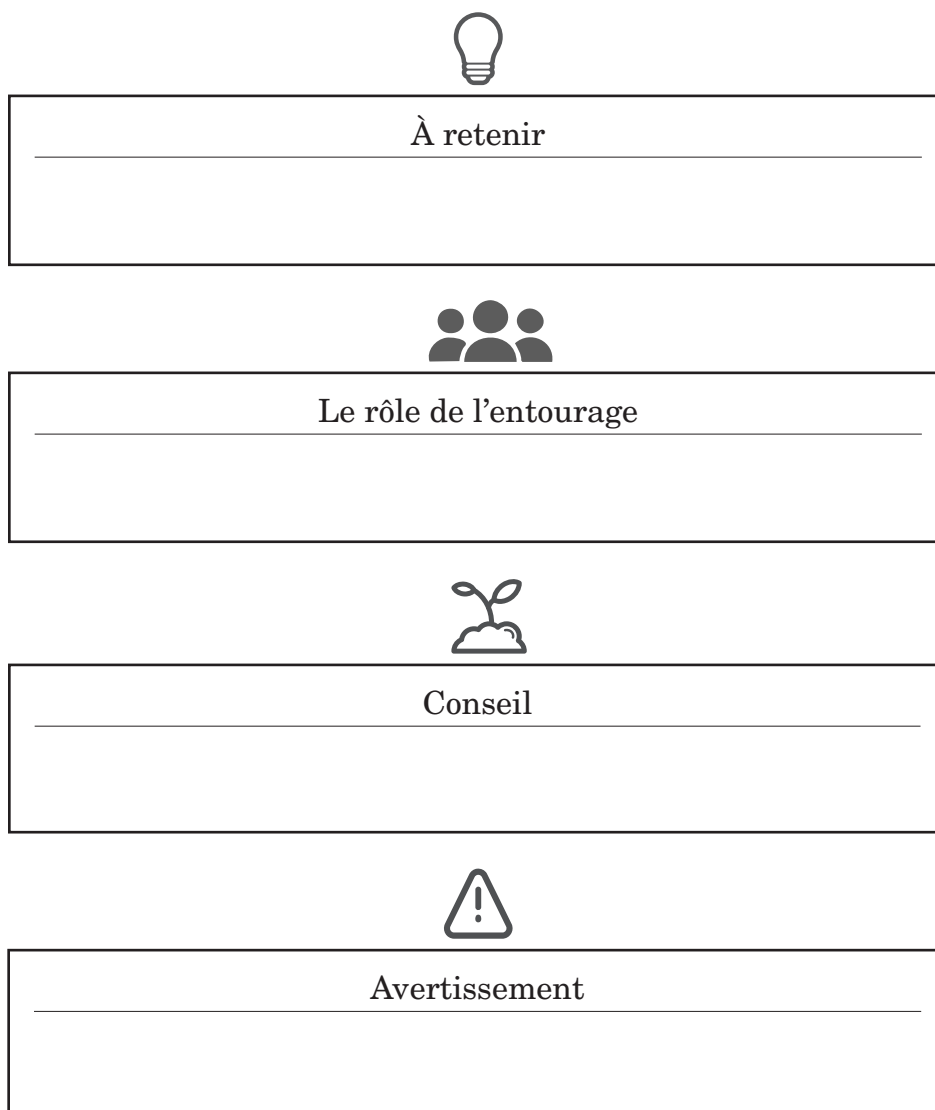
Le rôle de l'entourage : pour mettre en lumière l'importance du soutien des proches.

Conseil : pour proposer des pistes concrètes ou des stratégies d'intervention.

Avertissement : pour attirer l'attention sur des nuances importantes ou des pièges à éviter.

Ces repères visuels facilitent la navigation dans le contenu et soutiennent l'intégration des notions tout au long de l'intervention.

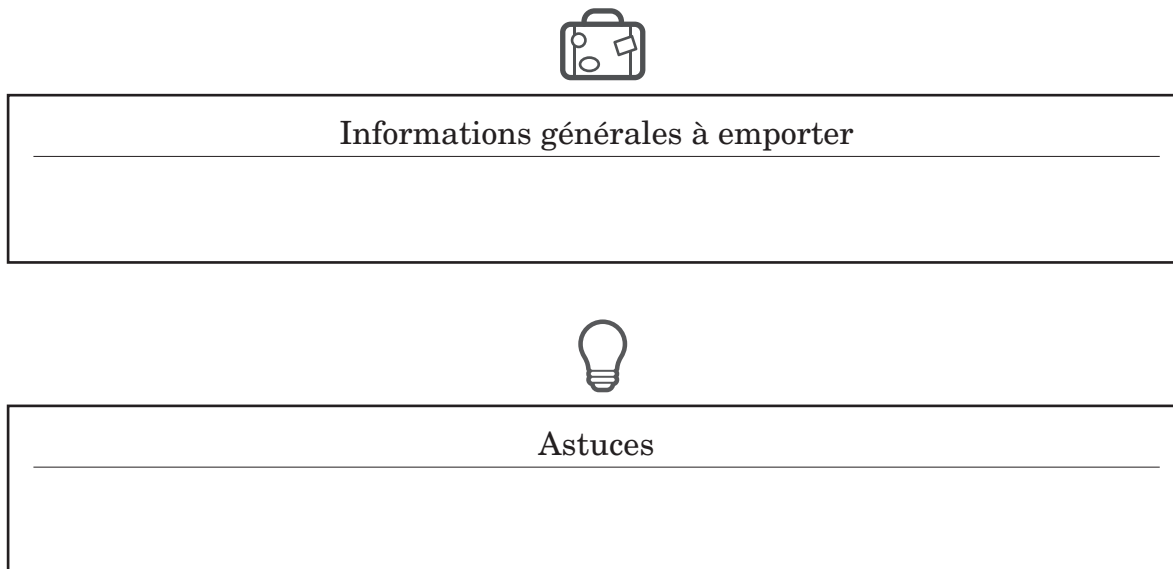
Figure 3



Un résumé pratique à consulter rapidement

À la fin de chaque section **Les outils pour les intervenants**, vous trouverez un résumé à emporter qui regroupe l'essentiel du contenu ainsi que des astuces concrètes à mettre en pratique en intervention. Présentés sous forme d'encadrés distincts, accompagnés d'icônes repères, ces outils visent à faciliter l'intégration et l'application des notions abordées. (figure 4) Clairs et synthétiques, ils peuvent être consultés rapidement pour se remémorer les éléments clés de chaque module, que ce soit avant une rencontre ou pour revisiter le matériel.

Figure 4



Des liens entre les modules pour enrichir la lecture

Dans les sections **Les notions importantes** et **L'application pas à pas de Virtu-A**, vous remarquerez la présence de petites flèches en marge. Celles-ci servent à vous guider vers d'autres modules où des contenus complémentaires sont abordés. (figure 5)

Comme les thématiques traitées sont souvent interconnectées, ces repères permettent de faire des liens pertinents au bon moment, selon les besoins. Que ce soit pour approfondir une notion ou pour explorer un autre angle d'intervention, ces renvois facilitent une lecture plus fluide et intégrée de l'ensemble du matériel.

Figure 5



Des aperçus visuels pour mieux s’orienter

Dans la section **L’application pas à pas de Virtu-A**, les exercices et outils sont présentés sous forme de captures visuelles insérées dans des encadrés de référence. Ces extraits, parfois partiels, servent de repères visuels pour illustrer le contenu proposé.

Afin d’alléger la lecture tout en maintenant une continuité visuelle, les versions complètes de ces outils sont disponibles dans les sections **Les outils pour les intervenants** ou **Le cahier d’exercices**, selon le cas.

Une structure uniforme guidée par les objectifs

Les trois sections principales : **L’application pas à pas de Virtu-A**, **Les outils pour les intervenants** et **Le cahier d’exercices** sont toutes structurées à partir des objectifs de chaque module.

Chaque objectif est présenté sous forme de titre numéroté, ce qui permet de retrouver facilement l’information correspondante dans chacune des sections. Cette organisation uniforme assure une cohérence entre les parties du manuel et facilite la navigation tant pour les intervenants que pour les usagers.

Des espaces pensés pour favoriser la participation

Dans **Le cahier d’exercices**, plusieurs exercices sont présentés sous forme de petites boîtes encadrées par un filet discret, accompagnées d’un icône de crayon (écriture) et d’une bulle (réflexion). Ces encadrés visent à rendre l’expérience plus engageante en encourageant l’écriture, la réflexion personnelle et la participation active.

Des lignes sont également prévues à l’intérieur pour que les jeunes puissent y inscrire directement leurs réponses, pensées ou prises de conscience, dans un format à la fois clair et invitant. (figure 6)

Figure 6



Objectif 1 :

Moyens :

Note. L’exercice illustré ici est présenté à titre d’exemple. Le contenu et les consignes peuvent varier d’un exercice à l’autre.

Des voix pour inspirer et rassurer

Dans le **cahier d'exercices**, certaines pages sont ponctuées de bulles contenant des citations de Sansxans et Shanaham (figure 7), deux personnes de savoir ayant contribué au développement et à la validation expérientielle de l'intervention. Leurs propos, issus de leurs connaissances et de leur réflexion, permettent aux usagers de se reconnaître, de se sentir compris et de constater que le changement est possible.

Ces apports, intégrés à même les exercices, ajoutent une dimension humaine et signifiante au contenu, tout en offrant des points de repère rassurants pour les jeunes en démarche.

Figure 7



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

Note. Les bulles illustrées ci-contre sont présentées à titre d'exemple. Les citations varient selon les modules et les exercices, en fonction du contenu abordé.

Table des matières

Module 1

Préparation à la réadaptation page 001

Module 2

Les fonctions de l'utilisation page 054

Module 3

Motivation au changement page 095

Module 4

Reprendre le contrôle de ses actions et surmonter les cravings page 136

Module 5

Gestion des émotions : apprendre à identifier, tolérer et moduler ses émotions page 173

Module 6

Résoudre mes problèmes comme un.e PRO page 215

Module 7

Relations sociales et soi : unifier la vie en ligne et hors-ligne page 247

Module 8

La consolidation de mes acquis page 290

Annexe 1

Remerciements page 319

Annexe 2

Pharmacologie et UPI page 323

Annexe 3

Lexique des termes reliés aux jeux vidéos page 328

MODULE 1

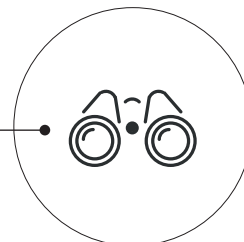
PRÉPARATION À LA RÉADAPTATION

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

1

Le module en un clin d'œil

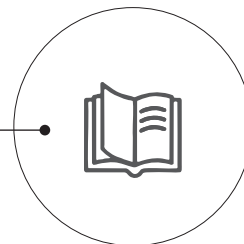
page 003



2

Les notions importantes

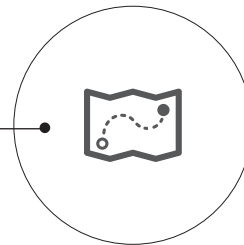
page 004



3

L'application pas à pas de Virtu-A

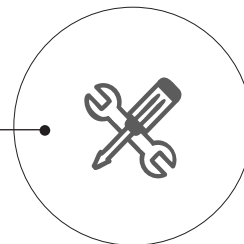
page 009



4

Les outils pour les intervenants

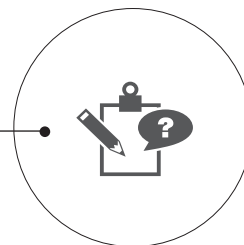
page 019

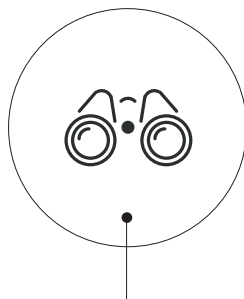


5

Le cahier d'exercices

page 038





Le module en un clin d'œil

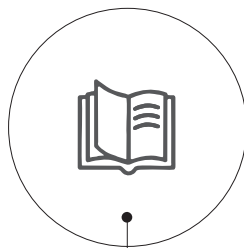
Module 1 : Préparation à la réadaptation

Débuter un traitement est toujours un moment important rempli de défis. Dans ce module, nous souhaitons préparer la personne au cheminement qu'elle s'apprête à faire à travers son parcours de réadaptation. Dans le module 1 « Préparation à la réadaptation », nous explorerons les éléments de base à mettre en place en début de démarche, à commencer par le plan d'intervention. Ensuite, les notions d'équilibre et de sevrage seront abordées.

Enfin, des outils permettant la mise en place des stratégies alternatives pour modifier les habitudes d'utilisation seront proposés. Dans ce module, il y a une petite section théorique pour ceux qui veulent en savoir plus. Pour ceux qui veulent faire dès maintenant les exercices, vous pouvez directement aller à la section « Pas à pas Virtu-A » à la page 12. Puisque ce module comporte plusieurs objectifs, n'hésitez pas à y consacrer plus d'une séance !



Objectifs - module 1	Exercices - usagers	Outils - intervenants
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	1.1 Synthèse de l'évaluation 1.2.1 Ma progression Virtu-A L'évolution de mes habitudes 1.3.1 Suggestions d'objectifs et de moyens pour les atteindre 1.3.2 Suggestions d'objectifs SMART 1.4.1 Vue d'ensemble de Virtu-A : ses modules, objectifs et exercices
2. Explorer la notion d'équilibre	2.1 Agenda hebdomadaire	2.1.1 Exemple d'agenda complété
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	3.2.1 Vocabulaire émotionnel 3.2.2 Roue des émotions
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	4.1.1 Suggestions de stratégies alternatives 4.1.2 Activités alternatives selon la fonction de l'utilisation



Les notions importantes

Module 1 : Préparation à la réadaptation

«Je me sens perdu lorsque je ne joue pas (...) C'est tellement ennuyant.»

«Mentalement, je me sentais frustré de ne pas pouvoir faire ce que je voulais.»

«Je me sentais un peu irritable au début (de l'abstinence), mais ça s'est amélioré après une journée.»

«Je ne me sens vraiment pas bien quand ma mère débranche tout d'un coup sec et je perds tout. Je ne fous plus rien.»



Objectifs - module 1

- | |
|---|
| 1. Déterminer les objectifs de réadaptation |
| 2. Explorer la notion d'équilibre |
| 3. Connaître les réactions émotionnelles lors de la modification des habitudes d'utilisation d'Internet (« sevrage ») |
| 4. Développer de nouvelles stratégies alternatives soutenant l'arrêt ou la diminution de l'utilisation |

Débuter un traitement est toujours un moment important rempli de défis. En plus de tenter de comprendre la personne inconnue que vous avez devant vous, vous devez instaurer un climat propice au changement. Pour ce faire, nous suggérons différents objectifs permettant de travailler sur une « activation comportementale ». Dans l'intervention Virtu-A, l'activation comportementale signifie se concentrer sur l'expérience de nouveaux comportements que la personne pourra adopter. Ces nouveaux comportements seront une façon de l'engager graduellement dans de nouvelles (ou anciennes) activités bénéfiques.

Afin de permettre cet engagement, nous vous proposons tout d'abord de prendre le temps de revenir sur l'évaluation qui a déjà été faite. Ce retour permettra de souligner les conséquences (positives et négatives) associées à l'utilisation et favorisera le développement pertinent d'objectifs de traitement. Dans un deuxième temps, nous vous proposons d'aller au-delà de la gestion du temps d'écran et d'aborder la question de l'équilibre numérique. Puisque la diminution ou l'arrêt de certaines applications sera souvent souhaité, nous croyons qu'une discussion sur les notions de sevrage pourrait être pertinente. Nous avons d'ailleurs prévu une petite section pour ceux et celles qui souhaitent en savoir plus. Enfin, nous terminons ce module en proposant plusieurs stratégies qui pourraient aider la personne à mettre en place de nouvelles habitudes numériques. Ce module est très chargé, nous en sommes bien conscients ! N'hésitez donc pas à faire plus d'une séance pour utiliser ses différents outils.

Le plan d'intervention : ***Quelques éléments pertinents à prendre en compte***


S'il n'existe pas un seul portrait pour tous les UPI, voici quelques caractéristiques que nous avons documentées au cours des années. Plusieurs individus présentant une UPI ont des difficultés à prendre conscience de la sévérité de leurs problèmes et des méfaits vécus en raison de leur utilisation d'Internet (Romo et al., 2017). Puisque la personne voit de nombreux bienfaits à court terme et que les méfaits sont parfois à moyen ou long terme, elle pourrait être tentée d'ignorer certains indices indiquant que des conséquences commencent à apparaître. Faire un retour ou un bilan sur les résultats de l'évaluation est une bonne stratégie pour **aider la personne à prendre conscience de certaines conséquences moins apparentes.**

Les personnes présentant une UPI ont également souvent une faible estime de soi (Sevelko et al., 2018). De plus, plusieurs UPI croient peu en leurs compétences et en leurs capacités de changement. En fait, elles présentent un **faible sentiment d'efficacité personnelle**. Plus précisément, ces personnes ont de faibles attentes quant à leur capacité à accomplir ou à changer les choses. Il est donc important d'être attentif à ce sentiment d'efficacité personnelle au moment de l'élaboration des objectifs, mais également tout au long du traitement. Nous vous invitons donc à tenter de développer des objectifs modestes à court terme afin de leur faire vivre rapidement un succès et à tenter de modifier ce sentiment d'efficacité personnelle.

La recherche de l'équilibre: plus qu'une question de temps?

Lorsque les écrans occupent une place prépondérante dans le quotidien, il est difficile de modifier ses habitudes, d'autant plus que l'Internet est omniprésent et profondément ancré dans nos vies. Contrairement aux dépendances avec substances, l'Internet est utile, voire nécessaire à la vie de tous les jours, et il y a peu de barrières à l'accès. Puisqu'il est presque impossible dans notre société de ne pas utiliser Internet, la personne doit définir les balises de son utilisation et développer des stratégies pour avoir du contrôle sur son utilisation et avoir un équilibre avec les autres sphères de sa vie.

Or, au moment d'écrire ces lignes, ni la clinique ni la science ne nous guident sur des normes validées d'utilisation d'Internet sans risque ou à faible risque. Bien que la Santé publique constate que des méfaits commencent à apparaître à partir de quatre heures par jour (Biron et al., 2019), cette balise n'est peut-être pas appropriée pour l'ensemble des jeunes adultes. De plus, un engagement de haut niveau sur Internet peut être considéré comme une pratique normative transitoire chez la population adolescente (Tzavela et al., 2017). Il est donc difficile de statuer sur un nombre déterminé de temps qui serait considéré comme « équilibré » ou sécuritaire pour l'ensemble des usagers. Puisqu'il n'existe pas encore un nombre d'heures cibles applicable à tous, nous pensons qu'un travail sur la notion d'équilibre sera pertinent avec votre usager.

Le concept d'équilibre repose davantage sur la notion d'une utilisation d'Internet qui serait complémentaire à la vie hors-ligne, c'est-à-dire qui n'apportera pas de conséquence et qui laissera du temps pour les autres loisirs et tâches à faire. Ceci sous-entend une interinfluence des espaces hors-ligne et en ligne, où une diversité d'activités peut prendre place et où ces deux espaces peuvent être discutés ouvertement. Par exemple, les amis en ligne seront vus hors-ligne, on discutera de nos activités faites sur Internet avec les membres de notre famille, etc. Le passage de l'un à l'autre se fait avec fluidité, sans irritant, un transfert de compétences entre les activités hors-ligne et celles en ligne est observé. De cette façon, l'utilisateur d'Internet pourra adéquatement répondre à ses besoins de base, que ce soit par des stratégies hors-ligne ou en ligne, en reconnaissant le caractère prioritaire de ses obligations hors-ligne (Suler, 1999). Nous reparlerons des besoins sous-jacents à l'utilisation d'Internet, et plus particulièrement de l'usage complémentaire ou compensatoire au module 2 qui porte sur les fonctions de l'utilisation.  module 2

Bref, il est important, dans le plan d'intervention, que la notion d'équilibre soit discutée et surtout qu'elle soit opérationnalisée. Que ce soit pour discuter d'un nombre d'heures d'activités en ligne ou de loisirs hors-ligne, l'important est de regarder comment ce nouveau nombre d'heures permettra d'avoir de l'espace pour que d'autres activités surgissent. Le monde en ligne ne peut prendre toute la place dans la vie d'une personne, tout comme il serait difficile de penser que le monde hors-ligne existe sans activité sur Internet. Le défi ici est de laisser l'espace pour que toutes les activités puissent cohabiter et que ces deux milieux interagissent de façon fluide.

Le sevrage : Un symptôme lorsque l'on décide de diminuer l'utilisation

Le concept de sevrage chez les personnes aux prises avec une utilisation problématique d'Internet est peu étudié et controversé (Kaptis et al., 2016). Ce n'est pas tout le monde qui vivra intensément des symptômes de sevrage à la suite de leur arrêt d'utilisation. Étrangement, il semble que le sevrage ne soit pas uniquement présent chez les personnes qui ont un usage problématique. En fait, des symptômes de sevrage ont été observés **chez des joueurs ne présentant pas de problème de jeu**. Ainsi, il semblerait que la majorité des joueurs signalent des symptômes de sevrage, et ce, même s'ils n'ont pas de problèmes de jeu (Giordano et al., 2020 ; Holm et al., 2021). Cela peut indiquer que les effets physiologiques et psychologiques des jeux sur Internet se font sentir sur les individus même s'ils ne répondent pas aux critères diagnostiques du trouble du jeu vidéo (Holm, 2021).

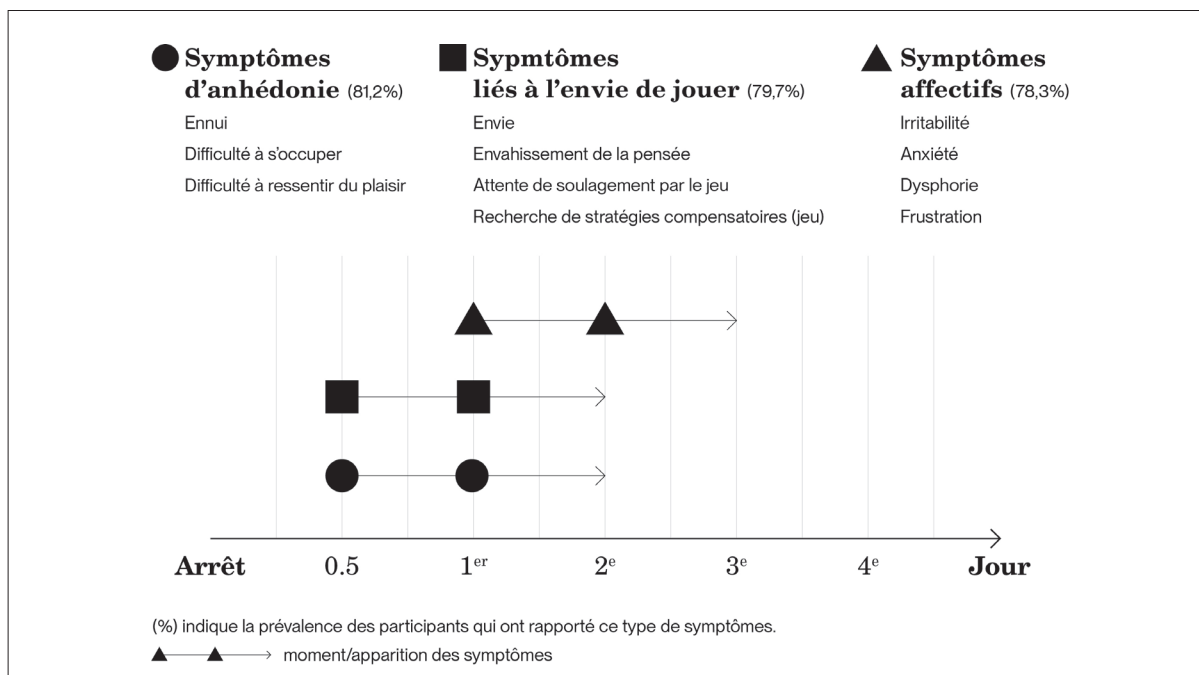
Le sevrage peut être défini comme «une réaction désagréable ou indésirable à la discontinuation d'un stimulus addictif» (Evans et al., 2017). Actuellement, l'American Psychiatric Association (APA), dans son diagnostic à l'essai, inclut les symptômes de sevrage dans la définition du trouble de jeu vidéo (APA, 2013). Selon l'APA, les symptômes de sevrage pour le trouble de jeu vidéo sont : l'irritabilité, l'anxiété ou de la tristesse. D'autres études élargissent le concept de sevrage (Giordano et al., 2020 ; Holm, 2021 ; Kaptis et al., 2016). Récemment, les travaux de Yen et ses collaborateurs (2022) ont proposé trois dimensions aux symptômes de sevrage pour la problématique d'UPI :

Les symptômes d'anhédonie : ennui, difficulté à s'occuper et à identifier des activités alternatives accessibles.

Les symptômes liés à l'envie de jouer : envahissement de la pensée et attentes positives envers le jeu en ligne. Apparaissent dans les premières 24 heures.

Les symptômes affectifs : irritabilité, anxiété, dysphorie et frustration. Ils apparaissent 24 heures après l'arrêt des activités en ligne. Ils seraient les derniers à émerger et suivraient l'apparition des symptômes d'anhédonie.

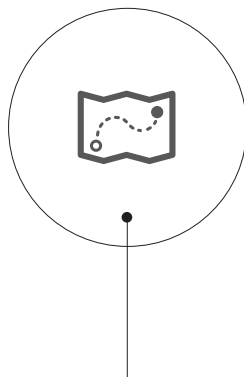
TABLEAU 01 LES TROIS DIMENSIONS DES SYMPTÔMES DE SEVRAGE (Yen et al. 2022)



Il est donc possible que l'envie de ne rien faire souvent observée chez les UPI (aussi nommée anhédonie) soit un déclencheur de l'irritabilité et des autres symptômes affectifs. Pour atténuer l'ennui lié au sevrage, il est donc crucial d'organiser des activités de substitution qui permettront d'apaiser ce sentiment et qui réduiront l'irritabilité et la frustration.

Il est également important de se rappeler que l'ensemble des symptômes s'atténue après 24 heures, ce qui suggère que le sevrage ressenti par les personnes aux prises avec une UPI est plus court que le sevrage ressenti par des personnes souffrant de dépendances liées à des substances (National Institute on Drug Abuse, 2019).

Dans Virtu-A, nous croyons important d'expliquer les symptômes de sevrage aux usagers afin qu'ils puissent les reconnaître et, surtout, comprendre qu'ils sont transitoires et de courte durée. Pour ce faire, des informations sur le sevrage sont disponibles dans le cahier d'exercices des usagers. Afin de continuer à travailler sur le sevrage et sur la notion de craving, le module 4 a été développé afin d'aider au développement des compétences d'autocontrôle. —→ module 4



L'application pas à pas de Virtu-A

Module 1 : Préparation à la réadaptation

Canevas d'entretien

Pour chacun des modules, nous vous proposerons un canevas d'entretien afin de faciliter l'utilisation de Virtu-A. À nouveau, ce canevas se veut une suggestion que vous pouvez ajuster ou adapter selon vos besoins et ceux de votre usager.

Voici ce que nous vous proposons pour le **Module 1** : Préparation à la réadaptation

- Retour sur l'évaluation spécialisée et 1^{ère} entrée dans l'outil
Ma progression Virtu-A - L'évolution de mes habitudes (manuel usager)
 - Développement du plan d'intervention
 - Discussion sur la notion d'équilibre
 - La question du sevrage
 - Les activités alternatives à court terme
 - Retour sur la rencontre
-

Objectif 1

Déterminer les objectifs de réadaptation




1.1 SYNTHÈSE DE L'ÉVALUATION SPÉCIALISÉE

Tel que mentionné précédemment, certaines particularités du profil clinique des individus aux prises avec une UPI doivent être prises en considération au moment de déterminer les objectifs de réadaptation : une certaine minimisation des conséquences, une faible estime de soi et un faible sentiment d'efficacité personnelle. Plusieurs UPI ont tendance à sous-estimer les méfaits, notamment au niveau scolaire, interpersonnel et sur leur sommeil. Il faut dire que souvent leurs activités en ligne procurent beaucoup de plaisir et comblent plusieurs besoins alors qu'ils vivent des insatisfactions dans d'autres sphères de vie. Par conséquent, ils voient davantage les bienfaits que les méfaits. Le bilan permet donc de bien souligner l'ensemble des conséquences qui sont observées par l'intervenant et dont la personne n'a pas toujours pleine conscience.

Afin de faciliter le développement d'objectifs de réadaptation, nous vous suggérons de faire un retour sur l'évaluation spécialisée préalablement effectuée et de prendre en compte les difficultés et les forces de l'utilisateur. Conscients de la multiplicité des pratiques d'évaluation actuelles dans le réseau, nous vous proposons un format de synthèse de l'évaluation spécialisée qui, nous le souhaitons, pourra s'adapter à l'ensemble des pratiques évaluatives (**voir section outil complémentaire intervenant outil 1.1.1**).

Ce retour sur l'évaluation est un moment collaboratif privilégié où l'intervenant et la personne UPI partagent leur compréhension respective des éléments significatifs de l'évaluation. De cette réflexion émergeront les premiers objectifs du plan d'intervention. L'impact motivationnel sera plus important si la personne aux prises avec l'UPI participe activement à identifier les premières cibles d'intervention et de changement. L'intervenant retrouvera le tableau synthèse de l'évaluation dans la section outils pour les intervenants (outil 1.1.1). Nous suggérons de remettre une copie de ce tableau synthèse à l'utilisateur (ou de celui de votre établissement).

1.1.1 EXEMPLE D'UNE SYNTHÈSE D'ÉVALUATION

Suite à l'évaluation de tes besoins de services, que retenons-nous de ...	Estimation de la sévérité des difficultés observées pour chacune de ces sphères de vie
 <p>... tes relations familiales/sociales? Satisfaction et confort relationnel, conflits, nombre amis e/h ligne, relation amoureuse, etc.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10</p> <p>_____</p> <p>par l'utilisateur</p> <p>00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10</p> <p>_____</p> <p>par l'intervenant</p>
 <p>... tes loisirs hors ligne et en ligne? Intérêts diversifiés (sportif, artistique, etc.), engagement régulier (cours, clubs, etc.), loisirs sociaux, etc.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10</p> <p>_____</p> <p>par l'utilisateur</p> <p>00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10</p> <p>_____</p> <p>par l'intervenant</p>
 <p>... ton parcours académique/professionnel?</p>	<p>00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10</p>

1.2 L'ÉVOLUTION DES HABITUDES D'UTILISATION D'INTERNET ET DE L'HUMEUR

À la suite de ce bilan de l'évaluation, nous vous recommandons de présenter à l'utilisateur l'outil de suivi « Ma progression VIRTU-A – L'évolution de mes habitudes » et d'y travailler ensemble. Cet outil, qui sera utilisé tout au long du traitement, permettra de documenter l'évolution des habitudes d'utilisation d'Internet (ou de son application), le nombre d'heures consacré aux loisirs ainsi que l'humeur de l'utilisateur. D'un simple coup d'œil, il sera donc facile de voir les progrès au cours des prochaines semaines. Cet outil se trouve dans le cahier du participant ainsi que dans la section outils pour les intervenants (**Exercice 1.2 cahier participant et 1.2.1 cahier intervenant**).



À retenir


- Le retour sur l'évaluation est une bonne façon de créer le lien et de s'intéresser à leur utilisation.
- Souligner les méfaits sur les différentes sphères de vie de l'utilisation
- Ne pas oublier de souligner les forces et les ressources que possède la personne.
Ces forces peuvent contribuer à augmenter le sentiment de compétence face au changement et à insuffler de l'espoir, ce qui favorise l'ouverture au traitement.

1.2.1 MA PROGRESSION VIRTU-A


Date : _____

Nom, prénom : _____

Numéro de dossier : _____



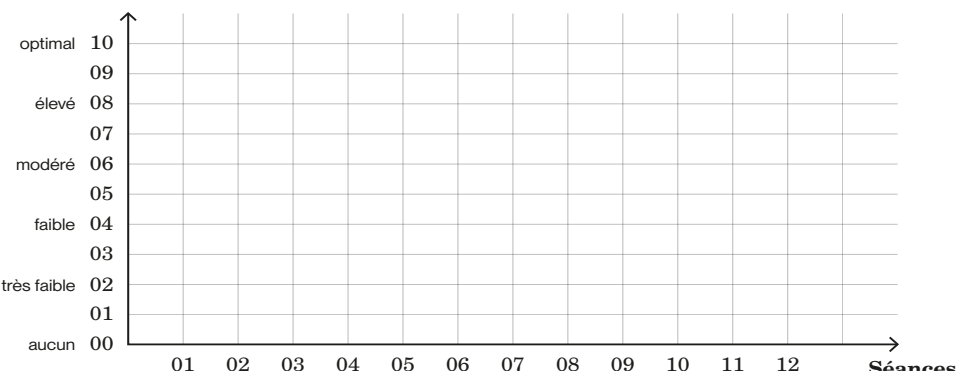
MA PROGRESSION VIRTU-A



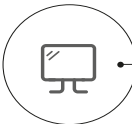
Bien-être

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

Bien-être



Séances



Utilisation des écrans

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

Heures

1.3 LE PLAN D'INTERVENTION : DÉTERMINATION DES OBJECTIFS

1.3.1 OBJECTIFS EN LIEN AVEC L'UTILISATION D'INTERNET

Nous vous recommandons de fixer un objectif le plus opérationnel possible (temps, fréquence, temps maximal passé, applications utilisées) en lien avec l'utilisation d'Internet. Pour ce faire, il est recommandé de distinguer les activités problématiques de celles dont l'utilisation est contrôlée (et sans méfait) et d'élaborer des objectifs distincts si plusieurs applications sont problématiques. N'oubliez pas que les objectifs doivent être à court terme et observables. Ils peuvent porter sur :

- Le **temps** consacré à l'application ;
- La **fréquence** de l'utilisation ;
- La **durée** de chaque utilisation ;
- Le **temps maximum** passé à chaque fois
(c'est-à-dire s'il y a des épisodes de binge ou de perte de contrôle) ;
- Le **nombre** ou les **moments des pauses** prises
(durant les repas, avant le coucher, école/travail, etc.) ;
- Les **moments d'utilisation** (matin, fin de semaine, etc.) ;
- Etc.

Il est important de bien baliser le temps passé sur les applications, les moments d'utilisation et les moments de pause. Nous encourageons la personne en suivi à essayer de courtes (ou de longues) périodes d'abstinence (ou d'arrêt temporaire). Si certains usagers trouvent qu'il est trop pénalisant de ne plus utiliser leur application (Romo et al., 2012), une étude de King et ses collègues (2017) démontre qu'une abstinence de gaming pendant 84 h (soit environ 4 jours) a des résultats intéressants sur la diminution des heures de jeu, sur leurs croyances et même sur la sévérité de leur problème. Ouvrir la discussion sur la possibilité de faire de courtes, moyennes ou plus longues périodes de pauses en expliquant à la personne les avantages de cette expérience peut donc être une avenue intéressante. Ces périodes « d'abstinence » même courtes peuvent aider à changer la relation que la personne a avec son application.

1.3.2 OBJECTIFS EN LIEN AVEC D'AUTRES SPHÈRES DE VIE

Nous vous recommandons également de déterminer des objectifs qui seront en lien avec les autres sphères de vie identifiées comme problématiques et que la personne veut voir changer (sphère occupationnelle, relationnelle, psychologique, etc.). À nouveau, il est suggéré d'être le plus spécifique possible afin de permettre rapidement à l'utilisateur d'observer les changements et les succès. Lorsque la personne a un faible sentiment d'efficacité personnelle, débiter par des objectifs qui permettent de combler les besoins de base peut permettre de vivre des petites réussites. Ces objectifs peuvent également favoriser la réadaptation. Par exemple, on peut cibler :

- **La routine du sommeil** : limiter les stimulants, pratiquer une activité calme avant de se coucher, revenir à un rythme de jour ; augmenter son nombre d'heures de sommeil ;
- **L'alimentation** : prendre le temps de déjeuner, pause pour dîner, ne pas manger devant les écrans, favoriser les soupers en famille, plus de collations santé, prendre le temps de réfléchir à « qu'est-ce que j'ai envie de manger » afin de se connecter à ses désirs ;
- **L'hygiène** : douche en se levant avant d'aller sur l'ordinateur, une douche par jour ;
- **Les relations interpersonnelles** : contacter une personne hors-ligne par semaine ;
- Etc.

Vous trouverez des idées pour vous aider à formuler des objectifs au plan d'intervention dans les outils pour les intervenants (Outil 1.3.1 et 1.3.2, Plan d'intervention : suggestions d'objectifs et de moyens). Par ailleurs, nous vous suggérons de continuer à utiliser le plan d'intervention de votre établissement et à suivre les normes qui vous sont demandées. Toutefois, ces outils pourraient vous être utiles pour les compléter.

Enfin, nous vous suggérons de demander à votre personne UPI de transcrire ces objectifs dans son cahier des usagers (exercice 1.3 cahier usager) afin de l'aider à se les approprier. De plus, cela pourra l'aider à s'en souvenir si jamais elle oublie pourquoi elle souhaite changer ses habitudes.



Le rôle de l'entourage

Les personnes qui ont participé à l'étude Virtu-A étaient nombreuses à rapporter des difficultés avec leur entourage (communication, conflits, règles de vie). Il peut donc être intéressant d'inviter l'entourage à une rencontre afin d'identifier quels sont les irritants et comment on peut les réduire.

C'est aussi l'occasion d'expliquer le processus de réadaptation ou de voir comment l'entourage peut soutenir la personne en suivi.

Cette rencontre peut également être un moment intéressant afin de valider les conséquences observées par les proches et également de partager quels seront les objectifs à court terme de l'intervention. Cette rencontre peut, d'une certaine façon, permettre aux membres de la famille de nommer leurs observations, leurs préoccupations tout en permettant de gérer leurs attentes. Si le climat familial s'améliore, cela peut grandement aider la personne UPI qui aura moins tendance à se retirer ou à s'isoler.

1.4 CHOISIR LES MODULES PERTINENTS DANS VIRTU-A

Maintenant que le bilan est terminé et les objectifs choisis, nous vous suggérons de prendre quelques minutes avec la personne UPI afin de déterminer ensemble quels modules pourraient être pertinents dans son cheminement dans vos services. Pour ce faire, nous avons préparé un outil sous forme d'une carte routière qui vous permettra de choisir les modules qui pourraient être pertinents pour l'atteinte des objectifs (exercice 1.4, Carte des modules, cahier du participant). Vous avez également, dans la section outils pour les intervenants, un aperçu de chacun des modules et de leurs objectifs qui vous permettront de faciliter le choix des modules (outils 1.4.1, cahier intervenant).

Module 1 – Préparation à l'activation comportementale : les premiers pas

Module 2 – Les fonctions de l'utilisation

Module 3 – Motivation au changement

Module 4 – Reprendre le contrôle de ses actions et surmonter le craving

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

Module 6 – Résoudre mes problèmes comme un.e PRO

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

Module 8 – La consolidation de mes acquis en lien avec mes activités sur Internet

Objectif 3

Connaître les réactions émotionnelles lors de la modification des habitudes d'utilisation d'Internet («le sevrage»)

Afin d'informer la personne en suivi des réactions émotionnelles possibles au moment de modifier ses habitudes d'utilisation d'Internet ou de son application problématique, nous avons prévu un feuillet éducatif dans le cahier de réadaptation. Nous avons également prévu deux outils dans la section de l'intervenant afin de vous soutenir dans le développement du vocabulaire émotif de votre usager (outil 3.2.1 vocabulaire émotionnel et 3.2.2 Roue des émotions). Mais avant de discuter plus en longueur du sevrage et de remettre un feuillet éducatif (cahier usager exercice 3.1), il peut être intéressant d'aborder d'abord certains concepts avec la personne.

D'abord, il est suggéré **de faire une distinction entre l'arrêt volontaire et celui involontaire, voire imposé par l'entourage**. La réaction émotionnelle à l'arrêt différerait selon qu'il soit occasionné par une interdiction d'un membre de l'entourage plutôt que par un choix personnel (Kaptsis et al., 2016). Ainsi, lors de l'arrêt imposé, souvent en raison du débranchement du WIFI, il est possible que la réaction émotionnelle observée (crise de colère) soit plus en lien avec l'interdit ou l'imposition d'une limite plutôt que résultant de symptômes de sevrage. Il nous apparaît donc important de considérer les deux cas de figure pour mieux accompagner la personne aux prises avec l'UPI et son entourage à la gestion de possibles réactions émotionnelles.

Nous invitons le clinicien à recommander l'expérimentation d'une période d'abstinence volontaire, d'une pause des activités en ligne, puisque les avantages peuvent être nombreux pour la personne (Brailovskaia, 2022 ; Griffiths et al., 2020).

- Une phase de récupération pourrait suivre l'arrêt des activités en ligne. La personne peut devenir plus attentive à ses besoins de base (sommeil, appétit, hygiène, etc.) et ainsi se rendre plus disponible à un travail de réadaptation ;
- Une plus grande disponibilité aux obligations hors-ligne pourrait être observée, ce qui peut permettre de réduire la tension relationnelle avec les membres de l'entourage et le stress au quotidien ;
- Par cette expérience d'autocontrôle accompagnée de l'intervenant, la personne pourrait rapporter une augmentation du sentiment d'auto-efficacité ;
- Elle pourrait observer une diminution de l'intensité et de la fréquence de ses envies de jouer en ligne ainsi qu'une diminution de son ambivalence (marchandage cognitif) ;
- Il serait également probable d'observer une réduction de l'intensité des symptômes de sevrage, ceci s'expliquant par l'absence d'exposition aux renforçateurs structurels des jeux en ligne durant une période d'abstinence. La personne pourra se dire, après avoir expérimenté le changement, que « ce n'est pas si pire que ça finalement. »



Le rôle de l'entourage

La personne en suivi peut remettre le feuillet éducatif sur le sevrage à un membre de son entourage. Dans le cahier d'exercices, nous lui suggérons de discuter des réactions émotionnelles qui peuvent être vécues lors des moments d'arrêt ou de pause. Les personnes de l'entourage pourraient être aidantes pour planifier préalablement des activités de remplacement lors de ces périodes ou pour identifier certaines stratégies de soutien.



À retenir

- Il n'existe pas de consensus sur la notion de SEVRAGE dans un contexte d'UPI.
- Se rappeler que plusieurs personnes non dépendantes peuvent vivre du sevrage.
- Lors d'un arrêt non volontaire, les réactions observées (colère, etc.) ne sont pas toujours des réactions de sevrage.
- Il existe trois dimensions aux symptômes de sevrage (voir p. 11).
- Le sevrage est souvent de courte durée (24 h).

EXERCICE 3.1 FEUILLET ÉDUCATIF

Le feuillet éducatif sur le sevrage propose une réflexion sur les différences entre un arrêt imposé ou volontaire et explique les impacts positifs possibles de la diminution ou des périodes d'arrêt des écrans.

EXERCICE 3.2 SEVRAGE : TABLEAU D'AUTO-OBSERVATION DES RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES

Puisque nous encourageons la personne en suivi à essayer de modifier ses habitudes, il est aidant pour elle de noter les changements qu'elle observe. Est-ce que l'intensité de la réaction émotionnelle est plus grande ou plus faible qu'anticipée ? Varie-t-elle d'un jour à l'autre ? Suit-elle les résultats démontrés par la recherche ?

Tranquillement, la personne commence à mettre des mots sur ce qu'elle ressent et il est possible que le contexte d'arrêt ou de pause permette d'être davantage en contact avec son monde émotionnel. La personne intervenante demeure attentive aux impacts psychologiques et émotionnels possibles en contexte de changement et favorisera un parcours confortable et sécuritaire pour l'utilisateur par une application flexible du manuel VIRTU-A. Dans le cahier d'exercices, nous avons retenu l'image de la roue des émotions afin d'aider la personne qui est moins habile avec ce vocabulaire à nommer ce qu'elle ressent. À vous de voir si cela est pertinent à cette étape-ci pour la personne que vous accompagnez. Sinon, vous pouvez attendre le module 5 qui porte sur la gestion des émotions, puisqu'un des objectifs vise justement à apprendre à identifier ce qu'elle ressent. D'ici là, elle pourrait se contenter de laisser des cases vides dans l'exercice 3.2 lorsqu'elle n'arrive pas à mettre des mots sur sa réaction émotionnelle.

→ Module 5

		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												

Objectif 4

Développer de nouvelles stratégies alternatives soutenant l'arrêt ou la diminution de l'utilisation

En début de démarche, identifier des stratégies alternatives peut représenter un défi pour la personne aux prises avec une UPI. Pourtant, la planification de telles stratégies alternatives pourrait faire compétition aux envies d'utiliser les écrans et hausser le sentiment d'autocontrôle. **À cette étape-ci, ces stratégies alternatives peuvent être compensatoires**, c'est-à-dire directement en lien avec l'activité privilégiée sur écran. Par exemple, au lieu de gamer, un joueur pourrait visionner des tournois de gaming en ligne, participer à des blogues sur le sujet, réinvestir certains réseaux sociaux, chercher de nouveaux loisirs en ligne, faire de la programmation, etc. (Pour des suggestions d'activités alternatives à l'utilisation des écrans, voir les outils de la section Intervenants : 4.1.1 Suggestions de stratégies alternatives et 4.1.2 Activités alternatives selon la fonction de l'utilisation.) **Il pourrait également s'agir de stratégies de substitution**, c'est-à-dire des activités hors écran, telles que faire du sport avec des amis, sortir avec des membres de la famille, etc. Naturellement, les stratégies de substitution sont perçues par la personne aux prises avec l'UPI, les membres de son entourage et le clinicien comme étant des stratégies optimales. Toutefois, rappelons-nous que l'objectif clinique est **de leur faire vivre une réussite et d'ébranler leur faible perception d'auto-efficacité**. Nous suggérons donc fortement de développer une diversité de stratégies alternatives à l'utilisation de l'application problématique.

→ Module 6

Si la personne utilise toujours les mêmes stratégies, le module de résolution de problèmes sera éventuellement pertinent (module 6).

EXERCICE 4.1 TRUCS ET ASTUCES : STRATÉGIES ALTERNATIVES À L'UTILISATION

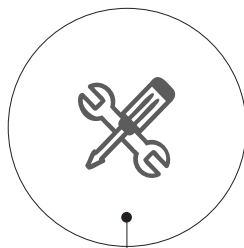
Après avoir identifié les possibles réactions émotionnelles associées aux changements d'habitude, il est suggéré de continuer à appuyer l'activation comportementale en **identifiant avec la personne des stratégies alternatives qui aideront la gestion des réactions émotionnelles**.

Les stratégies peuvent porter sur la modification de l'accès aux appareils, le changement des applications utilisées, la modification de leur apparence ou encore d'agir sur **le nombre d'heures** consacrées aux écrans.

Si la personne désire expérimenter des activités hors écran, l'idéal est de commencer avec des activités courtes qui demandent moins de préparation, surtout si la personne a peu d'énergie parce qu'elle vit du stress ou de l'anxiété. Il vaut mieux faire moins d'activités et mieux les choisir (Ehrenreich-May et al., 2018). On veut lui faire vivre des succès! La personne intervenante et l'usager peuvent se référer à la liste de trucs et astuces du cahier d'exercice du module 1 pour nourrir leurs réflexions. Vous trouverez cet exercice dans le cahier du participant.

RÉFÉRENCES

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bandura, A. (2007). *Auto-efficacité : Le sentiment d'efficacité personnelle (J. Lecomte, Trad.)*. De Boeck.
- Biron, J.-F., Fournier, M., Tremblay, P. H., & Nguyen, C. (2019). *Les écrans et la santé de la population à Montréal*. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.
- Brailovskaia, J., Meier-Faust, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2022). A two-week gaming abstinence reduces Internet gaming disorder and improves mental health: An experimental longitudinal intervention study. *Computers in Human Behavior*, 134, 107334. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107334>
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2020). Chapitre 12 : L'approche socio-cognitive. La théorie de Bandura et de Mischel. Dans *Personnalité : Théorie et recherche (3e éd.)*. Pearson ERPI.
- Dethier, M., Kreusch, F., Krings, A., Boldo, F., Clarence, K. & Blairy, S. (2020). L'auto-observation des activités quotidiennes s'ac compagne-t-elle d'une amélioration de la symptomatologie dépressive ? *Revue francophone de la clinique comporte mentale et cognitive*.
- Ehrenreich-May, J., Kennedy, S. M., Sherman, J. A., Bennett, S. M., & Barlow, D. H. (2018). *Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders in adolescents: Workbook (Programs That Work)*. Oxford University Press.
- Giordano, A. L., Prosek, E., Bain, C., Malacara, A., Turner, J., Schuenemann, K., & Schmit, M. K. (2020). Withdrawal symptoms among American collegiate internet gamers. *Journal of Mental Health Counseling*, 42(1), 63–77. <https://doi.org/10.17744/mehc.42.1.05>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Fernandez, D. P. (2020). Short-term abstinence effects across potential behavioral addictions: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 76, 101831. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101831>
- Holm, J., Prosek, E. A., Bennett, C. M., & Sims, M. K. (2021). Understanding predictors and withdrawal symptoms of internet gaming disorder. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 42(1), 66–79. <https://doi.org/10.1002/jaoc.12090>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). The moderating role of psychosocial well-being on the relationship between escapism and excessive online gaming. *Computers in Human Behavior*, 38, 68–74. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.020>
- Kaptsis, D., King, D. L., Delfabbro, P. H., & Gradisar, M. (2016). Trajectories of abstinence-induced internet gaming withdrawal symptoms: A prospective pilot study. *Addictive Behaviors Reports*, 4, 24–30. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2016.06.002>
- Kaptsis, D., King, D. L., Delfabbro, P. H., & Gradisar, M. (2016). Withdrawal symptoms in Internet gaming disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 43, 58–66. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.11.006>
- King, D. L., Kaptsis, D., Delfabbro, P. H., & Gradisar, M. (2016). Craving for internet games? Withdrawal symptoms following 84-hr abstinence from massively multiplayer online gaming. *Computers in Human Behavior*, 62, 488–494. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.020>
- King, D. L., Kaptsis, D., Delfabbro, P. H., & Gradisar, M. (2017). Effectiveness of brief abstinence for modifying problematic internet gaming cognitions and behaviors. *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1573–1585. <https://doi.org/10.1002/jclp.22466>
- Morvannou, A. (2017). *Influence de la passion du jeu chez les joueurs de poker : Étude de recherche mixte (thèse de doctorat, Université de Sherbrooke)*. <https://hdl.handle.net/11143/11568>
- Romo, L., Bioulac, S., Kern, L., & Michel, G. (2012). *La dépendance aux jeux vidéo et à l'Internet*. Dunod.
- Romo, L., Saleh, D., Scanferla, E., Coellec, A., Chèze, N., & Raquet, P. (2017). La thérapie cognitivo-comportementale peut-elle être adaptée dans l'usage problématique des réseaux sociaux ? *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 27(3), 99–109.
- Sevelko, K., Bischof, G., Bischof, A., Besser, B., John, U., Meyer, C., & Rumpf, H.-J. (2018). The role of self-esteem in Internet addiction within the context of comorbid mental disorders: Findings from a general population-based sample. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 976–984. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.114>
- Suler, J. R. (1999). To get what you need: Healthy and pathological Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385–393. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.385>
- Tzavela, E. C., Karakitsou, C., Halapi, E., & Tsitsika, A. K. (2017). Adolescent digital profiles: A process-based typology of highly engaged internet users. *Computers in Human Behavior*, 69, 246–255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.032>
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The dualistic model of passion. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 42, pp. 97–193). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(10\)42003-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42003-1)
- Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: How the things we love to do can affect us*. Academic Press.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>
- Yen, J. Y., Lin, P. C., Wu, H. C., & Ko, C. H. (2022). The withdrawal-related affective gaming urge and anhedonia symptoms of Internet gaming disorder during abstinence. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 481–491. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00031>



Les outils pour les intervenants

Module 1 : Préparation à la réadaptation







Objectifs - module 1	Outils - intervenants
1. Déterminer les objectifs de réadaptation	1.1.1 Synthèse de l'évaluation 1.2.1 Ma progression Virtu-A L'évolution de mes habitudes 1.3.1 Suggestions d'objectifs et de moyens pour les atteindre 1.3.2 Suggestions d'objectifs SMART 1.4.1 Vue d'ensemble de Virtu-A : ses modules, objectifs et exercices
2. Explorer la notion d'équilibre	2.1.1 Exemple d'agenda complété
3. Connaître les réactions émotionnelles lors de la modification des habitudes d'utilisation d'Internet (« sevrage »)	3.2.1 Vocabulaire émotionnel 3.2.2 Roue des émotions
4. Développer de nouvelles stratégies alternatives soutenant l'arrêt ou la diminution de l'utilisation	4.1.1 Suggestions de stratégies alternatives 4.1.2 Activités alternatives selon la fonction de l'utilisation

Objectif 1

Déterminer les objectifs de réadaptation

OUTIL 1.1:1 SYNTHÈSE DE L'ÉVALUATION SPÉCIALISÉE

Suite à l'évaluation de tes besoins de services, que retenons-nous de ...	Estimation de la sévérité des difficultés observées pour chacune de ces sphères de vie
 <p>... ton utilisation d'Internet ? Activités en ligne/applications, temps consacré, « Binge », période d'abstinence autocontrôle, bienfaits/méfais, etc.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10</p> <p>_____</p> <p>par l'utilisateur</p> <p>00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10</p> <p>_____</p> <p>par l'intervenant</p>
 <p>... tes habitudes de consommation et de jeux de hasard et d'argent? Substances/types de JHA, fréquence, quantité, avant/pendant/après l'UPI, etc.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10</p> <p>_____</p> <p>par l'utilisateur</p> <p>00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10</p> <p>_____</p> <p>par l'intervenant</p>
 <p>... ton état de santé physique? Maladie chronique, convalescence/hospitalisation, médication, sommeil, hygiène corporelle, etc.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10</p> <p>_____</p> <p>par l'utilisateur</p> <p>00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10</p> <p>_____</p> <p>par l'intervenant</p>
 <p>... ton état de santé psychologique? Diagnostic (TDAH, TSA, anxiété, dépression), estime de soi, risque suicidaire, traitements actuels/antérieurs, médication, etc.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10</p> <p>_____</p> <p>par l'utilisateur</p> <p>00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10</p> <p>_____</p> <p>par l'intervenant</p>

Suite à l'évaluation de tes besoins de services, que retenons-nous de ...

Estimation de la sévérité des difficultés observées pour chacune de ces sphères de vie



... tes relations familiales/sociales?

Satisfaction et confort relationnel, conflits, nombre amis e/h ligne, relation amoureuse, etc.

00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

par l'utilisateur

00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

par l'intervenant



... tes loisirs hors ligne et en ligne?

Intérêts diversifiés (sportif, artistique, etc.), engagement régulier (cours, clubs, etc.), loisirs sociaux, etc.

00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

par l'utilisateur

00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

par l'intervenant



... ton parcours académique/professionnel?

Actif milieu scolaire/travail, etc.

00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

par l'utilisateur

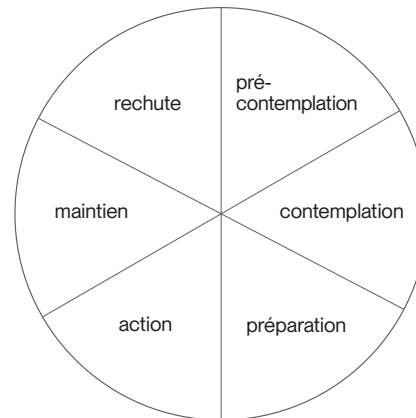
00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

par l'intervenant



... ma motivation au changement

Stade de changement, attentes VS services, etc.



OUTIL 1.2.1 MA PROGRESSION VIRTU-A

Date : _____

Nom, prénom : _____

Numéro de dossier : _____

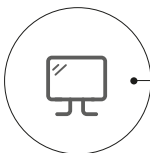
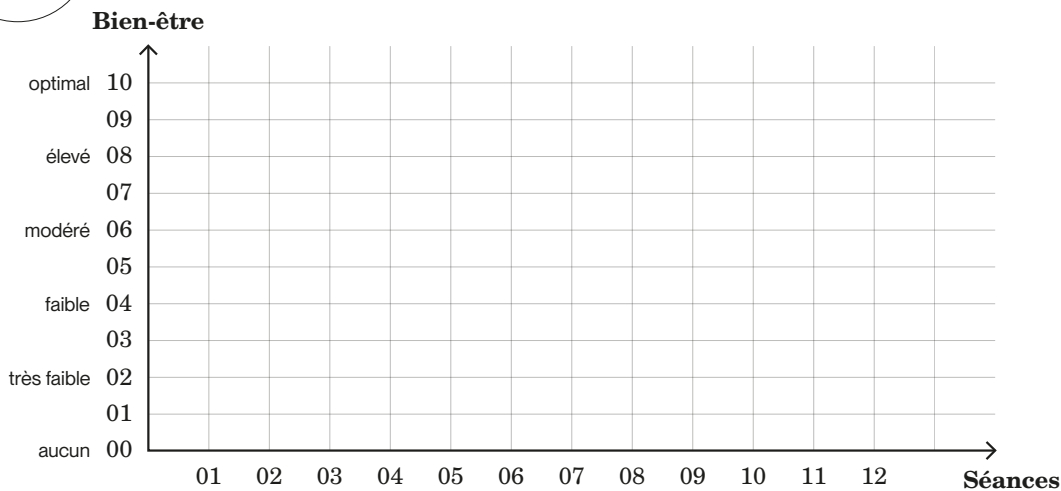


MA PROGRESSION VIRTU-A



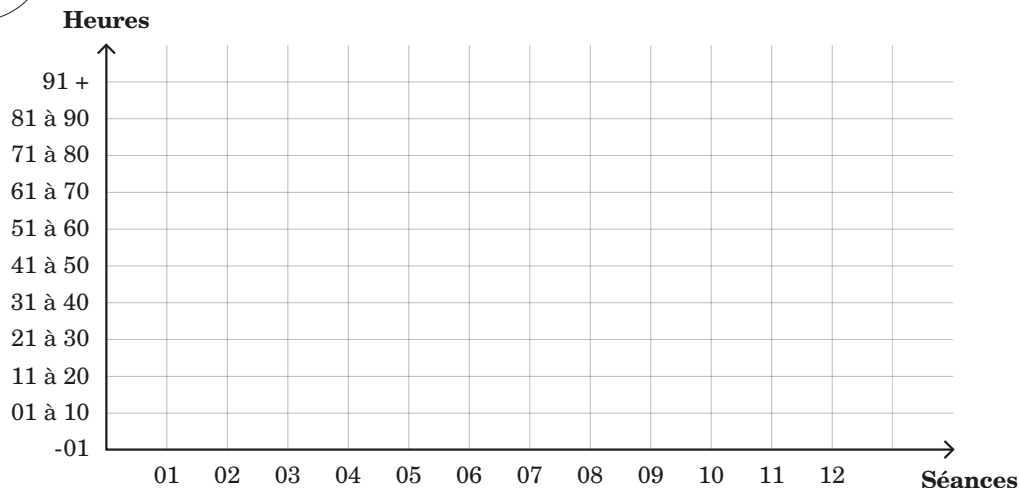
Bien-être

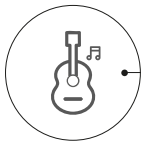
Score sur une échelle de bien-être perçu de (0 à 10) la dernière semaine



Utilisation des écrans

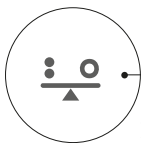
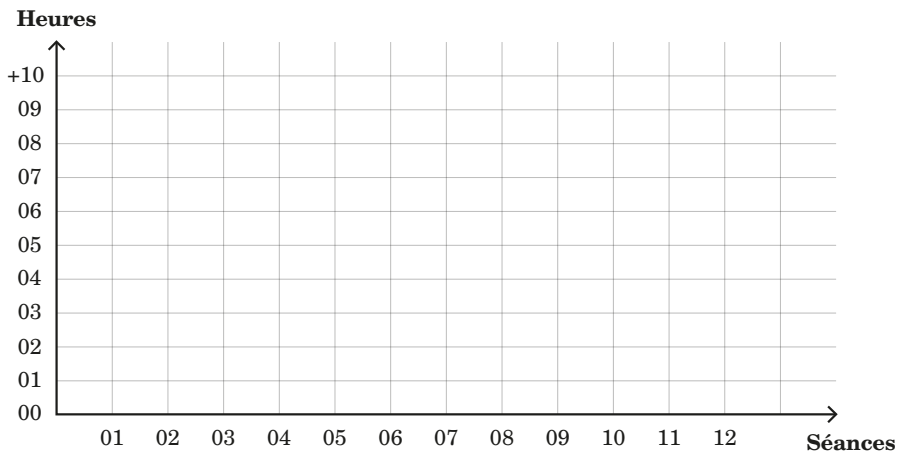
Nombre d'heures de loisirs sur les écrans la dernière semaine





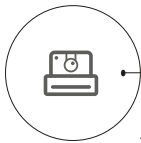
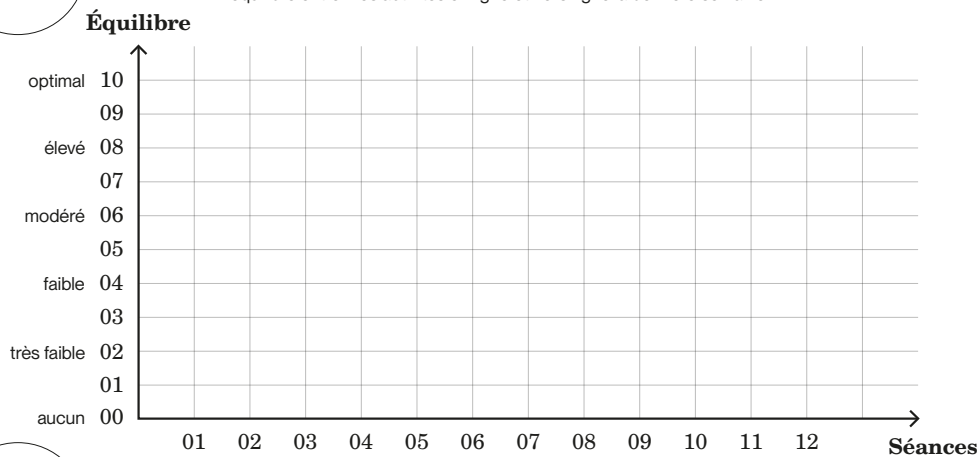
Loisirs hors-écran

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

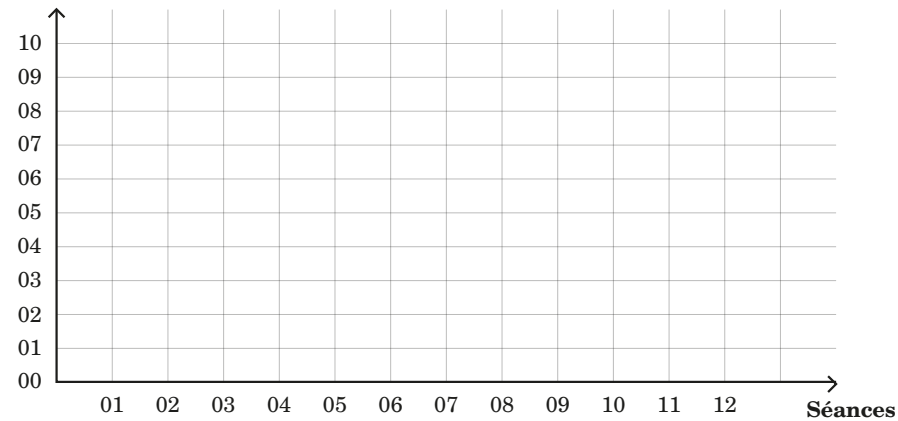


Perception d'équilibre

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



Autre indice de progression :



OUTIL 1.3.1 PLAN D'INTERVENTION : SUGGESTIONS D'OBJECTIFS ET MOYENS POUR LES ATTEINDRE

Dans le but de respecter les procédures cliniques actuelles dans les centres de réadaptation du réseau public, nous proposons que les intervenants utilisent le plan d'intervention de leur établissement. Nous proposons toutefois certains objectifs et moyens spécifiques à l'UPI. Cette liste, non exhaustive, vise à inspirer les cliniciens partenaires du projet Virtu-A qui pourront la bonifier. Nous les invitons à prendre en compte les facteurs de risque identifiés lors de l'évaluation pour concevoir les objectifs de réadaptation de la personne.

N.B. : Selon la formulation du plan d'intervention de la personne, certains objectifs peuvent constituer des moyens pour atteindre d'autres objectifs.



OBJECTIFS EN LIEN AVEC LES PRATIQUES NUMÉRIQUES PROBLÉMATIQUES

- Diminuer le **nombre d'heures** consacrées à mes activités problématiques en ligne ;
- Diminuer la **durée/le nombre** des épisodes d'utilisation ;
- Réduire **progressivement** le temps d'utilisation ;
- Cesser les **épisodes abusifs** d'utilisation (« Binge gaming/social media/watching ») ;
- Cesser/diminuer l'utilisation d'un jeu en particulier, un réseau social, une plateforme de lecture en continu
- jugée problématique ;**
- Cesser l'utilisation des jeux vidéo dont **les stratégies de fidélisation** et/ou les caractéristiques sont perçues comme plus addictives pour la personne ;
- Utiliser les applications (jeux, réseaux sociaux) dans des espaces cohabités (Pièce de séjour, cuisine, cybercafé, cafétéria, parc, etc.) ;
- Cesser d'utiliser le cellulaire durant les repas, les cours, etc. ;
- Éviter de faire simultanément plusieurs tâches en ligne et/ou hors-ligne ;
- **Distinguer les activités en ligne problématiques** de celles dont l'utilisation est contrôlée et sans méfaits ;
- Identifier la fonction compensatoire de l'UPI ;
- Développer une meilleure **compréhension de la fonction** de l'utilisation d'Internet et du jeu vidéo et des besoins ;
- Identifier/**diminuer les méfaits** associés à mon utilisation d'Internet, des réseaux sociaux, etc. ;
- Favoriser la pratique d'autres activités où je me sens compétent(e) et reçois de la **reconnaissance/fierté** ;
- Expérimenter, mettre en place des activités alternatives qui feront **compétition aux activités en ligne problématiques** ;
- Tout autre objectif identifié conjointement par l'utilisateur/l'intervenant ;
- _____
- _____
- _____



AUTRES MOYENS

- Restreindre les heures d'accès à Internet en **désactivant le routeur** de la maison ;
- Planifier une **journée hors-ligne/sans écran** ;
- **Éteindre** les appareils lorsque non utilisés (par exemple : la nuit, durant les temps d'étude, les repas, etc.) ;
- **Se désabonner** des applications problématiques ;
- Déterminer-/**négoier** avec mes parents/- conjoint/- amis, le nombre d'heures réservées aux activités numériques ;
- Élaborer avec les membres de mon entourage (parents, conjoint(e), amis, colocataire, etc.) un contrat mutuel déterminant le nombre d'heures d'utilisation d'Internet ;
- Utilisation d'une **banque d'heures autogérées** (Plat de bille, agenda, etc.);
- Avec un membre de l'entourage, élaborer une **entente l'autorisant à intervenir** si mon temps en ligne prévu est dépassé ;
- Désactiver le volume et la vibration des notifications du téléphone mobile et des autres appareils ;
- Quitter le rôle de **premier plan dans la guilde**, équipe, etc. ;
- Diminuer l'attrait des applications en changeant les **paramètres de l'écran**, opter pour le noir et blanc ;
- Fermer les appareils **20 à 30 minutes avant de s'investir dans une obligation hors-ligne** ;
- Ne pas débiter une nouvelle partie, un nouveau post, etc. 30 minutes avant de s'investir dans une obligation ;
- **Enlever les raccourcis** des écrans d'accueil des appareils ;
- Supprimer les **options de paiements** automatiques ;
- **Utilisation d'alarme** pour ponctuer les épisodes d'utilisation ;
- S'asseoir devant l'écran et attendre 5 min avant de l'ouvrir ;
- Se lever toutes les 45 minutes pour **prendre une pause** ;
- **Télécharger une application de gestion** des activités en ligne ;
- **Télécharger une image d'ancrage** sur téléphone mobile rappelant les objectifs de changement ;
- **Effectuer des lectures** sur le sujet ;
- Compléter le **schéma ERE** présenté par l'intervenant du CRD ;
- Observer et noter les **facteurs déclencheurs** de l'UPI ;
- **Discuter avec mon entourage** de leur compréhension de mon utilisation d'Internet ;
- Tout autre moyen identifié conjointement par l'utilisateur/l'intervenant ;
- _____
- _____
- _____



OBJECTIFS EN LIEN AVEC LA SANTÉ PHYSIQUE/HABITUDES DE VIE

- M'offrir un temps de **récupération physique** à la suite de la modification de mes habitudes numériques ;
- Instaurer une **saine routine de vie quotidienne** :
 - Instaurer un horaire de sommeil ;
 - Cuisiner mes repas ;
 - Soigner mon hygiène corporelle.
- Développer de saines habitudes d'alimentation ;
- Améliorer ma compréhension et **reconnaissance de mes besoins** de base ;
- **Améliorer ma santé physique en faisant régulièrement des étirements, en pratiquant une activité physique de type « cardio-respiratoire » deux fois par semaine, 30 minutes ;**
- Favoriser la création de rituels en famille, le faire ensemble. (Prendre les repas ensemble, faire les courses ensemble, etc.) ;
- Tout autre objectif identifié conjointement par l'utilisateur/l'intervenant ;
- _____
- _____
- _____



AUTRES MOYENS

- Planifier à l'avance mes activités quotidiennes à l'aide d'un **agenda**, en priorisant les activités non compensatoires ;
- Entraînement au gym, rando, ski, vélo, etc. ;
- Inviter un membre de mon entourage à une activité qui favorisera l'atteinte de cet objectif ;
- Cuisiner, aider à l'entretien de la maison, etc. ;
- Se fixer des heures régulières de sommeil, de repas, etc. ;
- Ne pas utiliser les écrans dans la chambre à coucher ;
- Tout autre moyen identifié conjointement par l'utilisateur/l'intervenant.
- _____
- _____
- _____



OBJECTIFS EN LIEN AVEC LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

- Développer mes capacités à **exprimer** ce que je pense, ce que je ressens;
- **Observer**/identifier mes états émotionnels au moment du retrait de l'activité en ligne problématique ;
- Apprendre à mieux me connaître : **identifier mes forces/compétences** ;
- Acquérir une meilleure connaissance de soi (attitudes, valeurs, croyances, rêves, projets, etc.) ;
- Développer ma tolérance à l'inconfort émotionnel ;
- Accroître mon sentiment de compétence au changement ;
- Comprendre mes résistances au changement ;
- Comprendre les avantages et les pertes associées au changement ;
- Développer mes compétences à la gestion des émotions ;
- Hausser mon **sentiment** de compétence sociale ;
- Développer mon sentiment de pouvoir. Le transposer de l'en ligne vers le hors-ligne ;
- Diversifier mes lieux/occasions de socialisation en ligne/hors-ligne ;
- Tout autre objectif identifié conjointement par l'utilisateur/l'intervenant ;
- _____
- _____
- _____



AUTRES MOYENS

- **Tableau d'observation** de mes réactions émotionnelles (module 1) ;
- **Tableau d'observation** de mes activités de vie quotidienne (module 1) ;
- Tout autre moyen identifié conjointement par l'utilisateur/intervenant ;
- _____
- _____
- _____



OBJECTIFS EN LIEN AVEC LA SPHÈRE RELATIONNELLE (familiale/sociale)

- Développer des stratégies/**compétences** sur le plan de la communication/affirmation de soi/confiance en soi (avec la famille, amis, etc.) ;
- Accroître le **sentiment de compétence** relationnelle en ligne/hors-ligne ;
- Développer une autonomie psychorelationnelle :
 - **Initier des interactions** sociales en ligne/hors-ligne ;
 - Développer un **rôle social** hors-ligne ;
 - Expérimenter de nouvelles expériences de socialisation hors-ligne/en ligne ;
 - Développer de nouvelles relations ou nouveau groupe d'appartenance.
- Développer mes capacités à m'impliquer dans la communauté hors-ligne ;
- Développer ma capacité à **être présent à l'autre**, entendre/observer/questionner les émotions de l'autre ;
- **Connaitre/utiliser pleinement les ressources de loisirs** de ma communauté qui me sont disponibles ;
- Développer mon capital social en diversifiant mes activités sociales ;
- De façon générale, **transférer** les compétences sociales en ligne vers le hors-ligne ;
- Tout autre objectif identifié conjointement par l'utilisateur/l'intervenant ;
- _____
- _____
- _____



AUTRES MOYENS

- **Jouer en ligne en présence d'amis** en ligne ou hors-ligne ;
- Reprendre contact avec des pairs en ligne et/ou hors-ligne ;
- **Accepter les invitations** de mon entourage à prendre part à une activité ;
- **Consulter** les activités de loisirs offertes par la municipalité ;
- Tout autre moyen identifié conjointement par l'utilisateur/l'intervenant ;
- _____
- _____
- _____

OUTIL 1.3.2 SUGGESTIONS D'OBJECTIFS SMART

D'ici un mois, j'identifierai quatre situations qui déclenchent mes envies de jouer ainsi que les pensées et émotions qui les accompagnent. OU

D'ici la fin de l'automne, j'identifierai les pensées et émotions qui précèdent mon utilisation d'Internet pour mieux comprendre comment s'installent ou se maintiennent mes habitudes.

Moyens : Autonotation de mes séances de jeu, rencontres de suivi individuelles ;

D'ici un mois, j'identifierai le rôle de l'alcool et des drogues dans mon utilisation des écrans.

Moyens : Autonotation de mes séances de jeu, retour sur ma semaine, rencontres de suivi individuelles ;

D'ici un mois, j'identifierai quatre fonctions du jeu dans ma vie en prenant conscience des bienfaits et des facteurs de maintien de l'utilisation des écrans.

Moyens : Autonotation quotidienne et rencontres de suivi individuelles ;

D'ici un mois, j'établirai un horaire qui me convient afin de respecter mes obligations tout en maintenant des périodes de jeu aux moments choisis.

Moyens : Déterminer mes priorités, déterminer les stratégies qui me conviennent et les meilleurs moments pour chaque activité. Utiliser le mode ne pas déranger sur mon téléphone, fermer les fenêtres non essentielles sur mon ordinateur ;

D'ici deux mois, j'identifierai 4 moyens d'accroître mon contrôle sur mes envies de jouer et j'utiliserai ces stratégies pour surmonter l'envie de jouer.

Moyens : Autonotation des envies de jouer de 0 à 10 ainsi que des stratégies utilisées pour surmonter l'envie de jouer ;

D'ici deux mois, j'identifierai deux moyens ou gestes à poser pour élargir mon réseau social et/ou développer une nouvelle activité.

Moyens : Réfléchir à des activités, regarder des activités disponibles, identifier ce qui me bloque et ce qui suscite mon enthousiasme. En parler avec mon intervenant.e ;

D'ici deux mois, j'identifierai et j'actualiserai un changement que je souhaite mettre en place pour améliorer le climat familial et/ou le climat au quotidien avec mon conjoint/ma conjointe/mes colocos.

Moyens : Explorer ce qui nuit au climat et ce qui pourrait améliorer la situation. Partager ce changement que je souhaite mettre en place avec mes proches ;

D'ici un mois, je serai capable de décrire comment je joue et ce qui fait que je ne peux pas m'arrêter.

Moyens : observation, notes, rencontres individuelles ;

D'ici un mois, j'utiliserai d'autres moyens que les écrans lorsque je n'arriverai pas à dormir.

Moyens : éviter les écrans 1 h avant d'aller me coucher, établir une routine de sommeil, essayer la relaxation ou d'autres moyens lorsque je me couche. Persévérer plusieurs jours avec la même stratégie, noter ce qui fonctionne.

OUTIL 1.4.1 VUE D'ENSEMBLE DE VIRTU-A : SES MODULES, OBJECTIFS ET EXERCICES

	Objectifs	Exercices - usagers	Outils - intervenants
Module 1	<ol style="list-style-type: none"> Déterminer les objectifs de réadaptation Explorer la notion d'équilibre Connaître les réactions émotionnelles lors de la modification des habitudes d'utilisation d'Internet (« sevrage ») Développer de nouvelles stratégies alternatives soutenant l'arrêt ou la diminution de l'utilisation 	<ol style="list-style-type: none"> 1.2 Ma progression Virtu-A L'évolution de mes habitudes 1.3 Mes objectifs de réadaptation 1.4 Carte des modules 2.1 Agenda hebdomadaire 3.1 Feuillet éducatif 3.2 Tableau d'auto-observation des réactions émotionnelles 4.1 Trucs et astuces : premiers pas vers l'auto-contrôle 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Synthèse de l'évaluation 1.2.1 Ma progression Virtu-A L'évolution de mes habitudes 1.3.1 Suggestions d'objectifs et de moyens pour les atteindre 1.3.2 Suggestions d'objectifs SMART 1.4.1 Vue d'ensemble de Virtu-A : ses modules, objectifs et exercices 2.1.1 Exemple d'agenda complété 3.2.1 Vocabulaire émotionnel 3.2.2 Roue des émotions 4.1.1 Suggestions de stratégies alternatives 4.1.2 Activités alternatives selon la fonction de l'utilisation
Module 2	<ol style="list-style-type: none"> Comprendre les besoins sous-jacents à l'utilisation d'Internet Identifier la chaîne des comportements menant à l'utilisation d'Internet Réfléchir aux effets à court et à moyen terme de l'utilisation Présenter le schéma personnalisé permettant de comprendre pourquoi un comportement est répété 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1.1 Liste des besoins/raisons/motifs d'utilisation 2.1.1 Figure 2 : Le cœur du schéma ERE 2.1.2 Exemples de pensées-émotions-sensations corporelles et d'autocontrôle 3.1.1 Liste des bienfaits et des méfaits 3.1.2 Tableau synthèse de l'analyse fonctionnelle (optionnel) 4.1.1 Illustration d'une boucle de répétition 4.1.2 Boucle de répétition
Module 3	<ol style="list-style-type: none"> Augmenter la motivation au changement en identifiant les buts, les valeurs et les objectifs de la personne Mettre en lumière les effets anticipés (bénéfiques) en lien avec les changements envisagés Identifier les forces et les ressources de la personne qui favorisent le changement 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1.1 Exemples de buts et d'objectifs 1.1.2 Cartes des valeurs (optionnel) 2.1.1 Exemples des effets des changements anticipés 2.1.2 Résumé des effets de l'utilisation et des effets des changements anticipés (schéma ERE complet) 2.1.3 Schéma ERE complet (vide) 2.1.4 Balance décisionnelle 2.2.1 Illustration d'une boucle d'apprentissage (explications)
Module 4	<ol style="list-style-type: none"> Comprendre l'effet de la dépendance sur l'équilibre du cerveau: le rôle du système de récompense et du cortex préfrontal Développer de nouvelles stratégies pour renforcer son autocontrôle Résister au craving grâce à l'exposition 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Feuillet 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1.1 Feuillet éducatif pour les intervenants 2.1.1 Exemple complété d'une situation à risque et des stratégies utilisées 2.1.2 Suggestions de stratégies alternatives 3.1.1 Protocole détaillé d'une séance d'exposition
Module 5	<ol style="list-style-type: none"> Identifier les émotions ainsi que leurs fonctions Augmenter la tolérance et le confort face aux émotions vécues. Développer différentes stratégies flexibles de gestion des émotions. 	<ol style="list-style-type: none"> 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 émotive 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1.1 Fonctions adaptatives des émotions de base 1.2.1 Roue des émotions et glossaire 1.2.2 Exemple de l'exercice du tableau de l'identification des émotions 2.1.1 Outil SOBER 3.1.1 Différentes stratégies de gestion des émotions

	Objectifs	Exercices - usagers	Outils - intervenants
Module 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifier l'orientation (positive ou négative) face aux problèmes et la modifier 2. Développer des habiletés de résolution de problèmes plus efficaces 	<ol style="list-style-type: none"> 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) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1.1 Tableau des styles d'orientation face aux problèmes. 2.1.1 Exercice Résoudre mes problèmes comme un.e PRO 2.1.2 Deux exemples de l'exercice Résoudre mes problèmes comme un.e PRO 2.1.3 Résumé des concepts de la résolution de problèmes
Module 7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Développer des relations positives et équilibrées en ligne et hors-ligne <ul style="list-style-type: none"> - 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 <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1.1 Exemples de qualités recherchées dans mes relations sociales 1.2.1 Exemple de schéma ERE en lien avec les relations 2.1.1 Les styles de communications (tableau) 2.2.2 Exemple de l'exercice « J'explore les codes de communication et comment m'adapter à la situation. » 2.3.1 Le message en « Je »
Module 8	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1.1 Rappel des objectifs des modules 2.1.1 Recommandations pour une utilisation équilibrée des écrans 2.1.2 Recommandations pour un agenda équilibré 3.1.1 Copie du plan de Match pour laisser dans le dossier de la personne 3.1.2 Exemple d'un plan de Match complété

Objectif 3

Connaître les réactions émotionnelles lors de la modification des habitudes d'utilisation d'Internet («le sevrage»)

OUTIL 3.2.1 LE VOCABULAIRE ÉMOTIONNEL

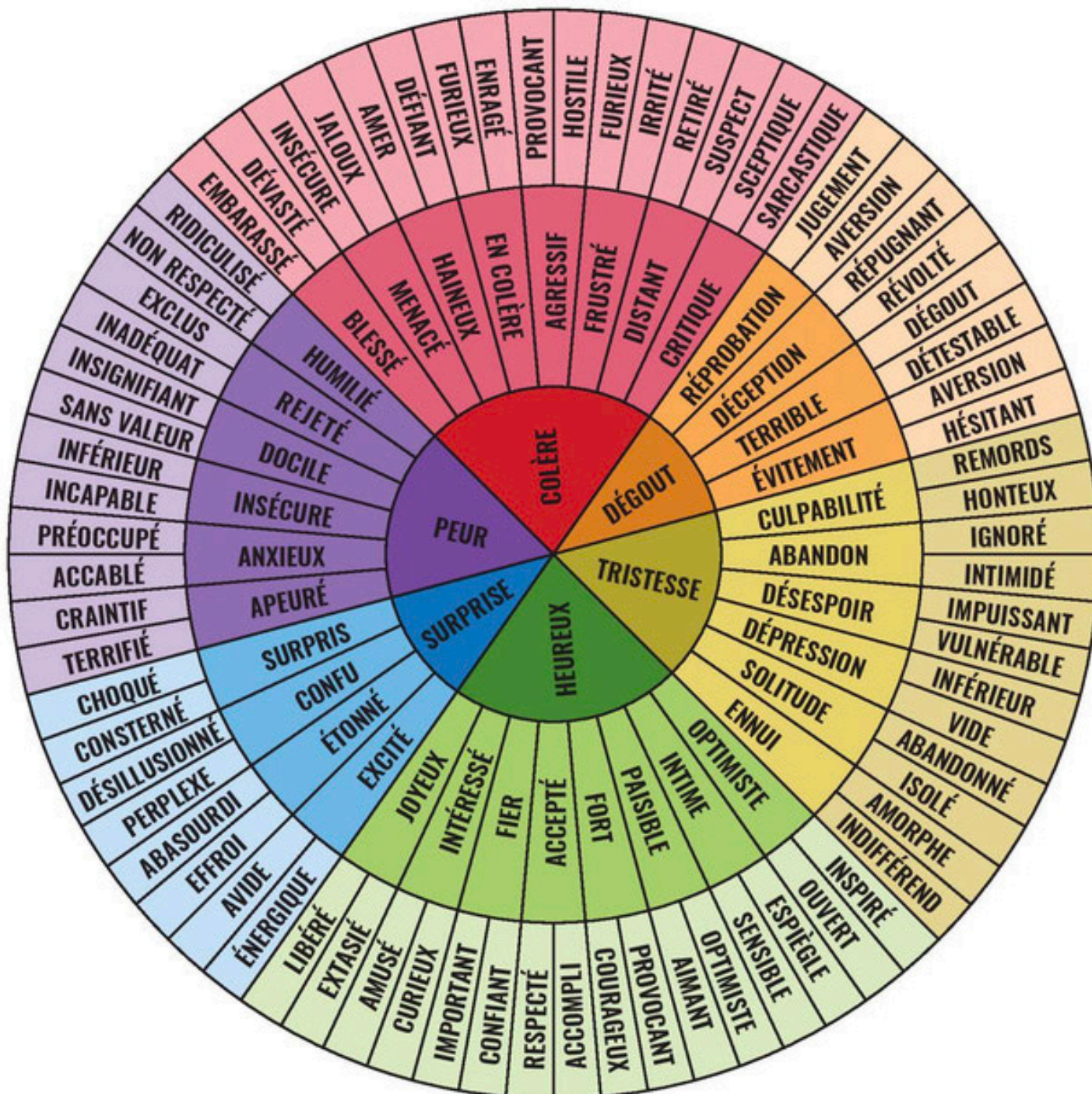
L'expérience clinique auprès des personnes aux prises avec une UPI permet de croire qu'en raison de leur surutilisation des écrans et de l'expérience immersive en ligne, ces personnes présentent fréquemment une faible présence à soi. À cette étape-ci du traitement, nous te proposons l'auto-observation des premières réactions émotionnelles en lien avec la modification (arrêt ou diminution) de tes activités en ligne problématiques. Pour ce faire, tu dois être ouvert à l'idée d'observer tes émotions et tu dois être capable de mettre des mots sur ces émotions (Nelis dans Mikolajczak et al.,2020).

À cette étape, et seulement si tu le souhaites, nous te proposons d'élargir le nombre de mots dont tu disposes pour nommer tes émotions.

Le schéma (Robbs, 2014) présente toute une palette de couleurs qui décrivent plusieurs émotions primaires, telles que la colère, la peur, la joie, la surprise, la tristesse, le dégoût. Cette liste propose autant d'émotions perçues comme étant positives que négatives, ce qui favorisera une observation de toutes les émotions que tu peux ressentir.

Au moment de compléter le tableau d'auto-observation de tes réactions émotionnelles, peut-être te sera-t-il difficile d'identifier et de nommer les sensations ressenties. Au besoin, inspire-toi de ce schéma qui propose les principales émotions que nous pouvons ressentir.

OUTIL 3.2.2 LA 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>

Objectif 4

Développer de nouvelles stratégies alternatives soutenant l'arrêt ou la diminution de l'utilisation

OUTIL 4.1.1 SUGGESTIONS DE DIFFÉRENTES STRATÉGIES ALTERNATIVES À L'UTILISATION INTENSIVE

Voici quelques idées de moyens pour aider la personne à modifier son utilisation :

- Planifier une **journée hors-ligne/sans écran** ;
- **Éteindre** les appareils lorsque non utilisés (par exemple : la nuit, durant les temps d'étude, les repas, etc.) ;
- **Se désabonner** des applications problématiques ;
- Déterminer- /**négoier** avec mes parents/- conjoint/- amis, le nombre d'heures réservées aux activités numériques ;
- Élaborer avec les membres de mon entourage (parents, conjoint(e), amis, colocataire, etc.) un contrat mutuel déterminant le nombre d'heures d'utilisation d'Internet ;
- Avec un membre de l'entourage, élaborer une **entente l'autorisant à intervenir** si mon temps en ligne prévu est dépassé ;
- **Désactiver le volume et la vibration** des notifications du téléphone mobile et des autres appareils ;
- Quitter le rôle de **premier plan dans la guild**e, équipe, etc. ;
- Diminuer l'attrait des applications en changeant les paramètres de l'écran, opter pour le noir et blanc ;
- Fermer les appareils **20 à 30 minutes avant de s'investir dans une obligation hors-ligne** ;
- Ne pas débiter une nouvelle partie, un nouveau post, etc. 30 minutes avant de s'investir dans une obligation ;
- **Enlever les raccourcis** des écrans d'accueil des appareils ;
- Supprimer les **options de paiements** automatiques ;
- **Utilisation d'alarme** pour ponctuer les épisodes d'utilisation ;
- S'asseoir devant l'écran et **attendre 5 min avant de l'ouvrir** ;
- Se lever toutes les 45 minutes pour **prendre une pause** ;
- **Télécharger une application de gestion** des activités en ligne ;
- **Télécharger une image d'ancrage** sur téléphone mobile rappelant les objectifs de changement ;
- **Effectuer des lectures** sur le sujet ;
- **Discuter avec mon entourage** de leur compréhension de mon utilisation d'Internet ;
- Planifier à l'avance mes activités quotidiennes à l'aide d'un **agenda**, en priorisant les activités non compensatoires ;
- Entraînement au gym, rando, ski, vélo, etc. ;
- Inviter un membre de mon entourage à une activité qui favorisera l'atteinte de cet objectif ;
- Cuisiner, aider à l'entretien de la maison, etc. ;
- Se fixer des heures régulières de sommeil, de repas, etc. ;
- Ne pas utiliser les écrans dans la chambre à coucher ;
- **Jouer en ligne en présence d'amis**, que ce soit en ligne ou hors-ligne ;
- Reprendre contact avec des pairs en ligne et/ou hors-ligne ;
- **Accepter les invitations** de mon entourage à prendre part à une activité ;
- **Consulter** les activités de loisirs offerts par la municipalité ;

OUTIL 4.1.2. ACTIVITÉS ALTERNATIVES SELON LA FONCTION DE L'UTILISATION

La liste présentée ici n'est pas exhaustive, mais propose un éventail de suggestions concrètes pour accompagner les personnes en suivi dans leur démarche de réduction du temps d'écran. Une même activité peut répondre à plusieurs besoins simultanément.

Les activités alternatives aux écrans doivent être adaptées aux besoins de chaque jeune afin d'être véritablement engageantes et efficaces. Si elles remplissent une fonction similaire, elles seront en mesure de rivaliser plus efficacement avec les activités en ligne problématiques. Par exemple, il pourrait être suggéré à une personne cherchant des émotions fortes et un haut niveau de stimulation de se tourner vers des activités de CrossFit, de paintball, etc.

Il est essentiel de prendre en compte les préférences personnelles du jeune, l'accessibilité des activités dans son environnement ainsi que les coûts potentiels associés. L'idéal est de commencer avec des activités courtes qui demandent moins de préparation.

Stimulation

- Motoneige, luge, ski alpin
- Escalade, arbre en arbre
- Escape Game, jeux de stratégie
- Danse, cheerleading
- Karting
- Paintball
- Musculation/CrossFit
- Arts martiaux

- _____
- _____
- _____

Socialisation

- Jeux de société entre amis
- Sports d'équipe
- Randonnée en groupe, chasse, pêche
- Cours de poterie
- Karaoké entre amis
- Cours de cuisine en groupe
- Théâtre/improvisation
- Sortie entre amis, souper en famille
- Aller dans une fête

- _____
- _____
- _____



Accomplissement

- Cuisiner une recette complexe
- Faire un casse-tête
- Apprendre un instrument
- Monter un meuble, rénover un espace
- Apprendre à coudre, à tricoter
- Se fixer un défi sportif ex: semi-marathon
- Planifier un voyage
- Dresser un animal

- _____
- _____
- _____

Apaisement

- Balade en nature, marche, à cheval
- Yoga, méditation, bain chaud
- Musique
- Lecture (manga, B-D, roman), écriture
- Dessin, bricolage, peinture, jardiner
- Aller au musée
- Camping
- Faire du canoë
- Sport

- _____
- _____
- _____

Résumé à emporter



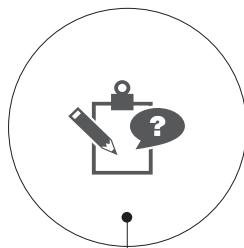
Informations générales à emporter

- Le profil clinique des individus aux prises avec une UPI doit être pris en considération au moment de déterminer les objectifs de réadaptation : une certaine minimisation des conséquences, une faible estime de soi et un faible sentiment d'efficacité personnelle.
- Souligner les forces et les ressources de la personne peut contribuer à augmenter le sentiment de compétence face au changement et à insuffler de l'espoir.
- Le concept d'usage équilibré s'appuie sur une interinfluence complémentaire des espaces en ligne et hors-ligne ainsi que sur l'importance de combler ses besoins et d'accorder la priorité aux obligations.
- Il n'y a pas de consensus scientifique autour de la notion de sevrage chez les personnes aux prises avec une utilisation problématique d'Internet.
- Les réactions émotionnelles lors de l'arrêt peuvent être reliées à l'interdit lorsque ce n'est pas un arrêt choisi.
- Les bénéfices associés aux périodes d'arrêt ou de pause sont nombreux : augmentation de l'attention aux besoins de base ; disponibilité aux obligations hors-ligne ce qui peut permettre de réduire la tension relationnelle avec l'entourage et le stress au quotidien ; augmentation du sentiment d'auto-efficacité ; diminution des envies de jouer et du marchandage cognitif ; réduction de l'intensité des symptômes de sevrage.
- L'évaluation régulière des affects associés aux activités quotidiennes jouerait un rôle dans l'amélioration de la conscience émotionnelle, dans l'engagement dans les activités quotidiennes et même sur la capacité à ressentir du plaisir.



Astuces

- Nous vous conseillons d'établir un objectif en lien avec l'utilisation des écrans ainsi qu'au moins un objectif en lien avec toute autre sphère de vie. Pensez à cibler les facteurs de risque qui compromettent l'engagement dans le processus d'intervention.
- L'agenda hebdomadaire est un outil qui permettra d'identifier comment se rapprocher d'un meilleur équilibre de vie tout au long du suivi. En effet, il s'agit d'un processus qui comporte plusieurs essais le temps que la personne identifie ce qui fonctionne pour elle.
- Planifier préalablement des activités de remplacement peut aider à diminuer les réactions émotionnelles lors de l'arrêt. Pensez à impliquer l'entourage de la personne qui peut apporter du soutien.



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

Bien-être

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

Heures

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

Heures

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

Équilibre

Autre indicateur de changement

EXERCICE 1.2 MA PROGRESSION VIRTU-A

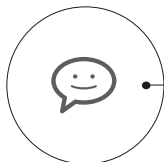
Date : _____

Nom, prénom : _____

Numéro de dossier : _____

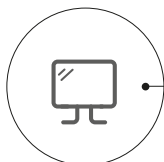
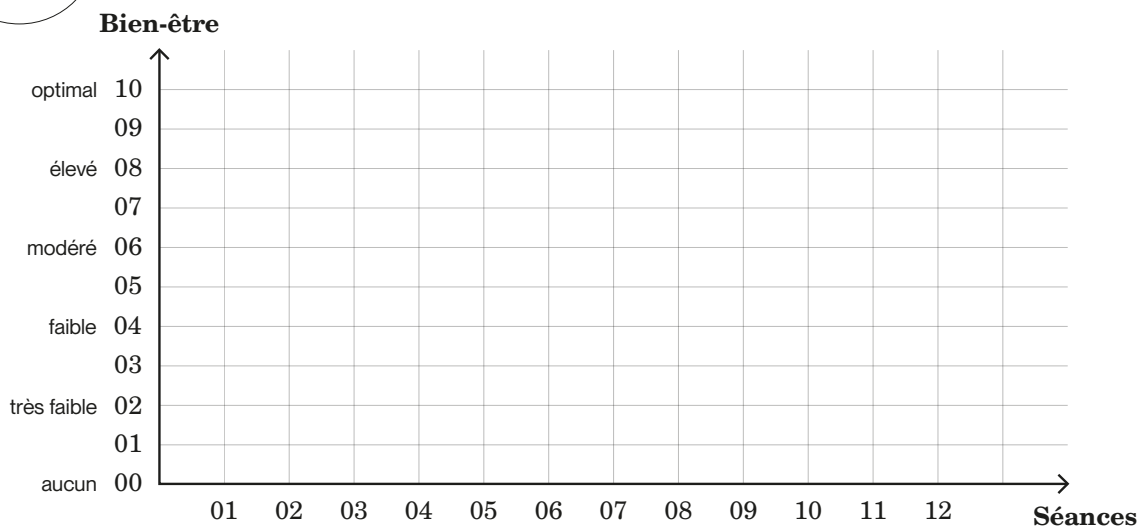


MA PROGRESSION VIRTU-A



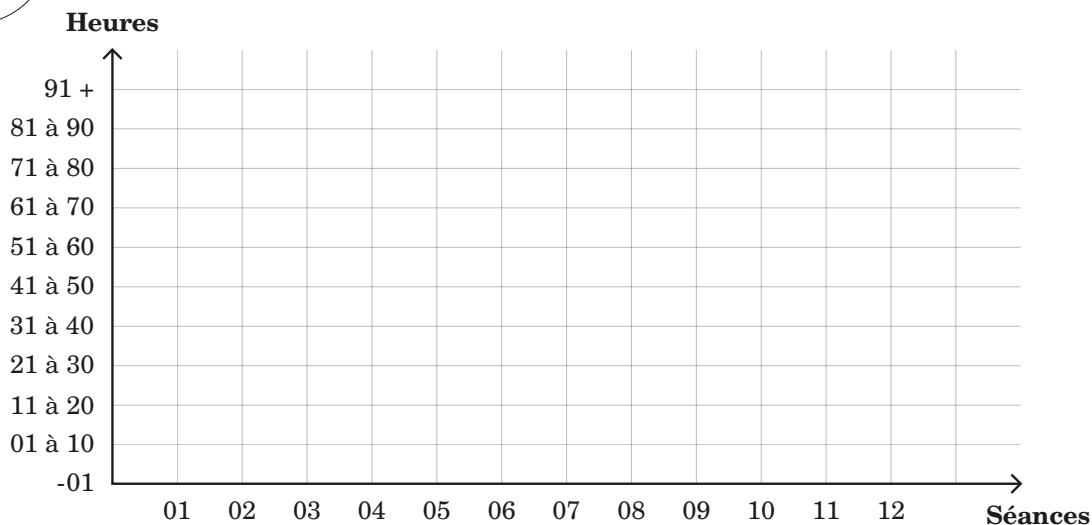
Bien-être

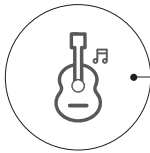
Score sur une échelle de bien-être perçu de (0 à 10) la dernière semaine



Utilisation des écrans

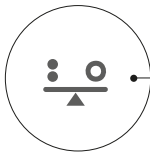
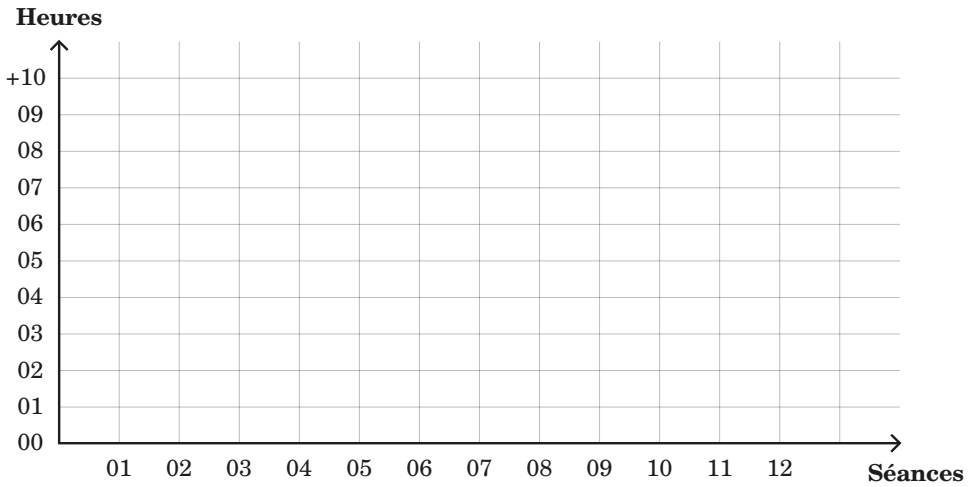
Nombre d'heures de loisirs sur les écrans la dernière semaine





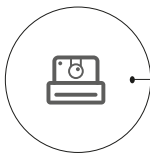
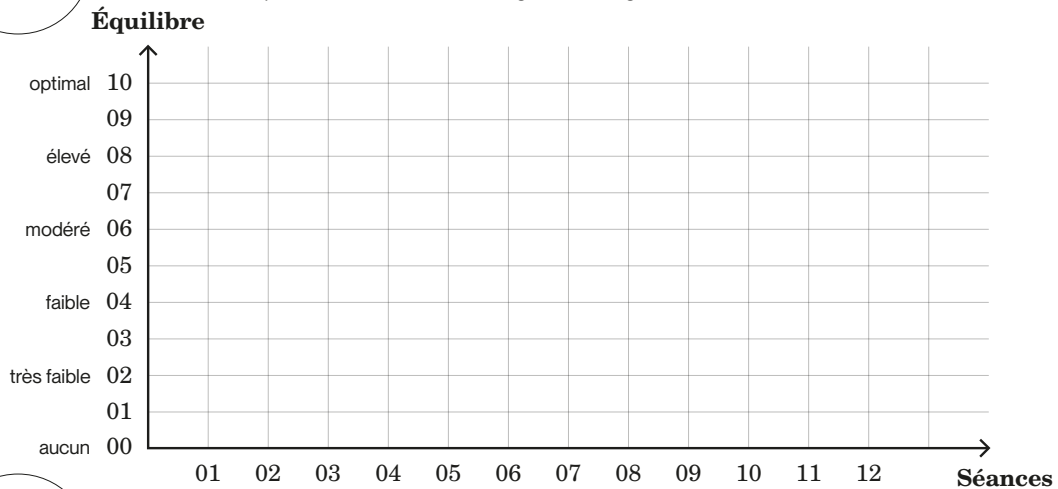
Loisirs hors-écran

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

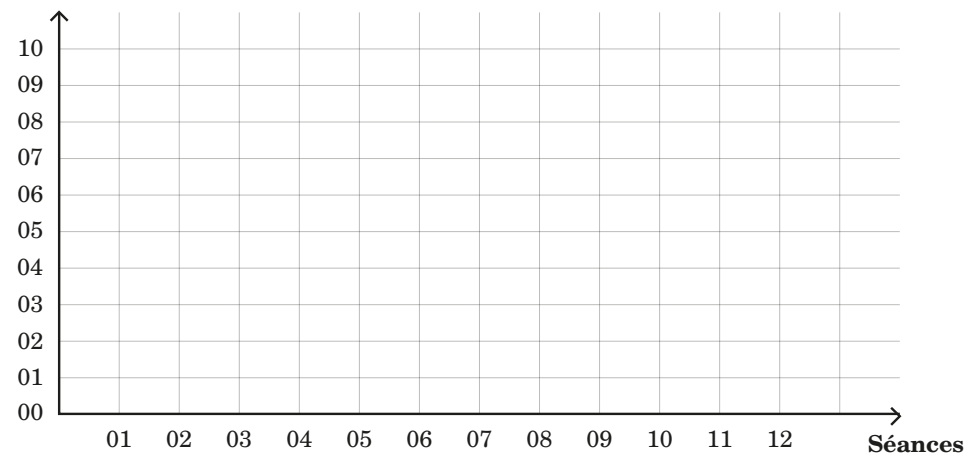


Perception d'équilibre

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 :

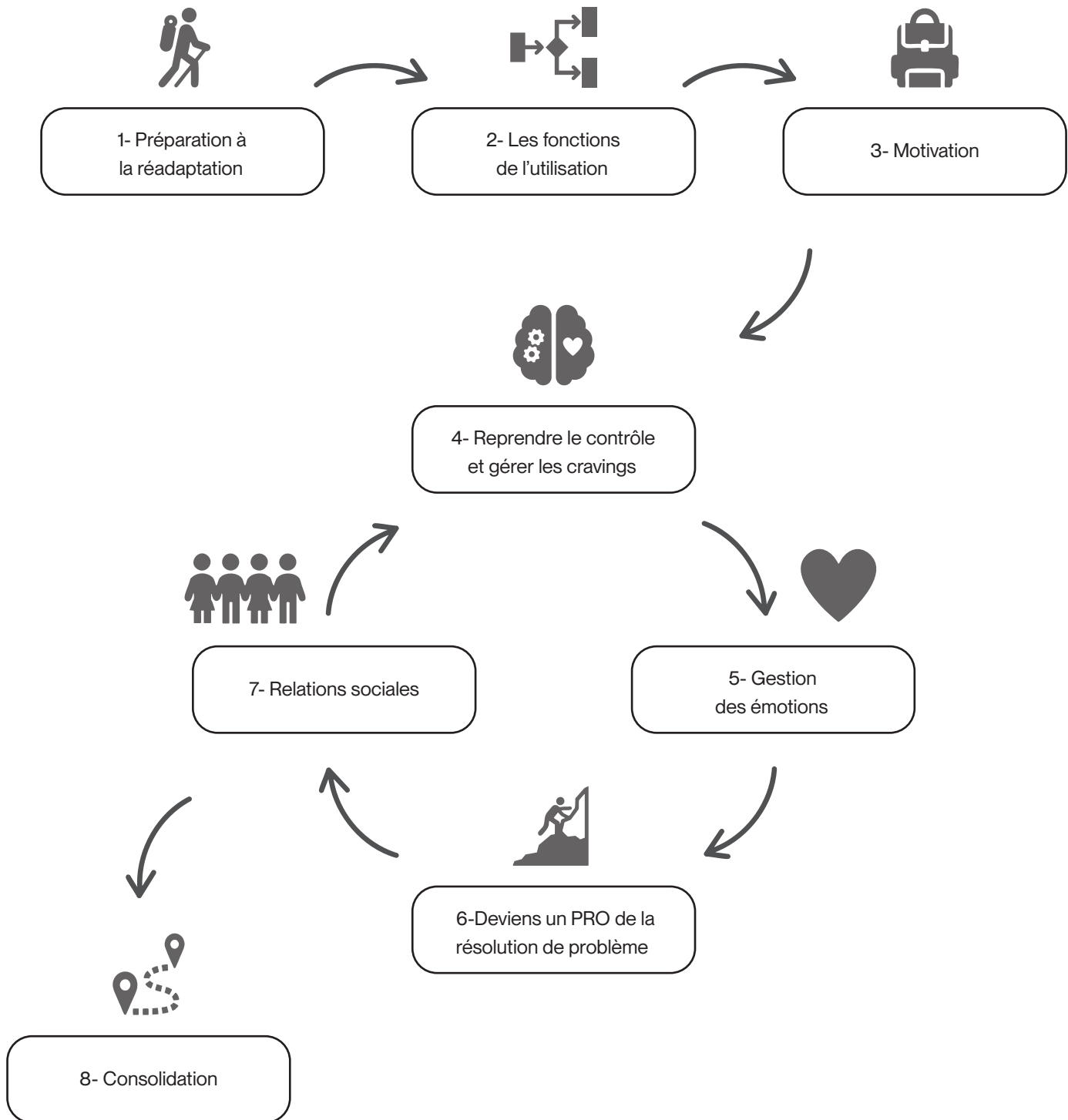
Moyens :



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).

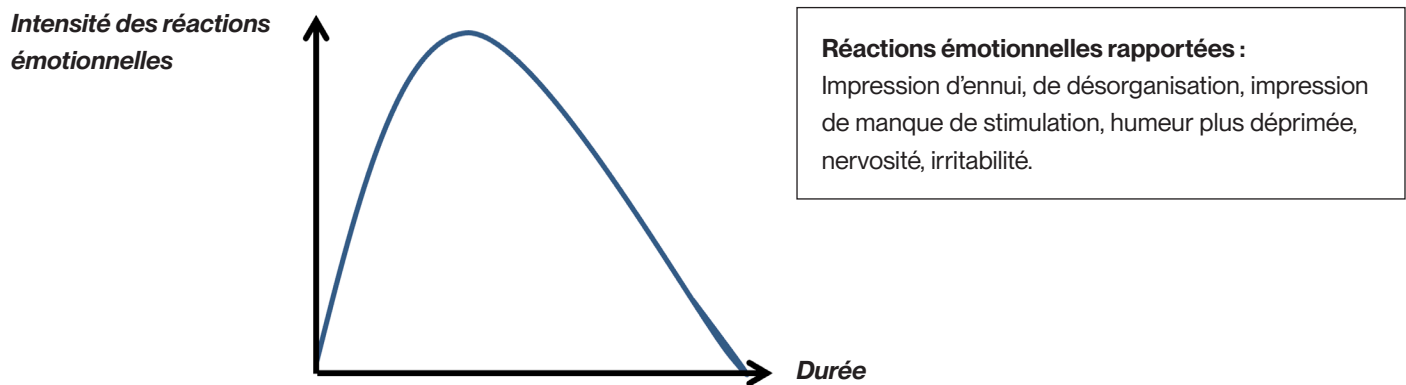
Au moment d'arrêt volontaire, des joueurs ont rapporté bon nombre de réactions émotionnelles qualifiées par certains comme étant des symptômes de sevrage. Les plus fréquemment rapportées sont :

- 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)

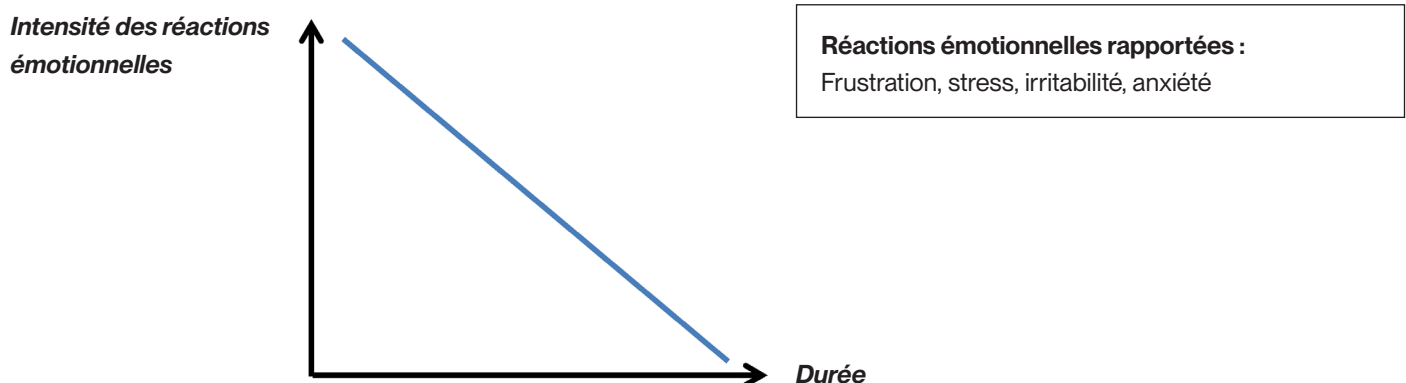


L'intensité des symptômes, leur persistance (durée), leur caractère intrusif peuvent varier considérablement d'un individu à l'autre. (Kaptsis et al., 2016)

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





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.

↓

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 ↑

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 » :

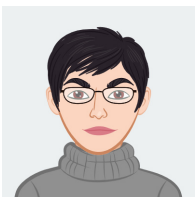
- Bloquer les invitations, les promotions et toute autre stratégie de fidélisation ;
- Configurer les écrans en mode nuit ;
- Désactiver les notifications audio et visuelles ;
- Désactiver la lecture automatique sur les comptes YouTube/Netflix afin que le visionnement s'arrête après une seule diffusion ;
- 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

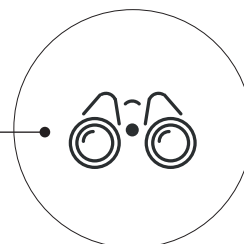
LES FONCTIONS DE L'UTILISATION

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

1

Le module en un clin d'œil

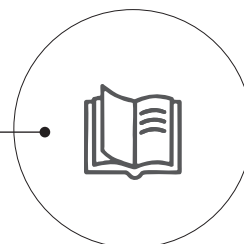
page 056



2

Les notions importantes

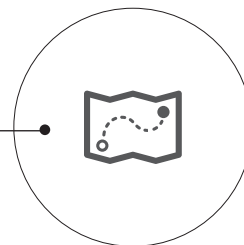
page 057



3

L'application pas à pas de Virtu-A

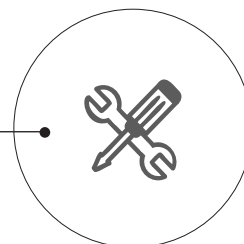
page 063



4

Les outils pour les intervenants

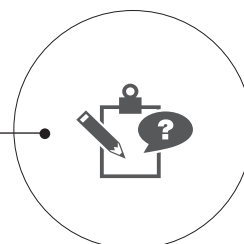
page 076

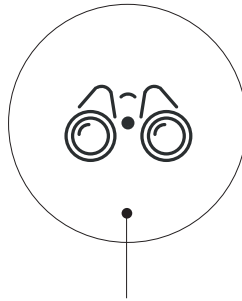


5

Le cahier d'exercices

page 085





Le module en un clin d'œil

Module 2 : Les fonctions de l'utilisation

Dans ce module, nous souhaitons mieux comprendre le comportement de la personne en suivi et les facteurs qui influencent son utilisation des écrans. Nous explorerons comment vous pourrez l'accompagner afin qu'elle identifie les raisons qui l'amènent à utiliser ses applications (fonctions de l'utilisation). Nous aborderons quels sont les motifs d'utilisation, les renforçateurs, les déclencheurs et les effets de l'utilisation.

Ce module vise à ce que la personne soit en mesure de mieux comprendre ce qui explique son comportement, et surtout, pourquoi il est répété si souvent.



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



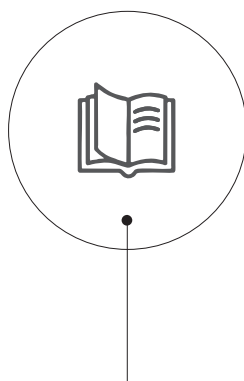
Exercices - usagers

- 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



Outils - intervenants

- 1.1.1 Liste des besoins/raisons/motifs d'utilisation
- 2.1.1 Figure 2 : Le cœur du schéma ERE
- 2.1.2 Exemples de pensées-émotions-sensations corporelles et d'autocontrôle
- 3.1.1 Liste des bienfaits et des méfaits
- 3.1.2 Tableau synthèse de l'analyse fonctionnelle (optionnel)
- 4.1.1 Illustration d'une boucle de répétition
- 4.1.2 Boucle de répétition



Les notions importantes

Module 2 : Les fonctions de l'utilisation

«Le monde en ligne est le seul endroit où on me respecte.»

«Je me sens incompetent ou impuissant hors-ligne.»



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

Pourquoi ce module :

Une compréhension détaillée du comportement est nécessaire pour amorcer la réadaptation. L'analyse fonctionnelle est un des outils utilisés pour mettre en lumière la fonction du comportement et les facteurs l'influençant. Il s'agit d'une étape préliminaire importante pour conduire une intervention efficace auprès des UPI (King et Delfabbro, 2018 ; Romo et al., 2012 ; Buono et al., 2017). L'analyse fonctionnelle repose sur la compréhension de la chaîne des comportements, c'est-à-dire ce qui se produit avant et après le comportement (Tolin, 2016). Autrement dit, on cherche à répondre aux questions pourquoi, comment, et quelles sont les conséquences? En identifiant les facteurs déclencheurs des comportements, il devient possible d'aider la personne à développer des stratégies alternatives plus appropriées permettant de satisfaire autrement ses besoins (Cooper et al., 20 ; Iwata et al., 2008 ; Buono et al., 2017).

Pour appuyer cette réflexion, nous proposons un outil qui est le résultat d'un travail de co-construction entre la clinique et la recherche. Nous avons eu l'opportunité de travailler avec trois professionnels du réseau de la santé et des services sociaux, Daniel Maurice et Guylaine Sarrazin du CISSS de la Montérégie-Ouest, ainsi que Valérie Van Mourik du CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, qui proposaient de revisiter le cycle de l'assuétude afin qu'il permette de mieux comprendre l'usage problématique d'Internet. De cette collaboration est né le schéma ERE qui signifie l'Expérience de la Recherche d'Équilibre. Suite aux formations réalisées en mai 2023, de nouvelles suggestions ont émergé des cliniciens du Québec afin que l'outil et la façon de le présenter soient bonifiés. Dans ce module, nous vous présenterons le fruit de ce travail de co-construction, mais également d'autres outils afin que vous puissiez aider l'utilisateur à prendre conscience des raisons l'amenant à utiliser son application préférée.



À retenir : raisons et motifs de l'utilisation

Usage complémentaire ou compensatoire ?

Afin d'adopter une posture nuancée qui renforcera l'alliance avec la personne que vous accompagnez, il est important de se rappeler que la plupart des personnes souhaitent continuer à utiliser les écrans et à bénéficier des aspects positifs tout en diminuant les effets négatifs. Bien que l'utilisation d'Internet occupe un espace significatif dans la vie de tous les jours, il est possible de faire un usage dit complémentaire, c'est-à-dire en équilibre avec l'ensemble des sphères de notre vie. Dans ce cas, les écrans s'ajoutent en complément à d'autres activités de la vie quotidienne, sans qu'ils soient essentiels ou indispensables. Naviguer sur Internet pour chercher des informations, communiquer avec des amis ou regarder des vidéos pour se divertir sont des exemples d'usages complémentaires qui peuvent entraîner des bénéfices sans causer de conséquences négatives importantes. Un usage complémentaire peut donc être perçu comme étant bénéfique et en équilibre (Kardefelt-Winther, 2014).

Toutefois, pour certaines personnes qui présentent des vulnérabilités et/ou qui vivent un contexte fragilisant, l'utilisation fréquente d'Internet peut entraîner des comportements habituels de moins en moins gratifiants et plus de nature « compensatoire » (Brand et al., 2019 ; Kardefelt-Winther, 2014). Lorsque l'utilisation d'Internet devient l'unique moyen pour combler (compenser) certains besoins, il est possible que les bienfaits initialement perçus soient « neutralisés » par les méfaits d'une surutilisation. De plus, dans une utilisation compensatoire, la personne peut spontanément être moins encline à chercher de nouvelles sources de satisfaction dans sa vie quotidienne (Kardefelt-Winther, 2014).

L'objectif de ce module n'est pas de diaboliser l'usage des écrans, mais plutôt de démontrer que l'utilisation, lorsque compensatoire, peut constituer une stratégie efficace à court terme, mais occasionner, à moyen terme, une souffrance significative. Il est donc très important d'aider la personne à prendre conscience des facteurs qui l'incitent à utiliser les écrans afin qu'elle puisse développer des stratégies alternatives en « vertu » de ce qui est important pour elle (Billieux et al., 2013 ; Brand et al., 2019).

Différentes raisons et motifs d'utilisation des applications

Si parler d'usage compensatoire à un usager peut sembler trop complexe, il peut être intéressant d'aborder les raisons ou les motifs à utiliser son application. En fait, il faut tenter de comprendre pourquoi la personne utilise cette application, et surtout, ce qu'elle lui apporte. Parmi les raisons et les fonctions les plus associées à l'UPI, la littérature suggère que l'**évitement**, l'**accomplissement** et la **socialisation** seraient celles les plus associées à l'utilisation problématique d'Internet (Billieux et al., 2013 ; Kardefelt-Winther, 2014 ; Kuss et al., 2012 ; Yee, 2006 ; Dauriat et al., 2011). Toutefois, les fonctions sous-jacentes aux comportements peuvent évoluer selon les contextes, les situations et le type d'application (jeux ou réseaux sociaux), d'où l'importance de faire table rase des stéréotypes et de s'intéresser à l'expérience unique de chaque usager.

ÉVITEMENT

L'utilisation d'Internet peut constituer une « stratégie d'adaptation inadaptée » permettant à la personne de compenser et d'éviter de faire face momentanément à certaines difficultés vécues dans le monde hors-ligne (stress, agressivité, anxiété, conflit, ennui, etc.) (Billieux et al., 2013 ; Kardefelt-Winther, 2014 ; Kuss et al., 2012 ; Schimmenti et al., 2012 ; Yee, 2006 ; Dauriat et al., 2011). Certains auteurs illustrent cette fonction d'évitement comme une forme « d'automédication » via les écrans permettant d'atténuer temporairement ses sentiments négatifs (Kardefelt-Winther, 2014). C'est ce qui amène certaines personnes en suivi à dire que « leur médicament est devenu leur poison ». L'application permet alors d'oublier les soucis, de fuir les difficultés, d'éviter des relations ou des tâches à faire.

ACCOMPLISSEMENT

Il a été constaté qu'une forte volonté de réussite et d'accomplissement peut être associée à l'UPI (Billieux et al., 2015 ; Caplan et al., 2009 ; Király et al., 2015 ; Yee, 2006). Aux jeux vidéo, cette motivation peut s'exprimer chez la personne par leur désir de progression en termes de richesse, de récompenses rares, de progrès rapide et d'atteinte de statut (Buono et al., 2017 ; King et Delfabbro, 2018 ; Kuss et al., 2012). Ce désir de s'accomplir contribue à augmenter l'investissement de temps qu'elle peut mettre dans son application. Il en va de même avec les réseaux sociaux (Ryan et al., 2014). **Dans les deux cas, la personne peut avoir l'impression de se réaliser en ligne, peut-être au détriment de sa vie hors-ligne. Si c'est le cas pour la personne que vous accompagnez, le module 7 sur les relations sociales sera très pertinent.**

→ module 7

SOCIALE

La recherche de socialisation et la présentation de soi constituent des motivations également associées à l'UPI (Chen et Kim 2013 ; Floros et Siomos, 2013 ; Kircaburun et al., 2020 ; Ryan et al., 2014). Les plateformes de communication offrent de nombreuses possibilités relationnelles, notamment afin de construire et maintenir des relations, avec relativement peu d'efforts (Kircaburun et al., 2020). Cette motivation sociale peut se décliner de plusieurs façons, selon l'utilisation faite par la personne des jeux vidéo et des réseaux sociaux. Le tableau suivant résume certains éléments importants à connaître et à considérer :

Motivations sociales

Jeux vidéo

Permet d'accéder à une communauté, à des amis, de faire partie d'un groupe.

Facilite l'interaction entre des personnes ayant des identités sociales, des intérêts et des objectifs communs dans le jeu (King et Delfabbro, 2018). Dans les jeux coopératifs, afin de favoriser l'avancement mutuel de tous les joueurs, des stratégies de communication rapides et précises doivent être mises en place.

Permet de briser l'isolement, parfois vécu hors-ligne. Pour certaines personnes, ces relations sociales peuvent être considérées comme une « compensation », une façon détournée d'obtenir des relations sociales et même la validation que le réseau hors-ligne ne permet pas d'obtenir (Kowert et al., 2014).

Médias sociaux : utilisateurs passifs ou introvertis

Permet aux personnes gênées ou ayant plus de difficultés avec les interactions sociales de consulter le profil des autres, de regarder un flux de vidéos courtes, de suivre différents contenus, groupes ou fan pages (Alhabash et Ma, 2017).

Peut être motivé dans certains cas par l'évitement des interactions sociales directes.

Afin d'éviter les commentaires négatifs et de préserver leur image de soi, ces personnes auront peu tendance à interagir sur ces plateformes, limitant la mise à jour de leur statut et le partage de photos (Kircaburun et al., 2020 ; Ryan et al., 2014).

Médias sociaux : utilisateurs actifs ou extravertis

Motivé par la recherche de gratifications sociales ou par la peur de manquer les mises à jour récentes des personnes suivies (Andreassen et al., 2013 ; Bachrach et al., 2012 ; Kim et Chock, 2017 ; Lee et al., 2014 ; Przybylski et al., 2013).

Comble un besoin d'approbation, d'inclusion ou de popularité par l'entremise des « likes », des commentaires, du nombre de vues ou de partages (Chen et Kim, 2013 ; Flayelle et al., 2023).

Ce besoin d'interaction sociale plus engagée peut progressivement amener les personnes à souhaiter que certaines applications soient optimisées afin d'accroître leur sentiment de présence sociale (Brand et al., 2016 ; Ryan et al., 2014 ; Suler, 2004).

À noter

Si la personne en vient à penser que les interactions sociales en ligne sont plus satisfaisantes, plus sûres et qu'elle délaisse de plus en plus sa vie hors-ligne, nous vous recommandons de consulter le module 7 sur les relations sociales.



Le rôle de l'entourage

Les médias sociaux semblent avoir un impact considérable sur la perception de soi des jeunes. Selon une étude québécoise longitudinale, une exposition prolongée aux réseaux sociaux et aux images partagées par leurs pairs faisant la promotion de normes irréalistes de beauté et de minceur peut renforcer les inquiétudes concernant l'image corporelle et le poids chez ce groupe d'utilisateurs. Il a été constaté que **cette utilisation prolongée des médias sociaux contribuait à une diminution de l'estime de soi et pouvait entraîner une augmentation significative des symptômes associés aux troubles alimentaires deux ans plus tard (Livet et al., 2022).**

Enfin, il est important de se rappeler qu'un même comportement d'utilisation peut satisfaire plusieurs fonctions selon les **situations**, les **contextes**, le **type d'application (jeux ou réseaux sociaux)** et les **usagers** (Cooper et al., 2019). Par exemple, un même individu peut avoir un comportement excessif en ligne dans un but de satisfaire son besoin d'appartenance (fonction sociale), alors que ce même comportement a pu être acquis et maintenu en raison de son efficacité à éviter des difficultés familiales. Il importe donc de reconnaître le caractère fonctionnel de ces comportements et de comprendre que l'utilisation d'Internet peut constituer une « solution efficace » et adaptative selon les ressources et le contexte spécifique de l'utilisateur.

Les pièges des applications :

Les renforcements donnés par les applications

Afin d'aider la personne en suivi à comprendre les facteurs qui l'incitent à utiliser les écrans et qui expliquent qu'elle est passée d'un usage complémentaire à compensatoire, il faut comprendre comment elle a fait l'expérience de renforcements à chacune de ses utilisations. En effet, chaque présence sur les applications est renforcée, et ce, de plusieurs façons. Ces applications sont construites spécifiquement pour créer du plaisir, pour renforcer l'estime de soi, et surtout, pour créer l'envie de toujours y revenir. Or, comme Pavlov et Skinner l'ont si bien démontré, lorsqu'il y a association entre des stimuli et une récompense ou lorsqu'on renforce un comportement, la personne enregistre que ça fonctionne pour elle et ce comportement est appris. Par ailleurs, plus un comportement est renforcé, et plus ce dernier sera difficile à modifier ou à éteindre. Changer un comportement sans modifier les renforcements est extrêmement difficile, voire même impossible! En fait, pourquoi changer si, à chaque fois que je vais sur l'écran, je me sens bien, compétent, j'ai du plaisir et j'arrête de penser? **Il sera donc important d'identifier les renforçateurs des comportements, mais également, vous l'aurez compris, il faudra éventuellement mettre en place de nouveaux comportements qui seront renforcés.**

Comme vous le savez probablement, il existe deux types de renforcement : les renforcements positifs et négatifs.

RENFORCEMENT POSITIF :

l'utilisation des écrans peut avoir une fonction de renforcement positif, en permettant à la personne de satisfaire (ou de maintenir) un état agréable, en donnant du plaisir.

Pour les jeux vidéo :

- Récompenses (points, objets virtuels, vies/niveaux supplémentaires, skins, temps supplémentaire, etc.)
- Avoir des défis supplémentaires, atteindre des niveaux supérieurs
- Faire partie d'une équipe, se sentir utile, obtenir des encouragements des autres joueurs.
- Rang ou classement (expert, master, diamant, grand master, etc.)
- Reconnaissance des autres joueurs

Réseaux sociaux :

- Rétroactions sociales positives (likes, commentaires, nombre de vues et de partages, etc.)
- Sentiment d'approbation, d'inclusion, de popularité
- Revenu financier
- Statut d'influenceur

Ces renforcements positifs et l'anticipation de ceux-ci sont d'ailleurs associés à la dopamine et au fameux circuit de la récompense dont on parle si souvent en dépendance (Brand et al., 2019).

Certaines personnes, notamment celles qui ont un TDAH, sont très sensibles aux renforcements positifs à court terme donnés par les jeux (Weinstein et Weizman, 2012). De même, les UPI semblent davantage sensibles aux renforcements des applications, ce qui favorisera le développement d'une problématique ou d'une fonction compensatoire des comportements en ligne (Brand et al., 2019).

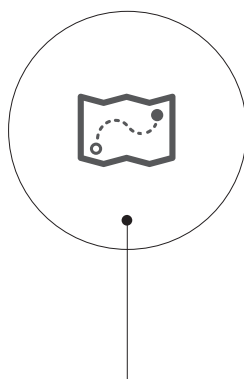
RENFORCEMENT NÉGATIF :

Par ailleurs, les écrans peuvent permettre d'atténuer ou d'éviter des sensations d'inconforts ou les affects considérés comme « négatifs » tels l'ennui, la tristesse, la peur ou encore les situations conflictuelles ou difficiles. Nous parlerons alors d'une fonction de renforcement négatif, c'est-à-dire que l'utilisation de l'application permettra d'échapper ou d'éviter une situation ou des émotions que la personne ne souhaite pas vivre (Perales et al., 2020 ; Sherman et al., 2018). Tout comme les renforcements positifs, les renforçateurs négatifs (parce qu'ils permettent à la personne de se soustraire à quelque chose) sont très efficaces dans l'acquisition et le maintien d'un comportement.

Ces deux types de renforcements (+ et -), qui peuvent être présents en même temps, contribuent à créer les comportements problématiques et la dépendance. Ces renforçateurs jouent un rôle similaire à ce qui est observé dans les jeux de hasard et d'argent ou encore pour la dépendance aux substances (King et al., 2011).

Ce thème essentiel sera exploré dans le module 4 portant sur l'autocontrôle.

→ Module 4



L'application pas à pas Virtu-A

Module 2 : Les fonctions de l'utilisation

Canevas d'entretien

Le module 2 vise à comprendre pourquoi la personne utilise son application et pourquoi elle continue de le faire malgré des conséquences. En fait, nous cherchons à mieux comprendre quelle est la fonction de ce comportement et comment il est déclenché.

Voici ce que nous vous proposons pour le **Module 2** : Les fonctions de l'utilisation.

- Débuter la rencontre en regardant l'agenda et l'outil Ma progression Virtu-A afin de voir le temps d'écran, de loisir, etc. (manuel usager)
- Discuter des motifs d'utilisation
- Comprendre la chaîne de comportement expliquant l'apparition (à répétition) de l'utilisation de l'application
- Explorer les effets à court et à moyen long terme de l'utilisation
- Compléter le schéma ERE permettant de mettre en place l'ensemble des éléments du module 2
- Retour sur les éléments importants de la rencontre

Objectif 1

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

DISCUSSION SUR LA NOTION D'ÉQUILIBRE ET IDENTIFICATION DES BESOINS

Avant de parler avec la personne de la fonction de l'utilisation d'Internet dans sa vie, il peut être utile de l'encourager d'abord à réfléchir à la place occupée par les écrans au quotidien. Nous avons amorcé la réflexion sur l'équilibre au module 1, mais nous la poursuivons ici pour aller plus loin. Il peut être intéressant de regarder l'agenda dans la dernière semaine et l'outil « Ma progression Virtu-A » afin de vérifier si la personne a réfléchi à l'équilibre qu'elle souhaitait avoir. Nous vous conseillons d'ailleurs de poursuivre le monitoring avec ces outils d'une rencontre à l'autre.

Certaines personnes sont possiblement ambivalentes face aux modifications de leurs habitudes de jeu ou d'utilisation des écrans. Pour elles, de s'attarder plus longuement à réfléchir à la notion d'équilibre peut être bénéfique au niveau motivationnel. C'est pour ces personnes que nous proposons l'exercice 1.1 « Réflexion sur mon utilisation d'Internet et sur la signification de l'équilibre ». En parlant de l'usage équilibré, la personne dévoile ce qu'elle apprécie dans son utilisation et ce qu'elle veut garder, donc elle nous parle des besoins qu'elle cherche ainsi à combler ou qu'elle cherchait à combler avant que cela ne devienne problématique. D'autres jeunes savent peut-être déjà ce qu'ils veulent et ils ont déjà identifié leurs besoins lors de l'évaluation. Dans ce cas, il serait contre-productif de les faire répéter! Les jeunes détestent répéter! On peut alors directement passer à l'exercice 1.2 « **Les besoins qu'Internet comble** ».

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


Dans cet exercice, nous vous suggérons de poser des questions à la personne pour explorer si, selon elle, son usage est équilibré ou si elle commence à perdre le contrôle et si cet usage entraîne de plus en plus de conséquences négatives. **Gardez en tête les notions d'usage complémentaire ou compensatoire vues en début de module.** Si l'usage est complémentaire, il ne devrait pas (ou très peu) y avoir de conséquences négatives importantes. Si l'usage devient compensatoire, c'est que les écrans deviennent un moyen trop important pour combler certains besoins et les conséquences prennent le dessus sur les bienfaits perçus initialement. Nous cherchons à mettre la personne en contact avec les besoins qu'elle cherche à combler avec les écrans pour tranquillement comprendre la fonction de ce comportement. Voici quelques questions pouvant être posées à votre usager. On les retrouve dans le manuel des usagers. Cet exercice peut être complété à domicile et repris ensuite en rencontre. C'est à vous de déterminer si ces réflexions peuvent convenir à la personne que vous accompagnez ou si vous préférez utiliser uniquement certaines questions en rencontre.

- Quelle serait ta définition d'un usage équilibré?
- Quels seraient les signes que ton 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? Est-ce que mon usage des écrans m'aide à répondre à mes besoins?**

Certaines personnes auront de la difficulté à identifier leurs besoins. L'exercice 2.1 « **la chaîne des comportements menant à l'utilisation d'internet** » visera alors à les aider. Elles comprendront alors qu'**avant** d'aller sur Internet, il y a eu un événement, une situation de vie ou un déclencheur quelconque. Ensuite, il y a eu certaines pensées, émotions, sensations physiques qui influencent le choix de stratégies pour répondre aux besoins.


Nous reprendrons chaque élément en détail, mais il est important d'abord de créer un climat de confiance en expliquant à la personne qu'il y a de bonnes raisons pour lesquelles elle s'est tournée vers les écrans. De fait, l'utilisation des écrans comble plusieurs besoins. Il est important que la personne se sente à l'aise d'exprimer, sans crainte de jugement, ce qu'elle apprécie et pourquoi elle utilise son application.

EXERCICE 1.2 LES BESOINS QU'INTERNET COMBLE



Besoin comblé 1 :

Motifs :



Besoin comblé 2 :

Motifs :

Tel que mentionné précédemment, certains jeunes ont déjà identifié les besoins qu'ils cherchent à combler avec leur usage des écrans. Si c'est le cas, ils peuvent directement les écrire dans l'exercice.

Au besoin, on peut utiliser la « Liste des besoins/raisons/motifs d'utilisation » (outil 1.11) que l'on retrouve dans la section outils complémentaires pour les intervenants et dans le cahier d'exercices des usagers. Cette liste nous permet de s'assurer que la personne a bien considéré toutes les raisons de ses usages. Il est possible que la personne réalise qu'Internet comble beaucoup plus de besoins qu'elle ne le pensait !

Objectif 2

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

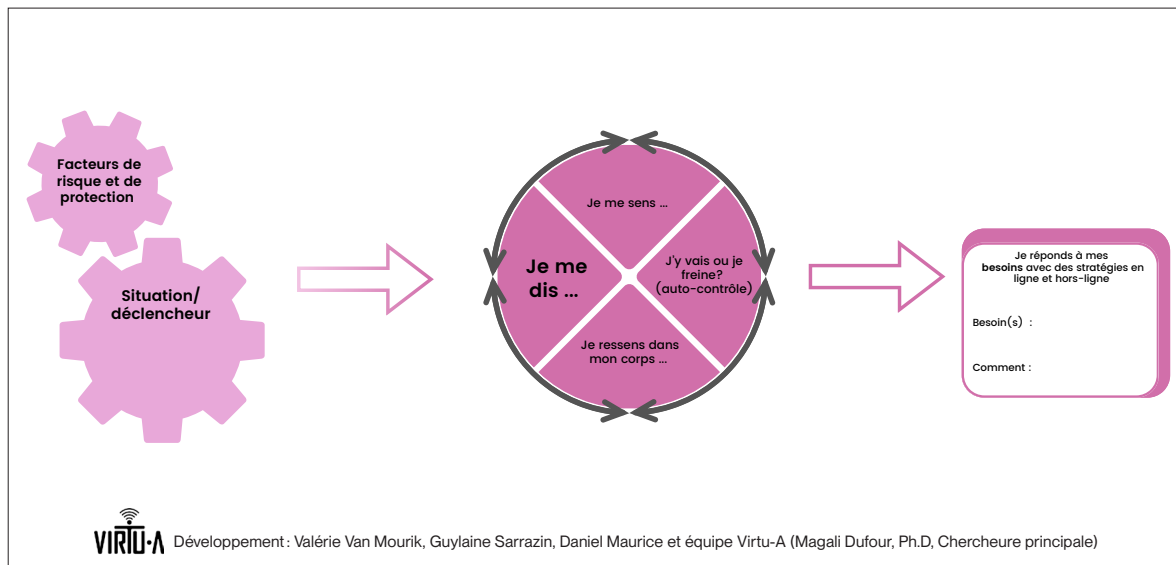
INTRODUCTION AU SCHÉMA DE L'EXPÉRIENCE DE LA RECHERCHE D'ÉQUILIBRE (ERE)

Afin de comprendre les fonctions de l'utilisation d'Internet par la personne, nous avons choisi de proposer un outil visuel nommé *le schéma de l'Expérience de la Recherche d'Équilibre (ERE)*. Cet outil est inspiré du cycle de l'assuétude de Stanton Peele (Peele, 1977; 1982) et a été créé par des cliniciens du réseau, soit par Daniel Maurice (CISSS Montérégie Ouest), Guylaine Sarrazin (CISSS Montérégie Ouest), Valérie Van Mourik (CIUSSS Montréal Centre-Sud). Le schéma ERE se veut un outil plus nuancé qui correspond davantage à la réalité des UPI. Par exemple, plutôt que d'évoquer la « recherche de solutions pour atténuer la souffrance », nous explorerons comment « je réponds à mes besoins avec des stratégies en ligne et hors-ligne ». En effet, nos jeunes qui consultent perçoivent souvent plus d'avantages que d'inconvénients à leur usage, donc évoquer la souffrance avec eux n'est pas toujours approprié. De plus, les interactions avec l'entourage ou le réseau sont également prises en compte comme étant une source potentielle d'information. Enfin, nous espérons que ce schéma permettra aux personnes en suivi de mieux comprendre la boucle de répétition qui explique pourquoi un comportement est maintenu malgré la présence de conséquences.

L'outil *ERE* sera utilisé au cours des prochains modules et constituera une feuille de route des thèmes pouvant être abordés afin d'augmenter la compréhension de la personne de son utilisation d'Internet. Pour introduire graduellement le schéma ERE à la personne que vous accompagnez, nous proposons de compléter différents exercices et de noter ensuite les éléments de réponse recueillis dans le schéma ERE qui deviendra personnalisé et qui sera présenté à l'objectif 4 de ce module. Ce schéma évoluera donc au fil des modules. À la partie du schéma présentée dans ce module s'ajoutera une autre partie présentée dans le module 3 qui porte sur la motivation. → Module 3

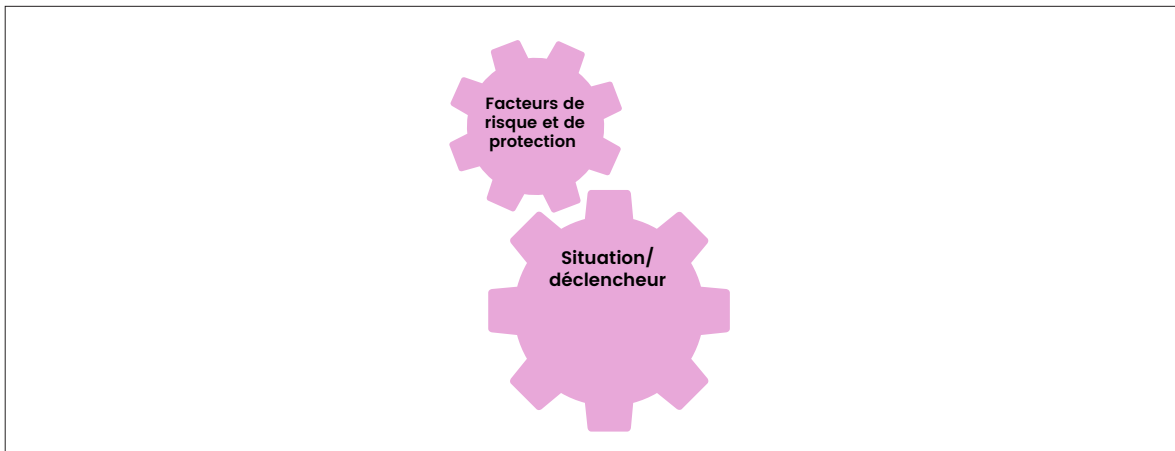
Nous allons commencer par présenter le cœur du schéma ERE qui représente la chaîne des comportements menant à l'utilisation d'Internet. Pour ce faire, nous allons débiter par l'exercice 2.1 qui porte sur les **déclencheurs** et **comment la personne réagit** en regardant les pensées, les émotions, les perceptions physiques et ce qui influence son autocontrôle. Suite à l'exercice 2.1, le cœur du schéma ERE sera complété. Si vous voulez, vous pouvez montrer cette figure qui se retrouve dans la section outil avant de débiter l'exercice 2.1.

FIGURE 2 : LE CŒUR DU SCHÉMA ERE



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

Afin d'approfondir la compréhension de la fonction de l'utilisation, nous allons identifier ce qui se passe AVANT, c'est-à-dire la chaîne des comportements menant à l'utilisation d'Internet. Nous allons commencer par les déclencheurs. Dans le cahier d'exercices de l'usager (exercice 2.1), vous trouverez les questions pour aider la personne à comprendre quels sont ses déclencheurs. Ensuite, vous devez lui expliquer que ces déclencheurs activent simultanément des pensées, des émotions, des perceptions physiques et qu'elle réagit avec plus ou moins d'autocontrôle dans cette situation. Ces éléments représentent le cœur du schéma ERE et visent à aider la personne à comprendre ce qui se passe en elle.



SITUATION ACTUELLE :

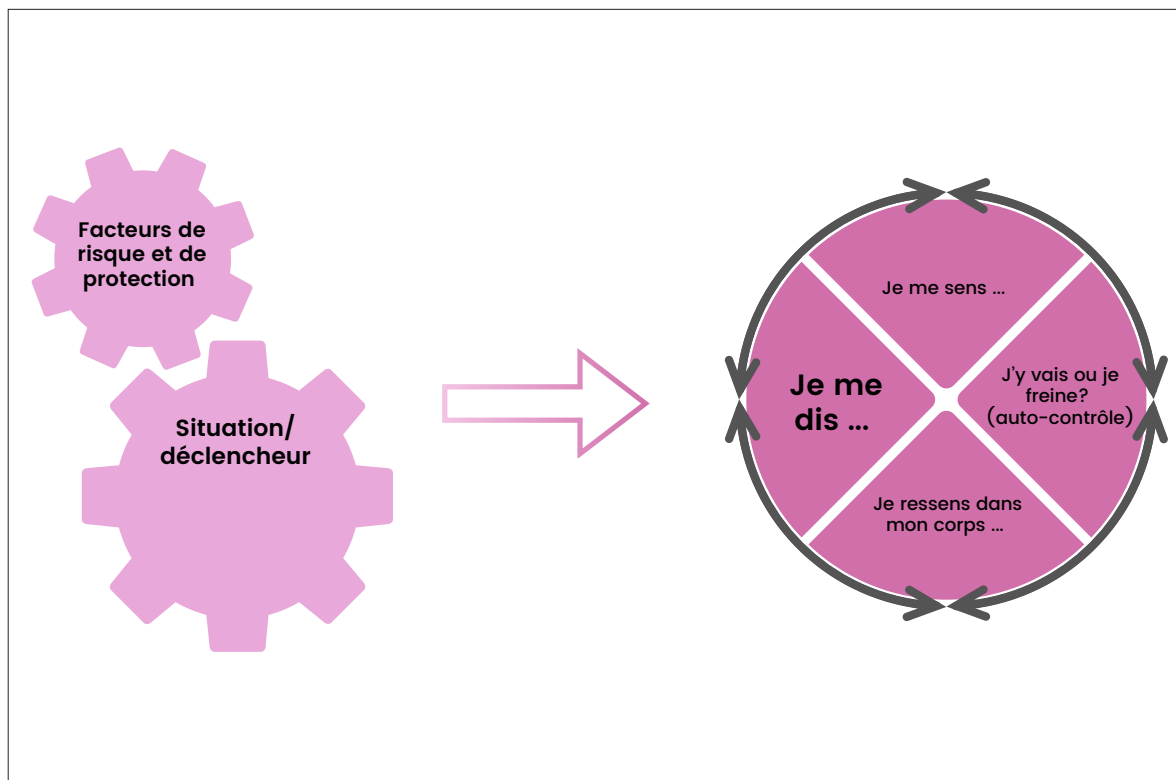
Il est pertinent d'abord de questionner **la situation de vie** de la personne pour savoir s'il y a des éléments qui expliquent ses habitudes en lien avec l'utilisation des écrans. Par exemple, une personne qui vient de vivre une rupture, qui vient de déménager ou qui vit des difficultés sociales à l'école ou au travail peut être isolée. Si les parents sont séparés et que les deux foyers ont des habitudes numériques différentes, cela peut avoir un impact sur l'accès aux écrans.

DÉCLENCHEURS :

Lorsque vous examinez les **déclencheurs**, vous cherchez à savoir s'il y a des habitudes en lien avec l'utilisation d'Internet. En effet, si la personne peut cibler **des lieux, des moments** ou **des personnes** qui ont un lien avec le fait d'aller ou non sur les écrans, cela contribue à donner des indices pour comprendre quel(s) besoin(s) cette utilisation comble. Il est possible que ces déclencheurs soient hors-ligne, mais ce pourrait aussi être quelque chose qui se soit passé en ligne. La personne a reçu une notification, ses parents sont allés se coucher, une invitation à jouer, elle a vu un commentaire blessant sur les médias sociaux ou elle a simplement pris son téléphone dans sa main et, par réflexe, elle a commencé à explorer une application ou un contenu sur Internet.

Vous pouvez aussi réfléchir avec la personne en suivi aux **facteurs de risques et de protection** qui jouent un rôle dans les habitudes d'aller sur les écrans. Ces facteurs sont sûrement ressortis lors de l'évaluation.

Examiner les déclencheurs n'est toutefois pas suffisant pour comprendre ce qui se passe. Il faut aussi savoir ce que la **personne ressent (ses émotions)** et ce qu'elle se dit dans **sa tête (pensées)**. Par exemple, la personne en suivi nomme que son moment privilégié, pour aller sur les écrans, c'est le soir quand tout le monde va se coucher et qu'il n'y a personne pour la déranger. Elle ouvre alors son application de jeu ou de réseau social préférée, en se disant qu'elle mérite bien ce moment de détente. Après une heure, elle ressent une tension dans son corps, mais elle est aussi excitée et elle se convainc de rester sur les écrans en se disant qu'elle a du plaisir et qu'elle ne s'endort pas (ou ne s'endort plus).



JE ME DIS :

Parfois la personne est capable d'identifier par elle-même ce qu'elle se dit dans sa tête pour justifier d'aller sur les écrans ou pour prolonger une séance. Si c'est le cas, vous pouvez l'inscrire directement sur la page blanche. Nous avons également ajouté des exemples de pensées afin de donner des idées à la personne (voir la section outils pour les intervenants 2.1.2 pour un exemple de pensées-émotions-perceptions physiques et d'autocontrôle). Elle se reconnaîtra sûrement dans plusieurs d'entre elles.

L'intervenant doit être attentif à identifier les pensées qui peuvent susciter et/ou soutenir le désir d'utiliser Internet (King et Delfabbro, 2014 ; Marino et Spada, 2017). Certaines personnes peuvent avoir des pensées positives en anticipant les bénéfices/renforcements de leurs utilisations (p. ex. « je peux compter sur le fait de me sentir mieux si je joue à mon jeu ») ou par l'entremise de prédictions négatives s'ils cessaient de les utiliser (p. ex. « je ne peux pas gérer le stress si je ne suis pas sur les réseaux sociaux ») (Marino et Spada, 2017).

Également, il est possible que d'autres personnes rationalisent leur utilisation d'Internet en minimisant les effets négatifs perçus (King et Delfabbro, 2014). Par exemple, certains pourraient penser que « quelques minutes supplémentaires ne feront pas de mal » ou encore rationaliser leur comportement en se comparant à quelque chose de pire « je sais que je passe beaucoup de temps à jouer aux jeux vidéo, mais au moins, je ne consomme pas de drogue. » L'important ici est de bien identifier les pensées qui peuvent déclencher l'envie de jouer.

JE ME SENS (ÉMOTIONS) :

Vous pouvez aussi tenter de voir si certains états émotionnels sont davantage liés au fait d'aller sur les écrans. Les gens qui ont de la difficulté à nommer leurs émotions nommeront peut-être plus spontanément leurs sensations corporelles (**je ressens dans mon corps**). Vous pouvez expliquer que nous reviendrons sur ces éléments dans le chapitre 5 portant sur la régulation émotionnelle. Des émotions comme l'excitation, l'ennui, la tristesse ou le stress peuvent donner envie d'utiliser son application préférée.

J'Y VAIS OU JE FREINE :

À cette étape-ci, nous souhaitons surtout mettre l'accent sur les renforcements qui sont à l'œuvre pour mieux comprendre la décision d'aller ou non sur les écrans. Rappelez-vous que les renforcements positifs, ainsi que leur anticipation, tels que les récompenses ou les gratifications, sont associés à la dopamine et au circuit de la récompense. De la même façon, les renforcements négatifs, comme l'idée qu'aller sur Internet soulagera l'ennui, la tristesse ou des situations inconfortables, contribuent à entretenir ce désir. Ce n'est pas la première fois que la personne utilise ce comportement, elle a appris que ça fonctionnait pour elle et elle anticipe de ressentir à nouveau cet effet. Son désir est alors plus grand.

Afin d'expliquer cela plus simplement à la personne en suivi, nous parlons du « **système go** » pour parler de l'activation du système de récompense qui « donne du gaz » à la force du désir d'aller sur Internet.

Le « **système frein** » réfère à l'inhibition d'un comportement et à l'autocontrôle qui peut être variable d'un individu à l'autre ou d'une situation à l'autre. Par exemple, si la personne est fatiguée ou stressée, son autocontrôle va diminuer. Si elle a en plus l'opportunité de jouer à la nouvelle extension de son jeu préféré, son désir va être plus intense, et ce désir peut être entretenu par les récompenses offertes dans le jeu.

C'est pourquoi l'autocontrôle se situe sur un continuum allant d'un comportement réfléchi (choix, décision) à une réaction moins réfléchie ou plus automatique (pilote automatique, routine). Tel que mentionné précédemment, nous verrons cela plus en détail dans le module 4. Il est néanmoins important de préciser que la personne peut freiner son comportement même après avoir débuté sa séance de jeu ou après avoir passé un certain temps sur les applications. Dès qu'elle prend conscience qu'elle est tombée dans l'automatisme, elle peut faire le choix d'aller vers une autre stratégie. C'est ainsi qu'elle développe graduellement son autocontrôle.

Tous ces éléments (pensées, émotions, système go-frein) seront pris en compte par la personne qui cherche à **répondre à ses besoins avec différentes stratégies**. Au début, cela se fait de façon consciente et la personne choisit de répéter un comportement qui marche pour elle. Plus le comportement est répété, plus il devient un automatisme. C'est ce qui explique qu'avant la personne avait plusieurs stratégies pour faire face à une multitude de situations, mais tranquillement les écrans sont devenus la façon privilégiée d'affronter plusieurs types de situations.

Après avoir discuté des déclencheurs, vous pouvez aller les écrire dans le schéma ERE à l'exercice 4.1. Vous pouvez également écrire des pensées-émotions-sensations corporelles qui sont plus fréquentes pour la personne que vous accompagnez. Se reconnaît-elle dans les explications du système go/système frein ? Si un élément lui parle particulièrement, vous pouvez l'écrire dans le schéma ERE à l'exercice 4.1. Enfin, après ces explications, est-ce que la personne comprend mieux quels besoins elle cherche à combler avec son usage des écrans ? Est-ce les mêmes besoins que ce qu'elle avait écrit à l'exercice 1.1 ou à l'exercice 1.2 ? C'est le moment d'écrire ces besoins dans le schéma ERE à l'exercice 4.1. Ainsi, lorsque vous arriverez à cet exercice, la personne n'aura pas besoin de répéter, le schéma est déjà rempli !

→ Module 4

Objectif 3


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

L'identification des conséquences, ou ce qui vient APRÈS l'utilisation, est un élément très important dans l'intervention, puisqu'il permet de soutenir la motivation au changement. N'oublions pas que nous changeons lorsque nous en sommes obligés! Un grand psychologue de l'Université de Montréal, Conrad Lecomte, disait d'ailleurs : « on ne peut faire l'économie de la souffrance pour changer. »


Pour la personne UPI, il n'est pas toujours facile de reconnaître les conséquences. En fait, est-ce que la personne est consciente des effets de l'utilisation des écrans? Est-ce que ces effets ont changé avec le temps? Il est possible que les conséquences aient évolué avec le temps. Dans les premiers mois de l'utilisation, la personne peut être moins consciente des conséquences négatives, puisque le comportement procure, à court terme, du plaisir, un sentiment de validation ou un soulagement de l'inconfort. Toutefois, à moyen ou encore à long terme, ces stratégies n'apporteront pas une pleine satisfaction, puisqu'elles ne combleront pas les besoins de façon optimale. Le « coût à payer » pour utiliser cette stratégie deviendra de plus en plus grand et la personne aura l'impression que la situation lui échappe. C'est donc souvent à moyen ou long terme que les conséquences les plus importantes commenceront à émerger. Parfois, ce sont les membres de l'entourage qui en prennent conscience les premiers, ce qui justifie leur implication. On invite alors la personne à réfléchir aux indices que ses proches auraient pu remarquer.

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

Afin de compléter notre analyse fonctionnelle de l'utilisation des écrans, nous proposons à la personne UPI de réfléchir aux différentes conséquences, c'est-à-dire ce qui vient APRÈS être allé sur Internet. Il est possible que la personne en suivi ait déjà identifié plusieurs conséquences autant positives que négatives. Si c'est le cas, vous pouvez les inscrire directement dans les cases blanches du schéma ERE.

Pour ceux pour qui c'est plus difficile, vous pouvez compléter l'exercice 3.1. Vous pouvez vous appuyer sur  Module 1 le bilan de votre évaluation afin d'aider la personne à prendre conscience de certaines conséquences.

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"> • • • • • • • • • • 	

Vous trouverez également, dans les outils pour les intervenants (outil 3.1.1) une liste de conséquences souvent observées chez les personnes UPI. Cette liste, qui n'est pas exhaustive, vous permettra peut-être d'aider la personne à nommer différentes conséquences vécues en lien avec son utilisation.

Par ailleurs, il est possible que certaines difficultés surviennent, notamment parce qu'il est plus facile d'identifier les effets positifs à court terme. Afin d'aller chercher de l'information sur les conséquences qui commencent à se manifester et qui ont possiblement un impact sur la personne ou sur son entourage, **on peut demander à la personne si elle perçoit des indices qu'elle s'éloigne de ce qui est important pour elle et/ou son entourage/réseau.** Certains cliniciens nous ont mentionné que le simple fait de réfléchir à ce qui était important pour eux ou leur entourage avait un effet motivationnel très grand. Également, poser des questions comme « pourquoi es-tu ici » ou « qu'est-ce qui t'a amené à entreprendre cette démarche ? » peut aider à cerner ce que la personne souhaite réellement changer.

Ainsi, il est possible de compléter la case rose en haut du schéma ERE dès le module 2 dans certains cas. Sinon, nous vous recommandons d'attendre au module 3, parce que nous proposerons un exercice pour identifier ce qui est important pour la personne et/ou son entourage.

Il arrive que certains indices montrant que la personne s'éloigne de ses buts ou de ses valeurs prennent la forme de pensées, comme : « je m'étais dit que je voulais faire autre chose ce soir » ou « je me sens mal d'avouer que j'ai plus envie d'être sur les écrans qu'en interaction avec les gens qui m'entourent. »



Le rôle de l'entourage

Ces indices (informations) peuvent également provenir de l'entourage qui fournit alors une rétroaction qui peut interpeller la personne qui n'a, jusqu'alors, pas toujours conscience du pattern qui s'installe tranquillement. Il est possible que les rétroactions négatives de l'entourage témoignent d'un conflit de valeurs ou de visions différentes en lien avec l'utilisation des écrans. Il est important d'explorer cette dynamique, car la personne peut alors être placée dans la situation inconfortable de devoir choisir entre deux valeurs importantes pour elle. Par exemple, elle pourrait se sentir coincée entre son désir de se rapprocher de certains amis sur les jeux ou les réseaux sociaux, ce qui l'amène à se coucher tard, et son souhait de maintenir l'harmonie familiale alors que ces amitiés ne sont pas considérées. Chose certaine, si ce genre d'enjeux est présent, cela devra être adressé en cours de suivi. C'est pourquoi, à **l'exercice 3.1 « Les effets à court et à moyen terme »**, nous ajoutons une réflexion sur les indices pouvant signaler que la personne s'éloigne de ce qui est important pour elle et/ou son entourage réseau.

Il pourrait être intéressant de recueillir le point de vue des membres de l'entourage de la personne sur les conséquences qu'ils observent en raison de leur utilisation de certaines applications. Vous pourriez par exemple suggérer à la personne en suivi de demander de l'aide pour compléter cet exercice.

Enfin, tel que mentionné, nous avons ajouté des exemples de bienfaits et de méfaits à court, moyen et long terme afin de vous aider à guider la réflexion de la personne. Attention, il ne s'agit pas d'être exhaustif et de lister toutes les conséquences. Il est particulièrement important d'adapter votre approche si la personne se trouve à l'étape de pré-contemplation ou de contemplation. Tenter de la convaincre des méfaits liés à son utilisation des écrans pourrait nuire à l'alliance thérapeutique si elle perçoit une pression. Elle commence peut-être seulement à prendre conscience que son comportement a des conséquences. **Cette réflexion pourra être approfondie dans le module 3, qui porte sur la motivation.**

→ Module 3

Dans la section des outils pour les intervenants, vous trouverez un tableau synthèse de l'analyse fonctionnelle (outils 3.1.2). Si vous préférez, vous pouvez écrire les éléments recueillis jusqu'à présent pour comprendre la fonction dans ce tableau. Il s'agit d'une autre façon de faire les choses, c'est au choix !

Objectif 4

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

La dernière étape du schéma ERE consiste à expliquer la boucle de répétition, c'est-à-dire le processus graduel qui crée le renforcement de l'utilisation d'Internet. Tel que mentionné précédemment, il faut que la personne répète le comportement d'utilisation des écrans plusieurs fois ou sur une certaine période pour qu'il soit renforcé. Plus elle utilise les écrans de façon compensatoire pour combler certains besoins, plus elle délaisse les autres stratégies qu'elle utilisait auparavant. Ces stratégies alternatives sont souvent mises de côté parce qu'elles demandent davantage d'efforts, de compétences ou de planification. Avec le temps, la personne constate qu'elle met de côté ces stratégies ou qu'elle ne fait pas ce qu'elle devrait faire et cela affecte graduellement son sentiment d'efficacité personnelle. Plus elle se perçoit en perte de contrôle, plus le sentiment d'auto-efficacité diminue, ce qui a un impact sur l'estime de soi.

Cette « boucle de répétition » affecte à la fois les pensées, les émotions, les sensations corporelles ainsi que le système go/frein (l'autocontrôle). Par conséquent, lorsque la personne est à nouveau face à une situation de vie ou à un déclencheur, elle va avoir tendance à utiliser les mêmes stratégies qui ont été plusieurs fois utilisées.

Pour qu'elle puisse développer de nouvelles façons de faire, il sera nécessaire d'agir sur certains éléments de cette boucle, notamment les pensées, les émotions, les sensations physiques ou l'autocontrôle.

Nous expliquerons plus en profondeur dans les modules 4 et 5 les stratégies que la personne peut utiliser pour sortir de cette « boucle de répétition » et défaire graduellement le réflexe automatique d'aller sur Internet. De savoir qu'on lui proposera des outils contribue à insuffler de l'espoir.

→ Module 4
Module 5

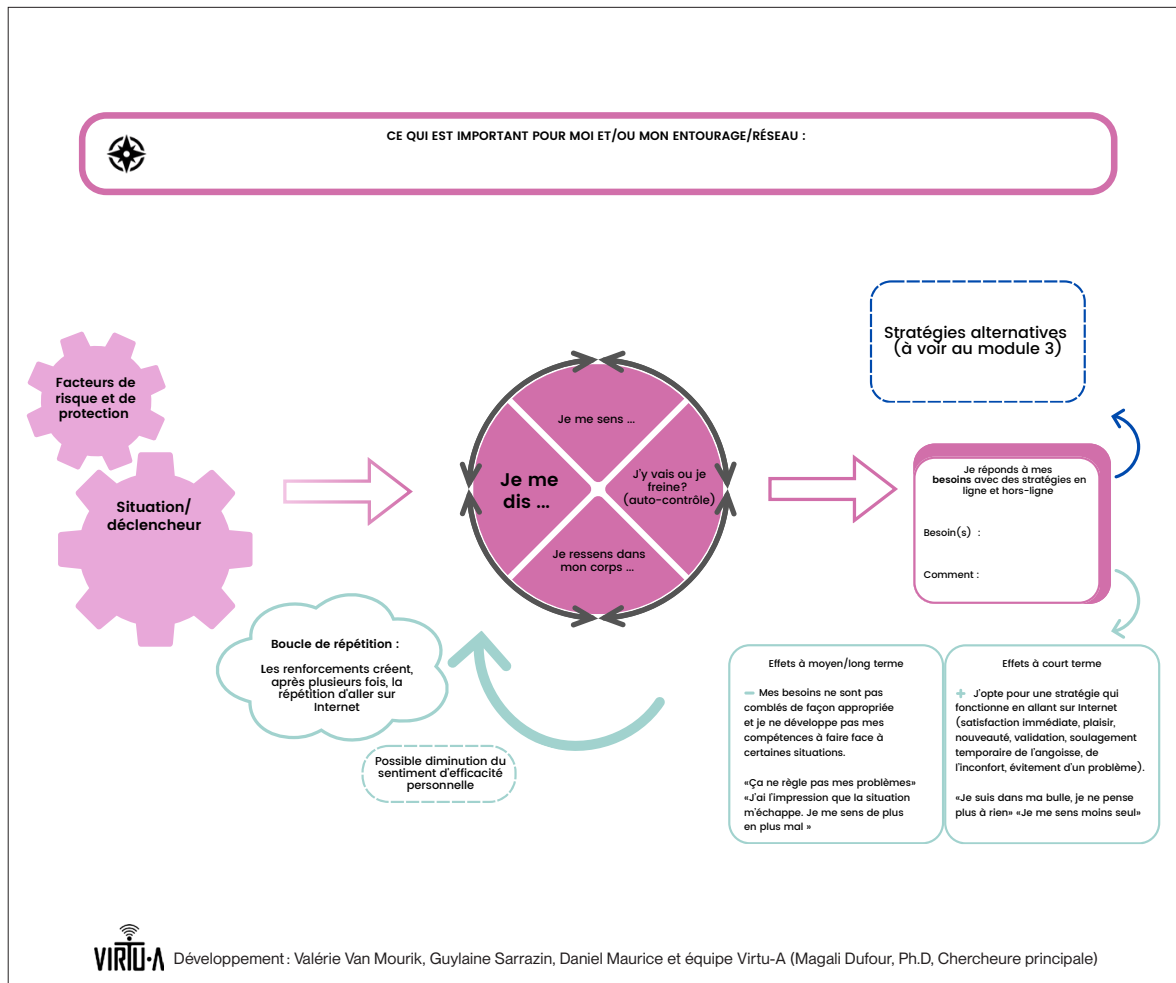
EXERCICE 4.1 MA BOUCLE DE RÉPÉTITION

Vous avez maintenant tous les éléments en main pour présenter le schéma ERE personnalisé de la personne que vous accompagnez (cahier usager, exercice 4.1). Au fil des exercices précédents, vous avez construit une meilleure compréhension de la fonction de ce comportement d'aller sur les écrans et des raisons pour lesquelles il était répété malgré les conséquences négatives qui commencent à se manifester.

Il ne reste qu'à expliquer la boucle de répétition. Vous pouvez montrer le schéma ERE complété (outil 4.1.1) pour soutenir visuellement cette explication. Demandez à la personne en suivi si ce schéma fait du sens pour elle, si cela ressemble un peu à son expérience personnelle.

Vous pouvez maintenant présenter le schéma personnalisé, dans lequel les éléments recueillis lors des exercices précédents ont été intégrés. Ce schéma permet d'illustrer, sur papier, les éléments centraux à l'utilisation. Pour les usagers, c'est un pas énorme que de comprendre pourquoi ils y vont!

Ce schéma personnalisé sera repris au cours des prochains modules et il sera amené à évoluer et à se bonifier au fil des différents modules.



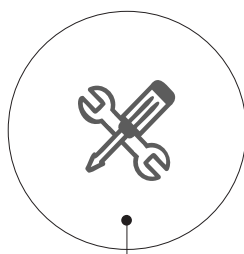
Conseil : Internet, une solution plutôt qu'un problème

- Il est important de donner de l'espace à la personne afin qu'elle puisse explorer les fonctions de son utilisation. Vous devez transmettre le message que l'utilisation d'Internet n'est pas en soi bonne ou mauvaise, elle est utile et nous devons en comprendre le sens.
- Les motifs d'utilisation diffèrent selon les usagers et sont susceptibles de varier selon les contextes, ce qui justifie l'attention portée à l'expérience individuelle de chaque client.
- Un cadre chaleureux et empathique permettra d'éviter toute interprétation préétablie concernant les liens entre les antécédents et les conséquences (Romo, 2012).

RÉFÉRENCES

- Alhabash, S., & Ma, M. (2017). A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students. *Social Media + Society*, 3(1), 1-13. <https://doi.org/10.1177/2056305117691544>
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90–99. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.003>
- Bachrach, Y., Kosinski, M., Graepel, T., Kohli, P., & Stillwell, D. (2012, June). Personality and patterns of Facebook usage. In *Proceedings of the 4th Annual ACM Web Science Conference* (pp. 24-32).
- Billieux, J., Thorens, G., Khazaal, Y., Zullino, D., Achab, S., & Van der Linden, M. (2015). Problematic involvement in online games: A cluster analytic approach. *Computers in Human Behavior*, 43, 242–250. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.055>
- Billieux, J., Van der Linden, M., Achab, S., Khazaal, Y., Paraskevopoulos, L., Zullino, D., & Thorens, G. (2013). Why do you play World of Warcraft? An in-depth exploration of self-reported motivations to play online and in-game behaviours in the virtual world of Azeroth. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 103-109. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.021>
- Brand, M., Rumpf, H.-J., Demetrovics, Z., King, D. L., Potenza, M. N., & Wegmann, E. (2019). Gaming disorder is a disorder due to addictive behaviors: Evidence from behavioral and neuroscientific studies addressing cue reactivity and craving, executive functions, and decision-making. *Current Addiction Reports*, 6(3), 296-302. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00258-y>
- Buono, F. D., Griffiths, M. D., Sprong, M. E., Lloyd, D. P., Sullivan, R. M., & Upton, T. D. (2017). Measures of behavioral function predict duration of video game play: Utilization of the Video Game Functional Assessment–Revised. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 572-578. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312-1319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.006>
- Chen, H.-T., & Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 806–812. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0608>
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2019). *Applied behavior analysis* (3rd ed.). Pearson Education.
- Dauriat, F. Z., Zermatten, A., Billieux, J., Thorens, G., Bondolfi, G., Zullino, D., & Khazaal, Y. (2011). Motivations to play specifically predict excessive involvement in massively multiplayer online role-playing games: Evidence from an online survey. *European Addiction Research*, 17(4), 185-189. <https://doi.org/10.1159/000326070>
- Flayelle, M., Brevers, D., King, D. L., Maurage, P., Perales, J. C., & Billieux, J. (2023). A taxonomy of technology design features that promote potentially addictive online behaviours. *Nature Reviews Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00109-y>
- Floros, G., & Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, 209(3), 529–534. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.01.010>
- Iwata, B. A., & Dozier, C. L. (2008). Application clinique de la méthodologie d'analyse fonctionnelle. L'analyse comportementale dans la pratique, 1(1), 3–9. <https://doi.org/10.1007/BF03391714>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354.
- Kim, J. W., & Chock, T. M. (2017). Personality traits and psychological motivations predicting selfie posting behaviors on social networking sites. *Telematics and Informatics*, 34(5), 560–571.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2014). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 298–308.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2011). The role of structural characteristics in problematic video game play: An empirical study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9(3), 320–333. <https://doi.org/10.1007/s11469-010-9289-y>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2018). *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention*. Academic Press.
- Király, O., Urbán, R., Griffiths, M. D., Ágoston, C., Nagygyörgy, K., Kökönyei, G., & Demetrovics, Z. (2015). The mediating effect of gaming motivation between psychiatric symptoms and problematic online gaming: An online survey. *Journal of medical Internet research*, 17(4), e3515.
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: A Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 525-547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Kowert, R., Domahidi, E., & Quandt, T. (2014). The relationship between online video game involvement and gaming-related friendships among emotionally sensitive individuals. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(7), 447–453. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0656>
- Kuss, D. J., Louws, J., & Wiers, R. W. (2012). Online gaming addiction? Motives predict addictive play behavior in massively multiplayer online role-playing games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 480–485. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0034>
- Lee, E., Ahn, J., & Kim, Y. J. (2014). Personality traits and self-presentation at Facebook. *Personality and Individual Differences*, 69, 162–167. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.020>
- Livet, A., Boers, E., Laroque, F., Afzali, M. H., McVey, G., & Conrod, P. J. (2022). Pathways from adolescent screen time to eating related symptoms: A multilevel longitudinal mediation analysis through self-esteem. *Psychology & Health*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/08870446.2022.2141239>

- Marino, C., & Spada, M. M. (2017). Dysfunctional cognitions in online gaming and Internet gaming disorder: A narrative review and new classification. *Current Addiction Reports*, 4(3), 308–316. <https://doi.org/10.1007/s40429-017-0160-0>
- Peele, S. (1977). Redefining addiction. I. Making addiction a scientifically and socially useful concept. *International Journal of Health Services*, 7(1), 103–124. <https://doi.org/10.2190/A7JM-3YQ7-NPAK-MWTL>
- Peele, S. (1982). *L'expérience de l'assuétude*. Montréal : Faculté de l'Éducation Permanente, Université de Montréal.
- Perales, J. C., King, D. L., Navas, J. F., Schimmenti, A., Sescousse, G., Starcevic, V., & Billieux, J. (2020). Learning to lose control: A process-based account of behavioral addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 108, 771–780. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.12.025>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Romo, L. (2012). Évaluation et prise en charge chez l'adulte. Dans L. Romo (Éd.), *La dépendance aux jeux vidéo et à l'Internet* (pp. 87–148). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.miche.2012.01.0087>
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133–148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
- Schimmenti, A., Guglielmucci, F., Barbasio, C. P., & Granieri, A. (2012). Attachment disorganization and dissociation in virtual worlds: A study on problematic Internet use among players of online role-playing games. *Clinical Neuropsychiatry*, 9(5), 195–202.
- Sherman, L. E., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2018). Peer influence via Instagram: Effects on brain and behavior in adolescence and young adulthood. *Child Development*, 89(1), 37–47. <https://doi.org/10.1111/cdev.12838>
- Suler, J. (2004). Computer and cyberspace “addiction”. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1(4), 359–362. <https://doi.org/10.1002/aps.90>
- Tolin, D. F. (2016). *Doing CBT: A comprehensive guide to working with behaviors, thoughts, and emotions*. The Guilford Press.
- Weinstein, A., & Weizman, A. (2012). Emerging association between addictive gaming and attention-deficit/hyperactivity disorder. *Current Psychiatry Reports*, 14(5), 590–597. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0311-x>
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>



Les outils pour les intervenants

Module 2 : Les fonctions de l'utilisation



Objectifs - module 2	Outils - intervenants
1. Comprendre les besoins sous-jacents à l'utilisation d'Internet	1.1.1 Liste des besoins/raisons/motifs d'utilisation
2. Identifier la chaîne des comportements menant à l'utilisation d'Internet	2.1.1 Figure 2 : Le cœur du schéma ERE 2.1.2 Exemples de pensées-émotions-sensations corporelles et d'autocontrôle
3. Réfléchir aux effets à court et à moyen terme de l'utilisation	3.1.1 Liste des bienfaits et des méfaits 3.1.2 Tableau synthèse de l'analyse fonctionnelle (optionnel)
4. Présenter le schéma personnalisé permettant de comprendre pourquoi un comportement est répété	4.1.1 Illustration d'une boucle de répétition 4.1.2 Boucle de répétition

Objectif 1

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

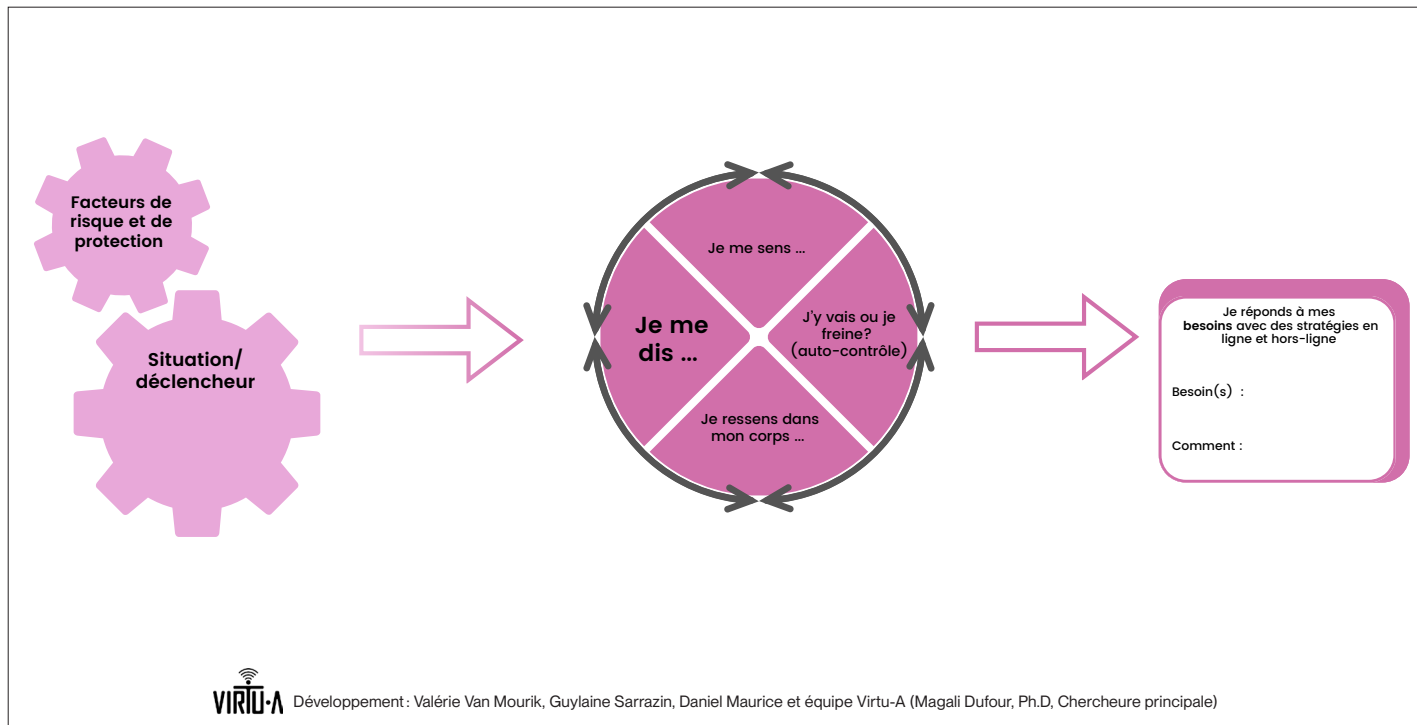
OUTIL 1.1.1 LISTE DES BESOINS/RAISONS/MOTIFS D'UTILISATION

<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 ligne <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

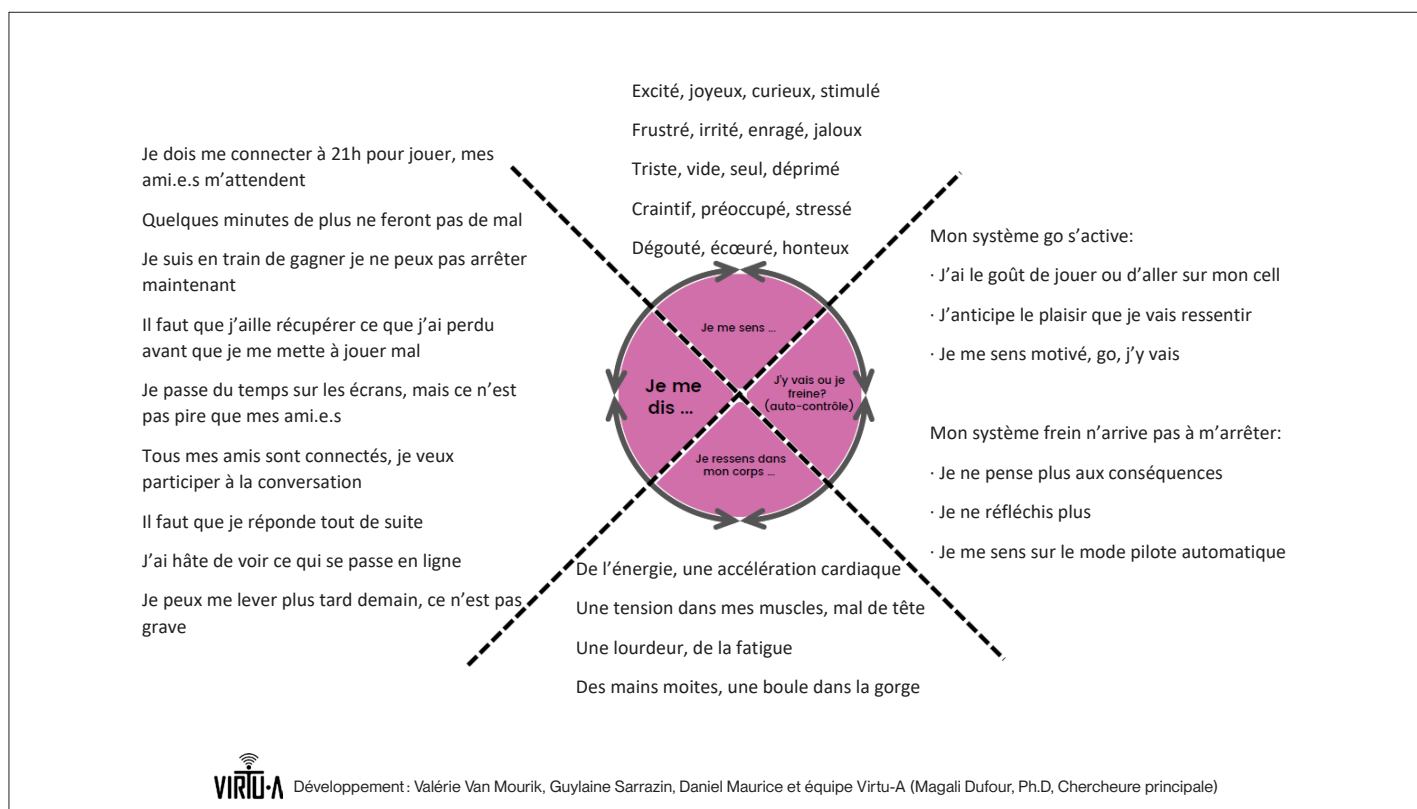
Objectif 2

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

OUTIL 2.1.1 FIGURE 2 : LE CŒUR DU SCHÉMA ERE



OUTIL 2.1.2 EXEMPLES DE PENSÉES-ÉMOTIONS-SENSATIONS CORPORELLES ET D'AUTOCONTRÔLE



Objectif 3

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

OUTIL 3.1.1 LISTE DES BIENFAITS ET DES MÉFAITS ASSOCIÉS À L'UTILISATION D'INTERNET

Bienfaits



Sphère personnelle et émotionnelle

- Gestion des émotions (stress, anxiété, colère, frustration, tristesse)
- Comblement de l'ennui et évacion mentale
- Sentiment de liberté et d'autonomie (moins de contraintes, environnement permissif)
- Stimulation intellectuelle
- Divertissement



Sphère sociale

- Maintien des relations existantes
- Expression de soi favorisée par l'anonymat
- Développement d'amitiés avec intérêts communs



Sphère physique

- Accès à du contenu santé (entraînement, relaxation, yoga, alimentation)



Sphère scolaire et professionnelle

- Développement des connaissances et des apprentissages
- Stimulation de la créativité
- Résolution de divers problèmes
- Élargissement du réseau professionnel et des opportunités de carrière

Méfaits



Sphère personnelle et émotionnelle

- Dysrégulation émotionnelle (irritabilité, colère, frustration détresse)
- Apparition ou aggravation de symptômes psychologiques (anxiété, tristesse, dépression, pensées suicidaires)
- Sentiment de vide existentiel ou d'ennui en l'absence d'écrans
- Baisse de la motivation et perte d'intérêts
- Difficultés de concentration et de maintien de l'attention
- Perte de contrôle sur l'usage des écrans
- Réactions de sevrage lors de l'interruption de l'utilisation
- Sentiments négatifs liés à l'usage



Sphère sociale

- Réduction des interactions hors-ligne et isolement progressif
- Conflits interpersonnels fréquents
- Rupture ou affaiblissement de liens significatifs
- Violence ou agressivité dans les échanges
- Expériences négatives en ligne (intimidation, humiliation, cyberviolence)
- Altération de la capacité à établir ou maintenir des relations authentiques
- Pression et préoccupations de l'entourage
- Tendance à cacher l'usage ou ses conséquences pour éviter tensions



Sphère physique

- Troubles du sommeil, fatigue chronique ou épuisement généralisé
- Problèmes de santé physique (maux de tête, douleurs posturales, yeux secs)
- Négligence (alimentation, hygiène, médication)
- Prise ou perte de poids significative/troubles alimentaires/préoccupations image de soi
- Blessures physiques ou accidents liés à l'usage dans des contextes inappropriés
- Détérioration de l'environnement personnel (désordre, manque d'entretien)



Sphère scolaire et professionnelle

- Baisse du rendement scolaire ou professionnel
- Désengagement et démotivation face aux responsabilités
- Retards, absences, sanctions ou pertes d'emploi liées à l'usage excessif
- Négligence des tâches scolaires, professionnelles
- Planification centrée sur l'usage
- Difficultés à structurer ses priorités ou à organiser son temps efficacement
- Dépenses importantes ou incontrôlées en ligne

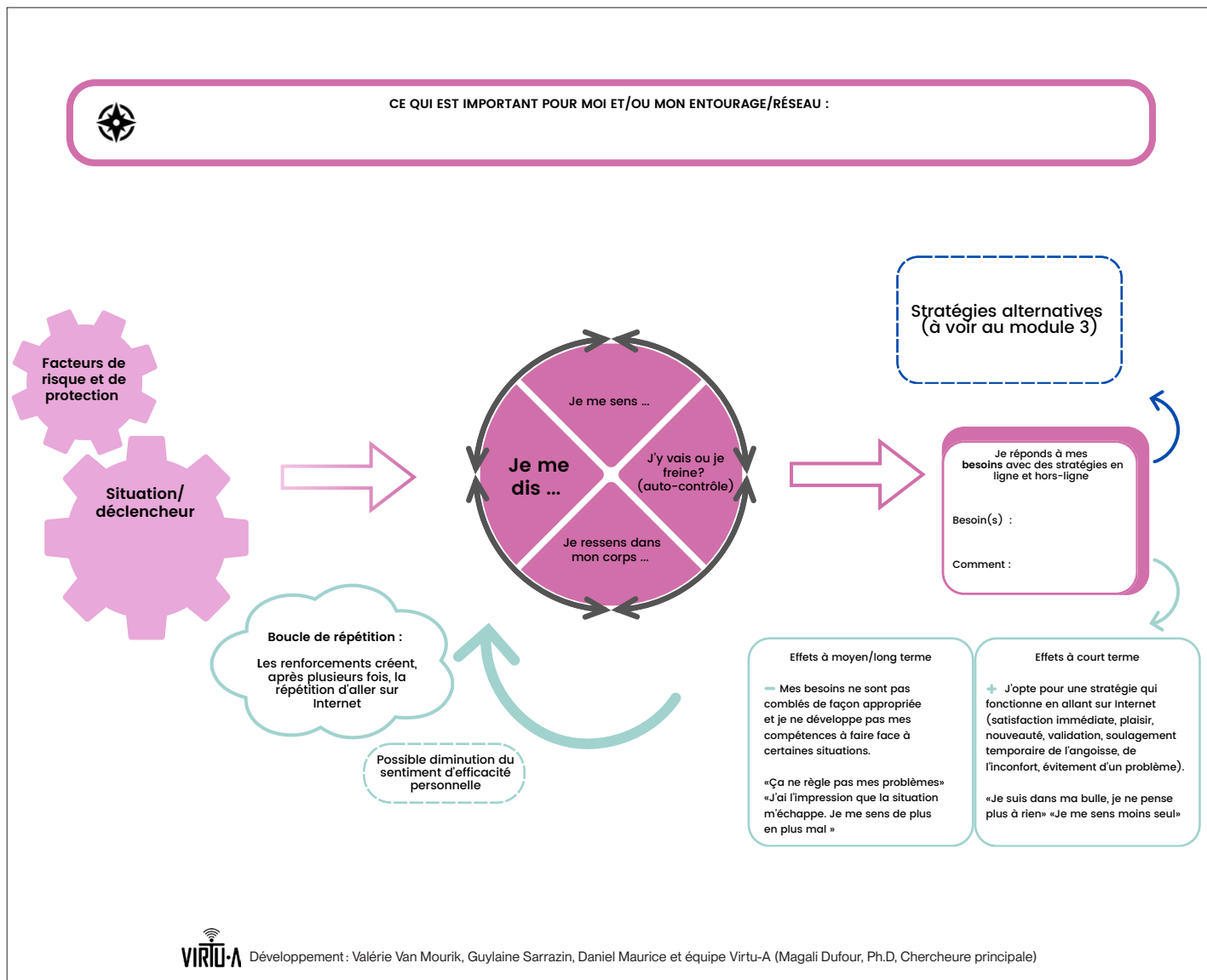
OUTIL 3.1.2 TABLEAU SYNTHÈSE DE L'ANALYSE FONCTIONNELLE (OPTIONNEL)

Mes situations à risque Externe : <i>où, quand, avec qui, pensées, émotions, envie...</i>	Conséquences de cette utilisation		Fonction/utilité de mon utilisation
	<i>Bienfaits</i>	<i>Méfaits</i>	
Ex : Quand je reviens de l'école, je vais souvent sur les réseaux sociaux et passe la soirée après à scroller.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ça me relaxe. ▪ Parle avec mes amis ▪ Me rend créative 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retard dans mes études ▪ Chicanes et conflits avec mes parents ▪ Sentiment de stress et d'anxiété après mon utilisation 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Me permet d'être qui je veux ▪ Permet de trouver du soutien
1.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪
2.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪
3.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪
4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪
5.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪

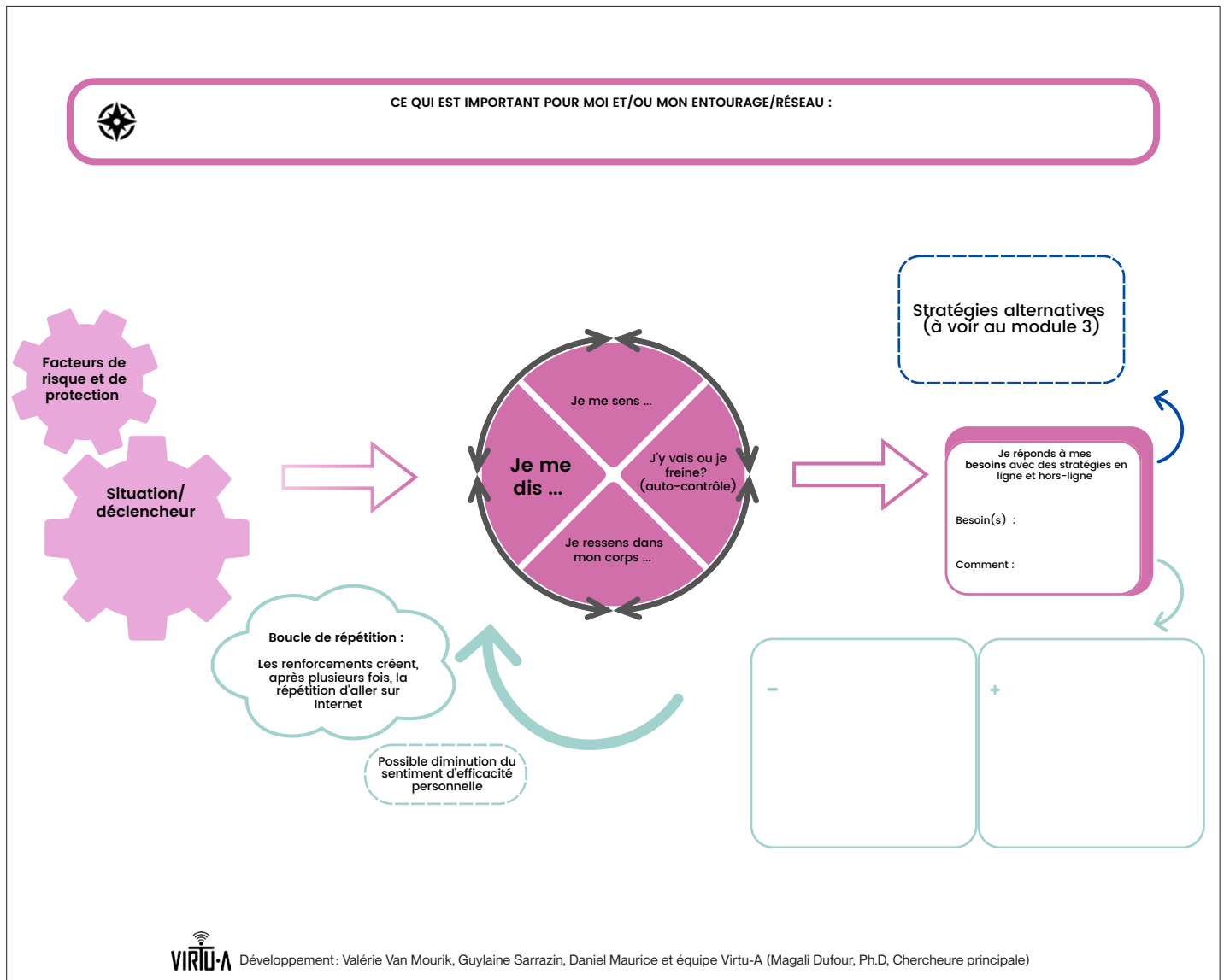
Objectif 4

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

OUTIL 4.1:1 ILLUSTRATION D'UNE BOUCLE DE RÉPÉTITION



OUTIL 4.1.2 BOUCLE DE RÉPÉTITION



Résumé à emporter



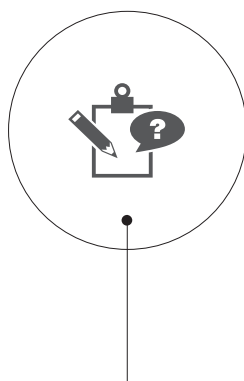
Informations générales à emporter

- Usage complémentaire d'Internet : utilisation en équilibre avec les sphères de vie. Peut-être sain et même très bénéfique!
- Usage compensatoire d'Internet : utilisation qui compense certaines difficultés et qui peut constituer un refuge accessible et efficace à court terme, mais occasionner à moyen terme des conséquences ou des méfaits liés à la surutilisation.
- Parmi les motivations et les fonctions les plus associées à l'UPI, on retrouve l'évitement, l'accomplissement et la socialisation. Mais il y en a beaucoup d'autres et il est important de s'intéresser à l'expérience unique de chaque personne pour comprendre quels besoins elle cherche à combler.
- Les renforcements positifs et négatifs peuvent être présents en même temps et contribuer à créer les comportements problématiques et la dépendance. Il est important de les identifier pour comprendre ce qui explique qu'un comportement qui entraîne des conséquences est maintenu.
- À force de répétition, les activités en ligne peuvent peu à peu devenir des comportements automatiques. Lorsque le comportement devient une « habitude », il est possible que la personne ne soit pas consciente des déclencheurs de ce comportement ou de ses fonctions.



Astuces

- Certains jeunes ont déjà identifié, dès l'évaluation, la fonction de leur usage des écrans. Ils comprennent quels besoins ils cherchent à combler et ce qui explique que l'usage est graduellement devenu problématique. D'autres feront ces prises de conscience en tentant de modifier leurs habitudes. Ils verront alors ce qu'ils apprécient vraiment dans leur usage et ce qui leur manque. En discutant de leur agenda et en regardant l'outil « Ma Progression Virtu-A », leur compréhension s'enrichira au fil des rencontres.
- Le schéma ERE se veut un outil personnalisé pour garder des traces de ces réflexions. Tranquillement, la personne comprend mieux ce qui explique qu'elle poursuit son usage des écrans malgré les conséquences. Dans les moments de découragements, il est utile de rappeler que cette boucle de répétition affecte le sentiment d'efficacité personnelle. Dans le module 3 nous verrons des stratégies pour sortir de cette boucle.



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 dis ...

Je me sens ...

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

Je ressens dans mon corps ...

Je me dis ...

VIRTU-A 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 ...

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'aie 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

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

VIRTU-A 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"> • • • • • • • • • • 	



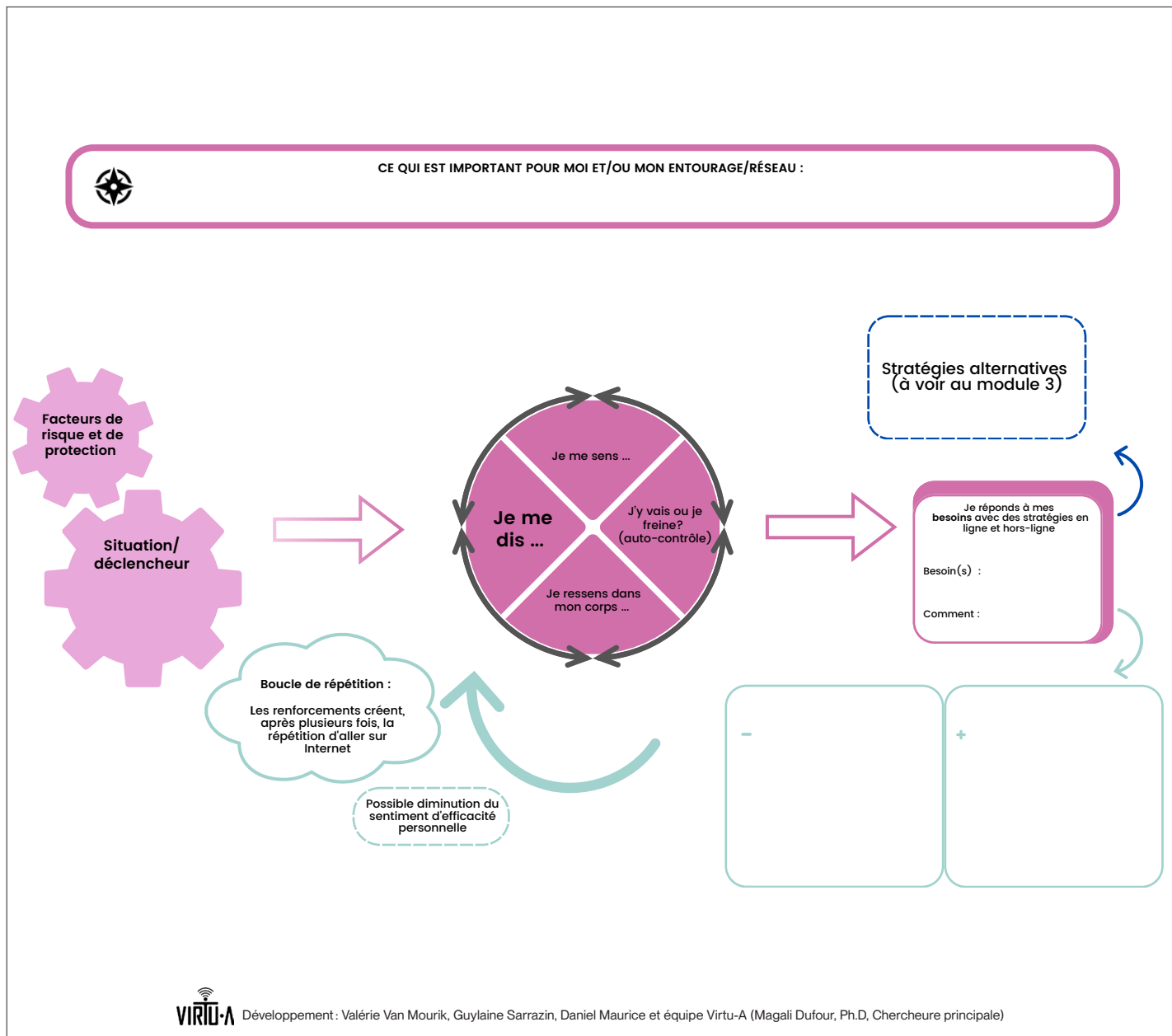
Avant que notre comportement ne mène à la dépendance, on n'anticipait pas qu'il y aurait des pertes ou des conséquences. De même, au début lorsqu'on tente d'apporter des changements à nos comportements, il est difficile d'entrevoir les gains, ce que ça va nous apporter. Il faut se donner du temps...

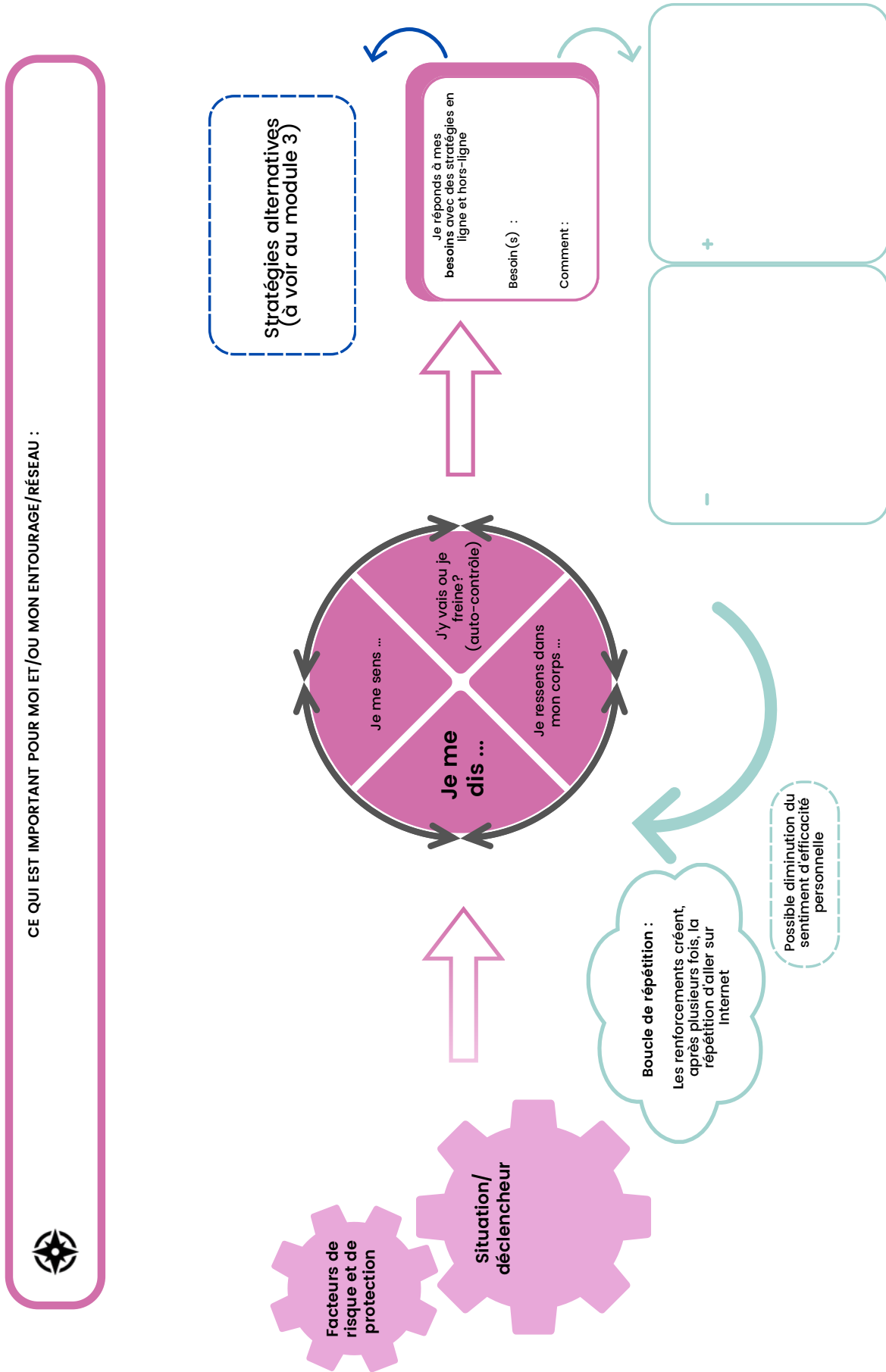
- Sansxans

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





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

MODULE 3

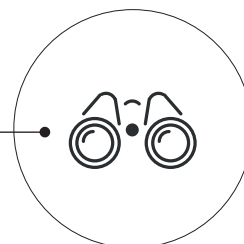
MOTIVATION AU CHANGEMENT

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

1

Le module en un clin d'œil

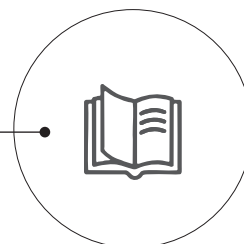
page 097



2

Les notions importantes

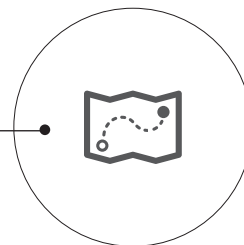
page 098



3

L'application pas à pas de Virtu-A

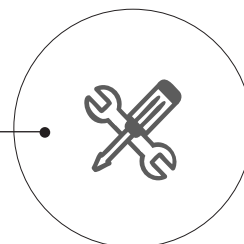
page 104



4

Les outils pour les intervenants

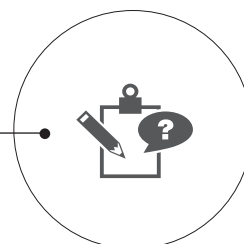
page 116

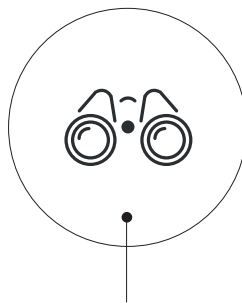


5

Le cahier d'exercices

page 125





Le module en un clin d'œil

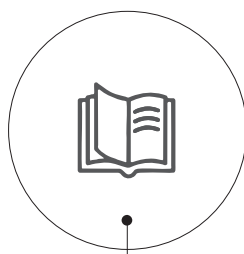
Module 3 : Motivation au changement

Cela fait déjà quelques semaines que vous travaillez avec l'utilisateur, et ce dernier a peut-être de la difficulté à atteindre ses objectifs de diminution ou d'arrêt. La personne peut être découragée et peut même avoir l'impression que le processus n'est pas efficace. Dans d'autres situations, l'utilisateur a l'impression que son utilisation n'est plus vraiment problématique ou n'a pas de réelles conséquences. Bref, il n'est pas rare qu'après des semaines d'efforts, l'ambivalence face à la modification de ses comportements associés à Internet soit toujours présente

ou surgisse de façon plus marquée. Ce module se veut un soutien pour activer ou réactiver la motivation de l'utilisateur. Dans la section « Quelques notions importantes », nous avons tenté de trouver des solutions à certaines difficultés pouvant survenir pendant le traitement et affecter la motivation. N'hésitez pas à la consulter à différents moments pendant le suivi. Enfin, divers exercices cliniques vous seront proposés afin de mettre en lumière les avantages qu'a la personne UPI de changer. Nous espérons que le tout vous sera utile !



Objectifs - module 3	Exercices - usagers	Outils - intervenants
1. Augmenter la motivation au changement en identifiant les buts, les valeurs et les objectifs de la personne	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)	1.1.1 Exemples de buts et d'objectifs 1.1.2 Cartes des valeurs (optionnel)
2. Mettre en lumière les effets anticipés (bénéfiques) en lien avec les changements envisagés	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	2.1.1 Exemples des effets des changements anticipés 2.1.2 Résumé des effets de l'utilisation et des effets des changements anticipés (schéma ERE complet) 2.1.3 Schéma ERE complet (vide) 2.1.4 Balance décisionnelle 2.2.1 Illustration d'une boucle d'apprentissage (explications)
3. Identifier les forces et les ressources de la personne qui favorisent le changement	3.1 Mes forces et mes ressources	



Les notions importantes

Module 3 : Motivation au changement

« Ça ne vaut pas la peine, je ne suis pas capable de changer. »

« Ça serait une perte d'arrêter de jouer, parce que j'ai investi tellement de temps et d'énergie. »



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

Malgré les premières interventions cliniques, vous pouvez avoir l'impression que la personne en suivi n'est pas encore réellement engagée dans la voie du changement. Vous observez des indices d'une diminution de la motivation ou encore une remise en question des objectifs. Nous proposons d'abord d'examiner ce qui sous-tend les objectifs de la personne, c'est-à-dire quelles sont ses valeurs ou ses buts dans la vie. Cela engage davantage la personne qui a besoin de se donner une direction, qui a besoin de répondre à la question « pourquoi je ferais cet effort de changer ? » Parce que changer n'est pas facile ! Ainsi, nous proposons aussi de mettre en lumière les avantages qu'elle a à changer. Enfin, pour lui redonner confiance en ses capacités à modifier son utilisation des écrans, nous suggérons d'examiner quelles sont ses forces et ses ressources. Nous croyons qu'il s'agit d'outils qui l'aideront à poursuivre son chemin vers le changement.



À retenir

L'ambivalence et quelques solutions aux obstacles à la motivation

La motivation est toujours un enjeu central dans tous les traitements, et c'est également vrai pour le traitement de l'utilisation problématique d'Internet (Lenz et al., 2016 ; Lundal et al., 2010). En fait, la moitié des traitements pour l'UPI répertoriés mondialement intègrent des exercices ou notions spécifiques à la motivation au changement (Jäger et al., 2012 ; Lindenberg et al., 2020; Markle, 2017; Torres-Rodriguez et al., 2018, 2018a, 2019 ; Van Rooij et al., 2012 ; Wöfling et al., 2014, 2019).

Lorsque l'on parle de la motivation, la notion d'ambivalence semble émerger immédiatement. De fait, les travaux de Prochaska et Diclemente (1983) ont bien souligné comment l'ambivalence au changement est souvent observée chez les personnes aux prises avec une dépendance. Tel que le rapportent Miller et Rose (2015), l'ambivalence est normale lorsqu'on envisage un changement. L'ambivalence est caractéristique de l'étape de « contemplation », où la personne ressent des motivations à la fois pour et contre le changement. La résolution de l'ambivalence libère la personne pour qu'elle envisage des alternatives, tant pour le stade de la « préparation » que pour le « passage à l'action ».

Certaines spécificités des personnes présentant une UPI ont potentiellement un impact significatif sur la motivation et sur l'ambivalence. Voici quelques **problèmes** rencontrés et quelques pistes de **solutions** possibles.



<p>Faible reconnaissance des conséquences</p> <p>Les personnes présentant une UPI ont souvent du mal à identifier les conséquences associées à leur utilisation d'Internet (Romo et al., 2017). Les bénéfices rapportés sont souvent grands en comparaison aux conséquences. Ainsi, la diminution des notes scolaires est parfois interprétée comme étant peu cher payé pour les avantages perçus de l'évitement des situations sociales à l'école ou dans la famille. De même, le plaisir obtenu par les « j'aime » (likes) ou par les félicitations reçues par son équipe est souvent bien plus grand que les problèmes de sommeil engendrés par l'utilisation.</p>	<p>Solution</p> <p>Si la personne en traitement semble avoir une faible reconnaissance des conséquences, nous vous suggérons de bien prendre le temps de revoir le module 2. Ce dernier permettra de mettre en lumière les conséquences vécues par la personne. Nous vous encourageons également à revoir certaines conséquences qui ont peut-être été mentionnées lors de l'évaluation initiale. Enfin, nous vous invitons à revoir la liste des conséquences possibles dans le module 2 section « Outils pour les intervenants ».</p>
---	--

→ module 02



<p>Les objectifs choisis ne sont pas assez intéressants/pertinents et ne font pas assez de sens</p> <p>Changer est toujours complexe et demande beaucoup d'efforts. Si nous souhaitons modifier une habitude agréable pour laquelle nous voyons plusieurs avantages, nous devons la remplacer par une autre activité qui sera elle aussi gratifiante. Même s'il n'est pas toujours possible d'avoir des activités aussi stimulantes que celles sur les écrans, il est nécessaire que le développement de nouvelles habitudes soit RENFORCÉ. Nous changeons lorsque cela en vaut la peine, parce que nous y gagnons quelque chose (ou que nous évitons une souffrance). Il est primordial que les nouveaux comportements soient renforcés de façon importante afin de remplacer les anciennes habitudes qui, elles, l'étaient constamment. Il faut également que l'objectif ait du sens dans la mesure où la personne réalise qu'à moyen terme elle se rapprochera ainsi de ce qui est important pour elle et/ou pour son entourage. Telle l'étoile Polaire qui guide le marin, un objectif de vie ou des valeurs peuvent donner un sens plus profond à des changements qui demandent des efforts au quotidien. Un objectif qui fait du sens, dont la personne voit les avantages et qui est renforcé par de nouvelles gratifications, aura plus de chances d'être maintenu dans le temps.</p>	<p>Solution</p> <p>Il est très important de travailler sur la pertinence des objectifs. L'exercice 1 de ce module est consacré à aider à clarifier ces objectifs afin qu'ils aient du sens. Ainsi, la personne aura une représentation plus claire des raisons qui la poussent à modifier ses comportements et des avantages qui en résulteront. Nous insisterons également sur l'importance de récompenser les efforts faits et d'identifier les avantages des nouvelles habitudes mises en place.</p>
--	---

→ module 03



Motif de consultation « autre » que l'UPI

Bien que plusieurs personnes présentant une UPI soient intéressées à consulter, cela ne veut pas dire qu'elles souhaitent changer leur comportement. En effet, l'étude Virtuado a permis de constater que les personnes présentant une UPI consultent très souvent en raison des demandes de leur famille. En fait, l'entrée en traitement des personnes présentant une UPI **semble motivée par différents éléments**, mais les **conflits familiaux** semblent être des déclencheurs importants (Dufour et al., 2019). Les **problèmes scolaires, d'humeur ou de sommeil** les incitent également à consulter (Chele et al., 2013; Dufour et al., 2019 ; Pellerin, 2019). Certains d'entre eux ne viennent donc pas consulter directement pour leurs problématiques d'utilisation, mais bien pour d'autres problèmes connexes. Bref, une proportion importante de jeunes présents en traitement semble hésitante, incertaine ou ambivalente par rapport à la modification de leur utilisation d'Internet (O'Brien et al., 2016). Ils ne sont pas toujours convaincus que leur utilisation soit la source de leur problème.

Solution

Cette ambivalence quant à savoir si leur utilisation est la source du problème est importante. Les exercices **du module 2** sur « La fonction de l'utilisation » et surtout sur « La chaîne comportementale » peuvent aider la personne à comprendre le rôle que joue son utilisation dans ses difficultés. Il est possible que l'utilisation d'Internet ne soit pas l'unique source des difficultés (scolaires, conflits familiaux, travail, etc.). Toutefois, la modification des habitudes permettra de diminuer les conflits associés et libérera du temps pouvant être consacré à d'autres activités permettant peut-être d'améliorer la qualité de vie de la personne. Bref, changer ses habitudes peut être à la fois un moyen pour atteindre des objectifs « plus importants » et à la fois une finalité en soi. Par exemple, en diminuant le temps d'écran avant de se coucher, la personne améliore son sommeil, ce qui améliore son humeur et diminue son anxiété, ce qui entraîne une meilleure concentration à l'école ou au travail. L'entourage qui voit les efforts faits devient moins tendu et le climat s'améliore au quotidien. Bien entendu, ces changements ne se font pas du jour au lendemain, mais il peut y avoir un effet de cascade. La personne doit comprendre que la diminution des écrans peut être un point de départ.

→ module 2



Normes élevées d'utilisation d'Internet dans la population

La disponibilité constante d'Internet ainsi que l'utilisation souvent intensive qu'en font les proches et les pairs de l'utilisateur complexifient le choix des objectifs thérapeutiques. En fait, la banalisation et la normalisation du temps d'écran dans la société (O'Brien et al., 2016) contribuent au questionnement quant à la pertinence de la réduction du temps d'écran et peuvent aussi favoriser l'ambivalence face au changement. Combien de fois entend-on en clinique « mes amis ou ma sœur passent plus de temps que moi sur les écrans, mon utilisation n'est pas si problématique ? » Bien qu'il n'existe pas de normes d'utilisation de temps d'écran à plus faible risque (comme pour l'alcool), il est intéressant de se rappeler que la santé publique parle d'hyperconnectivité lorsque l'on utilise les écrans **plus de quatre heures par jour**. Jusqu'à présent, en moyenne, les jeunes Québécois passent (en dehors des heures scolaires) environ **20 heures par semaine** sur Internet (Dufour et al., 2016 ; Lavoie et al., 2023). En comparaison, les jeunes considérés comme ayant une utilisation problématique d'Internet y passent en moyenne près de **30 heures par semaine**, et ceux en traitement, plus de **55 heures** (Dufour et al., 2019 ; Lavoie et al., 2023).

Solution

Présenter les suggestions de certaines normes d'utilisation permet à la personne de comparer son utilisation à celle observée en clinique et peut l'aider à prendre conscience de sa problématique. Il peut aussi être intéressant de discuter avec elle de la notion de perte de contrôle et surtout de la question d'équilibre, comme discuté dans **le module 2**.

→ module 2



Ne pas croire que l'on peut changer

(Faible sentiment d'efficacité personnelle): les observations cliniques suggèrent qu'une proportion importante d'usagers présente un faible sentiment d'efficacité personnelle. **Ils croient peu en leur capacité de changement, ce qui peut entraver leur engagement dans le processus de réadaptation.** Souvent, les jeunes dans cette situation ont connu des échecs dans d'autres sphères de vie ou dans les tentatives antérieures pour modifier les comportements liés à l'utilisation d'Internet et ils en viennent à croire qu'ils ne sont pas bons ou qu'ils ne sont pas persévérants. On entend même parfois en clinique des jeunes dire qu'ils sont « paresseux », comme s'ils avaient intériorisé des rétroactions négatives qu'ils avaient reçues. Or, le sentiment d'efficacité personnelle est très important, puisqu'il permet à la personne de maintenir ses efforts et sa motivation pour atteindre ses objectifs.

Solution

Augmenter le sentiment d'efficacité personnelle est au cœur de ce traitement. Pour ce faire, nous vous suggérons, comme discuté dans **le module 1**, de développer des objectifs concrets et réalisables à court terme. La personne doit se voir vivre des succès à partir de petits défis au quotidien. De plus, la réalisation de ces objectifs doit être soulignée et renforcée. Nous suggérons également qu'à chaque séance, les améliorations soient notées de façon à aider la personne à voir les changements (voir l'exercice du cahier du participant « **Ma progression Virtu-A** »). **L'agenda** peut aussi être utilisé pour voir si la personne se met en action face à ses objectifs et si elle se rapproche de l'équilibre souhaité dans son organisation du temps. Nous en parlerons plus longuement dans ce module.

→ module 1
module 3
et suivi de
progression



Plaisir associé à l'application

Que l'on passe du temps sur les jeux vidéo ou sur les réseaux sociaux, ces applications sont créées pour donner du plaisir à la personne (renforcement positif) et lui faire oublier ses soucis (renforcement négatif). Ces applications sont spécifiquement créées pour inciter la personne à y revenir constamment. Plus la personne va fréquemment sur son application et plus un conditionnement survient. **Il est difficile de modifier son comportement devant des applications qui sont spécifiquement créées pour nous donner beaucoup de plaisir, un plaisir immédiat, rapide et toujours accessible.** Afin d'aider la personne à comprendre les « dangers ou pièges » associés à certaines applications, il peut être très intéressant de discuter avec elle des caractéristiques structurelles des jeux et des réseaux sociaux qui entravent ses efforts de diminution (Flayelle et al., 2023). Tout dans les applications est fait pour que la personne ne change pas ses habitudes. L'utilisateur doit bien comprendre les stratégies de cette industrie qui profite du temps qu'il passe sur ces plateformes.

Solution

Face à ces mécanismes accrocheurs, la volonté ne suffit pas toujours. Il faut parfois prendre des moyens externes pour s'aider à défaire les habitudes construites par les renforcements constants, surtout chez les plus jeunes pour qui l'autocontrôle est plus faible que chez les adultes. Ensuite, afin d'aider la personne à résister au plaisir, nous avons développé **le module 4** discutant de stratégies pour reprendre le contrôle des écrans. De plus, n'hésitez pas à revenir sur les renforcements mis en lumière dans **le module 2** et que vous verrez plus loin dans **le module 3**.

→ module 4

Le changement au cœur du travail motivationnel

Comme nous l'avons vu, il existe divers obstacles à la motivation, et les interventions pour encourager le changement peuvent se faire à plusieurs niveaux. Souvent, « la balance décisionnelle » (outil 2.1.4) est utilisée avec les personnes ambivalentes face au changement. Lors d'un exercice de balance décisionnelle, la personne évalue le pour et le contre de sa décision. Ce processus hautement rationnel vise à faire augmenter les « pour » afin qu'ils surpassent les « contre », favorisant ainsi le passage à un nouveau stade de changement : celui de la préparation (Prochaska, 1994). **Or, certains auteurs indiquent que cet outil n'amène pas toujours les résultats souhaités** (Miller et Rose, 2015). Ainsi, selon Miller et Rose (2015), lorsque l'utilisateur est **au stade de précontemplation ou de contemplation, mettre l'accent sur l'ambivalence donne de moins bons résultats pour le rétablissement des problèmes de consommation que de mettre l'accent sur les avantages du changement**. Pour l'utilisateur qui n'est pas encore engagé dans un changement, une balance décisionnelle pourrait même diminuer significativement son engagement dans un changement. Toutefois, cet effet néfaste peut être atténué si l'accent **est mis de façon plus importante sur les motivations au changement**.

Afin de travailler l'ambivalence, il est primordial de « laisser un certain espace » aux hésitations et aux doutes, tout **en mettant l'accent sur le changement** (DiClemente, 2018). Dès lors, les obstacles sont nommés, mais ne sont pas renforcés. Une attention limitée sera portée à l'évocation des arguments contre le changement, tandis qu'une exploration plus approfondie sera consacrée aux avantages de modifier son comportement. Comme l'ont montré Miller et Rose (2015), « les usagers sont plus susceptibles de changer lorsque les conseillers évoquent davantage de discours sur le changement, donc d'accorder le même poids et le même temps d'antenne au pour et au contre serait contre-indiqué si l'objectif est de promouvoir le changement ». Le module 3 propose de mettre en lumière les effets anticipés (bénéfices) en lien avec les changements envisagés. Le terme « effet » étant neutre, permet l'évocation des inconforts ou des hésitations, un aspect essentiel pour mettre en lumière que le changement n'est pas toujours facile. Toutefois, l'intervenant devra se rappeler de laisser davantage de place, en rencontre, aux avantages ou aux objectifs qui sous-tendent les nouvelles habitudes qu'on veut mettre en place ainsi qu'aux bénéfices que la personne en retirera à moyen long terme. À cet égard, il est avantageux de prendre le temps pour bien compléter « le schéma ERE » (outil 2.1.3) qui sera au cœur de ce module et plus particulièrement la section de la boucle d'apprentissage.



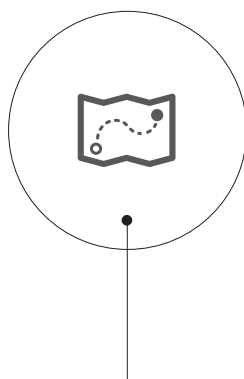
À retenir

- Plusieurs semblent hésitants, incertains ou ambivalents par rapport à la réduction des habitudes liées au temps d'écran et aux changements à faire dans leur vie.
- On souhaite mobiliser l'utilisateur tout en respectant son autonomie et son libre arbitre.



Avertissement

Considérant que l'UPI s'accompagne fréquemment de troubles concomitants (Ho et al., 2014), il est important de différencier l'ambivalence de l'impact d'une humeur dépressive ou de l'anxiété limitant l'action de l'utilisateur. Il est donc très important que l'évaluation permette de spécifier si certains problèmes de santé mentale devraient faire l'objet de références pour être approfondis.



L'application pas à pas Virtu-A

Module 3 : Motivation au changement

Canevas d'entretien

Le module 3 est centré sur les avantages du changement afin d'augmenter la motivation. En fait, nous cherchons à mettre en lumière comment ces changements permettront d'atteindre différents objectifs que la personne s'est donnés.

Voici ce que nous vous proposons pour le **Module 3** : Motivation au changement.

- Débuter la rencontre en regardant l'agenda et l'outil « Ma progression Virtu-A » afin de voir le temps d'écran, le temps de loisirs, le bien-être et les autres indicateurs de changement. N'oubliez pas de souligner les efforts effectués et l'essai de nouvelles stratégies pour tendre vers un meilleur équilibre.
- Discuter des buts et des valeurs de la personne
- Explorer les effets anticipés (bénéfiques) en lien avec le changement
- Expliquer la boucle d'apprentissage à partir d'une illustration et du schéma ERE personnalisé
- Compléter le schéma ERE permettant de mettre en place l'ensemble des éléments du module 3
- Retour sur les éléments importants de la rencontre

Objectif 1

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

La première étape afin de soutenir le changement d'habitudes consiste à clarifier avec la personne pourquoi elle souhaite changer, quels sont ses buts, quels sont ses objectifs. Changer est un exercice difficile, et plusieurs peuvent avoir de la difficulté à trouver une raison de le faire. Pour celles qui ont du mal à identifier des raisons de changer à court terme, explorer des objectifs à moyen ou long terme peut offrir un regard différent. Les objectifs peuvent être multiples et peuvent porter sur la réussite financière, scolaire, intellectuelle, familiale, etc. (voir tableau 1 : les objectifs de vie et outil 1.1.1, section intervenant).

TABEAU 1 : 1.1.1 EXEMPLES DE BUTS ET D'OBJECTIFS

Objectifs de vie - vers quoi je veux tendre	
	<p>L'autonomie</p> <p>ex. être indépendant financièrement (« faire de l'argent »), habiter en appartement</p>
	<p>La réussite scolaire</p> <p>ex. passer un cours ou terminer un diplôme</p>
	<p>La famille</p> <p>ex. maintenir et m'investir dans mes relations, diminuer mes conflits, me rapprocher de mes parents</p>
	<p>La santé ou prendre soin de moi</p> <p>ex. avoir de meilleures habitudes de sommeil, alimentaires, prendre du temps pour moi, faire du sport</p>
	<p>L'amitié</p> <p>ex. entretenir des relations authentiques et développer mon réseau social, mon réseau de soutien</p>
	<p>L'amour</p> <p>ex. développer ou maintenir une relation amoureuse, donner et recevoir de l'affection dans mes relations</p>
	<p>Avoir une vie bien remplie</p> <p>ex. développer de nouveaux loisirs, de nouvelles passions, faire des voyages</p>
	<p>Découvrir et apprendre</p> <p>ex. développer de nouveaux loisirs, de nouveaux passe-temps, de nouvelles passions.</p>

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

Afin d'aider la personne à identifier les raisons pour lesquelles il est important de changer, nous vous suggérons de prendre le temps avec elle d'identifier ses valeurs et ses objectifs.

Voici quelques exemples de questions ou d'expressions à utiliser pour explorer ses valeurs : Par exemple, vous pouvez utiliser les termes : « objectifs de vie », « ce qui est important pour moi » ou « rêves » au lieu du mot « valeurs », car ce dernier concept s'avère parfois large et abstrait.

Vous pouvez explorer davantage les objectifs, rêves, idéaux ou les besoins. L'important ici est de tenter de comprendre et de mettre en lumière ce que l'usager désire pour lui-même et/ou pour son entourage. Vous pouvez aussi établir les objectifs de vie en posant certaines questions telles que :

- « Quelles sont les **cinq choses les plus importantes** pour toi dans la vie ? » ;
- « Quels sont tes **besoins** actuellement, et à moyen ou long terme ? » ;
- « Comment [cet objectif de vie ou ce besoin] se **manifeste-t-il** dans ta vie ? » ;
- « Qu'aimerais-tu **accomplir** ? » ;
- « Quels sont tes **rêves** pour ton futur ? » ;

Rappelons-nous qu'il n'y a pas de « **bonnes** » ou de « **mauvaises** » valeurs. Cette clarification des objectifs à moyen et long terme a pour fonction d'activer plusieurs motivations au changement en trouvant différents leviers permettant à l'usager d'avoir envie d'investir son temps, son énergie et ses ressources à long terme dans le changement.

OUTIL 1.1.2 JEU CARTE DES VALEURS

<p>Jeu de cartes des VALEURS PERSONNELLES Adapté de WR Miller, J C' de Baca, DB Matthews, PL Wilbourne (Univ. du Nouveau Mexique, 2001) par Ph. Michaud et D Lécallier, AFDEM</p>	<p>PAS IMPORTANT A MES YEUX</p>	<p>TRES IMPORTANT A MES YEUX</p>
<p>IMPORTANT A MES YEUX</p>	<p>LA RICHESSE Avoir beaucoup d'argent</p>	<p>LA SÉCURITÉ Ne pas me sentir menacé(e), en danger</p>
<p>LE POUVOIR Commander et contrôler</p>	<p>LA POPULARITÉ Que beaucoup de gens m'apprécient</p>	<p>LE CONTRÔLE DE SOI Savoir me contrôler dans mes actes</p>

S'il est difficile pour la personne de nommer des valeurs, il peut être intéressant de le faire sous forme de jeu, comme celui des cartes des valeurs de Miller et ses collègues (2001). Ces cartes, adaptées par Auger-Gariépy (2019) et utilisées par l'équipe du Grand Chemin, peuvent être utilisées de plusieurs façons. Par exemple, vous pouvez demander à l'usager de disposer les cartes en trois piles (« **pas important** », « **important** » et « **le plus important** »). Des cartes vierges sont également disponibles si l'usager souhaite ajouter des valeurs qui ne figurent pas dans le jeu. Par la suite, les valeurs dans la pile « **le plus important** » sont retenues et analysées. Elles serviront à enrichir la réflexion afin d'identifier ce qui va guider ses actions.

À la suite de l'exercice « Mes buts, mes objectifs ou ce qui est important pour moi » (exercice 1.1), la personne aura identifié ses valeurs ou ses objectifs. Vous pourrez ensuite compléter **la case en haut du schéma ERE**. Cette case a pour symbole la boussole, afin de reprendre l'idée que c'est ce qui guidera la personne dans ses actions.

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 (OPTIONNEL)

Certaines personnes auront plus de difficultés à transposer comment ces objectifs ou ces valeurs peuvent s'actualiser au quotidien. Elles se demanderont aussi peut-être « c'est quoi le lien avec la modification de mes habitudes et les écrans ? » L'exercice 1.2 est pour elles ! Pour ce faire, il est nécessaire de reprendre les besoins nommés au module 2 et de faire des liens avec les buts ou les objectifs à moyen ou long terme afin de donner davantage de sens et d'augmenter la motivation au changement. En effet, si les **stratégies de remplacement** vont dans le même sens que les **besoins identifiés**, elles seront plus gratifiantes et leur comportement d'utilisation de leur application perdra alors de son sens, puisque cette utilisation était associée à plusieurs conséquences négatives.

→ module 2

Par exemple, dans le module 2, un jeune qui a nommé son besoin de socialisation, d'accomplissement et d'évasion à travers les jeux pourrait identifier les objectifs et les valeurs à moyen ou long terme suivants : la **réussite** (avoir du succès), la **passion** (ressentir la ferveur par mes activités, les gens, etc.) et l'**amitié**. En faisant cette réflexion, il réalise que tranquillement il s'est isolé et que ses amitiés ne sont pas nourrissantes. De plus, ses notes ont baissé en raison de son usage des écrans et cela compromet son admission dans le programme de son choix au cégep. Son usage des jeux est de plus en plus compensatoire parce qu'il est insatisfait et que c'est la seule chose qui lui procure du plaisir et lui fait vivre des succès. Cette réflexion lui permet de reformuler ce qui est important pour lui : Il veut avoir une vie bien remplie et réussir à obtenir son diplôme. Il ne veut plus que les jeux soient sa seule passion. Il identifie de **nouvelles stratégies** pour **répondre à ses besoins** :

→ module 2

CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI ET/OU MON ENTOURAGE/RÉSEAU :
Avoir une vie bien remplie et réussir à obtenir mon diplôme.

Besoins	Stratégies identifiées
Socialisation	Je veux élargir mon réseau social, rencontrer de nouvelles personnes qui me ressemblent davantage.
Accomplissement	Je veux respecter ma planification hebdomadaire pour faire mes travaux à temps et réussir.
Évasion	Je veux développer de nouvelles passions, faire du vélo, apprendre à jouer de la guitare et j'aimerais planifier une escapade à Toronto.

Voir « Mes stratégies pour répondre à mes besoins tout en me rapprochant des objectifs » (outil 1.2.1) pour l'illustration de cet exemple. Une fois qu'on met cette illustration dans le schéma ERE, tel que vu au module 2, cela prend tout son sens. Les changements à mettre en place sont pertinents et motivants. Ça ne veut pas dire que cela se fera du jour au lendemain, mais la personne aura une direction plus claire pour orienter ses actions au quotidien.

→ module 2

Objectif 2

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

EXERCICE 2.1 LES AVANTAGES DES CHANGEMENTS ANTICIPÉS (SCHÉMA ERE)

Cet exercice permettra de compléter **la section du haut** du schéma ERE avec l'utilisateur. La personne sera donc en mesure de comprendre, en un coup d'œil, pourquoi elle souhaite modifier son utilisation. Il est possible que la personne ait déjà mentionné des stratégies alternatives lors de la précédente présentation de l'outil ERE au module 2, vous pouvez les reprendre et vous en servir comme point de départ. Vous pouvez aussi utiliser « *Mes stratégies pour répondre à mes besoins tout en me rapprochant de mes objectifs* » (exercice 1.2).

→ module 2

Nous souhaitons ici explorer si la personne a essayé de nouvelles stratégies et quels ont été les effets de ces stratégies. Si elle ne les a pas encore mises en place, ce n'est pas grave. À travers cet exercice, elle pourra visualiser progressivement ce qui pourrait se produire et comment elle pourrait se sentir face à ces changements. Tel que mentionné précédemment, lorsqu'on envisage le changement, il est normal de ressentir de l'ambivalence et vous devez laisser une certaine place à ces émotions contradictoires. Par exemple, il est possible qu'à court terme la personne ressente de l'inconfort, un sentiment de perte de repères. Toutefois, afin de soutenir le changement, **il est très important de laisser beaucoup de place aux petites victoires récentes et aux bénéfiques du changement**. Par exemple, la satisfaction d'avoir fourni un effort ou d'être sorti de sa zone de confort sont toutes des victoires méritant d'être soulignées. N'oubliez pas non plus d'envisager les changements à moyen ou long terme. Ainsi, le fait de mobiliser de nouvelles compétences, de savoir que la personne se rapproche de ses objectifs peut être motivant, même si ça ne se concrétise pas encore.

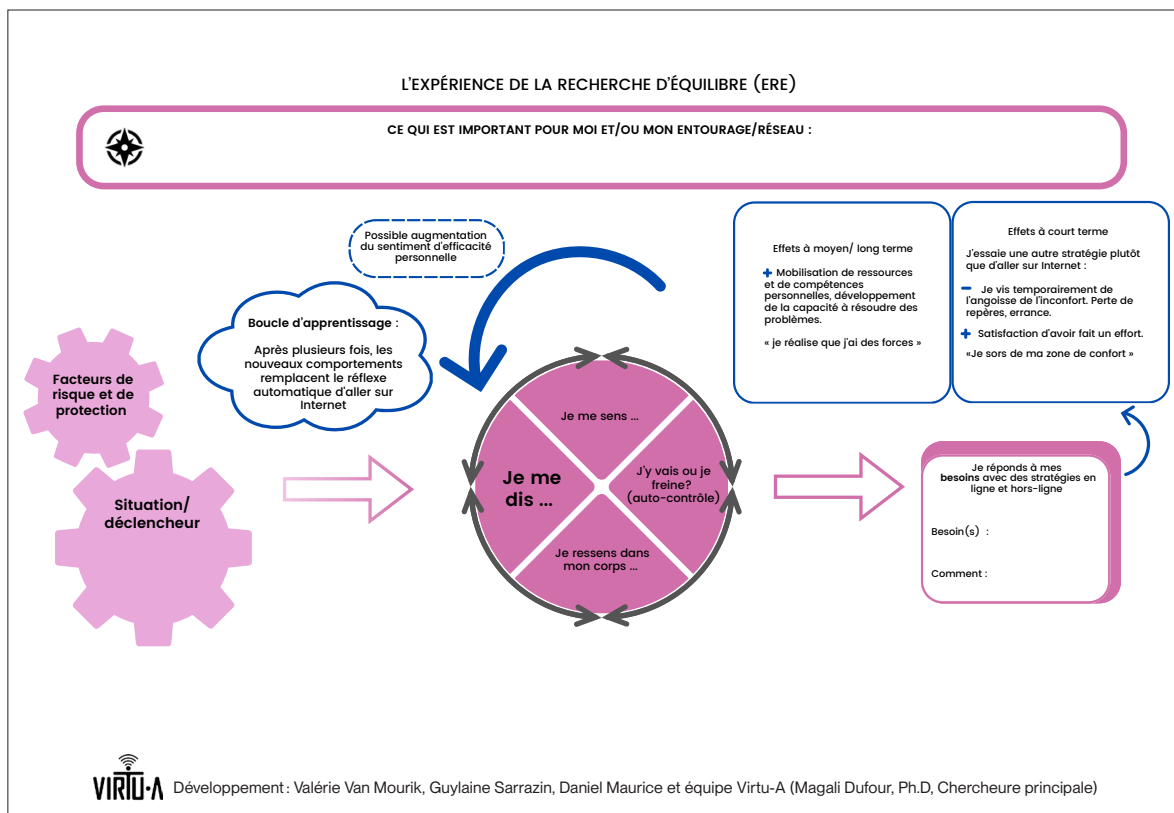
Si la personne est capable d'identifier les effets qu'elle voit actuellement, vous pouvez **les inscrire directement dans les cases blanches (vides)**. Vous pouvez également soutenir sa réflexion à partir des exemples dans la section « *Outils pour les intervenants* ».

L'outil 2.11, intitulé « *Des exemples des effets des changements anticipés* » (outil 2.11) illustre les effets des changements anticipés que nous venons de nommer. L'outil 2.12, intitulé « *Résumé des exemples des effets de l'utilisation et des changements anticipés* », propose une synthèse des effets de l'utilisation abordés dans le module 2 ainsi que des effets des changements présentés dans le module 3. Cela donne une vue d'ensemble à la personne que vous accompagnez pour mieux comprendre l'ambivalence qu'elle peut ressentir à l'idée de modifier son utilisation d'Internet.

→ module 3

Si l'on reprend l'exemple mentionné plus haut, le jeune pourrait nommer que, lorsqu'il envisage d'élargir son réseau social et de rencontrer de nouvelles personnes, il se sent un peu angoissé. Il est important d'accueillir cette angoisse en nommant que c'est normal de ressentir de l'inconfort devant l'inconnu. Il est ensuite possible d'explorer comment cet inconfort pourrait être atténué. Il pourrait alors nommer que ce serait plus facile de rencontrer de nouvelles personnes en sachant qu'elles partagent déjà un intérêt commun, parce qu'il a expérimenté le fait que la conversation était plus facile avec les gens qui aimaient les jeux vidéo comme lui. À travers cette conversation, il réalise que s'il se met à faire du vélo et qu'il joint un groupe ou participe à des sorties organisées, cela peut devenir un bon moyen de faire de nouvelles connaissances.

EXERCICE 2.1. LES AVANTAGES DES CHANGEMENTS ANTICIPÉS (SCHÉMA ERE)



Par ailleurs, nous croyons qu'il est plus simple visuellement de présenter la partie du haut, puis d'utiliser « *Le schéma ERE complet* » (outil 2.1.3) qui est vide pour écrire ce que la personne aura écrit à l'exercice 2.1 ainsi qu'au module 2 à l'exercice 4.1. À vous de voir comment vous voulez procéder. Certains pourraient préférer utiliser directement « *Le schéma ERE complet* » (outil 2.1.3) qui donne une vue d'ensemble complète.

Parfois, la personne ne voit pas les effets des nouvelles stratégies qu'elle met en place. Nous pouvons donc lui **demandeur si elle a des indices qu'elle se rapproche tranquillement de ce qui est important pour elle**. Il est possible que ce soit une émotion (la fierté) ou une pensée « Je me sens prêt à rencontrer de nouvelles personnes ». Ces indices peuvent aussi provenir de l'entourage, qui démontre de la satisfaction ou même de la surprise par rapport à ce changement. Il faut noter que la personne évolue dans un environnement, dans un système : **si elle change, l'entourage devra également s'adapter**.



Avertissement

Il est possible que certains changements provoquent des réactions négatives de la part de l'entourage. Par exemple, la famille pourrait avoir des commentaires maladroits sur les nouvelles habitudes de l'utilisateur. Les coéquipiers de jeu ou sur les réseaux sociaux pourraient aussi être en désaccord avec la diminution du temps consacré à Internet: « D'habitude tu joues plus tard, reste un peu ». Ces commentaires sont des indices que le comportement change, mais peuvent provoquer de l'inconfort chez l'utilisateur. Il devra faire preuve d'affirmation de soi et de persévérance pour ne pas leur accorder trop d'importance. Ces indices peuvent, après coup, entraîner de la fierté et de la culpabilité simultanément. L'important est de tolérer ces ressentis afin de constater l'impact du changement à plus long terme. Si la personne a besoin d'aide à cette étape pour s'affirmer, nous vous conseillons de consulter **le module 7** sur les relations sociales.



Le rôle de l'entourage

Comment l'entourage peut-il soutenir l'utilisateur pendant cette période de changement ?

Il est d'abord important que l'entourage comprenne que l'utilisateur essaie de nouveaux comportements et qu'il puisse être maladroit ou hésitant au départ. En ayant cette perspective, les proches sont mieux outillés pour reconnaître et valoriser les micro-changements. L'entourage n'a pas à attendre que l'objectif final soit atteint pour exprimer son soutien. Au contraire, chaque petit progrès mérite d'être souligné. En reconnaissant que les changements s'opèrent graduellement, les proches peuvent contribuer à renforcer la motivation de l'utilisateur et l'encourager à poursuivre ses efforts vers une vie plus équilibrée.

OUTIL 2.1.4 BALANCE DÉCISIONNELLE (OPTIONNEL) CHANGER MES HABITUDES D'UTILISATION D'INTERNET : AVANTAGES ET DÉSAVANTAGES

Une autre façon de prendre conscience des gains liés au changement, consiste à utiliser l'exercice de la « *balance décisionnelle* » (voir aussi outil 2.1.4). **Cet exercice sera utile UNIQUEMENT aux personnes qui se montrent prêtes à expérimenter le changement, c'est-à-dire qui se trouvent à l'étape de l'action.** Réfléchir aux avantages et aux désavantages du changement renforcera leur engagement.

Pour ceux qui ressentent encore de l'ambivalence, nous suggérons de revenir au schéma ERE ou à l'exercice d'auto-observation du module 1. Travailler l'ambivalence à l'aide de la balance décisionnelle pourrait avoir un effet inverse sur eux et pourrait diminuer leur engagement dans la démarche de changement (Miller et Rose, 2013).

→ module 1

La balance décisionnelle est un exercice-levier qui aborde les avantages et les désavantages du changement afin de renforcer la motivation de l'utilisateur. L'objectif de cet exercice est d'aider l'utilisateur à nommer les difficultés et les deuils, mais surtout, à mettre en évidence les avantages et les gains qu'une modification du comportement peut amener. Le changement doit avoir un sens, il doit enrichir la vie de l'utilisateur et non pas uniquement être une perte. S'il est important de nommer et de prendre conscience des obstacles et des deuils que peut provoquer le changement, l'attention doit surtout être portée sur les gains qu'apportera le nouveau comportement. **L'enjeu ici est de nommer l'ambivalence sans la cristalliser ni l'augmenter.**



Avertissement

Selon notre expérience clinique, cet exercice est contre-indiqué pour les utilisateurs se trouvant au stade de précontemplation. Avec ces utilisateurs, l'exercice peut entraîner l'effet contraire à celui souhaité. L'individu en précontemplation risque de ne retenir que les impacts positifs de sa situation actuelle et les conséquences négatives du changement potentiel, puisqu'il n'a pas encore vécu les difficultés engendrées par le comportement actuel. Comme mentionné précédemment, pour les personnes au stade de précontemplation ou de contemplation, nous suggérons de faire un retour **au module 2** afin de bien comprendre la fonction des comportements.

EXERCICE 2.2 LA BOUCLE D'APPRENTISSAGE : EXPLICATIONS ET EXEMPLES

Maintenant que la personne a bien identifié les avantages et les raisons qui l'amènent à modifier son utilisation, il est important **qu'elle soit consciente que l'acquisition de nouvelles habitudes va demander de la persévérance, du temps et de la répétition** ! L'exercice 2.2 vise donc à expliquer à la personne la boucle d'apprentissage. À partir d'un schéma ERE imagé et contenant les explications ci-dessous, l'utilisateur aura en main un outil pour se rappeler ce qu'il doit faire pour se rapprocher de ses objectifs. En fait, le message le plus important à communiquer est que le changement demande de la persévérance. De la même façon que la personne a créé à la longue des habitudes qui l'ont éloignée de ses objectifs de vie, les stratégies qui lui permettront de s'en rapprocher demandent une pratique répétée.

Afin de créer de nouvelles habitudes, **il sera nécessaire de faire des efforts conscients** pour se choisir et essayer une nouvelle stratégie. La création de nouvelles habitudes ressemble un peu à la création d'un nouveau sentier, d'une nouvelle route.

L'analogie de la création d'une nouvelle route l'hiver peut vous aider à expliquer le processus de création d'une nouvelle habitude de vie (ou de tout changement de comportement). En fait, les anciennes habitudes sur Internet (jeux, réseaux sociaux) sont une stratégie utilisée abondamment ayant permis de tracer un chemin (neuronal), facile d'accès et super rapide. Ce chemin n'a pas une trace de neige, il est sans embûche. À l'inverse, les nouvelles stratégies qui seront mises en place demandent de marcher hors des sentiers battus, de dégager un nouveau chemin (de pelleter la neige) ! Or, l'emprunt de ce nouveau sentier demande plus d'énergie et demandera plus de temps pour en faire un sentier clair, facile d'accès et rapide.

Bref, il est possible que les premières fois que l'utilisateur utilise de nouvelles stratégies, cela lui demande beaucoup d'efforts, mais avec le temps, l'utilisation des stratégies qui le rapprochent de ses objectifs de vie devrait lui procurer de la satisfaction et devenir de plus en plus facile à faire. Plus cette nouvelle route permettra à la personne de s'approcher de ce qu'elle souhaite dans la vie, de ses valeurs, plus ces nouvelles habitudes risquent de demeurer.

Enfin, **ces nouveaux apprentissages influencent les pensées, les émotions, les perceptions physiques et les réactions comportementales**. Par conséquent, lorsque l'utilisateur est de nouveau face à un événement, il retrouvera la possibilité **de faire un choix** en ce qui concerne les stratégies à adopter afin qu'il puisse sortir de la boucle de répétition. L'utilisateur mettra ainsi de côté ses habitudes pour prendre le temps de réfléchir à ses stratégies et à leurs impacts.

Une métaphore pouvant illustrer ceci est celle du jeu de cartes : L'utilisateur a toujours joué avec certaines cartes (certaines stratégies pour combler ses besoins) avec lesquelles il n'était pas entièrement satisfait. L'incorporation de nouvelles cartes (de nouvelles stratégies) lui permet d'avoir un jeu plus diversifié et de mieux s'adapter.

Outre les explications en lien avec la boucle d'apprentissage, vous trouverez dans le cahier d'exercices des questions à poser afin de bien intégrer ce que représente l'acquisition de nouvelles habitudes. L'objectif est que la personne identifie une ou plusieurs situations où elle a emprunté « une nouvelle route » ou essayé un nouveau comportement. Par exemple, lorsqu'elle a recommencé à faire du sport après une période d'inactivité, lorsqu'elle a cessé de fumer, lorsqu'elle a cessé de se ronger les ongles, etc. Que s'est-il passé ? Qu'a-t-elle appris ? A-t-elle observé des modifications au niveau des pensées, des émotions, de ce qu'elle ressentait dans son corps ? A-t-elle observé des changements au niveau de son autocontrôle ? Ces questions visent à mobiliser le sentiment d'efficacité personnelle en se basant sur une expérience passée.

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

Facteurs de risque et de protection

Situation/déclencheur

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.

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)

Si la personne a de la **difficulté à identifier une situation où elle a emprunté une nouvelle route avec succès** et si elle a de la difficulté jusqu'à présent à **modifier ses habitudes d'utilisation d'Internet**, c'est un **indicateur** que vous devriez commencer par lui **faire vivre un petit succès à partir d'une autre situation** du quotidien. Elle pourrait vivre l'expérience de se lever 15 minutes plus tôt le matin, d'aller prendre sa douche avant d'aller sur les écrans ou de ranger au fur et à mesure ses vêtements afin d'éviter l'accumulation. Le fait de remplir ses exercices Virtu-A peut aussi être une occasion de pratiquer un nouveau comportement. Nous souhaitons que la personne puisse expérimenter comment la modification d'habitudes peut changer les pensées, les émotions et les réactions comportementales.



Adopter de nouvelles stratégies pour retrouver confiance

L'utilisation de nouvelles stratégies, lorsqu'elle se répète plusieurs fois ou sur une longue période, engendre un mécanisme d'apprentissage par lequel l'utilisateur voit les impacts bénéfiques de ses comportements et vit des réussites. Ceci contribuera probablement à augmenter le sentiment de confiance et l'estime de soi de la personne.

EXERCICE 2.3 MES RÉCOMPENSES POUR MES EFFORTS

Comme mentionné précédemment, pour être appris, **les comportements doivent être renforcés** (ou récompensés). Cela peut se faire de plusieurs façons. Le fait de recevoir une rétroaction positive est une forme de renforcement. C'est pourquoi il est essentiel de souligner les efforts et les bons coups lorsque la personne essaie de nouvelles stratégies pour se rapprocher de ce qui est important pour elle. **Il est également recommandé d'identifier avec elle des récompenses à mettre en place afin de renforcer à court terme les nouveaux comportements.** Ces récompenses doivent être adaptées et convenues avec la personne. L'idéal serait qu'elle soit en mesure de les identifier elle-même, mais il est possible d'offrir des suggestions pour stimuler la réflexion. Exemple : un aliment apprécié, un moment de détente (autre que les écrans), des félicitations, etc. Bref, quelque chose d'agréable et qui a une valeur pour la personne.

Vous avez maintenant complété tous les éléments du schéma ERE, qui est personnalisé pour la personne que vous accompagnez. Vous avez écrit les effets des changements anticipés dans les cases vides, vous avez retranscrit les éléments de la boucle de répétition du module 2, vous avez expliqué la boucle d'apprentissage et vous avez pris en note des récompenses à mettre en place. Ces exercices ont permis à la personne de **s'observer différemment** (mais sans jugement) et une **réflexion s'est amorcée** sur ce qu'elle souhaite **poursuivre** ou encore **changer** à la suite de ces constats. Ce schéma peut également permettre d'analyser de futurs comportements, des décisions ou des stratégies qui peuvent toucher d'autres sphères de vie. **Nous souhaitons que l'utilisateur prenne l'habitude de s'arrêter et de se demander si ses actions le rapprochent de ses objectifs ou de ce qui est important pour lui et/ou son entourage.** Vous pouvez également le reprendre lorsqu'il montre de l'hésitation ou un manque de motivation face au changement.

→ module 2



Le rôle de l'entourage

Souvent, l'entourage ne perçoit pas les petits changements qui s'installent ou trouve que cela ne va pas assez vite. Cela s'explique par le fait qu'ils ne comprennent pas toujours la nature d'une dépendance ni le processus de changement. Ainsi, une fois que le schéma ERE est complété, il peut être intéressant de proposer à la personne en suivi de le montrer à son entourage. Cela peut également se faire dans le cadre d'une rencontre où le membre de l'entourage sera convié spécifiquement pour cet objectif. Cette rencontre permettra d'expliquer à la fois la fonction de l'utilisation, la boucle de répétition et la boucle d'apprentissage. L'entourage peut également être mis à profit pour souligner les bons coups ou pour proposer des récompenses.

Objectif 3

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

EXERCICE 3.1 MES FORCES ET MES RESSOURCES

Pour renforcer la confiance de la personne en ses capacités à changer, vous pouvez amorcer une discussion sur ce sujet en lui donnant la consigne suivante (voir exercice cahier participant) :

Jette un œil sur cette liste 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 forces soient présentes à la fois en ligne et hors-ligne. Si c'est le cas, entoure-les avec les deux stylos.

Explorez alors les **différentes forces personnelles identifiées** dans les deux environnements :

- Sont-elles **convergentes** ? Sont-elles **divergentes** ? ;
- Est-ce que les forces identifiées dans un des environnements représentent un **idéal pour l'utilisateur** ? ;
- Serait-il possible de **transférer les capacités** d'un environnement à l'autre ? ;
- Peut-on utiliser les capacités de l'environnement hors-ligne et de l'environnement en ligne de **manière complémentaire** ? ;

Cet exercice représente **l'amorce d'une exploration du sentiment d'efficacité personnelle** (et un peu de l'estime de soi) de la personne selon deux environnements, soit leurs forces en ligne et celles hors-ligne. En tenant compte du fait que le sentiment d'efficacité personnel peut être variable selon les situations, selon l'environnement ou même selon le type d'application, il est primordial d'aborder ces questions dans une perspective en ligne et hors-ligne. Ceci permettra de constater comment l'environnement numérique peut influencer la vision de soi et comment la personne peut se réapproprier des compétences souvent utilisées en ligne lorsqu'elles seront dans un environnement hors-ligne. Il est souhaitable de tenter de créer une vision intégrée entre les capacités et les compétences utilisées en ligne et hors-ligne. Par exemple, même si la personne a l'impression d'être différente en ligne, les forces identifiées sont en elle. C'est l'occasion de discuter d'**équilibre** et de **complémentarité** entre le monde en ligne et hors-ligne avec l'utilisateur.

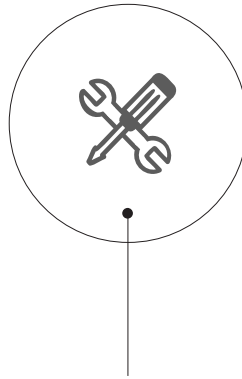


Cet exercice vise à prendre un temps d'arrêt pour faire certaines prises de conscience. Par exemple, moi je suis timide hors-ligne, mais je réalise qu'en ligne j'aime parler avec les gens et les aider. J'ai ces qualités en moi. Des fois, on ne s'en rend pas compte.

- Sansxans

RÉFÉRENCES

- Auger-Gariépy, M. (2019). Guide d'intervention sur l'utilisation problématique d'Internet auprès des adolescent(e)s âgés entre 12 et 17 ans [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Trois-Rivières].
- Chele, G. E., Macarie, G., & Stefanescu, C. (2013). Management of Internet Addictive Behaviors in Adolescents. In A. Tsitsika, M. Janikian, & D. E. Greydanus (Eds.), *Internet addiction: A public health concern in adolescence* (pp. 141–158). Nova Science Publishers.
- DiClemente, C. C. (2018). *Addiction and change: How addictions develop and addicted people recover* (2nd ed.). Guilford Press.
- Dufour, M., Brunelle, N., Tremblay, J., Leclerc, D., Cousineau, M. M., Khazaal, Y., Légaré, A. A., Rousseau, M., & Berbiche, D. (2016). Gender difference in internet use and internet problems among Quebec high school students. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(10), 663–668. <https://doi.org/10.1177/0706743716640755>
- Dufour, M., Gagnon, S. R., Nadeau, L., Légaré, A.-A., & Laverdière, É. (2019). Portrait clinique des adolescents en traitement pour une utilisation problématique d'internet. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 64(2), 136–144. <https://doi.org/10.1177/0706743718800698>
- Flayelle, M., Brevers, D., King, D. L., Maurage, P., Perales, J. C., & Billieux, J. (2023). A taxonomy of technology design features that promote potentially addictive online behaviours. *Nature Reviews Psychology*, 2(3), 136–150. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00153-4>
- Jäger, S., Müller, K. W., Ruckes, C., Wittig, T., Batra, A., Musalek, M., & Beutel, M. E. (2012). Effects of a manualized short-term treatment of internet and computer game addiction (STICA): Study protocol for a randomized trial. *Trials*, 13, 43. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-13-43>
- Lavoie, C., Dufour, M., Berbiche, D., Therriault, D., & Lane, J. (2023). The relationship between problematic internet use and anxiety disorder symptoms in youth: Specificity of the type of application and gender. *Computers in Human Behavior*, 140, Article 107604. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107604>
- Lenz, A. S., Rosenbaum, L., & Sheperis, D. (2016). Meta-analysis of randomized controlled trials of motivational enhancement therapy for reducing substance use. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 37(2), 66–86. <https://doi.org/10.1002/jaoc.12017>
- Lindenberg, K., Kindt, S., & Szasz-Janocha, C. (2020). *Internet addiction in adolescents: The PROTECT program for evidence-based prevention and treatment*. Springer.
- Lundahl, B. W., Kunz, C., Brownell, C., Tollefson, D., & Burke, B. L. (2010). A meta-analysis of motivational interviewing: Twenty-five years of empirical studies. *Research on Social Work Practice*, 20(2), 137–160. <https://doi.org/10.1177/1049731509347850>
- Miller, W. R., C' de Baca, J., Matthews, D. B., & Wilbourne, P. L. (2001). *Personal values card sort*. University of New Mexico.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2019). *L'entretien motivationnel: Aider la personne à engager le changement* (2e éd.). InterEditions.
- Miller, W. R., & Rose, G. S. (2015). Motivational interviewing and decisional balance: Contrasting responses to client ambivalence. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 43, 129–141. <https://doi.org/10.1017/S1352465813000580>
- Markle, T. (2017). The FITSC-IA Model: A community-based approach. In K. S. Young & C. Nabuco de Abreu (Eds.), *Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment and treatment* (pp. 257–282). Springer.
- O'Brien, J. E., Li, W., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2016). Problem internet overuse behaviors in college students: Readiness-to-change and receptivity to treatment. *Journal of Evidence-Informed Social Work*, 13(4), 373–385. <https://doi.org/10.1080/23761407.2015.1086713>
- Pellerin, A. (2019). *Cyberdépendance ou utilisation problématique d'Internet* [Document inédit, Centre Arc-en-Ciel (CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec)].
- Prochaska, J. O. (1994). Strong and weak principles for progressing from precontemplation to action on the basis of twelve problem behaviors. *Health Psychology*, 13(1), 47–51. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.13.1.47>
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>
- Romo, L., Saleh, D., Scanferla, E., Coellec, A., Cheze, N., & Raquet, P. (2017). La thérapie cognitivo-comportementale peut-elle être adaptée dans l'usage problématique des réseaux sociaux ? *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 27(3), 99–109.
- Torres-Rodriguez, A., Griffiths, M. D., & Carbonell, X. (2018). The treatment of Internet Gaming Disorder: A brief overview of the PIPATIC program. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16, 1000–1015. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0>
- Torres-Rodriguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., & Oberst, U. (2018). Treatment efficacy of a specialized psychotherapy program for internet gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 939–952. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.111>
- Torres-Rodriguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., Farriols-Hernando, N., & Torres-Jimenez, E. (2019). Internet gaming disorder treatment: A case study evaluation of four different types of adolescent problematic gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9845-9>
- Van Rooij, A. J., Zinn, M. F., Schoenmakers, T. M., & van de Mheen, D. (2012). Treating internet addiction with cognitive-behavioral therapy: A thematic analysis of the experiences of therapists. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 69–82. <https://doi.org/10.1007/s11469-010-9295-0>
- Wölfling, K., Beutel, M. E., Dreier, M., & Müller, K. W. (2014). Treatment outcomes in patients with internet addiction: A clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *BioMed Research International*, 2014, Article 425924. <https://doi.org/10.1155/2014/425924>
- Wölfling, K., Müller, K. W., Dreier, M., Ruckes, C., Deuster, O., Batra, A., & Beutel, M. E. (2019). Efficacy of short-term treatment of internet and computer game addiction: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 76(10), 1018–1025. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.1676>



Les outils pour les intervenants

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



Outils - intervenants
1.1.1 Exemples de buts et d'objectifs 1.1.2 Cartes des valeurs (optionnel)
2.1.1 Exemples des effets des changements anticipés 2.1.2 Résumé des effets de l'utilisation et des effets des changements anticipés (schéma ERE complet) 2.1.3 Schéma ERE complet (vide) 2.1.4 Balance décisionnelle 2.2.1 Illustration d'une boucle d'apprentissage (explications)

Objectif 1

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

OUTIL 1.1.1 EXEMPLES DE BUTS ET D'OBJECTIFS

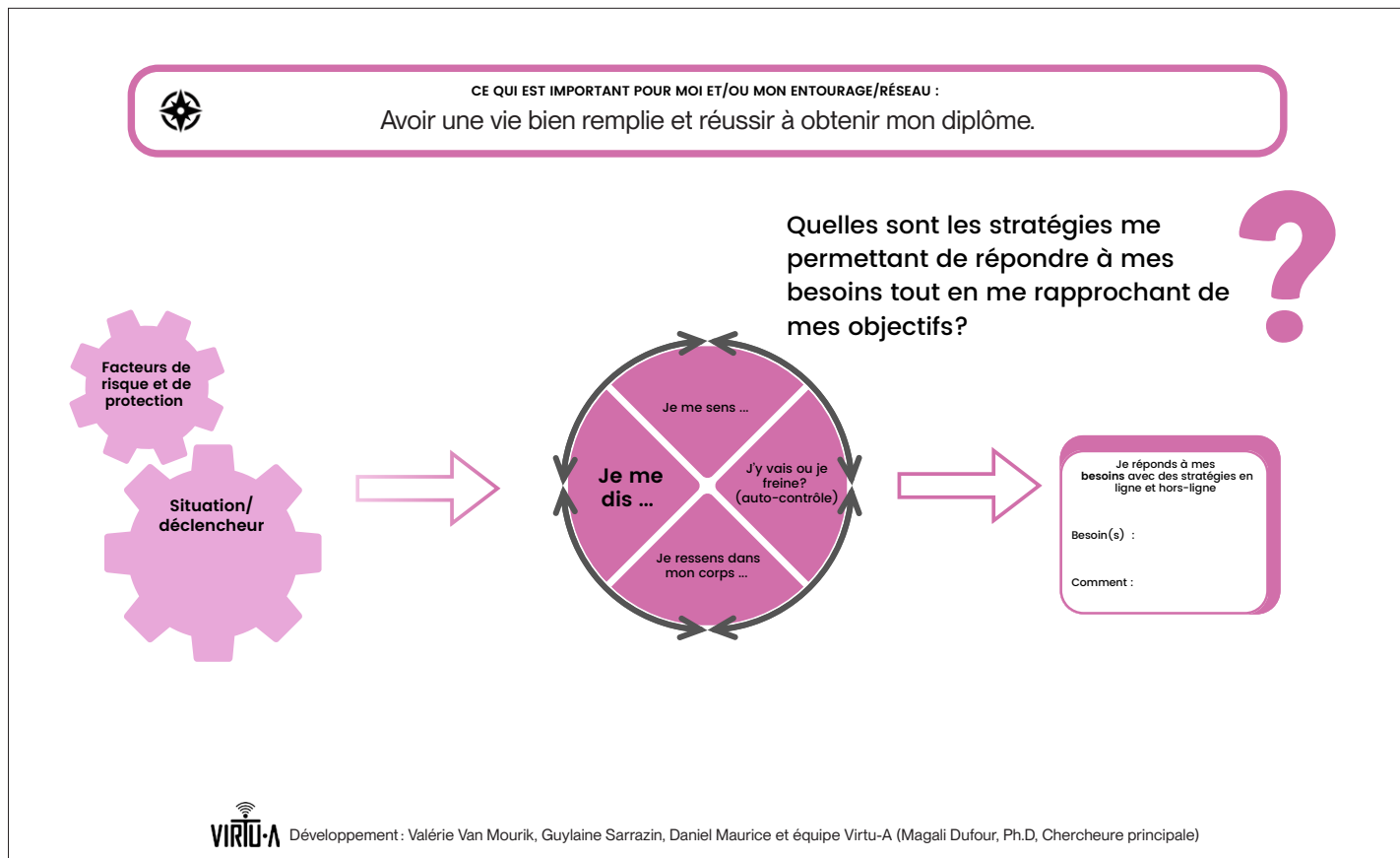
Objectifs de vie - vers quoi je veux tendre	
	<p>L'autonomie</p> <p>ex. être indépendant financièrement (« faire de l'argent »), habiter en appartement</p>
	<p>La réussite scolaire</p> <p>ex. passer un cours ou terminer un diplôme</p>
	<p>La famille</p> <p>ex. maintenir et m'investir dans mes relations, diminuer mes conflits, me rapprocher de mes parents</p>
	<p>La santé ou prendre soin de moi</p> <p>ex. avoir de meilleures habitudes de sommeil, alimentaires, prendre du temps pour moi, faire du sport</p>
	<p>L'amitié</p> <p>ex. entretenir des relations authentiques et développer mon réseau social, mon réseau de soutien</p>
	<p>L'amour</p> <p>ex. développer ou maintenir une relation amoureuse, donner et recevoir de l'affection dans mes relations</p>
	<p>Avoir une vie bien remplie</p> <p>ex. développer de nouveaux loisirs, de nouvelles passions, faire des voyages</p>
	<p>Découvrir et apprendre</p> <p>ex. développer de nouveaux loisirs, de nouveaux passe-temps, de nouvelles passions.</p>

OUTIL 1.1.2 CARTES DE VALEURS

Cet outil a été adapté par Auger-Gariépy (2019) et est utilisé au centre Le Grand Chemin.

S'il est difficile de trouver des objectifs à moyen ou long terme, il peut être intéressant d'utiliser ces cartes. La personne peut alors choisir les 3 ou 5 objectifs qui sont les plus importants pour elle. Vous pouvez aussi les faire classer en trois catégories si vous le souhaitez. Bref, vous pouvez adapter ces objectifs comme vous le souhaitez !

OUTIL 1.2.1 MES STRATÉGIES POUR RÉPONDRE À MES BESOINS TOUT EN ME RAPPROCHANT DE MES OBJECTIFS (EXEMPLE)

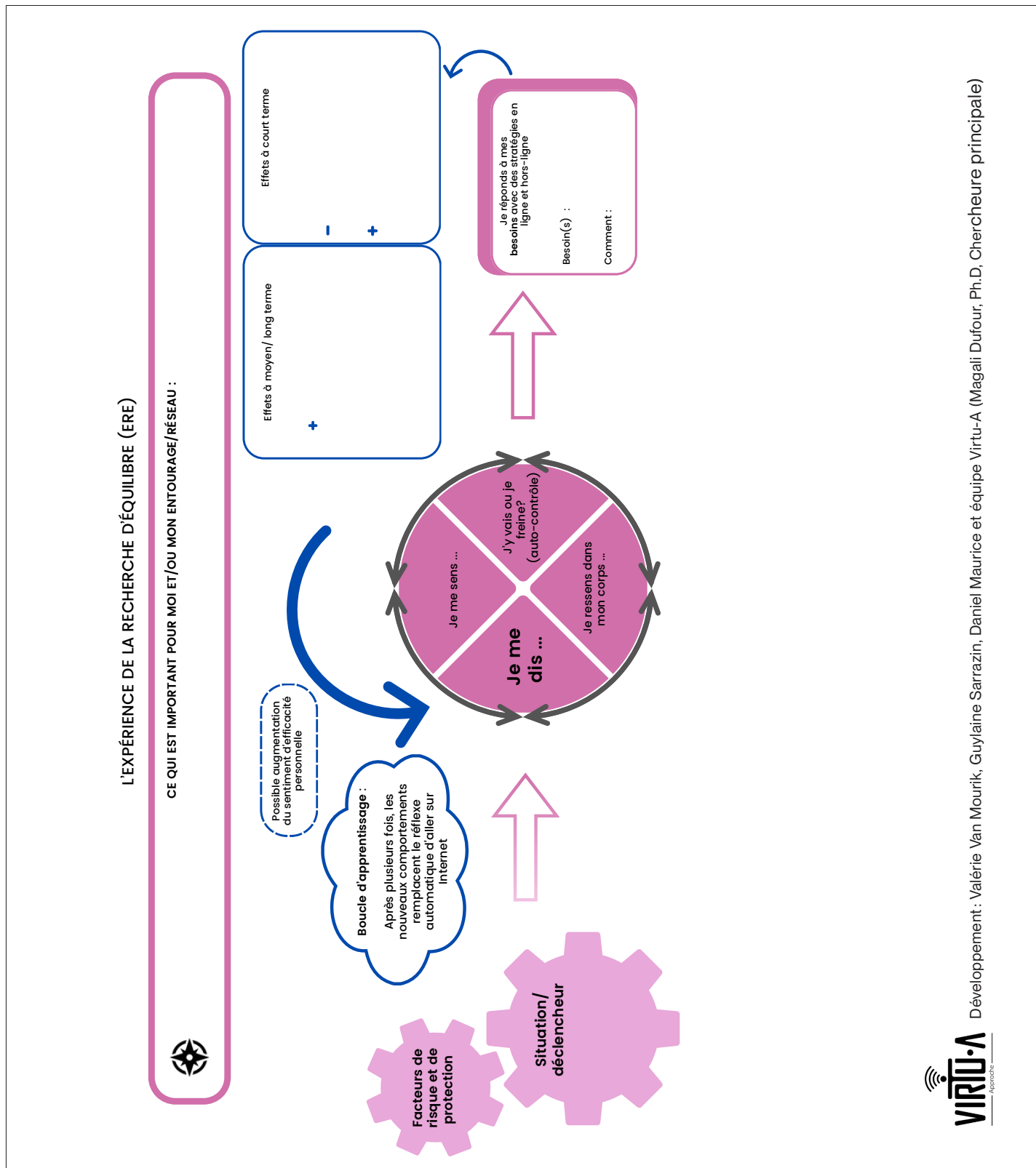


Besoins	Stratégies identifiées
Socialisation	Je veux élargir mon réseau social, rencontrer de nouvelles personnes qui me ressemblent davantage.
Accomplissement	Je veux respecter ma planification hebdomadaire pour faire mes travaux à temps et réussir.
Évasion	Je veux développer de nouvelles passions, faire du vélo, apprendre à jouer de la guitare et j'aimerais planifier une escapade à Toronto.

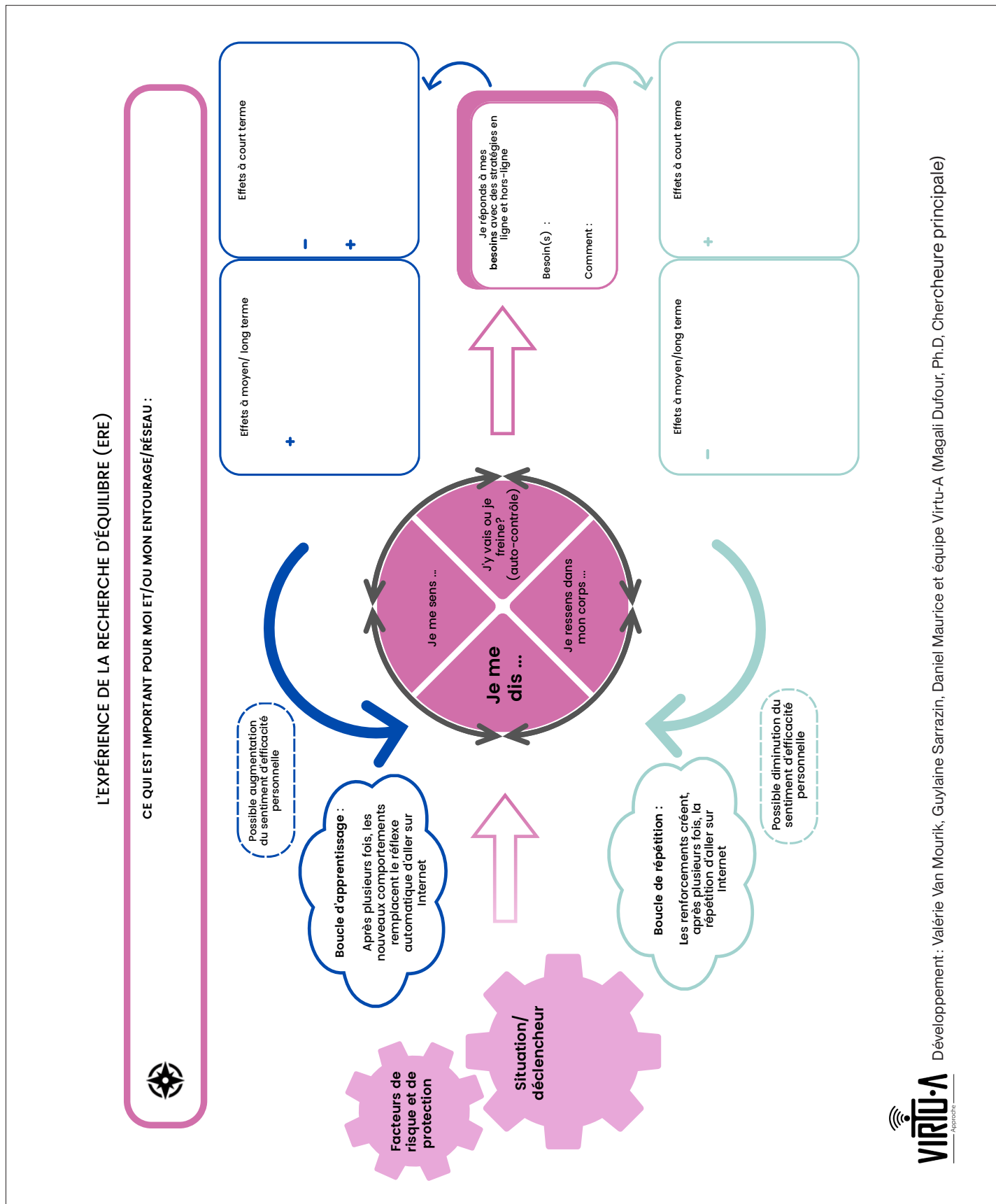
Objectif 2

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

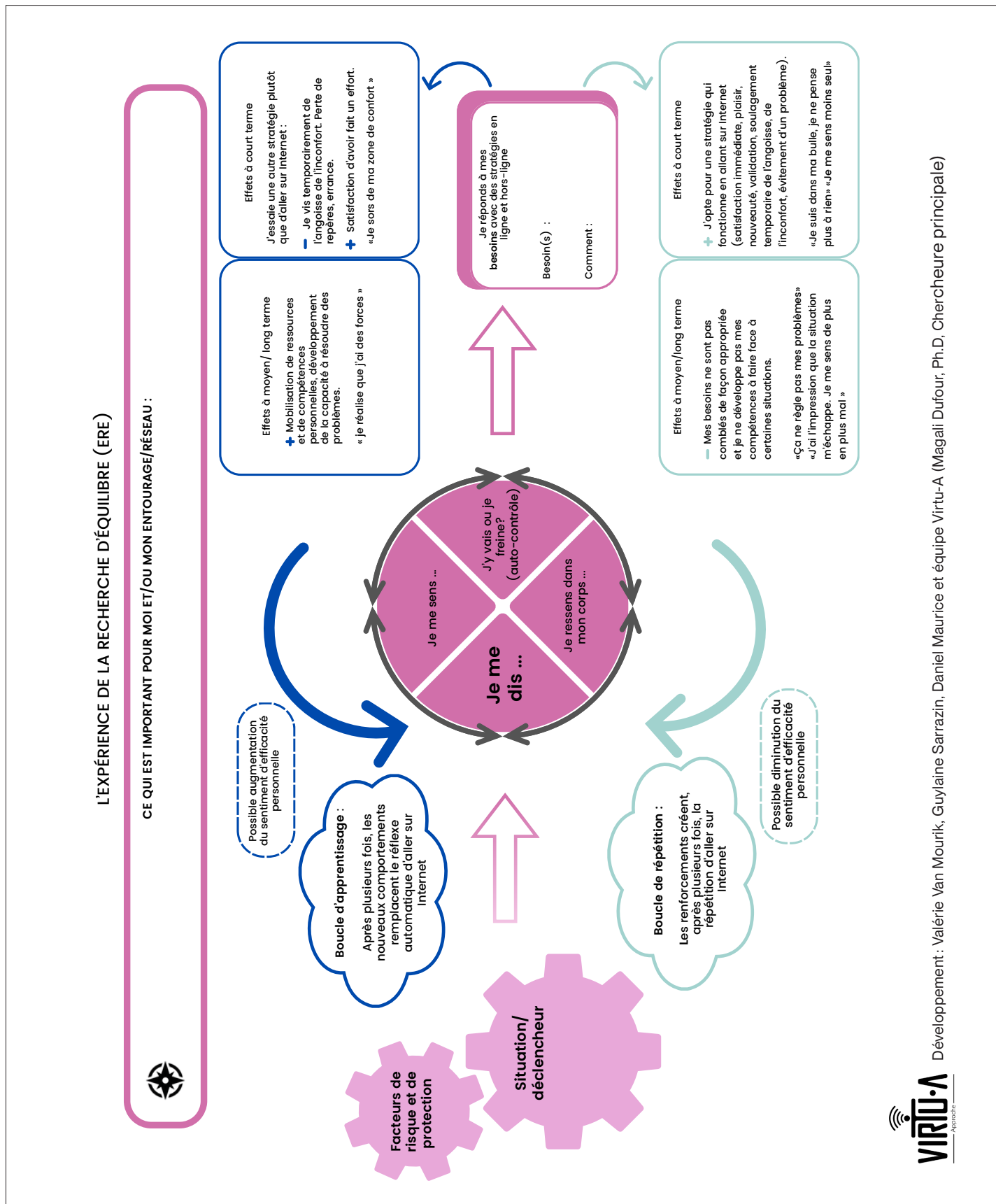
2.1.1 EXEMPLES DES EFFETS DES CHANGEMENTS ANTICIPÉS



OUTIL 2.1.2 RÉSUMÉ DES EFFETS DE L'UTILISATION ET DES EFFETS DES CHANGEMENTS ANTICIPÉS (SCHÉMA ERE COMPLET VIDE)



OUTIL 2.1.2 RÉSUMÉ DES EFFETS DE L'UTILISATION ET DES EFFETS DES CHANGEMENTS ANTICIPÉS (SCHÉMA ERE COMPLET)



OUTIL 2.1.4 LA BALANCE DÉCISIONNELLE



IMPACTS POSITIFS

de mes habitudes d'utilisation d'Internet sur ma vie

En ligne :

Hors-ligne :

CONSÉQUENCES NÉGATIVES

à modifier mes habitudes d'utilisation d'Internet sur ma vie

En ligne :

Hors-ligne :



CONSÉQUENCES NÉGATIVES

de mes habitudes d'utilisation d'Internet sur ma vie

En ligne :

Hors-ligne :

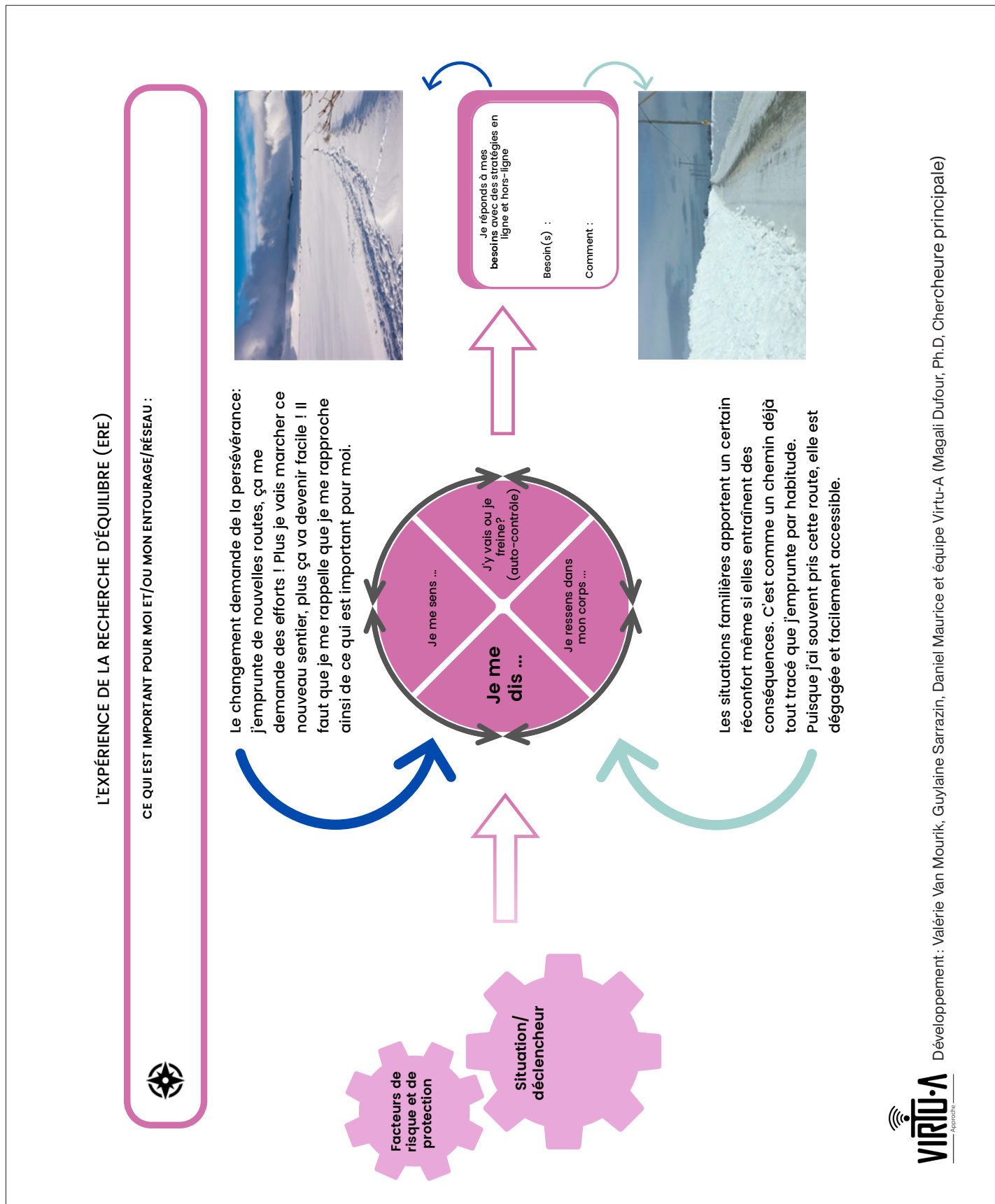
AVANTAGES

à modifier mes habitudes d'utilisation d'Internet sur ma vie

En ligne :

Hors-ligne :

OUTIL 2.2.1 ILLUSTRATION D'UNE BOUCLE D'APPRENTISSAGE (EXPLICATIONS)



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

Résumé à emporter



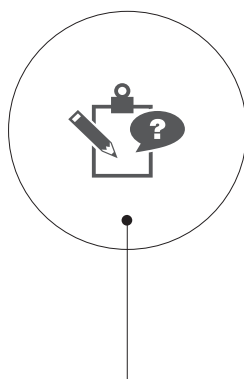
Informations générales à emporter

- Les personnes présentant une UPI consultent souvent pour d'autres motifs que leur usage des écrans et ne reconnaissent pas toujours les conséquences du temps passé en ligne parce qu'elles en retirent beaucoup de plaisir.
- Plusieurs semblent hésitants, incertains ou ambivalents par rapport au traitement, au changement et à la réduction du temps d'écran.
- Puisque plusieurs facteurs peuvent affecter le niveau de motivation de la personne, il faudra faire des interventions à plusieurs niveaux. Il sera primordial que les objectifs choisis soient pertinents et aient du sens pour la personne. Ils devront permettre de mettre en place de nouvelles habitudes qui seront gratifiantes et ces habitudes devront être renforcées.
- Le schéma ERE permet un travail sur les buts et les valeurs de la personne en plus d'explorer les effets du changement. Il donne aussi des explications sur la boucle d'apprentissage, ce qui permet à la personne de visualiser ce qui va se passer lorsqu'elle va commencer à modifier ses habitudes.
- Afin de travailler l'ambivalence, il est primordial de « laisser un certain espace » aux hésitations et aux doutes, tout en mettant l'accent sur le changement.
- On souhaite mobiliser la personne tout en respectant son rythme.



Astuces

- Présenter les objectifs de vie ou les valeurs de façon très neutre et sans jugement est essentiel afin que la personne se sente à l'aise de partager ce qui est important pour elle.
- Explorer les effets des changements anticipés en montrant des exemples illustrant que le changement n'est pas nécessairement facile ou confortable contribue à ce que la personne se sente plus confortable d'exprimer ses hésitations ou les obstacles au changement.
- Puisque la personne a besoin d'être encouragée et renforcée dans les changements qu'elle tente de mettre en place, il est important de souligner tous les petits succès. L'agenda et l'outil Ma Progression Virtu-A peuvent être très utiles à cet égard.
- Pour les personnes doutant de leurs capacités à changer, il peut être intéressant de proposer la mise en place d'une nouvelle habitude qui n'est pas en lien avec les écrans afin qu'elles observent l'effet de la boucle d'apprentissage qui les rapproche de leurs objectifs. Explorer les forces et les ressources personnelles en ligne et hors-ligne ainsi que leur complémentarité peut également être aidant.



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 :

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

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

Besoin(s) :

Comment :

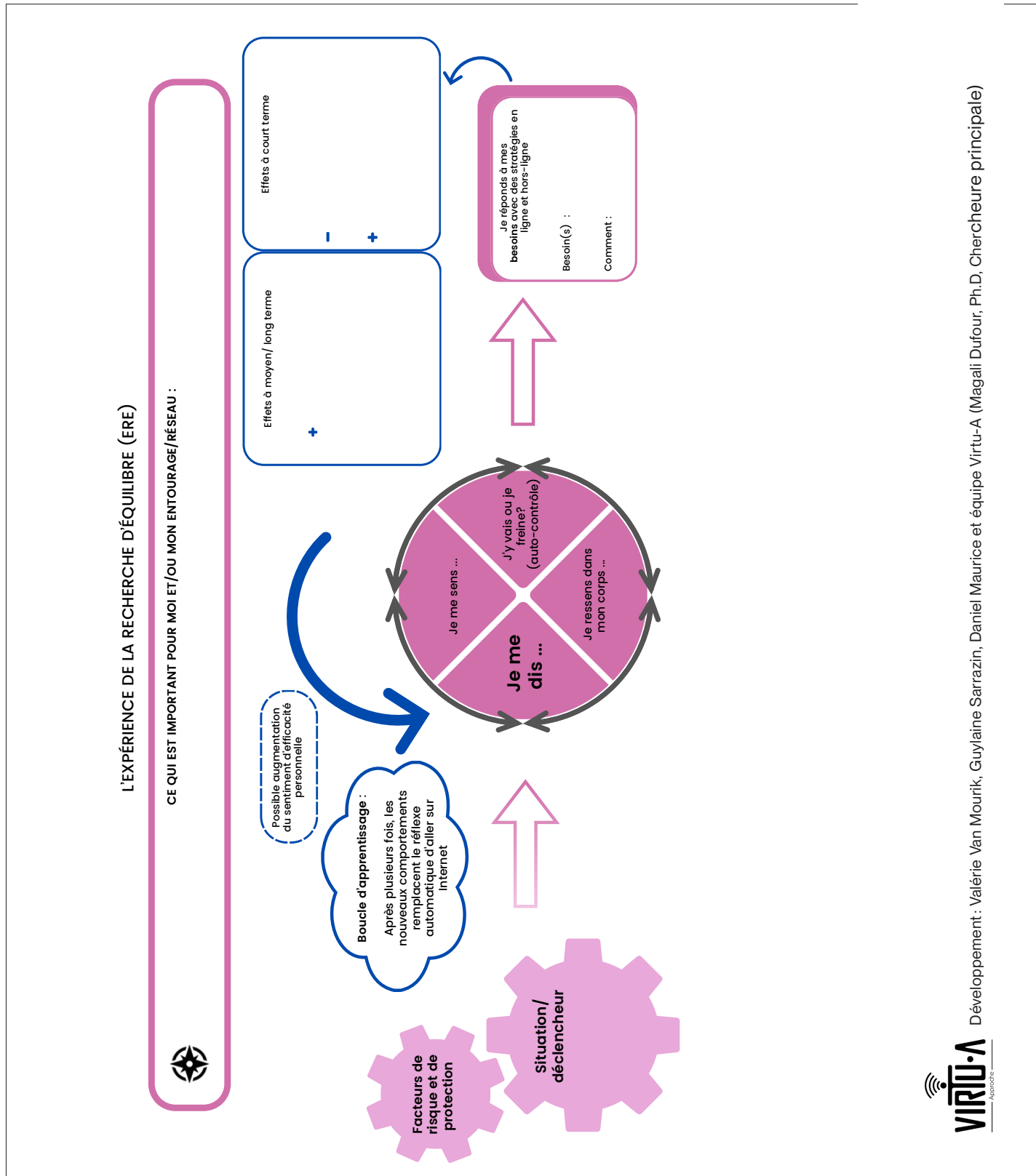
Développement : Valérie Van Mourik, Guylaine Sarrazin, Daniel Maurice et équipe Virtu-A (Magali Dufour, Ph.D, Chercheure principale)

Besoins	Stratégies identifiées
1.	
2.	
3.	

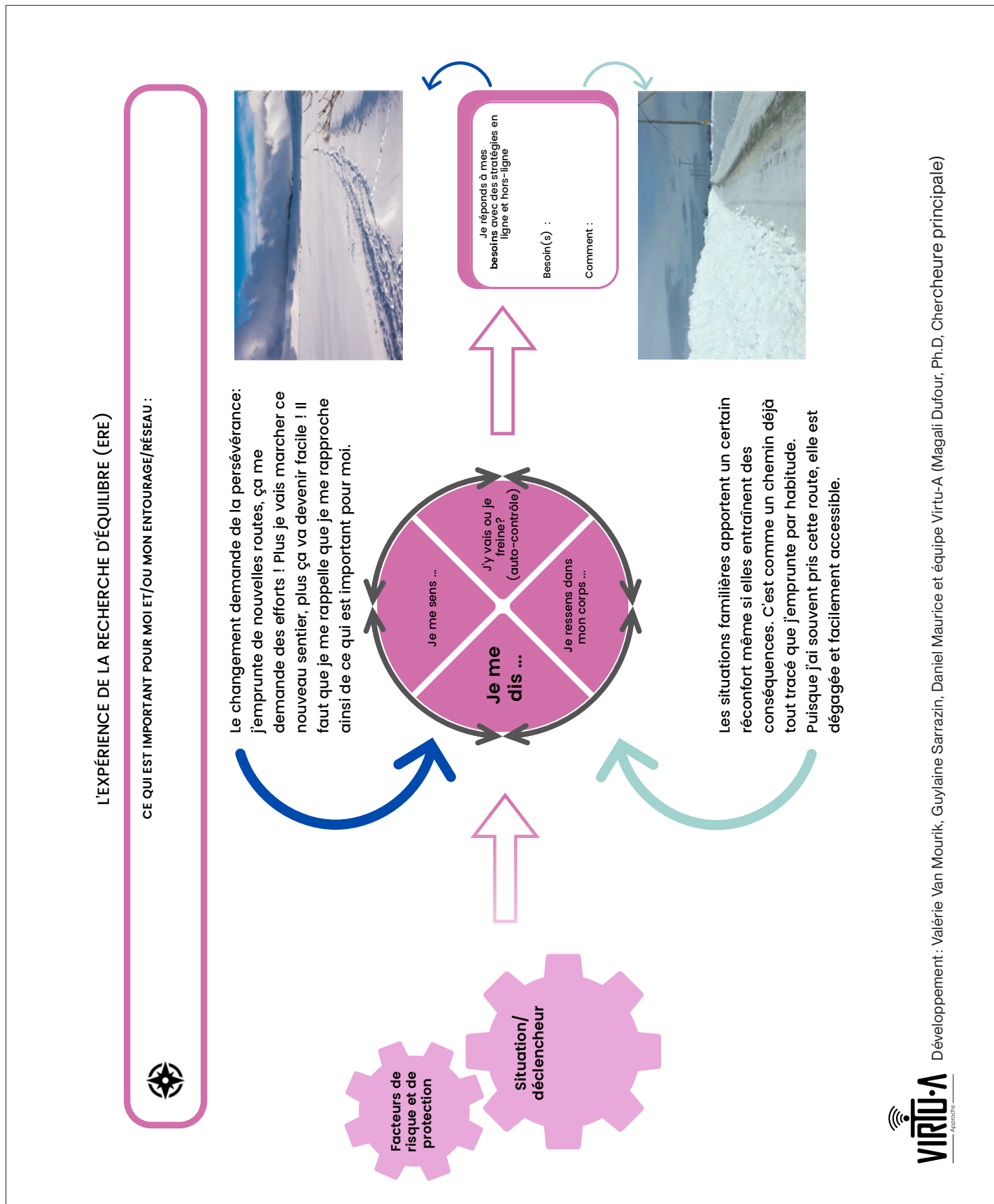
Objectif 2

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

EXERCICE 2.1 LES AVANTAGES DES CHANGEMENTS ANTICIPÉS



EXERCICE 2.2 MA BOUCLE D'APPRENTISSAGE (EXPLICATIONS)



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

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)



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)

132



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

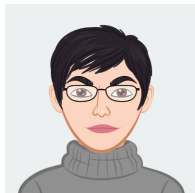
Jette un œil sur cette liste (page suivante) de forces personnelles que les gens peuvent avoir, et entoure celles qui te décrivent lorsque tu es hors-ligne avec un **stylo rouge**, et celles qui te décrivent lorsque tu es en ligne avec un **stylo noir ou bleu**. Il est possible que des capacités soient 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)

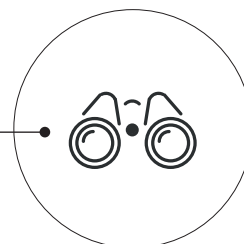
MODULE 4

REPRENDRE LE CONTRÔLE DE
SES ACTIONS ET SURMONTER
LES CRAVINGS

1

Le module en un clin d'œil

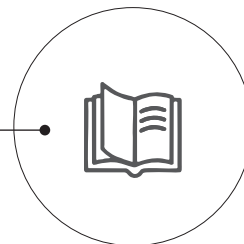
page 138



2

Les notions importantes

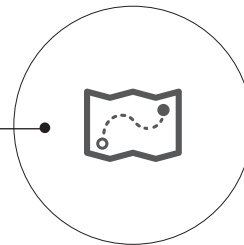
page 139



3

L'application pas à pas de Virtu-A

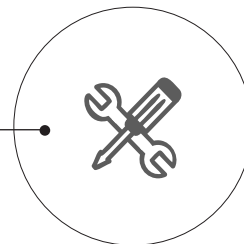
page 147



4

Les outils pour les intervenants

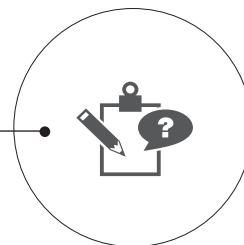
page 156

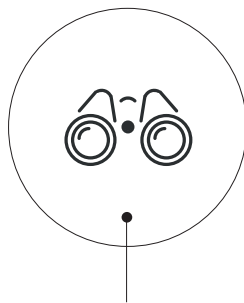


5

Le cahier d'exercices

page 164





Le module en un clin d’œil

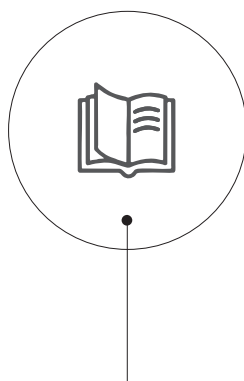
Module 4 : Reprendre le contrôle de ses actions et surmonter les cravings

Dans ce module, nous souhaitons accompagner la personne dans sa compréhension des mécanismes cérébraux qui l’ont amenée à perdre le contrôle et l’outiller pour qu’elle puisse faire des choix réfléchis. Pour ce faire, nous explorerons d’abord comment la dépendance a modifié l’équilibre du cerveau et amène la personne à choisir les applications malgré leurs conséquences.

En expliquant ces mécanismes, nous souhaitons démystifier l’idée que la perte de contrôle est une question de volonté et normaliser les hauts et les bas de ce long processus. Enfin, des stratégies concrètes pour « reprogrammer » notre cerveau et déjouer le conditionnement seront présentées et mises en pratique dans les exercices.



Objectifs - module 4	Exercices - usagers	Outils - intervenants
1. Comprendre l’effet de la dépendance sur l’équilibre du cerveau : le rôle du système de récompense et du cortex préfrontal	1.1 Feuillelet explicatif	1.1.1 Feuillelet explicatif pour les intervenants
2. Développer de nouvelles stratégies pour renforcer son autocontrôle	2.1 Tableau d’analyse des situations à risques et des stratégies utilisées 2.2 Suggestions de stratégies alternatives	2.1.1 Exemple complété d’une situation à risque et des stratégies utilisées 2.2.2 Suggestions de stratégies alternatives
3. Résister au craving grâce à l’exposition	3.1 Fiche technique pour continuer l’exposition à domicile	3.1.1 Protocole détaillé d’une séance d’exposition



Les notions importantes

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

«J'ai l'impression que je ne peux pas m'arrêter de jouer.»

«Jouer est devenu quelque chose d'automatique.»

«Le temps passé sur les jeux vidéo n'est jamais assez long.»



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

La dépendance et la perte de contrôle

Lorsque l'on parle de dépendance, nous ne pouvons faire fi de la composante neuropsychologique de cette problématique. En fait, plusieurs d'entre nous sont très curieux et aimeraient toujours en savoir plus sur les liens que l'on peut faire entre certaines structures de notre cerveau et la dépendance. Nous avons tous déjà entendu parler du circuit de la récompense, de la dopamine et même du système « go-frein ». Toutefois, nos conversations avec des neuropsychologues nous ont fait réaliser que parfois, nous simplifions trop ces liens complexes. Bien que nous aurions aimé faire le point sur l'ensemble des structures en lien avec l'UPI, la tâche s'avérait longue, complexe et plutôt digne d'un livre. Nous avons donc décidé de nous concentrer sur un des aspects centraux à la dépendance, soit la notion de perte de contrôle. Ce module, créé par une neuropsychologue, s'appuie sur les dernières études en neuro-imagerie, le modèle I-PACE (Brand et al., 2016, 2019) et les travaux de Berridge et Robinson (2016) pour vous expliquer les changements cérébraux qui accompagnent la perte de contrôle.

La perte de contrôle est très souvent au cœur du motif de consultation. La personne sollicite votre aide pour réduire son usage des écrans, diminution qu'elle n'arrive pas à faire seule. Elle se plaint de ne plus réussir à se déconnecter, de ne plus se satisfaire du temps passé en ligne, ou encore de ressentir le besoin urgent de se connecter. Malgré son envie d'arrêter, elle a l'impression de ne pas avoir « d'autres choix » que d'utiliser son application préférée. Elle se plaint également de faire le comportement de façon automatique et involontaire (Trouessin, 2016). Ces expériences peuvent l'amener à penser qu'elle « manque de volonté » ou qu'elle est paresseuse, ce qui n'est pas le cas. Vous pouvez la rassurer en lui expliquant que ces expériences frustrantes s'expliquent par des changements dans son cerveau.

Grâce aux techniques d'imagerie cérébrale, nous pouvons « voir » ce qui se passe dans le cerveau des UPI quand ils perdent le contrôle. **Les chercheurs ont ainsi découvert que la dépendance déséquilibre le fonctionnement naturel du cerveau en modifiant l'activité du système de récompenses et de l'auto-contrôle (situé dans le cortex préfrontal).** Progressivement, **le cerveau a appris à systématiquement choisir les applications... et à ignorer tout le reste.**

QUAND LE CERVEAU « APPREND À PERDRE LE CONTRÔLE »

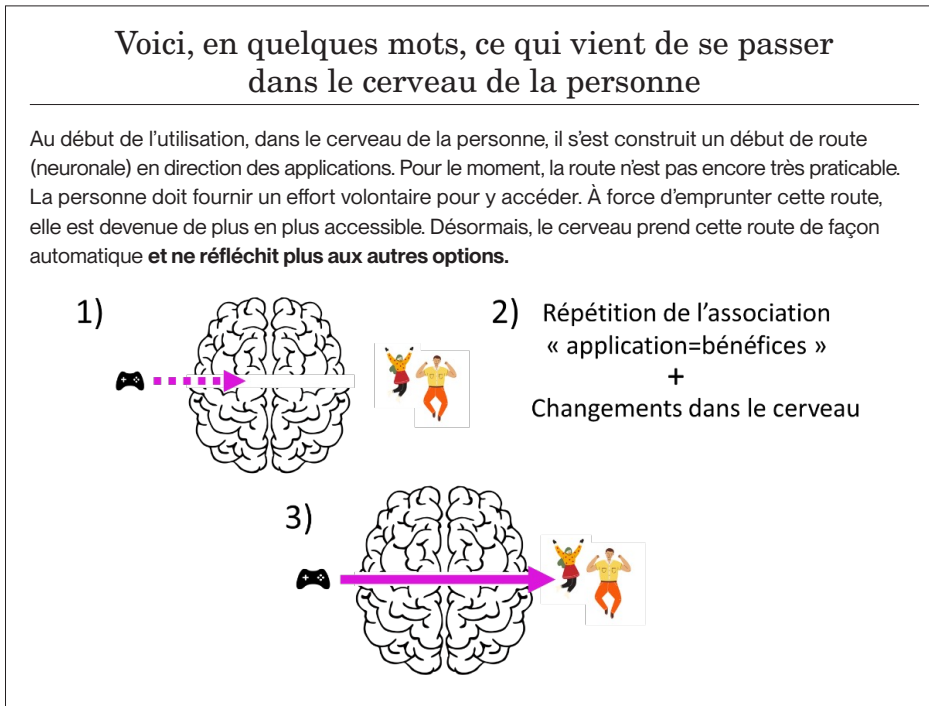
La perte de contrôle et ses conséquences sur le cerveau se sont installées progressivement à la suite d'un processus de conditionnement. Depuis les travaux de Pavlov et Skinner, nous savons que les comportements sont influencés par leurs conséquences (et les récompenses associées). Lorsqu'une action nous apporte un bénéfice (une récompense) — même minime et temporaire — notre cerveau nous pousse à refaire l'action qui a engendré cette récompense agréable.

Appliquée à l'utilisation d'Internet, cette connaissance permet de comprendre comment, ce qui était au départ un processus « conscient », est devenu un réflexe! Ainsi, au début, l'usage des applications relève d'un choix conscient et réfléchi. La personne s'en sert pour ressentir du plaisir et satisfaire plusieurs besoins (renforcement positif) ainsi que pour soulager un inconfort et combler des insatisfactions (renforcement négatif). De leur côté, les applications récompensent l'individu quand il se connecte ou prolonge son temps en ligne. Les récompenses sont d'ailleurs nombreuses sur les réseaux sociaux ou dans les jeux, que ce soit parce qu'ils vont proposer du contenu personnalisé, des récompenses à durée limitée, des notifications, etc.

→ module 2

Pour chacune de ces situations, **le cerveau mémorise cette association** entre le comportement « utiliser l'application » et ses conséquences « apparition d'affects positifs ou disparition d'affects négatifs ». Et, conformément au principe du conditionnement, **nous avons tendance à répéter ce qui nous procure un bénéfice.** Il est donc logique que la personne retourne sur les applications les fois suivantes.

De plus, l'exposition répétée à cette association modifie l'activité du cerveau (système de récompense/autocontrôle) et motive l'individu à s'engager de plus en plus souvent dans l'activité. On assiste donc à un basculement d'une « action volontaire » à une action conditionnée (automatique) hautement addictive.



Un système de récompense hypersensible

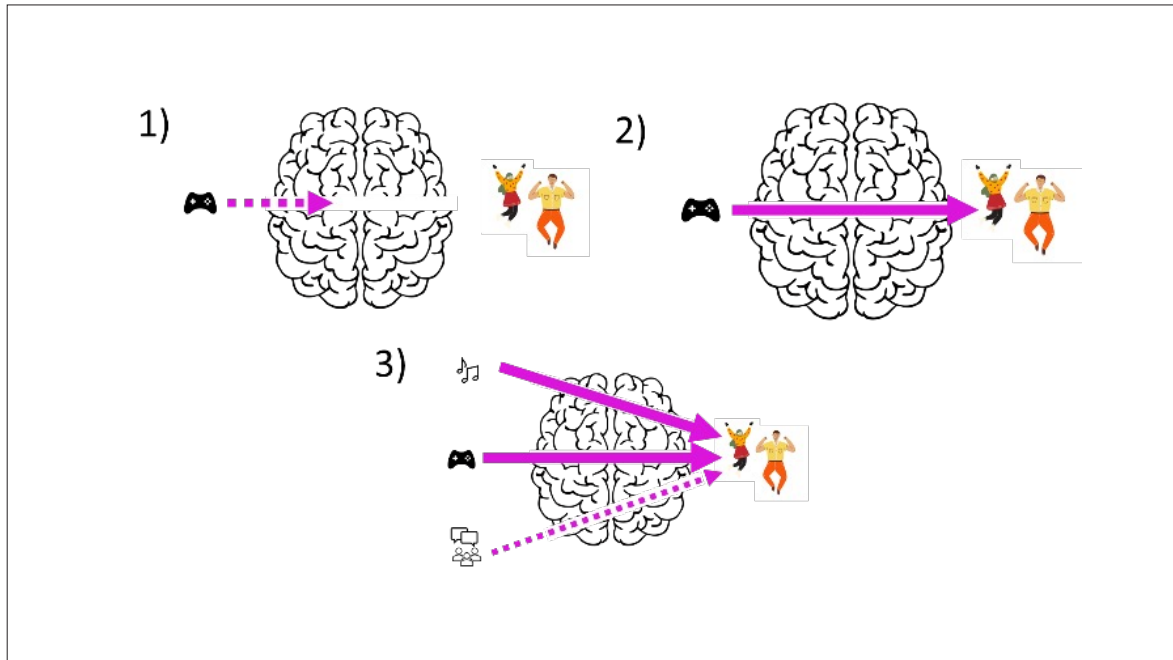
Au cœur de ces changements, il y a l'**hypersensibilité du système de récompense**. En temps normal, ce système nous encourage à poursuivre les activités qui nous font du bien en libérant de la dopamine, un neurotransmetteur à l'origine du plaisir. Il joue donc un rôle important dans l'apprentissage et le conditionnement.

Dans la dépendance, l'activité du système dopaminergique est modifiée : **il libère des quantités de dopamine beaucoup plus élevées**. Pour vous donner une idée de l'ampleur, les taux de dopamine délivrés lors d'une première séance de jeu vidéo sont comparables à ceux délivrés par les psychostimulants comme l'amphétamine ou le méthylphénidate (Koepp et al., 1998). Comme dans la dépendance aux substances, **la dopamine serait également libérée de façon anticipée**, lorsque la personne aperçoit un indice rappelant son application préférée. **Ces taux élevés de dopamine combinés à leur libération anticipée motiveraient l'individu à s'engager dans le comportement malgré ses conséquences négatives.**

L'hypersensibilité du système de récompense s'accompagne également d'autres changements qui contribuent au maintien de l'UPI (Antons et al., 2020; Brand et al., 2019; Wegmann et Brand, 2021) :

1. Une compétition déloyale avec les activités traditionnelles. Les applications et leurs indices sont devenus plus attrayants et plus agréables que les activités traditionnelles, comme la lecture, le dessin ou le sport (Brand et al., 2019; Starcke et al., 2018; van Koningsbruggen et al., 2017). Les activités traditionnelles deviennent moins intéressantes, car elles ne libéreraient pas les mêmes niveaux de dopamine (Weinstein & Weizman, 2012). C'est comme si les applications avaient "élevé la barre" du plaisir, rendant les autres activités fades, moins stimulantes et moins intéressantes. Quand il y a compétition, celles qui libèrent le plus de dopamine gagnent, même si elles entraînent des conséquences négatives à plus long terme.

2. La multiplication des déclencheurs. Pendant le conditionnement, le cerveau associe des éléments contextuels à l'association « applications-conséquences » : une musique de jeu vidéo, la prise en main de son téléphone, le son d'une notification, un livestream, une pensée, etc. Selon Berridge et Robinson, (2016), ces éléments deviennent des indices très persuasifs, car leur présence suffit pour déclencher de façon conditionnée le besoin de se connecter (Berridge et Robinson, 2016; Starcke et al., 2018). Tous ces indices deviennent de nouvelles routes (voir même des autoroutes !) menant aux applications. L'omniprésence d'Internet dans nos vies multiplie les occasions de croiser ces indices. Il est donc normal que la personne ait l'impression d'être entourée de tentations. Résister devient tout un défi !



3. L'apparition du craving (Skinner et Aubin, 2010). C'est une envie intense et urgente d'utiliser l'application. Il peut survenir spontanément ou être déclenché par des indices dans l'environnement, ce qui le rend fréquent et imprévisible. Pendant un épisode de craving, la personne est tellement envahie par des pensées obsédantes et des sensations inconfortables qu'il lui est très difficile de penser à autre chose (Brandtner et al., 2020; Mansueto et al., 2019). Elle ne peut donc pas réfléchir aux stratégies qui lui permettraient de résister. Face à cet inconfort, elle peut surestimer la durée du craving et s'imaginer que la situation va empirer si elle n'agit pas immédiatement. Bref, le craving est un phénomène complexe qui pousse l'individu à utiliser les applications pour soulager un inconfort. Il constitue un facteur important de rechute (Deng et al., 2017).

4. Un biais cognitif en faveur des bénéfices des applications. Ils surviennent pendant un craving. La personne ne voit que les aspects positifs des applications : elle se remémore des expériences passées agréables, justifie l'importance de l'activité et anticipe les bénéfices à venir (Brandtner et al., 2021). Ces biais cognitifs renforcent le craving en lui faisant croire que la seule façon de gérer l'inconfort est d'utiliser l'application. Ils l'empêchent ainsi de faire un choix éclairé qui tiendrait compte des effets négatifs.

5. Un biais attentionnel qui nous attire vers les applications (Chia & Zhang, 2020 ; Wegmann et Brand, 2021). Les applications agissent sur notre attention comme un aimant. Une personne qui essaie de réduire son usage remarquera rapidement, malgré elle, les occasions d'utiliser son application. À l'inverse, elle sera moins consciente des opportunités d'activités alternatives. Ce biais de l'attention oriente le regard vers les applications, ce qui peut provoquer une libération anticipée de dopamine et, par conséquent, déclenche le besoin d'utiliser l'application. Pour s'en détourner, la personne devra donc fournir un effort volontaire important et détourner consciemment son attention vers de nouvelles activités (Brand, 2021).

Un autocontrôle affaibli par les applications

L'autocontrôle joue un rôle central dans la prise de décisions et les comportements volontaires. Il dépend du cortex préfrontal, une région qui soutient également les fonctions exécutives. **Un autocontrôle efficace permet de modifier nos comportements, nos pensées et nos émotions pour faire des choix réfléchis en cohérence avec nos valeurs et nos objectifs (Vohs et Baumeister, 2016)**. Il nous permet d'annuler une partie de jeux vidéo pour terminer un devoir important, ou d'ignorer une notification pour nous concentrer pendant un cours. Il nous aide à voir au-delà du plaisir immédiat, pour prendre en compte les effets à long terme : la fatigue du lendemain, les objectifs reportés, les mauvais résultats scolaires, les conflits avec un proche, etc.

Dans la dépendance, **l'autocontrôle et le cortex préfrontal sont affaiblis puisqu'ils n'arrivent plus à freiner l'activité du système de récompense**. Et ce n'est pas qu'une image : les recherches en neuro-imagerie démontrent que pendant un craving ou face à des déclencheurs, l'activation du cortex préfrontal est réellement réduite (Zhang et al., 2020). Cette baisse d'activité reflète les difficultés à résister aux applications.

Si l'on reprend l'analogie de la route, on dira qu'une fois engagée sur la route des applications, la personne ne peut plus ralentir ou s'arrêter. Les freins ne sont plus aussi efficaces ou sont complètement absents !

Dans l'UPI, l'affaiblissement de l'autocontrôle et du cortex préfrontal s'accompagne de deux grands changements qui contribuent au maintien de la problématique (Antons et al., 2020; Brand et al., 2019; Wegmann et Brand, 2021) :

1. Un défaut d'inhibition pour les applications et leurs indices (Antons et al., 2020; Wegmann et Brand, 2021). Lorsque l'inhibition s'affaiblit, il devient difficile de résister à l'envie d'ouvrir une application ou de l'arrêter une fois qu'elle est lancée. Chez les personnes présentant une UPI, le manque d'inhibition peut concerner **uniquement les applications**. L'autocontrôle peut être intact dans les autres domaines de sa vie. **C'est pourquoi il est important de travailler l'inhibition de manière spécifique** (et non pas générale). **La reprise de contrôle devra se concentrer sur les applications jugées problématiques.**

2. Des difficultés à anticiper les conséquences à long terme. L'individu n'arrive plus à se projeter dans le futur pour anticiper les effets à long terme (Kim et al., 2017). Il fait des choix en fonction des bénéfices immédiats et ignore les effets négatifs à long terme. Il va alors prendre des décisions impulsives qui privilégient la satisfaction et le soulagement de besoins immédiats.

Si on reprend l'analogie de la route, on dira que la personne conduit sans réfléchir à sa destination finale, ce qui l'amène à prendre des routes qui l'éloignent de ses objectifs. À travers leurs mécanismes de renforcement, les applications vont exploiter cette faiblesse pour inciter la personne à se connecter de plus en plus longtemps.



À retenir

Gardez en tête que **l'autocontrôle est une ressource limitée qui s'épuise avec le stress, la fatigue ou un effort cognitif important**, comme résister à Internet plusieurs fois dans une même journée (Vohs et Baumeister, 2016). L'autocontrôle est aussi naturellement plus faible chez les adolescents et les jeunes adultes (dont le cerveau est en développement), chez les personnes avec un TDAH ou chez les personnes avec une forte impulsivité (Tang et al., 2015; Weinstein et Weizman, 2012).

En raison de la proximité entre autocontrôle, fonctions exécutives et cortex préfrontal, des difficultés au niveau exécutif pourront également influencer la reprise de contrôle. Chez les personnes présentant un TSA, la rigidité cognitive et l'intolérance au changement rendent particulièrement difficiles l'arrêt des applications et l'adoption de nouvelles stratégies alternatives. Ces différences inter- et intra-individuelles sont à prendre en compte au moment d'établir les objectifs du suivi.



À retenir

- La dépendance déséquilibre le fonctionnement naturel du cerveau en modifiant l'activité du système de récompenses et de l'autocontrôle (situé dans le cortex préfrontal). Ces changements neurobiologiques expliquent pourquoi ce n'est pas un manque de volonté.
- En raison de l'hypersensibilité du système de récompense et des taux de dopamine libérés, la personne trouve les applications plus attrayantes que les anciens loisirs.
- De nombreux indices peuvent déclencher le craving, et il devient difficile pour la personne d'y résister en raison des biais cognitifs et attentionnels.
- En raison d'un autocontrôle affaibli, la personne n'arrive plus à résister à l'envie d'utiliser les applications. Elle n'arrive plus à anticiper les effets à long terme pour voir au-delà des bénéfices immédiats.
- L'ampleur de ces changements est influencée par le nombre d'heures passées sur les applications et la sévérité de la dépendance (Antons et al., 2020 ; Ariatama et al., 2019 ; Kim et al., 2017 ; Tian et al., 2014 ; Weinstein et Lejoyeux, 2020).

Ré-apprendre à maîtriser ses envies avec l'autocontrôle

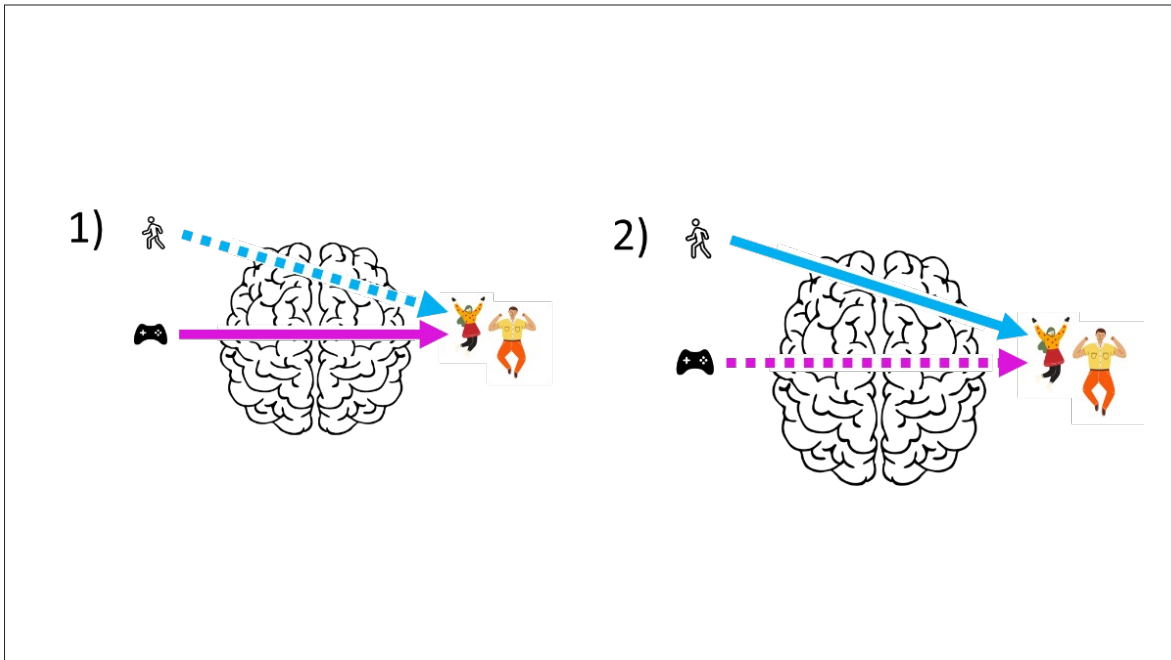
Face à l'ampleur de ces changements, la personne pourrait se décourager et voir le changement comme un défi insurmontable. Rassurez-le en lui expliquant que notre cerveau est un organe surprenant : **la plasticité cérébrale le rend très malléable**. Cela lui permet d'apprendre de nouveaux comportements tout au long de sa vie. Vous allez donc pouvoir vous appuyer sur cette compétence pour renforcer l'autocontrôle de l'utilisateur et déjouer le conditionnement mis en place par la dépendance.

Avoir un autocontrôle fort est un facteur de protection contre l'UPI (Mills et Allen, 2020 ; Ji et al., 2022 ; Tang et al., 2015). Il permet de prendre des décisions réfléchies, de résister aux impulsions et aux automatismes. **En résistant à l'envie d'utiliser l'application, en pratiquant une activité alternative ou en effectuant un mouvement physique de recul, la personne va créer de nouvelles routes (neuronales) et renforcer leur utilisation pour qu'elles rivalisent avec celles des applications.**



À retenir

Des études récentes démontrent **qu'en entraînant des joueurs de jeux vidéo à faire un geste d'éloignement quand ils font face à des images de jeux vidéo, l'activité de l'autocontrôle se renforce tandis que celle des circuits de la récompense s'affaiblit** (Fu et al., 2025 ; He et al., 2021 ; Rabinovitz et Nagar, 2020). Ces joueurs ont alors vu diminuer la sévérité de leur craving et de leurs symptômes de dépendance.



Les stratégies proposées dans l'exercice « 2.2 Suggestions de stratégies alternatives » aideront la personne à développer ces nouvelles routes. Elles sont complémentaires à celles vues dans les autres modules, puisqu'elles ciblent les changements cérébraux décrits plus haut, soit le craving, les biais cognitifs et attentionnels, les nombreux déclencheurs, le manque d'inhibition et les difficultés à anticiper les conséquences à long terme.

Concrètement, il s'agit de réaliser une tâche cognitive complexe pour déjouer le biais cognitif, de se remémorer ses objectifs pour résister à l'aspect agréable à court terme, d'éviter les indices déclencheurs d'un craving, d'utiliser la régulation émotionnelle pour surmonter les sensations inconfortables d'un craving, de se distraire pour éloigner un craving ou de pratiquer son inhibition en différant l'utilisation d'une application. Ces stratégies se sont montrées efficaces pour renforcer l'autocontrôle, réduire le nombre et l'intensité du craving, ou de diminuer la sévérité des symptômes de dépendance (Cornil et al., 2021 ; Deng et al., 2017 ; He et al., 2021 ; Yu et al., 2024 ; Wiers et al., 2020).

→ module 3
module 5

Le choix des stratégies devrait prendre en compte les goûts de la personne, ses prédispositions (niveau de fatigue, comorbidité, etc.) et les caractéristiques de la situation. Il est possible que l'utilisateur soit plus confortable avec certaines stratégies, ou qu'il soit nécessaire de cibler certaines manifestations plus souvent que d'autres. Il sera parfois nécessaire de combiner plusieurs stratégies. L'important est de rester flexible pour s'adapter à toutes les situations.



Avertissement

La personne devra faire preuve de patience et de bienveillance envers elle-même durant ce processus de changement. Les routes menant vers ses applications ont été renforcées des centaines, voire des milliers de fois dans son cerveau. En comparaison, les nouvelles stratégies n'ont été pratiquées que quelques fois seulement.

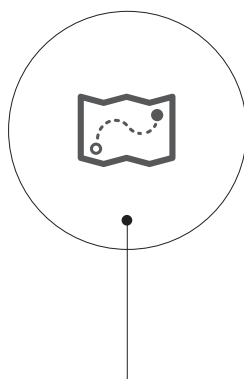
Il faudra du temps et de nombreuses répétitions pour que ces nouveaux comportements deviennent de nouveaux automatismes.

Les défis du changement

Modifier ses comportements n'est pas un apprentissage linéaire : il y aura des succès et des échecs. L'omniprésence d'Internet oblige la personne à résister plus souvent aux tentations, épuisant plus rapidement son autocontrôle. Il est donc normal de ne pas toujours résister à ses envies. Les différences interindividuelles (TDAH, TSA, âge, etc.) influencent aussi la reprise de contrôle et doivent être prises en compte. Certaines adaptations pourraient être mises en place assez tôt dans le suivi. **Ainsi, pour les personnes avec un faible autocontrôle, nous vous conseillons de maximiser les aides-externes, de planifier les stratégies et d'alterner entre des bénéfices à moyen et court terme pour soutenir le changement.**

→ module 1

Les personnes présentant un TSA pourront nécessiter plus d'accompagnement pour s'investir dans des activités alternatives qui rivaliseront aux applications. Votre défi sera alors d'aider la personne à ne pas abandonner en cas d'écart. Cela fait partie du processus de changement. À travers ces échecs, il aura l'occasion d'en apprendre plus sur ses déclencheurs, ses automatismes et ses vulnérabilités.



L'application pas à pas Virtu-A

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

Canevas d'entretien

Le Module 4 vise à aider la personne à mieux comprendre les effets qu'ont eus les applications sur son cerveau. À l'aide de différents exercices, ce module tentera d'aider la personne à développer de nouvelles stratégies pour renforcer son autocontrôle. Ce module souhaite également aider la personne à mieux comprendre ses cravings et à développer des outils pour mieux y résister.

Voici ce que nous vous proposons pour le **Module 4** : Reprendre le contrôle de ses actions et surmonter le craving.

- Débuter la rencontre en regardant l'agenda et l'outil Ma progression Virtu-A afin de voir le temps d'écran, de loisir, etc. (manuel usager)
- Expliquer l'effet de la dépendance sur l'équilibre du cerveau
- Développer de nouvelles stratégies d'autocontrôle
- Pratiquer l'exposition
- Retour sur les éléments importants de la rencontre

Objectif 1

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

Afin d'aider la personne à mieux comprendre les effets de l'utilisation sur le cerveau, nous avons développé un feuillet informatif pour le participant (**voir exercice 1.1 dans le cahier du participant**). Nous vous invitons à prendre le temps de lire le document dans le cahier des participants pendant la rencontre afin de discuter avec la personne des modifications que l'utilisation fréquente a apportées dans son cerveau.

Ce feuillet permettra d'aider la personne à mieux comprendre comment s'est installée la dépendance et surtout comment il est possible de modifier ce comportement (réflexe ou conditionnement). Ce feuillet permet de voir qu'il est possible de modifier son cerveau, puisque cet organe a une incroyable capacité d'apprentissage.

Nous avons également développé un feuillet explicatif rapide afin de vous soutenir dans l'utilisation de cet outil (**outil 1.1.1 section outils intervenants**). Toutefois, n'hésitez pas à lire les pages précédentes si vous souhaitez avoir un peu plus de contenu pour vous aider.

EXERCICE 1.1 FEUILLET EXPLICATIF

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

Objectif 2

Développer de nouvelles stratégies pour renforcer son autocontrôle

Maintenant que la personne a mieux compris comment le cerveau a été reprogrammé par la dépendance, il est temps de passer à l'action. Depuis le début du suivi, la personne a essayé différentes stratégies pour diminuer son temps d'écran. Certaines lui ont amené des succès, d'autres se sont conclus par des échecs, ce qui est tout à fait normal dans un processus de changement. Nous vous proposons un exercice permettant de voir quelles sont les stratégies qu'elle a utilisées pour modifier son temps d'écran et ce qui a fonctionné ou non.

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

Cet exercice permet de faire le point sur les stratégies déjà mises en place, d'identifier celles qui ont été les plus efficaces ainsi que celles qui n'ont pas fonctionné. Ici, il s'agit de normaliser la présence d'échec dans le processus de changement et d'en tirer des apprentissages sur les déclencheurs, automatismes et vulnérabilités. Qu'il s'agisse d'un échec ou d'un succès, valorisez les ressources que la personne a utilisées pour résister aux applications.

Pour faire cet exercice, vous pouvez demander à la personne une situation fréquente où elle utilisera son application préférée. Cette situation sera analysée afin d'identifier les déclencheurs, mais également le processus cognitif ayant amené à prendre la décision d'utiliser l'application.

Vous pouvez aussi faire cet exercice en utilisant un exemple dans les dernières semaines où la personne n'a pas été en mesure de « résister » à l'utilisation de son application. Cette exploration permettra de mettre en lumière les stratégies utilisées, l'autocontrôle et également les « réflexes » de la personne.

Voici des questions que vous pouvez aborder avec la personne :

- Depuis le début de la prise en charge, quelles stratégies avez-vous utilisées pour vous empêcher d'utiliser les applications ?
- Quelles stratégies ont été les plus efficaces ? Pourquoi ?
- Quelles stratégies ont été les moins efficaces ? Pourquoi ?
- Quels facteurs ont pu nuire à l'autocontrôle (fatigue, stress, craving intense, émotion, etc.) ?

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		Est-ce que je le referai ? Qu'est-ce que j'essaierai de

À la suite de cette discussion, vous pourriez analyser une situation qui a été bien surmontée et une situation qui a mené à l'utilisation des applications. À l'aide du tableau ci-dessous, listez et évaluez les stratégies qui lui permettraient de résister à son envie (craving). Gardez en tête que, pour les personnes avec un faible autocontrôle, **il vaut mieux prioriser les stratégies d'évitement passif ou externe**. À l'inverse, si l'utilisateur juge son autocontrôle fort, il peut affronter ses envies.



À retenir

Lorsque la personne **connait ses déclencheurs**, elle pourra alors **anticiper certaines situations** et mieux planifier les stratégies qu'elle souhaite utiliser.

Elle peut également tenir un **journal de bord des stratégies qui ont fonctionné** : dans quel contexte, face à quels déclencheurs, avec quel niveau d'énergie (autocontrôle), etc.

Cela lui permettra de **répéter les stratégies gagnantes** dans des situations similaires.

2.2 SUGGESTIONS DE STRATÉGIES ALTERNATIVES (VOIR OUTILS 2.1.1)

À la lumière de l'analyse de la situation, il pourrait être intéressant d'explorer avec la personne quelles pourraient être de nouvelles stratégies à utiliser pour aider à construire son autocontrôle et à développer des chemins différents vers de nouvelles activités. Voici des suggestions pour aider le développement de l'autocontrôle.

- L'éloignement volontaire et conscient des situations à risque et des applications
- Réaliser une activité alternative au lieu d'aller sur Internet
- Se remémorer ses objectifs et anticiper les conséquences à long terme
- Réaliser une activité complexe pour chasser les idées obsédantes
- Évitement et distraction passive
- Pratiquer la méditation, la relaxation ou la respiration pour réguler et accepter ses émotions



Le rôle de l'entourage

Plusieurs de ces stratégies peuvent être utilisées avec l'aide d'un proche. Il peut être intéressant pour la personne de demander à un proche de l'accompagner dans les stratégies qu'elle utilisera. Il peut également être pertinent qu'elle explique à ses proches qu'elle a parfois besoin d'un « contrôle externe » afin de l'aider à résister à la tentation. Ils peuvent donc être appelés à éloigner les appareils. Ils peuvent également suggérer de nouvelles activités ou encore l'accompagner dans ces nouvelles découvertes !

Objectif 3

Résister au craving grâce à l'exposition

L'exposition est une technique qui permet de renforcer l'autocontrôle. En confrontant ses déclencheurs et en résistant à son envie, la personne se prouve qu'elle peut agir différemment. Dans son cerveau, c'est comme si elle construisait de nouvelles routes. L'avantage de cette technique, **c'est qu'elle permet à la personne de s'entraîner dans un espace sécuritaire**. La personne a le contrôle sur tous les paramètres de la situation : elle choisit le niveau de dangerosité du déclencheur, le moment où elle se sent prête, le lieu et peut choisir d'être accompagnée. **En s'exposant plus souvent à certains déclencheurs, elle pourrait développer ces routes neuronales plus vite que si elle attendait de les croiser dans la vie quotidienne**. Bref, l'exposition est un bon moyen pour apprendre à surmonter ses envies.

Cette technique a prouvé son efficacité dans la prise en charge des jeux de hasard et d'argent et de l'UPI (Bergeron, 2021 ; Park et al., 2016 ; Li, Garland et Howard, 2018). Elle permet de 1) réduire l'intensité des manifestations physiques, émotionnelles et cognitives du craving, 2) diminuer les symptômes d'évitement (jouer pour éviter le craving), 3) modifier son rapport aux applications et 4) prendre confiance dans sa capacité de changement (sentiment d'efficacité personnelle).

Pendant une séance, la personne fait face à ses déclencheurs et accueille les sensations qu'ils provoquent. Elle s'expose jusqu'à ce que leur intensité s'estompe et soit suffisamment faible pour ne plus déclencher l'envie d'utiliser son application. Les sensations du craving s'atténuent toujours avec le temps. Toutefois, l'attente peut sembler interminable si l'on reste passif. C'est pourquoi **nous vous recommandons de combiner l'exposition à l'une des stratégies de l'exercice 2.2 « Suggestions de stratégies alternatives »**.

Vous pouvez proposer l'exposition à différents moments du traitement. Cette approche demande un investissement en temps, car son efficacité repose sur la répétition. Une pratique régulière est d'ailleurs jugée plus efficace et peut se faire en autonomie avec l'exercice 3.1 « Fiche technique pour continuer l'exposition à domicile ».



Avertissement

Il est tout à fait normal que cette technique puisse susciter des appréhensions. Vous redoutez peut-être d'induire un craving insurmontable et de faire perdre le contrôle à votre usager. Cette technique peut vous paraître intimidante en raison de ses nombreux détails et de sa démarche rigoureuse. L'exercice d'exposition ci-dessous contourne ces problèmes en ciblant des déclencheurs ou des situations d'intensité modérée. Il vous propose aussi une démarche structurée qui vous expliquera quoi dire et quoi faire à chaque étape. N'oubliez pas que cet exercice est facultatif, il peut donc ne pas être fait. Toutefois, les thérapeutes qui ont tenté l'expérience ont vu plusieurs bienfaits.



Le rôle de l'entourage

Si vous souhaitez faire de l'exposition, il est très important que la personne en discute avec ses proches afin que ces derniers puissent être rassurés sur l'objectif de l'exercice. Il est important que ces derniers comprennent que cette exposition vise à développer l'autocontrôle. Il est également primordial que cet exercice soit fait dans un cadre sécuritaire.

VOICI LES GRANDES ÉTAPES DU DÉROULEMENT DE L'EXPOSITION (DURÉE : 35 À 50 MINUTES).

Pour plus de détails, voir outils 3.1.1 dans la section « intervenant ». Cet exercice a été conçu à partir des auteurs suivants: Hope, Heimberg, et Turk, 2019; Leahy, Holland et McGinn, 2011; Marchand et Letarte, 2004.

1. Avant l'exposition (durée : 10 à 20 min):

- Discuter du rationnel sous-tendant le craving et l'exposition
- Classer les situations du moins à la plus risquée
- Choisissez une situation
- Choisir une stratégie d'autocontrôle

2. Pendant l'exposition (durée : 5 à 10 min maximum):

- Exposez l'utilisateur à la situation/déclencheur.
- Encouragez l'utilisateur à se concentrer sur la tâche d'exposition
- Encouragez-le à rester à l'écoute de ses sensations
- Évaluez l'intensité du craving sur une échelle allant de 1 à 10, où 10 représente le plus élevé. Une situation à risque modérée sera évaluée à 4 ou 5/10.
- Une fois le craving induit, encouragez l'utilisateur à utiliser une stratégie alternative.
- Arrêtez l'exposition quand l'intensité du craving a diminué d'au moins 50 %.

3. Après l'exposition (durée : 15 à 20 minutes):

- Discutez de ce qui vient de se dérouler :
- Prévoyez un retour au calme avec une courte relaxation.
- Discutez (au besoin) de la continuité des séances d'exposition sous forme de devoirs.

ATTITUDE DU CLINICIEN PENDANT L'EXPOSITION :

- Cerner les forces et les faiblesses de l'utilisateur pour choisir la situation adéquate, c'est-à-dire la situation représentant un niveau de dangerosité léger/moyen.
- Respectez le rythme de l'utilisateur
- Soutenez et encouragez l'utilisateur : renforcez les progrès, donnez une rétroaction, etc.
- Aidez l'utilisateur à développer son autonomie
- Placez une horloge à portée de vue pour contrôler la durée de l'exposition et pour renseigner l'utilisateur sur la durée de son effort.

SOLUTIONS AUX PROBLÈMES POUVANT ENTRAVER L'EFFICACITÉ DE L'EXPOSITION :

- La situation ne provoque pas la réaction de craving attendue : planifiez une nouvelle exposition avec une nouvelle situation.
- L'utilisateur fait de l'évitement : encouragez-le à se concentrer sur la situation.
- L'utilisateur sort de l'exercice un peu trop tôt : proposez-lui d'y retourner en se concentrant sur la situation. Il faut qu'il persévère afin que la personne puisse constater que la situation n'a pas empiré et que ses sensations se sont atténuées.
- Le niveau de craving n'a pas diminué parce que vous avez manqué de temps pour finir l'exposition : prévoyez toujours un peu plus de temps que prévu. Les situations nouvelles requièrent parfois un temps d'exposition plus long. De plus, plusieurs facteurs peuvent affecter la capacité d'autocontrôle, notamment la fatigue, le stress ou les efforts répétés dans la journée. Il est donc important d'avoir du temps afin de pouvoir discuter de ce qui vient de se passer.
- Il est possible que l'exposition fasse vivre de fortes réactions aux proches de l'utilisateur. Si ce dernier souhaite pratiquer l'exposition avec l'aide d'un proche, il faut s'assurer que cette personne comprend les enjeux et le principe de l'exercice.

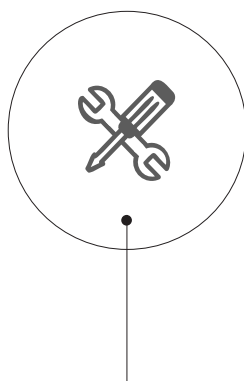
CONTINUER LES SÉANCES D'EXPOSITION SOUS FORME DE DEVOIRS :

- L'utilisateur peut s'entraîner de façon autonome à son domicile avec le devoir « Affronter ses envies pour mieux résister ».
- Il est préférable que les séances soient rapprochées et régulières, car la répétition favorise l'habituation et renforce son autocontrôle.
- La progression doit rester graduelle : s'exposer et résister aux situations en allant du moins au plus risqué.

RÉFÉRENCES

- Antons, S., Brand, M., & Potenza, M. N. (2020). Neurobiology of cue-reactivity, craving, and inhibitory control in non-substance addictive behaviors. *Journal of the Neurological Sciences*, 415, 116952.
- Ariatama, B., Effendy, E., & Amin, M. M. (2019). Relationship between Internet Gaming Disorder with Depressive Syndrome and Dopamine Transporter Condition in Online Games Player. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(16), 2638-2642. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.476>
- Bergeron, P. Y. (2021). L'exposition pour le traitement du jeu d'argent pathologique.
- Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2016). Liking, wanting, and the incentive-sensitization theory of addiction. *American Psychologist*, 71(8), 670-679. <https://doi.org/10.1037/amp0000059>
- Brand, M., Rumpf, H.-J., Demetrovics, Z., King, D. L., Potenza, M. N., & Wegmann, E. (2019). Gaming Disorder Is a Disorder due to Addictive Behaviors: Evidence from Behavioral and Neuroscientific Studies Addressing Cue Reactivity and Craving, Executive Functions, and Decision-Making. *Current Addiction Reports*, 6(3), 296-302. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00258-y>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Brandtner, A., & Brand, M. (2021). Fleeing through the mind's eye: Desire thinking as a maladaptive coping mechanism among specific online activities. *Addictive Behaviors*, 120, 106957.
- Brandtner, A., Wegmann, E., & Brand, M. (2020). Desire thinking promotes decisions to game: The mediating role between gaming urges and everyday decision-making in recreational gamers. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100295. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100295>
- Chia, D. X. Y., & Zhang, M. W. B. (2020). A Scoping Review of Cognitive Bias in Internet Addiction and Internet Gaming Disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 373. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010373>
- Cornil, A., Rothen, S., De Timary, P., & Billieux, J. (2021). Interference-based methods to mitigate gambling craving: a proof-of-principle pilot study. *International gambling studies*, 21(3), 426-449.
- Deng, L.-Y., Liu, L., Xia, C.-C., Lan, J., Zhang, J.-T., & Fang, X.-Y. (2017). Craving Behavior Intervention in Ameliorating College Students' Internet Game Disorder: A Longitudinal Study. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00526>
- Fu, J., Xu, X., Dong, Y.-S., Wang, M., Zhou, Z., Hu, Y., Li, Q., Liu, S., He, W., & Dong, G.-H. (2025). Efficacy and neural mechanisms of approach bias modification training in patients with internet gaming disorder: A randomized clinical trial. *Journal of Affective Disorders*, 376, 355-365. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.02.026>
- He, J., Pan, T., Nie, Y., Zheng, Y., & Chen, S. (2021). Behavioral modification decreases approach bias in young adults with internet gaming disorder. *Addictive Behaviors*, 113, 106686. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106686>
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Turk, C. L. (2019). *Managing social anxiety: A cognitive-behavioral therapy approach: Workbook*. Oxford University Press.
- Ji, Y., Yin, M. X. C., Zhang, A. Y., & Wong, D. F. K. (2022). Risk and protective factors of Internet gaming disorder among Chinese people: A meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 56(4), 332-346.
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M.-H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 229-236. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- Koepp, M. J., Gunn, R. N., Lawrence, A. D., Cunningham, V. J., Dagher, A., Jones, T., Brooks, D. J., Bench, C. J., & Grasby, P. M. (1998). Evidence for striatal dopamine release during a video game. *Nature*, 393(6682), 266-268. <https://doi.org/10.1038/30498>
- Leahy, R. L., Holland, S. J., & McGinn, L. K. (2011). *Treatment plans and interventions for depression and anxiety disorders*. Guilford press.
- Li, W., Garland, E. L., & Howard, M. O. (2018). Therapeutic mechanisms of Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement for internet gaming disorder: Reducing craving and addictive behavior by targeting cognitive processes. *Journal of addictive diseases*, 37(1-2), 5-13.
- Mansueto, G., Martino, F., Palmieri, S., Scaini, S., Ruggiero, G. M., Sassaroli, S., & Caselli, G. (2019). Desire Thinking across addictive behaviours: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 98, 106018. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.06.007>
- Marchand, A., & Letarte, A. (2004). *La peur d'avoir peur*. Montréal, Québec, Canada: Stanké.
- Marino, C., & Spada, M. M. (2017). Dysfunctional Cognitions in Online Gaming and Internet Gaming Disorder: A Narrative Review and New Classification. *Current Addiction Reports*, 4(3), 308-316. <https://doi.org/10.1007/s40429-017-0160-0>
- Mills, D. J., & Allen, J. J. (2020). Self-determination theory, internet gaming disorder, and the mediating role of self-control. *Computers in Human Behavior*, 105, 106209. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106209>
- Park, S. Y., Kim, S. M., Roh, S., Soh, M. A., Lee, S. H., Kim, H., ... & Han, D. H. (2016). The effects of a virtual reality treatment program for online gaming addiction. *Computer methods and programs in biomedicine*, 129, 99-108.
- Rabinovitz, S., & Nagar, M. (2015). Possible end to an endless quest? Cognitive bias modification for excessive multiplayer online gamers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(10), 581-587.

- Starcke, K., Antons, S., Trotzke, P., & Brand, M. (2018). Cue-reactivity in behavioral addictions : A meta-analysis and methodological considerations. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 227-238. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.39>
- Skinner, M. D., & Aubin, H.-J. (2010). Craving's place in addiction theory : Contributions of the major models. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(4), 606-623. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.11.024>
- Tian, M., Chen, Q., Zhang, Y., Du, F., Hou, H., Chao, F., & Zhang, H. (2014). PET imaging reveals brain functional changes in internet gaming disorder. *European Journal of Nuclear Medicine and Molecular Imaging*, 41, 1388-1397.
- Tang, Y.-Y., Posner, M. I., Rothbart, M. K., & Volkow, N. D. (2015). Circuitry of self-control and its role in reducing addiction. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(8), 439-444. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.06.007>
- Trouessin, M. (2016). L'addiction, une technique d'automédication ?.
- van Koningsbruggen, G. M., Hartmann, T., Eden, A., & Veling, H. (2017). Spontaneous Hedonic Reactions to Social Media Cues. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(5), 334-340. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0530>
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Publications.
- Wegmann, E., & Brand, M. (2021). Affective and Cognitive Processes involved in behavioral addictions. *Addictive Behaviors*, 106885. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106885>
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2020). Neurobiological mechanisms underlying internet gaming disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 113-126. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/aweinstein>
- Weinstein, A., & Weizman, A. (2012). Emerging Association Between Addictive Gaming and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Current Psychiatry Reports*, 14(5), 590-597. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0311-x>
- Wiers, R. W., Van Dessel, P., & Köpetz, C. (2020). ABC Training : A New Theory-Based Form of Cognitive-Bias Modification to Foster Automation of Alternative Choices in the Treatment of Addiction and Related Disorders. *Current Directions in Psychological Science*, 29(5), 499-505. <https://doi.org/10.1177/0963721420949500>
- Xu, X., Ma, X., Ni, H., Wang, H., Wang, T., Liu, C., Song, X., & Dong, G.-H. (2024). Mindfulness Meditation Training Reduces Gaming Cravings by Reshaping the Functional Connectivity Between the Default Mode Network and Executive Control-Related Brain Regions. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 9(8), 827-836. <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2024.04.011>
- Zhang, J., Hu, Y., Li, H., Zheng, H., Xiang, M., Wang, Z., & Dong, G. (2020). Altered brain activities associated with cue reactivity during forced break in subjects with internet gaming disorder. *Addictive Behaviors*, 102, 106203.



Les outils pour les intervenants

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



Outils - intervenants
1.1.1 Feuille explicatif pour les intervenants
2.1.1 Exemple complété d'une situation à risque et des stratégies utilisées
2.2.2 Suggestions de stratégies alternatives
3.1.1 Protocole détaillé d'une séance d'exposition

Objectif 1

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

OUTIL 1.1.1 FEUILLET EXPLICATIF POUR LES INTERVENANTS

Ce feuillet éducatif sur les changements neuronaux impliqués dans la perte de contrôle résume les principales idées développées dans la partie théorique présentée dans la première section de ce module. À vous d'adapter le niveau de langage et de détails, et d'y ajouter des exemples concrets.

1) La dépendance et la perte de contrôle ne sont pas des manques de volonté.

Les chercheurs ont découvert que la dépendance déséquilibre le fonctionnement naturel du cerveau en modifiant l'activité du système de récompenses et de l'autocontrôle (situé dans le cortex préfrontal). Progressivement, **le cerveau a appris à systématiquement choisir les applications... et à ignorer tout le reste.**

2) Le cerveau a appris à perdre le contrôle

La perte de contrôle et ses conséquences sur le cerveau se sont installées progressivement à la suite d'un processus de conditionnement. Appliquée à l'utilisation d'Internet, cette connaissance permet de comprendre comment, ce qui était au départ un processus « conscient », est devenu un réflexe ! Ainsi, au début, l'usage des applications relève d'un choix conscient et réfléchi. La personne s'en sert pour ressentir du plaisir et satisfaire plusieurs besoins (renforcement positif) ainsi que pour soulager un inconfort et combler des insatisfactions (renforcement négatif). Avec le temps, cette association est devenue une sorte de réflexe, une autoroute qui n'a plus besoin des processus conscients. La personne utilise son application sans même y avoir pensé ! Cela nous est d'ailleurs tous arrivé d'être sur nos réseaux sociaux sans y avoir réfléchi alors que nous allions simplement regarder l'heure sur notre cellulaire !

3) La perte de contrôle : un déséquilibre entre le système de récompense et l'autocontrôle

Les changements neuronaux qui amènent à toujours choisir les applications sont les suivants : un système de récompense hypersensible et un autocontrôle affaibli.

Pour vulgariser ce concept, plusieurs cliniciens parlent du système go/frein. Il est également possible d'expliquer le fonctionnement cognitif avec la métaphore de la voiture. L'exemple de la « Cogmobile » développée par Marie Dekerle, Laura Bon et Lee Antoine (<https://centre-ressource-rehabilitation.org/cogmobile-un-support-explicatif-du-fonctionnement-cognitif?recherche=cogmobile>) est une ressource intéressante. Ce support visuel vous permettra d'expliquer facilement tous les changements abordés dans ce module (le biais attentionnel avec les phares, la libération de la dopamine avec l'accélérateur, les difficultés d'anticipation avec les rétroviseurs, la multiplication des déclencheurs avec les panneaux sur la route et la construction d'un large réseau routier, etc.).

4) Le système de récompense est devenu hypersensible

Dans la dépendance, l'activité du système dopaminergique est modifiée : **il libère des quantités de dopamine beaucoup plus élevées.** Pour vous donner une idée de l'ampleur, les taux de dopamine délivrés lors d'une première séance de jeu vidéo sont comparables à ceux délivrés par les psychostimulants comme l'amphétamine ou le méthylphénidate (Koepp et al., 1998). Comme dans la dépendance aux substances, **la dopamine serait également libérée de façon anticipée**, lorsque la personne aperçoit un indice rappelant son application préférée. **Ces taux élevés de dopamine combinés à leur libération anticipée motiveraient l'individu à s'engager dans le comportement malgré ses conséquences négatives.**

Par ailleurs, l'hypersensibilité du système de récompense s'accompagne également d'autres changements qui contribuent au maintien de l'UPI (Antons et al., 2020; Brand et al., 2019; Wegmann et Brand, 2021) :

Système de récompense hypersensible	
Mode d'action	Conséquences
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Il libère des quantités énormes de dopamine quand la personne est sur l'application ▪ Il libère de la dopamine quand la personne fait face à un déclencheur (libération anticipée) ▪ Compétition déloyale avec les activités traditionnelles ▪ Multiplication des déclencheurs (sons d'une notification, une pensée, l'ennui ...) ▪ Biais attentionnel en faveur des applications : Le cerveau repère rapidement les déclencheurs dans l'environnement (biais attentionnel) ▪ Elle ne voit que les effets positifs des applications (biais cognitif) 	<p>La personne a l'impression d'être entourée de tentations</p> <p>Elle vit de plus en plus de craving</p> <p>Elle ignore les méfaits</p> <p>Les activités traditionnelles sont devenues moins intéressantes</p>

5) *L'autocontrôle est affaibli*

L'autocontrôle joue un rôle central dans la prise de décisions et les comportements volontaires. Il dépend du cortex préfrontal, une région qui soutient également les fonctions exécutives. **Un autocontrôle efficace permet de modifier nos comportements, nos pensées et nos émotions pour faire des choix réfléchis en cohérence avec nos valeurs et nos objectifs (Vohs et Baumeister, 2016).** Dans l'UPI, l'affaiblissement de l'autocontrôle et du cortex préfrontal s'accompagne de deux grands changements qui contribuent au maintien de la problématique (Antons et al., 2020 ; Brand et al., 2019; Wegmann et Brand, 2021) :

- Un défaut d'inhibition pour les applications et leurs indices
- Des difficultés à anticiper les conséquences à long terme

6) *Ré-apprendre à maîtriser les envies en renforçant l'autocontrôle*

Maintenant que la personne comprend mieux l'impact de son application dans le cerveau, il est important qu'elle tente de construire de nouvelles routes pour renforcer son autocontrôle. Ces nouvelles routes vont renforcer l'autocontrôle afin de l'aider à résister aux envies. Chaque fois que la personne résistera aux applications ou choisira une autre activité, elle renforcera cette nouvelle route.

Objectif 2

Développer de nouvelles stratégies pour renforcer son autocontrôle

OUTIL 2.1.1 EXEMPLE D'UNE SITUATION À RISQUE

Exemple fictif: « Il est 17 h 40, je rentre du travail épuisé et stressé. En passant déposer mes affaires dans ma chambre, je me retrouve face à mon ordinateur et j'ai soudainement envie de jouer à ce jeu. Je me dis qu'en jouant, je vais me sentir bien, je vais discuter avec mes amis et mon stress va disparaître. Je me mets donc à jouer. »

Analyse de la situation: La fatigue et le stress de la journée ont probablement affaibli l'autocontrôle de cette personne. Dans cet état de vulnérabilité, il y a de grandes chances qu'elle cède à son envie. Si elle choisit de jouer, la personne va emprunter sa route habituelle et renforcer le conditionnement au lieu de le défaire. Nous observons que l'application va combler plusieurs besoins : socialiser, se détendre et ressentir du plaisir.

Un autre élément a peut-être attiré votre attention : le passage devant l'ordinateur a automatiquement déclenché l'envie de jouer et les différents biais cognitifs qui ont suivi (justification de l'utilisation, anticipation des bénéfices, etc.). Vous venez d'identifier un déclencheur.

Solutions: Plusieurs stratégies pourraient être mises en place ; la personne pourrait faire face à son envie en se remémorant ses objectifs, en retardant le moment de jouer, en faisant une tâche cognitive complexe, etc. Mais, en raison de la fatigue et du stress, il est possible qu'elle n'ait pas la force de résister. Dans ces moments de vulnérabilité, il vaut mieux utiliser des stratégies d'évitement passif pour éviter de renforcer la route menant aux applications. Le tableau ci-dessous permettra de comparer les stratégies possibles. Gardez à l'esprit qu'une situation peut nécessiter plusieurs stratégies.

Analyse des situations à risque et des stratégies utilisées			
Situation	Stratégie utilisée	Avantages (+) et désavantages (-)	Analyse
Arriver à la maison et passer devant mon ordinateur	<input type="checkbox"/> Évitement <input checked="" 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 : appeler/rencontrer un ami, un proche	+ : ça pourrait combler mon envie de parler après le travail - : il/elle peut ne pas répondre ou être occupé(e) si je l'appelle sans prévenir. - : Après cette rencontre, je peux de nouveau avoir envie de jouer si je repasse devant mon ordinateur	Est-ce que je le referai ? Qu'est-ce que j'essaierai de différent la prochaine fois ?
	<input checked="" 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 : ne pas passer devant son ordinateur en rentrant chez soi	+ : comme j'évite de passer devant, je ne devrais pas avoir d'envie de jouer. + : éviter l'ordinateur n'est pas compliqué à mettre en place, je peux déposer mon sac ailleurs - : je risque de ressentir de l'ennui si je ne fais rien et je risque de vouloir jouer pour faire disparaître ce sentiment	Est-ce que je le referai ? Qu'est-ce que j'essaierai de différent la prochaine fois ?

OUTIL 2.2.2 SUGGESTIONS DE STRATÉGIES ALTERNATIVES

L'éloignement volontaire et conscient des situations à risque et des applications

- **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 pourraient répondre à différents besoins et rapprocher la personne de ses valeurs. 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 qu'elle poursuit en les enregistrant sous format audio, en les notant sur une carte ou dans son téléphone cellulaire. Il est important que ses objectifs soient accessibles en tout temps. De cette façon, elle entraîne son cerveau à anticiper les gratifications à long terme, se garde motivée, et favorise l'apprentissage de nouvelles associations (résister = conséquences positives).
- **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 (craving) et ainsi les éloigner. Ce faisant, elle va se libérer de l'espace mental pour réfléchir à d'autres options et ne pas emprunter la route des applications. Il est important que cette activité soit nouvelle ou complexe pour qu'elle puisse mobiliser toute sa 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 s'estompe ou se distraire passivement. La personne peut 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).

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. (Voir module 5).
- **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

OUTIL 3.1.1 PROTOCOLE DÉTAILLÉ D'UNE SÉANCE D'EXPOSITION

Déroulement de l'exposition (durée : 35 à 50 minutes)

AVANT L'EXPOSITION (DURÉE : 10 À 20 MIN) :

Étape 1: Discuter du rationnel sous-tendant le craving et l'exposition

- « Les sensations du craving sont inconfortables, mais pas dangereuses. Elles s'estompent avec le temps ». Discuter de ce qui a été vu dans l'exercice.
- « Il est possible d'attendre passivement que le craving disparaisse, mais tu peux aussi mettre en place des stratégies plus efficaces »

Étape 2: Classer les situations du moins à la plus risquée

- Reportez-vous à l'exercice du module 2, contenant la liste des situations les plus risquées.
- Évaluer le niveau de dangerosité des situations/déclencheurs avec une numérotation allant de 0 à 10, où 10/10 représente la situation/déclencheur la plus redoutée.

Étape 3: Choisissez une situation

- Choisissez ensemble une situation ou un déclencheur devant laquelle ou lequel s'exposer. Il peut s'agir d'images, de vidéos en streaming, voire d'ouvrir une application sur le téléphone cellulaire.
- L'important c'est que la situation ou le déclencheur représentent un risque léger à modéré (inférieur à 4-5/10) et que l'utilisateur puisse la supporter.
- Évaluez l'intensité du craving avant l'exposition. Elle doit être faible, voire nulle. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez induire une légère détente avec de la méditation ou de la relaxation.

Étape 4: Choisir une stratégie alternative pour diminuer le craving

- L'utilisateur choisit la stratégie alternative qu'il souhaite utiliser pendant l'exposition (voir l'exercice 2.2 « Suggestions de stratégies alternatives »).
- Rappelez le déroulement de l'exercice : 1) exposition à une situation ou un déclencheur, 2) évaluation de l'intensité du craving, 3) mise en place de la stratégie choisie, et enfin, 4) arrêt de l'exercice lorsque le craving a diminué de 50 %.
- Prévenez l'utilisateur qu'il va vivre des sensations désagréables.

PENDANT L'EXPOSITION (DURÉE : 5 À 10 MIN MAXIMUM) :

Étape 5: Exposez la personne à une situation et tolérez les sensations inconfortables (complétez le tableau du livret client)

- Exposez l'utilisateur à la situation/déclencheur.
- Encouragez l'utilisateur à se concentrer sur la tâche d'exposition
- Encouragez-le à rester à l'écoute de ses sensations
- Évaluez l'intensité du craving sur une échelle allant de 1 à 10, où 10 représente le plus élevé. Une situation à risque modéré sera évaluée à 4 ou 5/10.
- Une fois le craving induit, encouragez l'utilisateur à utiliser une stratégie alternative (voir l'exercice 2.2 « Suggestions de stratégies alternatives »).
- Arrêtez l'exposition quand l'intensité du craving a diminué d'au moins 50 %.

APRÈS L'EXPOSITION (DURÉE : 15 À 20 MINUTES) :

Étape 6 : Discutez de ce qui vient de se dérouler :

- Comment vous êtes-vous senti pendant l'exercice ?
- Est-ce qu'il y a quelque chose qui t'a dérangé ?
- Est-ce que la stratégie t'a aidé ?
- Pourrais-tu utiliser cette stratégie si tu faisais face à cette situation ou ce déclencheur dans la vie quotidienne ? Pourquoi ?
- Prévoyez un retour au calme avec une courte relaxation.
- (Optionnel) Discutez de la continuité des séances d'exposition sous forme de devoirs.

Résumé à emporter



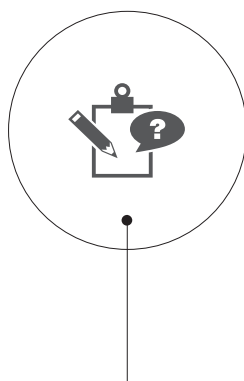
Informations générales à emporter

- La perte de contrôle n'est pas une question de volonté, mais le résultat de changements neuronaux liés au conditionnement. Ces modifications déséquilibrent le cerveau en hyperstimulant le système de récompenses tout en affaiblissant l'autocontrôle.
- En raison de l'hypersensibilité du système de récompense et des taux de dopamine délivrés, la personne trouve les applications plus attrayantes que les anciens loisirs. De nombreux indices peuvent déclencher le craving, et il devient difficile d'y résister en raison des biais cognitifs et attentionnels qui l'envahissent.
- En raison d'un autocontrôle affaibli, la personne n'arrive plus à freiner son envie d'utiliser les applications. Elle n'arrive plus à anticiper les effets à long terme pour voir au-delà des bénéfices immédiats. Le stress, la fatigue, un effort soutenu ou certaines prédispositions (TDAH, âge, etc.) peuvent également affaiblir l'autocontrôle.
- Heureusement, ces changements sont réversibles. En résistant à l'envie d'utiliser l'application, en pratiquant des activités alternatives ou en s'éloignant des applications, la personne va créer de nouvelles routes neuronales qui permettront de renforcer son autocontrôle et de diminuer le craving et les symptômes de dépendance. Il faudra du temps et de nombreuses répétitions pour que ces nouvelles routes rivalisent avec celles de la dépendance.



Astuces

- Présenter les changements neuronaux qui accompagnent la perte de contrôle afin de réduire le sentiment de culpabilité et de honte. Utiliser un langage simple, des analogies et des exemples concrets.
- Faire le bilan des stratégies utilisées depuis le début du suivi en identifiant celles qui ont été efficaces, et pourquoi d'autres n'ont pas fonctionné. Explorer de nouvelles stratégies pour surmonter les situations qui n'ont pas été maîtrisées.
- Adopter une attitude bienveillante face aux succès et aux échecs qui accompagnent la reprise de contrôle. Normaliser leur présence et valoriser les efforts que la personne a mis en place pour résister. Transformer les succès et les échecs en opportunités d'apprentissages sur ses déclencheurs, ses automatismes et ses vulnérabilités.



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 Feuille 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 = bénéfique" 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 cravings 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)

Sollicitation d'un ami

Fatigue

Une émotion (tristesse, ennui, etc.)

Stress

Sur-utilisation de l'autocontrôle

Distraction

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 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'efforts 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

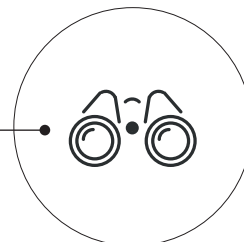
ET MODULER SES ÉMOTIONS

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

1

Le module en un clin d'œil

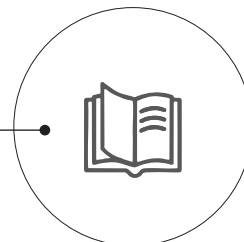
page 175



2

Les notions importantes

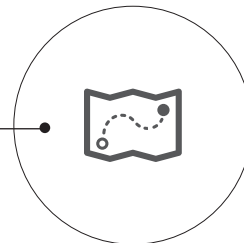
page 176



3

L'application pas à pas de Virtu-A

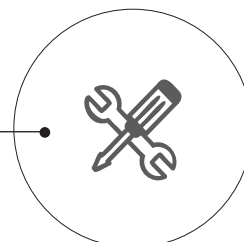
page 182



4

Les outils pour les intervenants

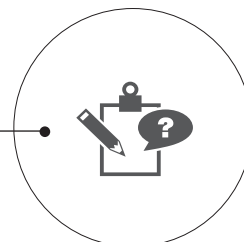
page 193

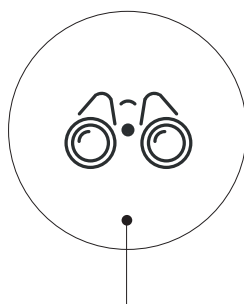


5

Le cahier d'exercices

page 200





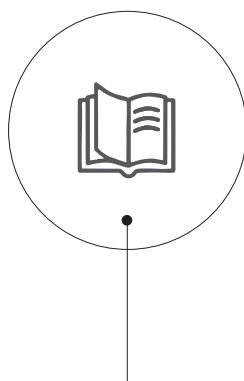
Le module en un clin d'œil

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

Dans ce module, nous souhaitons vous outiller afin que vous puissiez accompagner la personne en suivi à améliorer sa gestion des émotions. Pour ce faire, elle aura à apprendre à identifier ses émotions, à les tolérer, puis à les moduler. La modulation des émotions se fait en utilisant différentes stratégies en fonction du contexte.



Objectifs - module 5	Exercices - usagers	Outils - intervenants
1. Identifier les émotions ainsi que leurs fonctions	1.1 Qu'est-ce qu'une émotion (à lire) 1.2 Tableau d'identification d'une émotion 1.3 Ma pause	1.1.1 Fonctions adaptatives des émotions de base 1.2.1 Roue des émotions et glossaire 1.2.2 Exemple de l'exercice du tableau de l'identification des émotions
2. Augmenter la tolérance et le confort face aux émotions vécues.	2.1 Tolérer mes émotions par la pleine conscience 2.2 Méthode Sober	2.1.1 Outil SOBER
3. Développer différentes stratégies flexibles de gestion des émotions.	3.1 Différentes stratégies de gestion des émotions (à lire) 3.2 Essayer de nouvelles stratégies de gestion émotive	3.1.1 Différentes stratégies de gestion des émotions



Les notions importantes

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

«Par bouts, quand ma vie est stressante, je me sers de mon ordinateur pour me réfugier d'un monde trop envahissant, quand les choses vont mal dans ma vie.»

«Les écrans me permettent de m'évader, de penser à autre chose. Quand je ne suis pas sur mon téléphone, je m'ennuie rapidement, je ne sais pas quoi faire et j'y retourne.»



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. |

L'expérience clinique et nos travaux auprès des personnes présentant une UPI nous ont amenés à constater la grande difficulté des jeunes à « vivre » leurs émotions. Alors que plusieurs d'entre eux présentent des problèmes d'anxiété sévère, d'autres ont une humeur dépressive, voire même, des idées suicidaires. Quelle que soit l'émotion, nous avons été surpris de constater combien ils ont souvent peu de ressources pour y faire face. Fuir leurs émotions, qu'ils trouvent souvent envahissantes, semble être la stratégie la plus souvent utilisée. Si l'écran ou les applications ont été et demeurent très efficaces pour la gestion de leurs émotions (ennui, tristesse, solitude, etc.), cette stratégie ne peut pas être le seul outil ni celui utilisé à long terme pour faire face aux émotions présentes dans leur quotidien. Nous avons donc pensé développer un module qui devra probablement se faire sur plus d'une séance afin d'aider l'utilisateur à identifier, accepter et moduler les émotions qu'il vit.

Pourquoi ce module ?

Dans les autres modules, nous nous sommes surtout penchés sur les interventions comportementales ou cognitives. Ici, nous travaillerons directement sur les émotions afin d'engendrer différents changements dans la vie de l'utilisateur (temps d'écran, relations interpersonnelles, gestion de l'anxiété, etc.). La gestion des émotions, aussi connue sous le nom de régulation émotionnelle, est un élément important dans la prise en charge des personnes présentant une UPI, comme en témoigne l'intégration de ce thème dans 3 des 7 manuels de traitement pour l'UPI répertoriés (Jäger et al., 2012 ; Lindenberg et al., 2020 ; Torres-Rodríguez et al., 2018, 2018a, 2019 ; Van Rooij et al., 2012 ; Wölfling et al., 2014, 2019). De plus, une récente revue de littérature souligne l'importance de développer les habiletés de régulation émotionnelle comme facteur de protection à l'UPI (Gioia et al., 2021).

1. L'UPI et la difficulté à identifier ses émotions

En clinique, nous remarquons que les personnes présentant une UPI ne sont pas toujours en mesure d'identifier leurs émotions (Spada et al., 2008). Ils utilisent fréquemment des termes vagues pour nommer un état général de « bien-être » ou « de mal-être » (« ça me dérange pas », « c'est chill », ou encore « bof »), mais, souvent, ils cherchent à ne pas ressentir quoi que ce soit, à éviter toute émotion. Ils sont très inconfortables avec les émotions et leur gestion ou trouvent le sujet « infantilisant ». Or, s'ils veulent apprendre différentes stratégies pour mieux gérer leurs émotions, ils doivent d'abord reconnaître l'existence de celles-ci et être capables de bien les identifier. Ils doivent être en mesure de nommer une variété d'émotions et ne pas uniquement dire qu'ils sont stressés, par exemple. Les personnes présentant une UPI doivent donc acquérir un vocabulaire plus large d'émotions afin de pouvoir constater qu'elles ne vivent pas uniquement une seule sorte d'émotion, que ces dernières fluctuent et qu'elles n'ont pas toujours la même intensité.

QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

Selon Luminet (2002), les émotions sont des états relativement brefs provoqués par un stimulus ou par une situation spécifique. Les émotions sont donc 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. Voici les trois composantes des émotions :

Physiologique :

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

Comportementale-expressive :

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

Affective :

à la fois l'aspect sensation de l'émotion, mais également l'aspect cognitif, c.-à-d. les pensées en lien avec l'émotion.

À quoi sert l'émotion

<h3>Donner de l'information à la personne</h3>
<p>Les émotions servent principalement à donner de l'information à la personne. En s'intéressant à ses émotions, elle découvre qu'elles ont toutes leur utilité (Mikolajczak et al., 2020). Dans la section outils pour les intervenants (outil 1.1.1), vous trouverez un tableau permettant de décrire la fonction des émotions de base.</p>
<h3>Le stress</h3>
<p>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).</p>
<h3>La tristesse</h3>
<p>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.</p>
<h3>La joie</h3>
<p>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.</p>
<h3>Permet de mieux comprendre</h3>
<p>Les émotions sont très utiles et nous permettent de mieux comprendre si les besoins de la personne sont comblés. Il est donc important d'en tenir compte afin de pouvoir répondre aux besoins mentionnés. C'est pourquoi nous expliquons qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise émotion, qu'elles ont toutes leur utilité et leur fonction (Mikolajczak et al., 2020).</p>

→ outil 1.1.1

QUAND L'ENNUI ET L'ANXIÉTÉ SE CÔTOIENT

En réadaptation en dépendances, nous travaillons régulièrement avec **l'anxiété et le découragement** de nos usagers. Or, les personnes présentant une UPI ont des niveaux d'anxiété significativement plus élevés comparativement aux personnes ne présentant pas une UPI (Ehrenreich et al., 2018 ; Ko et al., 2012 ; Lavoie et al., 2022 ; Malak et Khalifeh, 2018 ; Yen et al., 2008). En fait, une récente étude a souligné des liens spécifiques entre certains types d'anxiété (anxiété généralisée vs sociale) et certains types d'application (réseau social vs jeux vidéo) (Lavoie et al., 2022). Ainsi, les joueurs de jeux vidéo présenteraient plus d'anxiété sociale alors que ceux présentant des problèmes avec les réseaux sociaux présenteraient plus de problèmes d'anxiété généralisée (Lavoie et al., 2022). Il est donc important de tenter de comprendre les thèmes en lien avec l'anxiété.

L'ennui est également une des émotions souvent nommée par les personnes présentant une UPI. Or, il semble que l'ennui soit davantage ressenti par les gens qui recherchent le contact social pour combler leurs besoins. Toutefois, il est fréquent que pour éviter de vivre de l'ennui, la personne fuira sur Internet, augmentant dès lors son sentiment d'isolement et créant ainsi un cercle vicieux (Preece et al., 2021). Par conséquent, il est pertinent pour vous d'explorer comment la personne en suivi gère ses émotions. **A-t-elle tendance à éviter les situations sociales lorsqu'elle ne se sent pas bien ?** C'est souvent le cas chez les gens qui anticipent les interactions sociales négatives (Cacioppo et Hawkey 2009). Il faudra donc en tenir compte, car cela pourrait représenter un obstacle au développement de nouvelles activités de remplacement ainsi qu'à l'utilisation du soutien social pour se rétablir.

2. Tolérer l'émotion

La difficulté à tolérer l'émotion s'observe chez les utilisateurs de réseaux sociaux (Hormes et al., 2014 ; Marino et al., 2019 ; Pontes et al., 2015), mais également chez des joueurs de jeux vidéo adultes (Billieux et al., 2014). Parmi les profils de joueurs problématiques identifiés par le groupe de chercheurs, certains joueurs cherchent l'évasion face aux émotions perçues comme étant négatives, aux événements de vie difficiles ou aux traumatismes. Autrement dit, au lieu de vivre ou de tolérer l'émotion, une grande partie des personnes présentant une UPI tente de la fuir. Or, il est important de tolérer ses émotions, puisque cette acceptation permet plus facilement d'agir (si cela est possible) sur les déclencheurs de cette émotion. Accepter ce que l'on vit permet également de réduire les stratégies d'évitement, et donc, le recours aux écrans.

Plusieurs croyances sont associées aux émotions et augmentent la difficulté des personnes présentant une UPI à les tolérer. Par exemple, si l'utilisateur a les croyances suivantes : « 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 », il est important de les aborder afin de permettre l'acceptation des émotions (Linehan, 2014 ; Schoendorff et al., 2011 ; Tolin, 2016 ; Von Hammerstein et Morel, 2019).



Bref rappel concernant les émotions et leur intensité

- L'émotion va et vient, comme une vague. Elle n'est pas présente en tout temps ni éternellement.
- Deux émotions contraires peuvent coexister. Je peux vivre un deuil et tout de même ressentir des moments de joie, ou je peux me 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 l'utilisateur réagit à cette émotion.
- Les efforts faits pour chasser les émotions vécues comme étant inconfortables sont parfois nuisibles, car cela coupe l'utilisateur d'informations importantes et l'empêche de régler le problème ou de poursuivre ses objectifs.

Enfin, non seulement il est important de tolérer les émotions, mais il faut également tolérer leur intensité. De fait, il est intéressant d'aider l'utilisateur à noter l'intensité de l'émotion ainsi que sa durée. Lorsqu'on y porte attention, on remarque que certaines émotions sont moins intenses que d'autres, ou encore que l'intensité maximale ne dure qu'une vingtaine de minutes. Ce petit rappel permet de diminuer la crainte d'être envahi par une émotion. L'idée ici est de permettre à l'utilisateur d'avoir un regard plus nuancé sur l'intensité de ses émotions et d'en avoir moins peur.

GESTION ÉMOTIONNELLE

Devant une situation stressante ou devant une émotion qu'il ne souhaite pas vivre, l'utilisateur trouvera une façon de « **gérer cette émotion** » en s'y adaptant ou en la fuyant. Ces différentes stratégies se nomment « coping » ou « stratégie d'adaptation » (Lazarus et Folkman, 1984). Le coping désigne l'ensemble des processus qu'un individu utilise pour maîtriser ou pour diminuer **l'impact d'un événement perçu comme étant menaçant et dépassant ses ressources** (Paulhan, 1992). Ces stratégies sont variées : elles peuvent être des activités, des comportements (affronter le problème, faire de l'évitement) ou un processus de pensée (transformer le sens attribué à une situation pour en tirer des enseignements) (Lazarus et Folkman, 1984).

Gross (2014) affirme qu'il peut y avoir plusieurs stratégies selon le contexte pour gérer une émotion :

<h3>Sélectionner les situations</h3>
<p>On peut sélectionner les situations qui risquent de faire émerger des émotions pour choisir de s'y exposer ou de les éviter. Si je sais que mon ancien partenaire va dans une fête, je vais réfléchir aux émotions que je pourrais ressentir en sa présence pour me guider dans ma décision d'y aller ou pas.</p>
<h3>Modifier la situation</h3>
<p>On peut modifier la situation pour altérer l'émotion qui peut en résulter. Si je sais qu'il est possible que je m'ennuie lors d'une fin de semaine pluvieuse dans un chalet, je vais apporter des jeux ou des livres pour m'occuper.</p>
<h3>Orienter l'attention</h3>
<p>On peut orienter l'attention en mettant à l'avant-plan des éléments de la situation, ou au contraire en laissant d'autres éléments dans l'ombre. La distraction entre dans cette catégorie, comme le fait de penser à autre chose ou de faire autre chose.</p>
<h3>Réévaluer cognitivement la situation</h3>
<p>On peut réévaluer cognitivement 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 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>
<h3>Modifier la façon de réagir à l'émotion</h3>
<p>On peut modifier la façon de réagir à l'émotion. Je peux inhiber ma réaction en tentant de respirer pour me calmer, en faisant du sport ou en faisant d'autres activités qui me permettent de m'exprimer et de m'apaiser.</p>

QUAND L'ÉVITEMENT DEVIENT LA STRATÉGIE DOMINANTE POUR FUIR L'ÉMOTION ET POUR GÉRER LE STRESS

Comme nous venons de le voir, il peut y avoir plusieurs stratégies pour gérer ses émotions. L'évitement d'une émotion ou d'une situation est une stratégie très efficace à court terme puisqu'elle amène un soulagement immédiat. Ce soulagement s'avère être un « renforçateur négatif » puissant puisqu'il permet à l'utilisateur de mettre fin à son inconfort (et d'éviter la douleur) (Cooper et al., 2020). Bien entendu, plus une personne évite une situation ou une émotion, et plus il deviendra difficile pour elle d'arrêter d'utiliser cette stratégie efficace à court terme, mais coûteuse à long terme (Mikolajczak et al., 2020).

3. Vers des stratégies flexibles, variées et adaptées de gestion des émotions

Il faut garder en tête qu'il n'y a aucune stratégie efficace pour tout le monde dans toutes les situations.

C'est pourquoi la personne doit connaître et savoir utiliser plusieurs stratégies. Par exemple, si la personne n'a pas de contrôle sur la situation, qu'elle ne peut changer les choses, elle devra peut-être choisir de tolérer la situation en essayant de se distraire. Cette stratégie de « tolérer la situation » (une sorte de statu quo) peut être efficace pour des problèmes « mineurs ».

La distraction est aussi utile afin de permettre de prendre du recul dans une situation qui mérite d'être réglée sereinement plutôt que sur le coup de l'émotion. Elle permet aussi de prendre de la distance face à l'événement et permet à l'émotion de devenir moins intense.

Les stratégies d'évitement peuvent aussi parfois être utiles. Elles permettent à la personne d'arrêter, pendant un certain temps, de penser au problème. Cette stratégie peut s'avérer efficace si la personne ne possède pas les habiletés pour résoudre le problème. Toutefois, l'utilisation trop fréquente de cette stratégie peut occasionner des conséquences négatives à long terme.

→ module 6
module 7



À retenir

Dans le cas du **stress** ou d'autres émotions intenses comme la colère, une stratégie en deux temps peut être efficace :

- 1- Utiliser d'abord des moyens pour diminuer la réponse physiologique afin de pouvoir reprendre plus calmement l'analyse de la situation et trouver des solutions.
- 2- 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 du stress peuvent revenir rapidement (Lupien, 2019).

Lorsque les émotions découlent d'un problème vécu par la personne, le mieux sera de tenter de gérer cette situation, ce qui sera abordé dans le module sur la résolution de problèmes.

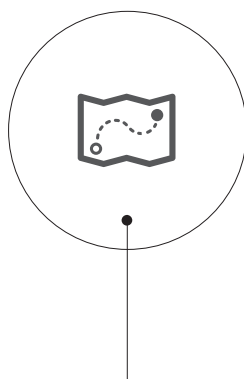
→ module 6
module 7



Le rôle de l'entourage

Si cette situation implique une tierce personne, l'individu aura besoin d'exprimer sa requête ou ses besoins et **le module sur les habiletés sociales** s'avérera alors pratique. Souvent, l'usager se montre hésitant à partager ses émotions avec une tierce personne. Vous pouvez l'encourager en tentant avec lui d'identifier quelqu'un qui pourrait être réceptif à ses émotions. Les effets bénéfiques indirects du partage des émotions sont nombreux : l'usager se sent moins isolé, il obtient de l'affection, il peut se faire encourager (ce qui le valorise), il peut bénéficier de nouvelles informations qui permettent de voir les choses autrement, il peut recevoir des conseils ou une aide concrète ainsi que des propositions d'activités pour se changer les idées (Rimé, 2005, 2007).

Pour fonctionner en situation de stress ou d'émotion intense, ces stratégies doivent être pratiquées à répétition lorsque la personne n'est pas envahie par l'émotion (Mikolajczak et al., 2020). Il est rare que le succès n'arrive qu'après un seul essai!



L'application pas à pas Virtu-A

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

Canevas d'entretien

Le module 5 vise à aider la personne à prendre conscience de ses émotions et à mieux les gérer.

Voici ce que nous vous proposons pour le **Module 5** : Gestion des émotions : apprendre à identifier, tolérer et moduler ses émotions

- Débuter la rencontre en regardant l'agenda et l'outil Ma progression Virtu-A
- Discuter des émotions vécues dans la dernière semaine
- À l'aide du feuillet sur ce que sont les émotions et leur fonction (cahier participant), discuter du rôle et de l'utilité des émotions.
- Identifier les émotions vécues et leurs déclencheurs
- Explorer les différentes stratégies pour tolérer des émotions (SOBER ou méditation)
- Développer de nouvelles stratégies (autre que l'utilisation de son application) pour gérer l'émotion
- Retour sur les éléments importants de la rencontre



Conseil : Que faire s'ils ont l'impression de ne vivre qu'une seule émotion ?

Il arrive parfois que l'utilisateur ait l'impression de ne vivre qu'une seule émotion, par exemple l'anxiété. Or, il est probable qu'à certains moments, cela ne soit pas de l'anxiété qui soit vécue, mais peut-être de la colère, de l'ennui, voire même de l'anticipation (de l'excitation). Bref, il est important de discuter des différentes émotions pouvant augmenter la probabilité du recours aux écrans. Lorsque l'utilisateur identifie que les écrans nuisent à son bien-être dans certaines circonstances, cela le motive à essayer d'autres stratégies.

COMMENT ABORDER L'IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS

L'identification d'une émotion peut sembler une chose simple pour des intervenants en dépendance, mais cela est plus complexe pour les usagers. Nous vous proposons donc de le faire en **deux étapes** :

- 1) Identifier l'émotion, la pensée ou la sensation corporelle
- 2) Identifier le déclencheur de l'émotion et la fonction de l'émotion

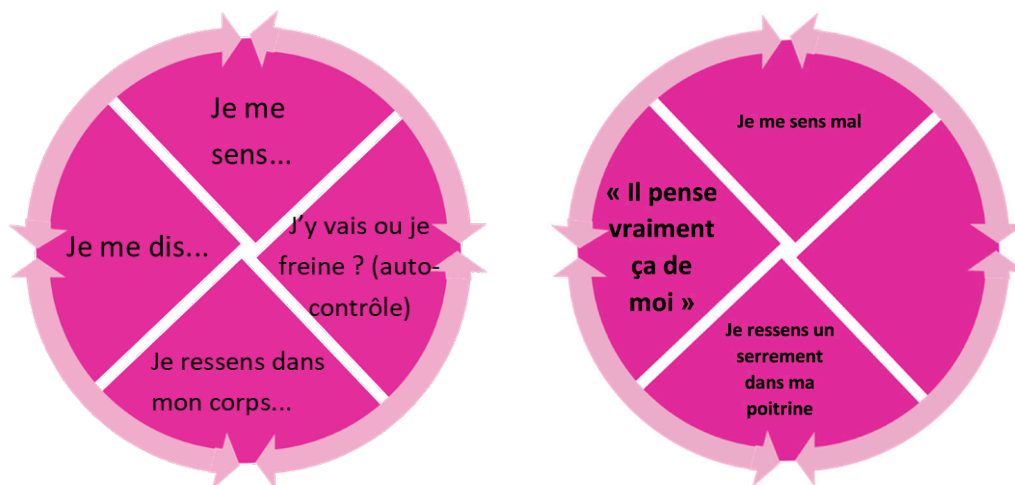
ÉTAPE 1 : L'INTERACTION PENSÉES – SENSATIONS CORPORELLES ET ÉMOTIONS

Après que les différentes composantes des émotions aient été présentées, nous souhaitons pousser plus loin la réflexion afin de comprendre comment elles interagissent. Cela permettra à l'utilisateur de détecter ses émotions et leurs fonctions.

Pour ce faire, il est utile de lui demander de repenser à une situation où il a ressenti une émotion et de lui demander comment elle s'est manifestée. Souvent, l'émotion est perçue en premier, elle est comme un signal d'alarme qui accélère la réponse comportementale. Certaines personnes ressentent d'abord les sensations corporelles, par exemple un serrement dans la poitrine qui pourrait indiquer qu'une remarque les a blessées.

Porter attention aux pensées qui surgissent à ce moment-là permet aussi de voir comment on interprète l'événement et quelle émotion s'impose. Nous reprenons donc la pastille au centre de notre schéma ERE en attirant l'attention sur les flèches bidirectionnelles :

Voici une illustration de l'exemple présenté ci-contre :





À retenir

Chez certains usagers peu conscients de leurs émotions, passer par les sensations physiques peut les aider à identifier ce qu'ils ressentent. Il est donc utile de **connaître les manifestations physiques du stress** : rythme cardiaque rapide, respiration saccadée, bouche sèche, estomac noué, muscles tendus et sudation.

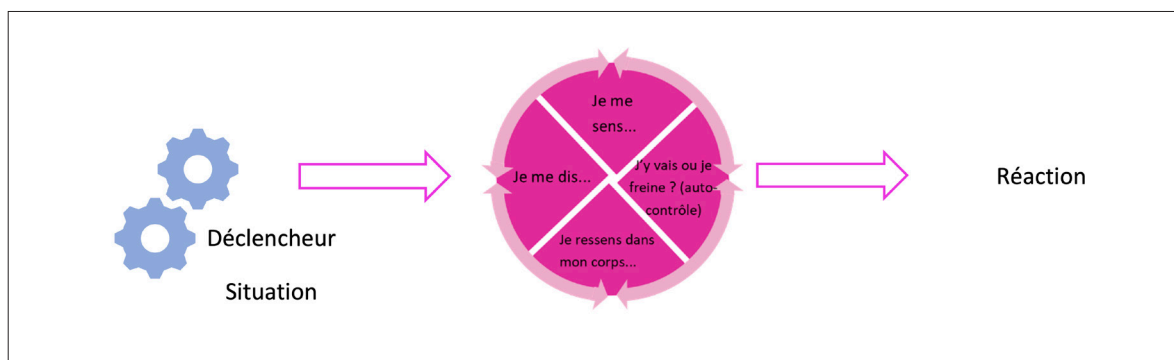
L'usager qui les connaît sera en mesure de comprendre que **son corps se prépare à affronter une situation perçue comme étant menaçante ou comme un défi**. Il peut alors se rassurer en se disant qu'il est normal de stresser dans cette situation et que son corps et son cerveau, en se préparant, apprennent de cette situation.

ÉTAPE 2 : IDENTIFIER LE DÉCLENCHEUR ET LA FONCTION

Toujours dans le but d'aider l'usager à identifier ses émotions, il est également utile de regarder le **déclencheur**. Quelle était la situation juste avant de ressentir cette émotion ? Quelles étaient les circonstances avant cette émotion (lieu physique, personnes présentes, etc.) ?

Par exemple, il était en train de faire ses travaux lorsqu'il a ressenti de l'anxiété, ou il était dans l'autobus lorsqu'il a ressenti de la colère en voyant un couple s'embrasser. Certains n'auront pas conscience de l'anxiété ou de la colère ressentie. Dans ces cas-là, **on peut regarder quelle était la réaction de la personne**. Il a eu envie d'aller jouer lorsqu'il faisait ses travaux ? C'est peut-être parce qu'il se sentait anxieux et bloqué. Il est descendu à l'arrêt suivant pour marcher lorsqu'il était dans l'autobus ? C'est peut-être parce qu'il a ressenti de la colère en voyant le couple s'embrasser et qu'il a pensé à son ex-amoureuse qui l'a laissé.

Notons qu'une même situation peut engendrer différentes émotions et plusieurs réactions comportementales selon l'interprétation qui est faite. C'est pourquoi on encourage la personne à développer ses habiletés à observer ses pensées. Cette case est d'ailleurs en caractère gras au centre du schéma ERE. En somme, **on peut analyser une émotion en partant de ce que la personne est capable d'identifier pour ensuite explorer les autres éléments**. Lorsque l'usager aura pris le temps d'analyser le déclencheur, ses pensées, ses émotions, ses sensations corporelles et ses réactions, il comprendra mieux la fonction de cette émotion et son utilité. Vous pourrez l'accompagner dans sa réflexion.



QUELLE EST LA FONCTION DE CETTE ÉMOTION?

Exemples de fonctions :

	Peur : Protection		Joie : Exploration
	Colère : Défense		Dégoût : Rejet
	Tristesse : Réflexion		Surprise : Orientation
	Amour : Affiliation		

EXERCICE 1.2 TABLEAU D'IDENTIFICATION D'UNE ÉMOTION

Afin d'aider la personne en suivi à développer ses habiletés à identifier les émotions qu'elle ressent et leurs fonctions, nous proposons de remplir un tableau (Exercice 1.2 cahier participants). Dans la section outils pour les intervenants (Outil 1.2.2), il y a un exemple de tableau complété. Cette étape est importante, car en parlant de la fonction de l'émotion, nous allons vérifier si les besoins sont comblés.

Pour ceux qui aimeraient en savoir davantage sur les fonctions adaptatives des émotions, vous trouverez un tableau dans la section outils de l'intervenant.

OUTIL 1.2.2 EXEMPLE DE L'EXERCICE DU TABLEAU DE L'IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS

Identification d'une émotion	
	<p>Situation</p> <p>Je n'ai pas fait mes travaux.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
	<p>Ressenti</p> <p>J'ai ressenti (voir la roue des émotions) : <u>De la culpabilité, des remords</u></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
	<p>Sensation</p> <p>Je m'en suis rendu compte parce que j'ai ressenti les sensations corporelles suivantes :</p> <p><u>Boule dans la gorge, agitation « comme un lion en cage », visage crispé</u></p> <p>_____</p> <p>_____</p>
	<p>Pensée</p> <p>Je me suis dit dans ma tête : <u>Je n'y arriverai jamais, je capote.</u></p> <p>_____</p> <p>_____</p>

EXERCICE 1.3 MA PAUSE

Enfin, vous pouvez également proposer à l'utilisateur de prendre une petite pause de quelques minutes chaque jour afin qu'il porte attention aux émotions qu'il vit. Cette pause permet d'identifier une émotion dans le moment présent ou encore de réaliser qu'une sensation physique ressentie depuis le matin (par exemple, la boule dans le ventre) témoigne d'une situation chargée au niveau émotionnel.



À retenir

Il est très intéressant de faire cette pause avant une séance de jeu vidéo ou d'utilisation de son application préférée. Cet arrêt devrait permettre d'identifier les émotions qui surviennent avant d'aller jouer. Est-ce que l'utilisateur est dans le plaisir, dans l'anxiété, dans l'ennui ? Est-il fatigué ?

Cette petite pause, qui est une façon de se donner « quelques minutes pour lui-même » afin d'observer ce qu'il ressent, lui permettra également de constater qu'il vit une variété d'émotions et non pas uniquement de l'anxiété (s'il est anxieux) ou de la tristesse (s'il est déprimé). Pour consulter les directives, voir la section Exercice 1.3 Ma pause du cahier d'exercices.

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 ?

Il peut être intéressant d'inviter l'utilisateur à **noter l'intensité de l'émotion ainsi que sa durée**. Prendre conscience que certaines émotions sont moins intenses que d'autres ou encore que leur intensité maximale ne dure qu'une vingtaine de minutes peut être bénéfique pour ceux qui ont peur d'être envahis. Nous pouvons utiliser **l'analogie de la fenêtre « pop-up »** : il faut que l'utilisateur ait le réflexe d'observer l'émotion plutôt que de tout de suite l'éviter. S'il clique sur le X plutôt que de poser l'action requise (par exemple, faire la mise à jour de l'ordinateur), celle-ci s'imposera à un autre moment (souvent mal choisi !) Il en va de même pour l'évitement. Cet exercice permettra à l'utilisateur de constater que l'émotion va et vient et qu'elle ne dure pas éternellement. De plus, cela permettra également de prendre conscience que 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

Pour travailler la tolérance des émotions, nous proposons deux exercices. À vous de choisir avec lequel vous aimez mieux travailler :

- Exercice d'acceptation ou de tolérance par la pleine conscience (initiation à la méditation)
- Méthode SOBER : Outil d'analyse des émotions

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

Pour l'utilisateur 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. Vous pouvez proposer à l'utilisateur d'essayer un exercice de cinq minutes dans votre bureau afin de l'encourager à tester cette stratégie durant la semaine. L'utilisateur 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, l'utilisateur peut explorer les applications : Petit BamBou, Rose Buddha, Headspace, ou **regarder des vidéos sur YouTube** (mots-clés : méditations guidées ou méditation de pleine conscience). Sur YouTube on peut avoir un appui visuel à la méditation ou uniquement la voix. La méditation de la montagne, guidée de Jon Kabat Zinn (narration par Bernard Giraudeau) offre peu de distraction.

Si l'utilisateur cherche à se détendre, il peut aussi essayer **des relaxations dirigées**, comme la relaxation progressive de Jacobson ou encore **des exercices de respiration** (mots-clés : 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 l'activation physiologique. La cohérence cardiaque peut être un bon exercice d'introduction pour ceux qui se montrent hésitants lorsqu'on parle de méditation. Nous vous suggérons de débiter par des exercices de 5 minutes.

EXERCICE 2.2 LA MÉTHODE SOBER

Pour les usagers moins intéressés par la méditation de pleine conscience, l'exercice SOBER peut être plus accessible. Vous le retrouverez dans le cahier d'exercices et dans la section outils des intervenants.



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.

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.

Objectif 3

Développer différentes stratégies flexibles de gestion des émotions

EXERCICE 3.1 DIFFÉRENTES STRATÉGIES POUR GÉRER MES ÉMOTIONS

Pour soutenir votre usager à essayer de nouvelles stratégies de gestion des émotions, nous avons développé un feuillet expliquant les différentes stratégies de gestion des émotions (Cahier participant exercice 3.1). Ce très court document permet d'expliquer la multitude des stratégies de gestion pouvant exister.

Dans l'exercice 3.1, nous proposons à la personne d'identifier quelles sont les stratégies utilisées et quelles sont les nouvelles stratégies qu'elle aimerait essayer. Nous lui demandons de souligner celles qu'elle possède et **celles qu'elle aimerait essayer** (Cahier participant exercice 3.1 et section intervenants outils 3.1.1)

Gérer la situation Se dégager de l'émotion en agissant sur le problème qui l'inclut (recherche d'information, plan d'action).	Penser à autre chose Mettre de côté la situation qui est tracassante pour penser à un projet (prochaines vacances, activité à planifier).
Demander de l'aide ou des conseils Demander de l'aide ou des conseils à une tierce personne.	Faire autre chose pour se distraire Lire, activité artistique, mandalas, cuisiner, faire du sport, jouer à des jeux, discuter avec un ami, etc.
Réévaluer la situation Transformer la signification de la situation en modérant sa gravité ou sa	Faire un sport ou de l'exercice physique Noter lesquels :

EXERCICE 3.2 ESSAYER DE NOUVELLES STRATÉGIES DE GESTION ÉMOTIVE

Suite à la lecture du texte, il peut être intéressant de faire l'exercice suivant, où nous proposons à la personne de documenter quelles sont les stratégies utilisées lorsqu'elle ressent des émotions vécues comme étant inconfortables. Regardez dans le détail comment la stratégie a été appliquée, la fréquence d'essai et même pendant combien de temps cette stratégie a été utilisée. Dans cet exercice, il est important de documenter les stratégies habituelles, mais également celles que la personne serait prête à essayer.

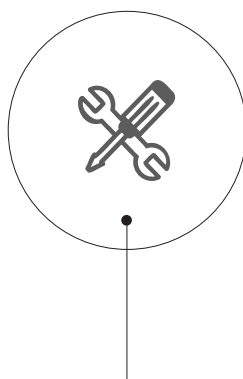
Situation, émotion vécue	Stratégie utilisée	Avantages (+) et désavantages (-)	Analyse
1.	<input type="checkbox"/> Résolution de problème <input type="checkbox"/> Méditation, relaxation <input type="checkbox"/> Activité sportive <input type="checkbox"/> Distraction <input type="checkbox"/> Partage avec 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?

Bref, **le but de cet exercice est d'augmenter la flexibilité dans le choix des solutions à envisager**, donc idéalement l'usager devrait essayer au moins deux ou trois stratégies. Puis, vous regardez les avantages et désavantages des stratégies, celles qui sont à refaire et comment elles peuvent être optimisées. N'oubliez pas de rappeler l'importance de la répétition dans l'essai de ces nouvelles stratégies. **Les premiers essais ne sont pas toujours couronnés de succès.**

RÉFÉRENCES

- Billieux, J., Thorens, G., Khazaal, Y., Zullino, D., Achab, S., & Van Der Linden, M. (2014). Problematic involvement in online games: A cluster analytic approach. *Computers in Human Behavior*, 43, 242–250. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.055>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis* (3rd ed.). Pearson.
- Ehrenreich-May, J., Kennedy, S.M., Sherman, J. A., Bennett, S.M., Barlow, D.H. (2018) *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Adolescents: Workbook (Programs That Work)*, Oxford University Press.
- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic Internet Use and Emotional Dysregulation Among Young People: A Literature Review. *Clinical neuropsychiatry*, 18(1), 41–54. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20210104>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*, Second Edition, The Guilford Press.
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079–2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Jäger, S., Müller, K. W., Ruckes, C., Wittig, T., Batra, A., Musalek, M., ... Beutel, M. E. (2012). Effects of a manualized short-term treatment of internet and computer game addiction (STICA): Study protocol for a randomized trial. *Trials*, 13, 43. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-13-43>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European psychiatry : the journal of the Association of European Psychiatrists*, 27(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011>
- Lavoie, C., Dufour, M., Berbiche, D., Therriault, D., & Lane, J. (2022). The relationship between problematic internet use and anxiety disorder symptoms in youth: Specificity of the type of application and gender. *Computers in Human Behavior*, 140, 107604. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107604>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lindenberg, K., Kindt, S., & Szasz-Janocha, C. (2020). *Internet addiction in adolescents: The PROTECT program for evidence-based prevention and treatment*. Springer.
- Linehan, M. (2014). *DBT? Skills Training Manual*, Second Edition. Guilford Publications.
- Luminet, O. (2002). *Psychologie des émotions : confrontation et évitement*. De Boeck Université.
- Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Éditions Va Savoir.
- Malak, M. Z., & Khalifeh, A. H. (2018). Anxiety and depression among school students in Jordan: Prevalence, risk factors, and predictors. *Perspectives in psychiatric care*, 54(2), 242–250. <https://doi.org/10.1111/ppc.12229>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2019). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I. & Nélis, D. (2020). *Les compétences émotionnelles*. Paris: Dunod.
- Paulhan, I. (1992). Le concept de coping. *L'Année Psychologique*, 92(4), 545-557. <https://doi.org/10.3406/psy.1992.29539>
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 4, 11–23. <https://doi.org/10.2147/NAN.S60982>
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180, 110974. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110974>
- Rimé, B. (2005). *Le partage social des émotions*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Rimé, B. (2007). The social sharing of emotion as an interface between individual and collective processes in the construction of emotional climates. *Journal of Social Issues*, 63(2), 307–322. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2007.00510.x>
- Schoendorff, B., Grand, J. et Bolduc, M.-F. (2011). *La Thérapie d'acceptation et d'engagement : Guide clinique*. De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.boldu.2011.01>
- Spada, M. M., Langston, B., Nikčević, A. V., & Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic Internet use. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2325–2335. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.02.004>
- Tolin, D. F. (2016). *Doing CBT: A Comprehensive Guide to Working with Behaviors, Thoughts, and Emotions*. Guilford Publications.
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., & Carbonell, X. (2018). The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program. *International journal of mental health and addiction*, 16(4), 1000–1015. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0>
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., & Oberst, U. (2018a). Treatment efficacy of a specialized psychotherapy program for Internet Gaming Disorder. *Journal of behavioral addictions*, 7(4), 939–952. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.111>
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., Farriols-Hernando, N., & Torres-Jimenez, E. (2019). Internet Gaming Disorder Treatment: A Case Study Evaluation of Four Different Types of Adolescent Problematic Gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9845-9>

- Van Rooij, A.J., Zinn, M.F., Schoenmakers, T.M. et van de Mheen, D. (2012). Treating Internet Addiction With Cognitive-Behavioral Therapy: A Thematic Analysis of the Experiences of Therapist. *Int J Ment Health Addiction*, 10, 69-82. <https://doi.org/10.1007/s11469-010-9295-0>
- Von Hammerstein, C., & Morel, A. (2019). Chapitre 34. Thérapies cognitivo-comportementales et mindfulness. In A. Morel & J.-P. Couteron (Eds.), *Addictologie : en 47 notions* (3e éd., pp. 461–476). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.morel.2019.01.0461>
- Wölfing, K., Beutel, M. E., Dreier, M., & Müller, K. W. (2014). Treatment outcomes in patients with internet addiction: a clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *BioMed research international*, 2014, 425924. <https://doi.org/10.1155/2014/425924>
- Wölfing, K., Müller, K. W., Dreier, M., Ruckes, C., Deuster, O., Batra, A., Mann, K., Musalek, M., Schuster, A., Lemenager, T., Hanke, S., & Beutel, M. E. (2019). Efficacy of Short-term Treatment of Internet and Computer Game Addiction: A Randomized Clinical Trial. *JAMA psychiatry*, 76(10), 1018–1025. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.1676>
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2008). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93–98. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.12.002>



Les outils pour les intervenants

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



Objectifs - module 5	Outils - intervenants
1. Identifier les émotions ainsi que leurs fonctions	1.1.1 Fonctions adaptatives des émotions de base 1.2.1 Roue des émotions et glossaire 1.2.2 Exemple de l'exercice du tableau de l'identification des émotions
2. Augmenter la tolérance et le confort face aux émotions vécues.	2.1.1 Outil SOBER
3. Développer différentes stratégies flexibles de gestion des émotions.	3.1.1 Différentes stratégies de gestion des émotions

Objectif 1

Identifier les émotions ainsi que leurs fonctions

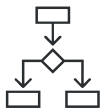
OUTIL 1.1:1 FONCTIONS ADAPTATIVES DES ÉMOTIONS DE BASE

Émotion	Fonction adaptative	Stimulus déclencheur	Réaction comportementale	Ce qui se passe en même temps dans le corps
Peur	Protection	Menace	S'enfuir	Le corps est paralysé l'espace d'un instant afin de laisser à l'individu le temps de décider de la réaction appropriée. Simultanément, le sang est dirigé vers les muscles afin de préparer l'organisme à la fuite.
Colère	Destruction	Obstacle, injustice	Mordre, frapper	L'énergie est également dirigée vers les muscles, afin de décupler la force de l'individu et de lui permettre de se défendre vigoureusement.
Tristesse	Réinsertion/ réflexion	Échec, perte d'une personne aimée ou d'un objet	Pleurer, appeler à l'aide	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.
Dégoût	Rejet	Objet/substance immonde/personne nuisible	Vomir, jeter au loin, rejeter du groupe	Le dégoût s'accompagne fréquemment de nausées, ce qui refléterait une tentative primitive de rejeter les substances toxiques.
Surprise	Orientation	Objet nouveau, soudain	S'arrêter, alerter	La surprise provoque un haussement des sourcils qui élargit le champ visuel et permet à l'individu de disposer de davantage d'informations sur l'événement inattendu.
Joie	Exploration	Atteinte d'un objectif	Sauter de joie, explorer	La joie s'accompagne d'une inhibition des sentiments négatifs et d'un accroissement de l'énergie disponible. L'individu se donne des buts plus variés et accomplit avec plus de facilité les objectifs qu'il s'assigne.
Amour, tendresse	Affiliation, reproduction	Présence d'un être cher	Partager, prendre soin	L'amour s'accompagne d'une sécrétion d'hormones propices à la confiance en l'autre et à la coopération.

Les émotions de base sont les émotions que l'on retrouve dans toutes les cultures et qui ont un pattern d'expression faciale et physiologique relativement spécifique et distinctif. Les émotions secondaires sont formées par la combinaison d'émotions de base. Contrairement aux émotions primaires, elles sont culturellement déterminées.

N.B. Il faut noter qu'une émotion particulière ne correspond pas toujours à un challenge adaptatif particulier. La joie, par exemple, est présentée ici comme étant la tendance à l'action suivant un succès. Il va de soi qu'elle peut aussi s'éprouver dans d'autres contextes, tels que le soulagement d'avoir échappé à un danger. Le tableau ci-dessus vise à présenter les choses telles qu'elles se présentent en général.

EXERCICE 1.2.2 EXEMPLE DE L'EXERCICE DU TABLEAU D'IDENTIFICATION D'UNE ÉMOTION



Identification d'une émotion	
Situation	<p>Je n'ai pas fait mes travaux.</p> <hr/> <hr/> <hr/>
Ressenti	<p>J'ai ressenti (voir la roue des émotions) : <u>De la culpabilité, des remords</u></p> <hr/> <hr/>
Sensation	<p>Je m'en suis rendu compte parce que j'ai ressenti les sensations corporelles suivantes :</p> <p><u>Boule dans la gorge, agitation « comme un lion en cage », visage crispé</u></p> <hr/>
Pensée	<p>Je me suis dit dans ma tête : <u>Je n'y arriverai jamais, je capote.</u></p> <hr/> <hr/> <hr/>
Réaction	<p>Comment j'ai réagi : _____</p> <p><u>J'ai eu envie de fuir, de ne pas penser à cette situation.</u></p> <p><u>Je suis retourné jouer.</u></p> <hr/>
Fonction	<p>Selon moi la fonction de cette émotion était de : _____</p> <p><u>Me signaler que cette situation représente un défi.</u></p> <p><u>M'amener à m'arrêter, à prendre du recul, à essayer d'autres stratégies.</u></p> <p><u>Me signaler mon besoin d'aide.</u></p> <hr/>
<p>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 ?</p>	

Inspiré de Ehrenreich-May, J., Kennedy, S.M., Sherman, J. A., Bennett, S.M., Barlow, D.H. (2018)

Objectif 2

Augmenter la tolérance et le confort face aux émotions vécues

OUTIL 2.1:1 SOBER

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	
	<p>STOP</p> <p>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.</p>
	<p>Observe</p> <p>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.</p>
	<p>Branche</p> <p>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).</p>
	<p>Élargis</p> <p>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.</p>
	<p>Réfléchi</p> <p>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>
<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

OUTIL 3.1.1 DIFFÉRENTES STRATÉGIES POUR GÉRER MES ÉMOTIONS

<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 bénéfices 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'émouvoir, 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/>

Résumé à emporter



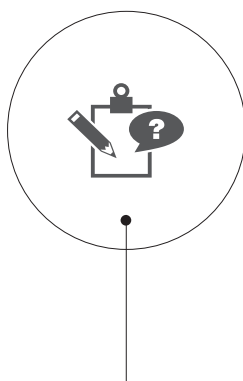
Informations générales à emporter

- Les individus aux prises avec une UPI peuvent présenter des difficultés à réguler leurs émotions. En leur donnant des outils pour mieux comprendre ce qu'est une émotion, quelle est la fonction d'une émotion et en élargissant leur vocabulaire émotionnel, ils sont en mesure de mieux tolérer l'inconfort qu'ils peuvent ressentir.
- Les émotions sont essentielles parce qu'elles donnent de l'information sur de possibles besoins non comblés. C'est pourquoi on dit qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions.
- Il est important qu'ils comprennent que les émotions fluctuent et qu'elles n'ont pas toujours la même intensité. Cela aide à les accepter et à les tolérer.
- Il y a plusieurs stratégies selon le contexte pour gérer une émotion. L'important c'est d'en avoir plusieurs. Une personne qui utilise souvent l'évitement en allant sur les écrans pour se soulager des émotions perçues comme désagréables aura tendance à reproduire ce comportement qui fonctionne. Or, elle se coupe ainsi d'informations importantes transmises par les émotions et elle délaisse graduellement ses autres stratégies.
- Ainsi, il peut être utile de prendre une pause quelques minutes par jour ou avant d'aller sur les écrans pour développer la capacité à observer les émotions ressenties.
- En se pratiquant à observer les émotions et à les tolérer, les personnes en suivi observeront que l'intensité maximale d'une émotion ne dure pas éternellement.
- Nous encourageons la personne à observer les stratégies de régulation émotionnelle qu'elle utilise face aux émotions inconfortables, à en essayer de nouvelles et à évaluer lesquelles fonctionnent le mieux selon le contexte. L'objectif c'est la diversité et la flexibilité !



Astuces

- Nous vous conseillons de commencer par explorer le monde émotionnel de la personne en lui demandant quelles émotions elle ressent plus souvent, plus rarement et quelles activités en ligne contribuent à ce qu'elle se sente mieux ou moins bien.
- En partant d'une situation où la personne a ressenti une émotion, on peut décortiquer les composantes de l'émotion puis identifier les déclencheurs et la fonction.
- Il est important de valider la personne dans ce qu'elle ressent, et de reconnaître que toutes les stratégies de régulation émotionnelle utilisées ont des avantages et des désavantages.



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

<p>Donner de l'information à la personne</p>
<p>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).</p>
<p>Le stress</p>
<p>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).</p>
<p>La tristesse</p>
<p>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.</p>
<p>La joie</p>
<p>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.</p>
<p>Permet de mieux comprendre</p>
<p>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.</p>

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 ?

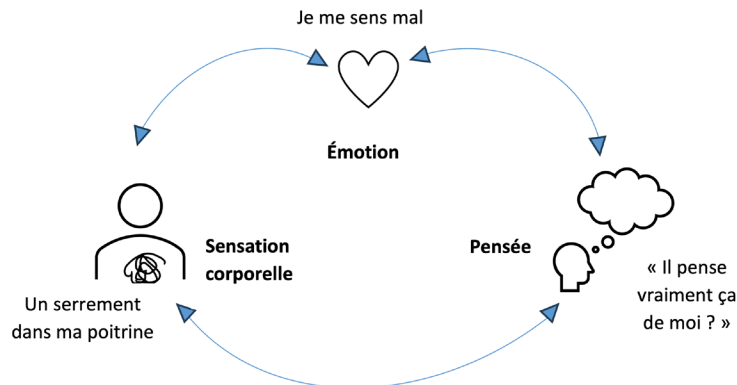
Autres commentaires :

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 ?**

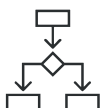
Par exemple, tu étais en train de faire tes travaux lorsque tu as ressenti de l'anxiété ou tu étais dans l'autobus lorsque tu as ressenti de la colère en voyant un couple s'embrasser. Il est possible que tu aies de la difficulté à identifier l'émotion ou le déclencheur. Dans ce cas, tu peux analyser 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 ressentie 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 :

<p>Objectif</p>	<p>Identifier une émotion dans le moment présent.</p>
<p>Quand</p>	<p>Avant une séance de jeu vidéo ou d'utilisation de mon application préférée.</p>
	<p>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.</p>
	<p>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 ?</p>
	<p>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.</p>
	<p>4. Je regarde ma roue des émotions afin d'identifier la ou les émotions qui m'habitent</p>
<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 :

<h4>Modifier la situation</h4>
<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>
<h4>Changer son focus</h4>
<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>
<h4>Choisir certaines situations</h4>
<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>
<h4>Modifier ce que l'on pense de la situation</h4>
<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>
<h4>Modifier la façon de réagir à l'émotion</h4>
<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>



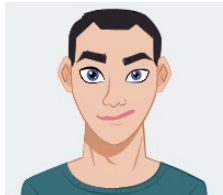
<p>« J'hésite à parler à quelqu'un... »</p>
<p>C'est normal d'hésiter à partager ses émotions avec une tierce personne. Nous t'invitons à essayer d'identifier quelqu'un qui pourrait être disponible et réceptif à ce que tu vis. Il y a plusieurs avantages à partager ce que tu ressens : tu te sens moins 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).</p>



<p>À retenir</p>
<p>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 !</p>

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 bénéfices 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

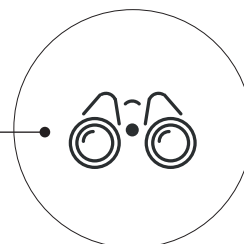
RÉSOUTRE MES PROBLÈMES

COMME UN.E PRO

1

Le module en un clin d'œil

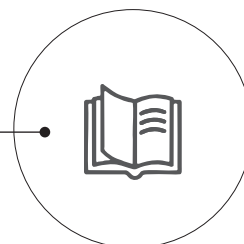
page 217



2

Les notions importantes

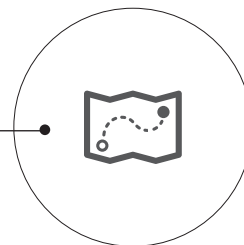
page 218



3

L'application pas à pas de Virtu-A

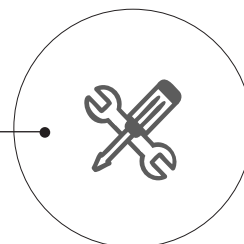
page 223



4

Les outils pour les intervenants

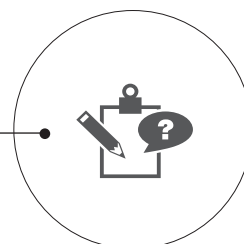
page 231

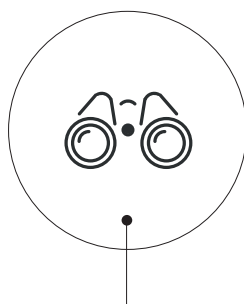


5

Le cahier d'exercices

page 239





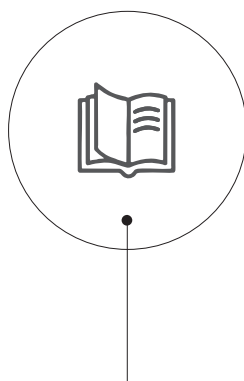
Le module en un clin d'œil

Module 6 : Résoudre mes problèmes comme un.e PRO

Dans ce module, nous vous proposons des outils concrets pour accompagner la personne à mieux faire face aux difficultés du quotidien. L'objectif est de l'aider à développer des stratégies efficaces de résolution de problèmes afin de limiter le recours à l'évitement ou à l'utilisation d'Internet (ou de son application préférée).



Objectifs - module 6	Exercices - usagers	Outils - intervenants
1. Identifier l'orientation (positive ou négative) face aux problèmes et la modifier	1.1 Identifier mon orientation face au problème 1.2 Modifier mon orientation des problèmes	1.1.1 Tableau des styles d'orientation face aux problèmes.
2. Développer des habiletés de résolution de problèmes plus efficaces	2.1 Résoudre mes problèmes comme un.e PRO (processus en 4 étapes)	2.1.1 Exercice Résoudre mes problèmes comme un.e PRO 2.1.2 Deux exemples de l'exercice Résoudre mes problèmes comme un.e PRO 2.1.3 Résumé des concepts de la résolution de problèmes



Les notions importantes

Module 6 : Résoudre mes problèmes comme un.e PRO

«Le jeu vidéo m'aide à m'éloigner de mes responsabilités et mes problèmes.»

«Je peux compter sur les jeux vidéo pour me faire me sentir mieux.»

«Jouer aux jeux vidéo m'aide à contrôler mes pensées négatives.»



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

Depuis le début du traitement, nous avons beaucoup insisté sur l'importance d'identifier les stratégies d'évitement utilisées par les personnes présentant une UPI. Les modules précédents ont permis d'explorer les conséquences de la surutilisation d'applications, les motivations sous-jacentes à ces comportements et les bénéfices d'un usage plus équilibré. Pourtant, cet équilibre reste fragile, surtout face à de nouveaux facteurs de stress ou de nouveaux problèmes.

Pour limiter le retour à l'évitement, stratégie automatique, ce module propose d'outiller la personne à mieux faire face aux difficultés du quotidien. Inspiré de l'approche cognitivo-comportementale, il met l'accent sur le développement de stratégies de résolution de problèmes. Mais d'abord, la personne sera amenée à explorer son orientation face aux problèmes. Ensuite, elle sera invitée à expérimenter une méthode structurée de résolution en quatre étapes. L'objectif est de diversifier ses réponses face aux difficultés, d'augmenter son sentiment d'efficacité personnelle et, ultimement, de réduire le recours aux comportements problématiques en ligne. Grâce à la résolution de problème, la personne développera un éventail d'options pour faire face aux défis de la vie.

Définition d'un problème

Les problèmes font partie de la vie quotidienne. **Ce sont des situations complexes présentes ou anticipées qui représentent des obstacles et demandent de l'adaptation pour atténuer leurs répercussions négatives** (Nezu et al., 2019).

Les problèmes peuvent être en ligne ou hors-ligne. Une personne peut rencontrer des problèmes hors-ligne lorsqu'elle échoue un examen, en cas de rupture amoureuse, ou plus largement lorsqu'elle n'atteint pas ses objectifs. Elle peut également rencontrer des problèmes en ligne, lorsqu'elle « combat » un nouvel adversaire en ne sachant pas si ses armes sont adéquates, ou lorsqu'elle reçoit un message instantané ambigu l'obligeant à se questionner sur l'intention de son interlocuteur.

Généralement, tous **ces problèmes font vivre de l'inconfort, voire de la détresse**. Pour les résoudre et restaurer un sentiment de bien-être, il est nécessaire de s'adapter et de trouver des solutions efficaces pour chaque situation rencontrée (Nezu et al. 2019). Dans le cas contraire, une solution inefficace risque d'amener, à moyen ou long terme, de nouvelles conséquences négatives et de maintenir le sentiment d'inconfort.

La résolution de problèmes

La résolution de problème est une technique fréquemment utilisée en clinique dans **le but d'aider les personnes à améliorer leurs capacités à gérer et répondre aux problèmes de la vie quotidienne** (D'Zurilla et Goldfried, 1971). Avec cette technique, elles recherchent et créent une solution adaptée à un problème spécifique de façon active, consciente et rationnelle.

Certaines personnes sont moins efficaces que d'autres dans la résolution de problème, ce qui augmente le risque d'avoir recours à l'utilisation importante d'Internet (ou d'une de ses applications) (Al-Gamal et al. 2016 ; Hasan et Jaber, 2019). En fait, plusieurs études soulignent que les personnes présentant une UPI utilisent trop souvent des solutions peu efficaces, notamment l'évitement, ce qui contribue au développement des conséquences négatives à moyen terme (Aksu et al., 2019, Bowditch et al., 2018 ; Ekinci, 2014). Elles utilisent aussi moins de solutions efficaces et éprouvent de la difficulté à analyser les situations ou à créer des solutions adaptées. Enfin, les personnes présentant une UPI se perçoivent souvent comme ayant peu de compétences en matière de résolution de problèmes (Odaci et al., 2021). Dans ce contexte, les outiller pour mieux résoudre leurs problèmes représente une aide non seulement pour diminuer l'usage de leur application préférée, mais également pour améliorer leur qualité de vie globale.

Dimensions affectant l'efficacité des stratégies de résolution des problèmes : l'orientation face aux problèmes

Inspirée des travaux de D'Zurilla et de Nezu (2009) sur la résolution de problème, l'intervention cognitivo-comportementale que nous vous proposons **met l'accent sur la vision que possède la personne du problème et sur les processus permettant de modifier la nature problématique de la situation** (Nezu et Nezu, 2009).

Pour ces auteurs, deux dimensions affectent l'efficacité des stratégies de résolutions de problème :

- **L'orientation face au problème** (vision du problème de la personne)
- **Le style de résolution de problème** (processus permettant de modifier la nature du problème)

L'ORIENTATION FACE AU PROBLÈME :

QUAND LE PROBLÈME EST PERÇU COMME UN DÉFI OU COMME UNE CATASTROPHE

L'orientation face à un problème est le regroupement des croyances, des attitudes et des réactions émotionnelles, mais également les capacités à surmonter le problème (Nezu et al. 2019). L'orientation face au problème influence la motivation des individus et leur aisance à le résoudre (Nezu et al., 2019 ; Poinso, 2018). Selon Nezu et al (2019), il existe deux orientations face à un problème, soit une orientation dite « positive » et une orientation dite « négative ».

- Une **orientation « positive » face au problème** « signifie que la personne considère les problèmes comme des défis plutôt que comme des menaces et croit que les problèmes peuvent être résolus » (p. 100, Nezu et Nezu, 2018). Les personnes qui ont une orientation positive face au problème comprennent qu'elles devront faire des efforts et acceptent que des émotions « négatives » puissent être vécues lors de sa résolution.

- En revanche, **une orientation « négative »** fait référence à des cognitions négatives, comme le fait de considérer les problèmes comme étant des menaces. Cette orientation provoque de la frustration ou de la peur lorsque la personne tente de les résoudre. La personne doute de ses capacités à s'adapter et peut devenir très frustrée ou très anxieuse lorsqu'elle doit faire face à un problème.

Bien que ces styles semblent très clairs et opposés, **il faut voir l'orientation comme étant un continuum ayant à l'une de ses extrémités le positif, et à l'autre, le négatif**. Une personne peut avoir une orientation négative pour un type de problème (p. ex. : les relations interpersonnelles) et une orientation positive pour un autre type de problèmes (p. ex. : le travail). Bref, le style peut varier selon le type de problèmes (examens vs problème financier vs des problèmes avec un amoureux) ou selon les contextes (au travail vs dans la vie privée).

LA PERCEPTION « NÉGATIVE » DES PROBLÈMES CHEZ LES PERSONNES UPI

Certains travaux auprès des personnes présentant une UPI laissent penser qu'elles ont fréquemment une orientation « négative » face aux problèmes, c'est-à-dire qu'elles ont tendance à percevoir les obstacles comme plus menaçants ou insolubles qu'ils ne le sont réellement (Ekinci, 2014 ; Aksu et al., 2019). De fait, certaines personnes présentant une UPI peuvent manifester une forte sensibilité aux obstacles, se décourager plus facilement, ou exprimer une attitude défaitiste (Gioia et al., 2021). Dans ces moments, il peut leur sembler plus facile de se réfugier dans un milieu qu'ils contrôlent et qui ne les effraie pas, comme les jeux vidéo ou les réseaux sociaux. Par ailleurs, cette « orientation négative », souvent associée à une faible estime de soi, augmenterait le doute en leur capacité à surmonter les obstacles et favoriserait la mise en place de stratégies moins efficaces à long terme, comme l'évitement ou le déni (Servidio et al., 2018 ; Wegman et al., 2015).

LES 3 STYLES DE RÉOLUTIONS DE PROBLÈMES

Une fois le problème identifié, la seconde étape vise à trouver et à mettre en place des solutions pour le surmonter. Bien que de nombreuses solutions existent, il est possible de les regrouper en trois grands styles de résolution de problème :

- A) le style planifié ;
- B) le style impulsif ;
- C) le style évitant (Nezu et al., 2019).

▪ **Le style planifié** consiste à adopter une approche rationnelle, délibérée et systématique à la résolution de problèmes, en appliquant des techniques adaptatives.

▪ **Le style impulsif**, ou imprudent, caractérise les individus qui tentent de résoudre les problèmes, mais qui le font de manière précipitée et incomplète. On parle de style impulsif lorsque les solutions choisies sont prématurées, insouciantes ou impulsives (Nezu et al., 2019). En appliquant une solution précipitée, la personne n'a pas la possibilité de découvrir de nouvelles solutions qui pourraient s'avérer plus efficaces.

▪ **Le style évitant** se caractérise par la passivité, par la procrastination et par l'inaction, ainsi que par le désir que les autres résolvent le problème à la place de l'utilisateur (D'Zurilla et al., 2004 ; Nezu et al., 2019). Les personnes présentant une UPI utilisent souvent l'évitement, même s'il est peu efficace à long terme, et qu'il peut même créer des problèmes plus importants. Par exemple, les personnes avec un haut niveau de procrastination profitent des gratifications rapides d'Internet pour améliorer leur humeur et pour fuir les tâches longues et ennuyeuses, ou celles dont la gratification est incertaine (Gong et al., 2021 ; Yeh et al., 2017). Ce faisant, la procrastination risque d'augmenter le stress et d'altérer le rendement académique (Wartberg et al., 2021). Si l'évitement n'est pas efficace à long terme, c'est parce que l'utilisateur n'agit pas directement sur la situation. Par conséquent, il revit le même inconfort chaque fois qu'il croise une situation semblable (Lazarus et Folkman., 1984).

Bien que ces trois styles puissent être utilisés par une même personne, les études sur les personnes présentant une UPI rapportent qu'elles utilisent plus souvent **les styles impulsifs et évitants** (Aksu et al., 2019 ; Ekinci, 2014 ; Trnka, 2016).

LES QUATRE ÉTAPES DU STYLE ADAPTÉ

Une façon de soutenir les personnes présentant une UPI est de promouvoir une orientation positive face au problème ainsi que l'utilisation du style planifié de résolution de problème.



À retenir

Le style planifié de résolution de problème avec ce processus en quatre étapes :

- 1) Définir le problème et l'objectif poursuivi de façon concrète et réaliste ;
- 2) Rechercher une grande variété de solutions ;
- 3) Choisir une solution et imaginer ses conséquences ;
- 4) Tester une solution et en évaluer son efficacité.

Au cours du processus de résolution de problèmes, l'utilisateur trouvera des solutions et choisira l'une ou plusieurs d'entre elles pour les mettre en place. Nous croyons qu'il peut être intéressant de présenter les retombées de cette stratégie à l'utilisateur comme **l'occasion de s'offrir des choix d'action**. Ces différents

choix sont autant de nouvelles façons de résoudre une difficulté qui fait souffrir la personne. Cette attitude ouverte aux nouvelles solutions est en opposition avec une potentielle rigidité dans la manière de réagir aux problèmes de la vie quotidienne. Cette résolution de problèmes permet d'aller au-delà des stratégies d'évitement trop souvent utilisées !

GÉRER LES SITUATIONS « INCONTRÔLABLES » OU PERÇUES COMME INCONTRÔLABLES

Il peut arriver que certaines problématiques semblent véritablement « incontrôlables » ou « irrésolubles », c'est-à-dire que l'utilisateur a **peu ou pas de pouvoir d'action sur la situation**. L'annonce d'une maladie chez un proche, la perte d'un emploi, une rupture amoureuse, etc. sont toutes des situations où il n'existe pas nécessairement de « solution ».

Dans ces cas, il est important d'accompagner la personne afin de l'aider à mieux opérationnaliser ce qui peut être « le problème ». Par exemple, lors d'une rupture, le problème peut être identifié comme étant la souffrance que la personne vit et non pas le fait de ne plus être en couple. **Lorsque la situation échappe au contrôle, la résolution de problème sera alors centrée sur la régulation de l'émotion et la réduction de la détresse** (D'Zurilla et Nezu, 2009). Pour ce faire, il est important que la problématique définie soit la plus petite possible, permette un soulagement immédiat de la souffrance et aide la personne à retrouver un sentiment de contrôle. Lorsque la douleur aura diminué, il sera alors possible d'aider la personne à définir différemment le problème et peut-être, à en accepter certaines composantes. Mais avant de travailler l'acceptation, il est important que les émotions (tristesse, souffrance, frustration, etc.) aient été nommées et que la personne ait développé des stratégies pour les apaiser (voir module 5 pour la gestion des émotions).

→ Module 5



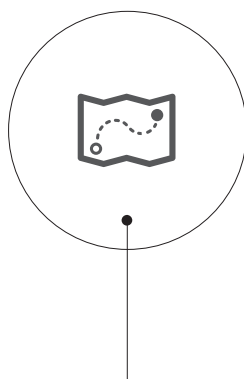
Le rôle de l'entourage

Lorsque la résolution de problème directe n'est pas possible, l'accompagnement doit viser à **opérationnaliser le problème, renforcer l'acceptation, la flexibilité psychologique et la capacité à vivre avec l'incertitude**, tout en soutenant l'utilisateur dans la gestion de ses émotions.



Conseil pour l'accompagnement des adolescents

Enseigner la résolution de problèmes peut être un plus grand défi si vous travaillez auprès d'une clientèle adolescente, car leur répertoire de stratégies est encore en cours de développement (D'Zurilla et al., 2004). La tentation de donner des suggestions directes peut être forte quand l'utilisateur n'arrive pas à identifier lui-même des solutions, des définitions ou des objectifs. Or, le développement des habiletés de résolution de problèmes est un long processus avec des hauts et des bas, et il vaut mieux miser sur l'accompagnement de la personne afin qu'elle pratique et développe de manière autonome ses habiletés de résolution de problèmes. Si elle n'a pas accès à des idées ou à des solutions, et répond toujours qu'elle ne le sait pas, vous pourriez lui proposer de choisir parmi trois suggestions. De cette façon, vous suscitez son engagement et son autonomie dans la prise de décision. Vous pouvez ensuite la questionner sur les raisons motivant son choix. Avec les adolescents, il est aussi important de garder en tête qu'ils ont souvent moins d'expérience, sont souvent confrontés à de nouveaux problèmes et peuvent présenter une forte activation émotionnelle. En vous rappelant cela, vous pouvez miser sur la régulation affective et sur le passage à l'action afin de susciter des réussites et d'augmenter la confiance en leurs capacités.



L'application pas à pas Virtu-A

Module 6 : Résoudre mes problèmes comme un.e PRO

Canevas d'entretien

Ce module vise à accompagner la personne dans l'exploration de son orientation face aux difficultés et dans le développement d'une résolution de problème plus efficace. Voici un déroulement suggéré pour structurer la rencontre pour le module 6 : Résoudre mes problèmes comme un.e PRO.

Voici ce que nous vous proposons pour le **Module 6** : Résoudre mes problèmes comme un.e PRO

- Débuter la rencontre en regardant l'agenda et l'outil Ma progression Virtu-A afin de voir le temps d'écran, de loisir, etc. (manuel usager)
- Revenir sur les éléments importants de la dernière séance.
- Introduire le thème de la résolution de problème et son importance
- Inviter l'utilisateur à identifier un problème concret vécu récemment
- Explorer et discuter l'orientation face au problème (positive/négative)
- Proposer l'exercice « Modifier mon orientation » si besoin
- Appliquer ensemble la démarche en 4 étapes
- Retour sur les éléments importants de la rencontre

Objectif 1

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

1.1 IDENTIFIER MON ORIENTATION FACE AUX PROBLÈMES

Le but de cet exercice est d'identifier l'orientation face au problème de l'utilisateur, puis de l'amener à adopter une vision plus réaliste des problèmes.

Comme proposé dans le cahier du participant, l'orientation se présente sur **un continuum allant de l'orientation POSITIVE (voir les problèmes comme surmontables) à l'orientation NÉGATIVE** (voir les problèmes comme insolubles) (Nezu et al., 2019). Alors que certains travaux laissent penser que les personnes présentant une UPI adoptent plus souvent une orientation négative face aux problèmes, cela ne les empêche pas de voir certains problèmes de façon positive.

Il est également possible que la vision des problèmes (et le style d'orientation) soit différente pour les problèmes rencontrés en ligne ou hors-ligne. Soyez à l'affût de ces différences, car elles peuvent servir de levier pour développer leur confiance en leur capacité à surmonter les difficultés.

Voici des suggestions pour explorer le style d'orientation :

I. Commencez par présenter à l'utilisateur les deux orientations à l'aide du tableau ci-dessous (voir également outils intervenant 1.1.1).

II. Ensemble, **identifiez ses tendances personnelles : FACE à un problème, la personne :**

a. S'identifie-t-elle plus souvent à l'orientation positive ? À l'orientation négative ?

Ou un peu aux deux ?

b. Lorsqu'elle est en ligne, quel est son style d'orientation pour la résolution de problème ?

c. Lorsqu'elle est hors-ligne, quel est son style ?

d. Y a-t-il une différence dans sa vision des problèmes selon les contextes d'utilisation ?

III. Si la personne et vous concluez qu'elle présente une orientation positive face aux problèmes, et ce, tant pour les problèmes en ligne que ceux hors-ligne, passez à l'exercice 2 sur le développement de nouvelles façons de faire de la résolution de problème.

IV. Si le style est d'orientation négative pour la majorité des problèmes, vous pouvez inviter la personne à travailler sa perception du problème avant de tenter de le résoudre.

MODIFIER SA FAÇON DE VOIR LES PROBLÈMES

Si vous évaluez ensemble que la vision des problèmes correspond à une orientation négative ou encore que son interprétation des événements est un frein à la mise en place du processus de résolution de problème, invitez la personne à appliquer ces stratégies pour tenter de la modifier (exercice 1.2 cahier participant) (tirées et inspirées de Clen et al., 2013 ainsi que de Robichaud et al., 2019). Voici, brièvement, ce que cet exercice propose.

1. Reconnaître le problème avant qu'il ne soit trop tard

Il est très important que la personne soit en mesure d'identifier rapidement les problèmes afin qu'elle puisse trouver des stratégies pour les résoudre. Dans le but d'améliorer la reconnaissance des problèmes quotidiens, proposez à la personne de faire une liste des problèmes les plus fréquemment rencontrés en ligne et hors-ligne.



À retenir

Si elle a du mal à identifier certains problèmes, voici des éléments pour l'aider:

Utiliser les émotions comme étant des indices : Les émotions ressenties sont une source d'information sur l'environnement. Elles fournissent des renseignements sur le niveau de confort avec quelqu'un ou quelque chose et alertent lorsqu'un problème est difficile ou semble insurmontable. Les émotions permettent donc d'identifier rapidement la présence de certains problèmes.

2. Voir les problèmes comme étant des opportunités plutôt que comme des menaces

Tentez de créer chez la personne une vision différente des problèmes. Pour ce faire, nous proposons de prendre quelques problèmes identifiés et de les placer sur le continuum « opportunité vs menace ».

Une fois cela fait, il est intéressant de commencer à définir le problème différemment. Outre la vision de ce problème comme étant une opportunité, il peut être intéressant de le sous-diviser, de le définir afin qu'il soit plus réaliste et plus opérationnel. Le problème doit être vu avec plus de nuances, plus de détails afin de sortir de cette vision dichotomique (« menace » ou « opportunité »).

Cette nouvelle vision permet d'être flexible et d'éviter la rigidité dans la recherche de solution. À noter que le but n'est pas de tomber dans le « sur-positivisme » ou dans la « pensée positive ». Évidemment, l'apparition de problèmes s'avère le plus souvent désagréable. Tout en reconnaissant la souffrance et les conséquences associées à ce problème, il demeure important, pour se sortir d'une impasse, de tenter d'en modifier sa vision.

3. Se rappeler les réussites passées

Afin de souligner les forces dans la résolution de problème et de redonner du contrôle, vous pouvez demander à la personne de se rappeler des succès de résolution et des étapes qui ont mené à ce succès. Prendre le temps de l'écrire pourra inspirer la personne !

La personne a certainement déjà réussi à résoudre des problèmes au cours de sa vie, sinon elle ne serait pas présentement devant vous. Comment y est-elle arrivée ? Qu'a-t-elle fait ? Est-elle fière d'une réussite en particulier ? Comment explique-t-elle cette réussite ? La personne peut parfois oublier qu'elle a à son actif plusieurs petites ou grandes réussites qui peuvent servir de repères ou de renforçateurs pour poursuivre sur cette voie. Il est important de revoir avec lui les problèmes qu'il a déjà résolus afin de renforcer ses succès.



Conseil : Quand la personne n'arrive pas à trouver une réussite vécue hors-ligne

Pas de problème ! Tournez-vous vers les situations en ligne qu'elle a vécues. Les jeux vidéo demandent fréquemment des compétences en résolution de problème. Identifiez avec la personne les réussites vécues en ligne et intéressez-vous à comment elle peut transférer ses compétences aux problèmes vécus hors-ligne.

TABLEAU DES CARACTÉRISTIQUES DE CHACUN DES STYLES D'ORIENTATION ²

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 utile 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.

² Adapté de Nezu et al., 2019

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 d'amener l'utilisateur à développer ou à utiliser plus souvent un style planifié de résolution de problème. Pour ce faire, nous vous proposons d'appliquer une stratégie en quatre étapes qui stimulera la découverte et la mise en place de solutions innovantes et efficaces (tirées et inspirées de Dugas et al., 2018 ; Poinso, 2018 ; Robichaud et al., 2019). Cette démarche est présentée sous forme de graphique à compléter. Vous trouverez cet outil (outil 2.1.1) ainsi qu'une grille complétée (2.2.2) dans la section outils pour les intervenants.


Dans un premier temps, présentez le schéma à l'utilisateur et utilisez cette aide visuelle pour introduire les quatre étapes (voir cahier participant 2.1).

1. Définir le problème et les objectifs : c'est quoi le problème ?

C'est ici qu'on nomme le problème, qu'on décrit sa nature et qu'on identifie les obstacles qui y sont associés.


Pour ce faire, la définition du problème devrait :

- Être claire et utiliser un langage facile à comprendre ;
- N'être composée que des faits ;
- Répondre à ces trois questions :
 - Quelle est la situation ?
 - Comment est-ce que j'aimerais que la situation soit ?
 - Quels sont les obstacles qui interfèrent dans l'atteinte de la situation désirée ?
- Se concentrer sur l'écart entre la situation actuelle et la situation désirée.



Quel est le problème ?

<p>↓</p> <p>Quelle est la situation ?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>↓</p> <p>Comment j'aimerais que la situation soit ?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>↓</p> <p>Quels sont les obstacles ?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	---	--



Mes objectifs

Ce que je **vise** à atteindre

1. _____

2. _____

3. _____

2. Définir les objectifs que la personne aimerait atteindre. Ces objectifs doivent :

- Être clairs, concis et formulés en termes concrets;
- Être réalistes et atteignables;
- Tenir compte du temps disponible pour les accomplir.



À retenir

Que faire si le problème semble « incontrôlable » ?

Il arrive que la personne identifie un problème sur lequel elle a peu ou pas de pouvoir d'action (ex.: maladie d'un proche, suppression d'un compte par un fournisseur, règles scolaires strictes, décisions parentales, etc.).

Dans ces cas, il est important d'aider l'utilisateur à :

- **Reformuler la problématique** pour la rendre plus opérationnelle et ciblée sur ce qui est sous son contrôle.
- **Retourner au module 1 pour revoir ensemble la formulation d'objectifs SMART** (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels).
- **Si la situation reste réellement hors de contrôle**, orientez alors la démarche vers **la régulation de l'émotion et la réduction de la détresse** (voir module 5)

→ Module 1

→ Module 5



Avertissement

La définition du problème peut être une longue étape avec certains usagers, principalement avec les **adolescents**. En fait, plusieurs usagers au stade de la précontemplation auront parfois de la difficulté à percevoir le problème, bien qu'il soit réel. Il peut alors être normal d'investir davantage de temps afin de sortir de l'état de précontemplation.

3. Recherche de solutions possibles : mieux vaut trop que pas assez !

C'est le moment de produire le plus de solutions possibles afin d'augmenter les chances de découvrir la solution la plus efficace. Durant cette étape de remue-méninges, appliquez ces trois principes pour éviter de tomber dans le piège de la rigidité ou du « j'ai déjà tout essayé » et du « il n'y a rien à faire ».

- **Plus il y en a, mieux c'est** : Plus il y aura de solutions disponibles, plus on augmente les chances d'en découvrir une pertinente. Encouragez la personne à trouver au moins 6 ou 8 solutions pour chaque problème.
- **Sans censure ni jugement** : Le jugement inhibe la créativité ! Les idées « farfelues » peuvent mener à des solutions non conventionnelles, mais efficaces. De toute façon, les solutions les moins pertinentes seront éliminées par la suite.
- **Vive la diversité** : Il faut non seulement trouver beaucoup de solutions, mais il faut qu'elles soient variées. Pour y parvenir, pensez à regarder le problème sous plusieurs angles. Le but est de trouver une grande diversité de solutions : elles peuvent aller du changement d'emploi à la confrontation du patron, de la mise en place d'un système de distribution au déménagement de la famille entière.



Je cherche des solutions

Le plus, le mieux

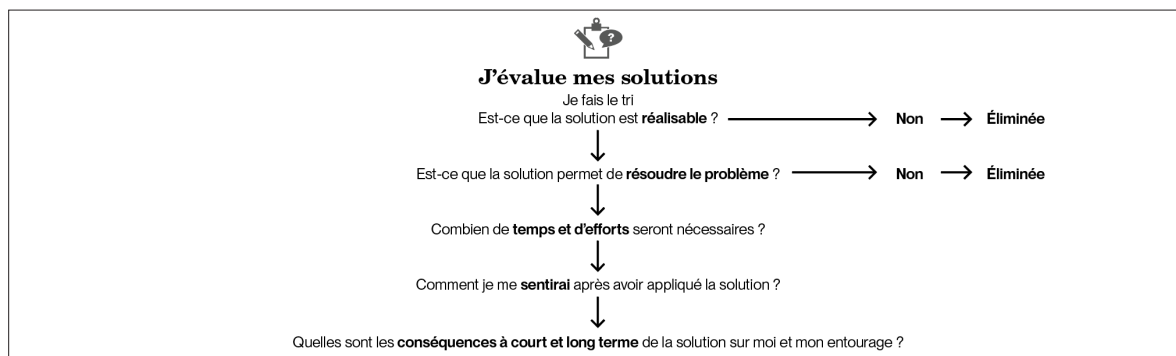
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

4. Choisir une solution

Il est désormais temps de comparer les solutions et d'anticiper leurs retombées. Le but n'est pas de trouver la solution parfaite, mais la meilleure solution pour ce problème, c'est-à-dire celle qui aurait le plus de bénéfices et le moins de coûts.

Quatre questions peuvent guider l'évaluation des solutions :

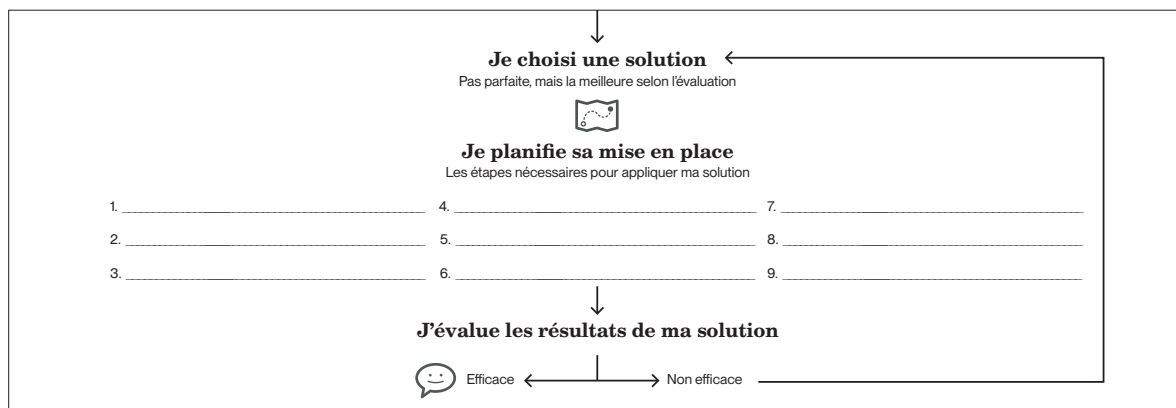
- Est-ce que cette solution **permettra de résoudre mon problème** ?
- Combien de **temps et d'efforts** seront nécessaires pour l'accomplissement de cette solution ?
- Comment est-ce que je me **sentirais** si je choisissais cette solution ?
- Quelles sont les **conséquences** (à court et à long terme)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



5. Passer à l'action et évaluer les résultats

La dernière étape, et la plus difficile, est l'implantation de la solution choisie et l'évaluation de son efficacité.

- **Planter la solution** : Il s'agit de prévoir et de planifier toutes les actions nécessaires à la réalisation de la solution choisie. Les étapes devraient être concrètes et spécifiques pour ensuite passer à l'action.
- **Mesurer les retombées de la solution** : Demandez-vous si les résultats obtenus sont ceux désirés. Afin d'y parvenir, des « marqueurs » peuvent avoir été prédéterminés avec l'utilisateur, incluant des informations observables et l'évaluation du ressenti ou de l'humeur.



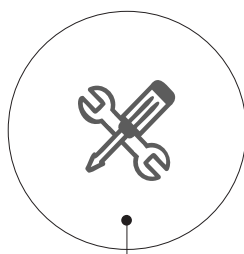
Avertissement

À cette étape, l'ambivalence face au changement (module 3 : motivation au changement) peut interférer avec le passage à l'action. Il ne faut pas non plus sous-estimer la difficulté du changement. Si vous rencontrez des obstacles pendant cette étape, nous vous suggérons de revenir aux techniques présentées dans le module 3.

→ Module 3

RÉFÉRENCES

- Aksu, M. H., Yiğman, F., Ünver, H., & Özdel, K. (2019). The relationship between social problem solving, cognitive factors and social media addiction in young adults: A pilot study. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 8(3), 164-169. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.51403>
- Al-Gamal, E., Alzayyat, A., & Ahmad, M. M. (2016). Prevalence of Internet Addiction and Its Association With Psychological Distress and Coping Strategies Among University Students in Jordan. *Perspectives in psychiatric care*, 52(1), 49–61. <https://doi.org/10.1111/ppc.12102>
- Bowditch, L., Chapman, J., & Naweed, A. (2018). Do coping strategies moderate the relationship between escapism and negative gaming outcomes in World of Warcraft (MMORPG) players? *Computers in Human Behavior*, 86, 69-76. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.030>
- Clen, S. L., Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2013). Emotion regulation strategies. In S. G. Hofmann (Ed.), *The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy* (pp. 5-1 to 5-25). John Wiley & Sons.
- D’Zurilla, T. J. et Nezu, A. M. (2009). Problem-Solving Therapy. Dans K. S. Dobson (dir.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3e éd.; pp. 197-190). Guilford Publications.
- Dugas, M.J., Ngô, T.L., Goulet, J. et Chaloult, L. (2018). *Guide de pratique pour le diagnostic et le traitement cognitivo-comportemental du trouble anxieux généralisé* (1e éd.). TCC Montréal.
- D’Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126. <https://doi.org/10.1037/h0031360>
- D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2004). Social Problem Solving: Theory and Assessment. In E. C. Chang, T. J. D’Zurilla, & L. J. Sanna (Eds.), *Social problem solving: Theory, research, and training* (pp. 11–27). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10805-001>
- Ekinci, B. The Relationship Between Problematic Internet Entertainment Use and Problem Solving Skills Among University Students. *Int J Ment Health Addiction* 12, 607–617 (2014). <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9494-1>
- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic Internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry*, 18(1), 41-54. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20210104>
- Gong, Z., Wang, L., & Wang, H. (2021). Perceived Stress and Internet Addiction Among Chinese College Students: Mediating Effect of Procrastination and Moderating Effect of Flow. *Frontiers in psychology*, 12, 632461. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632461>
- Hasan, A. A., & Jaber, A. A. (2019). Prevalence of internet addiction, its association with psychological distress, coping strategies among undergraduate students. *Nurse Education Today*, 81, 78-82. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.07.004>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Nezu, A.M. et Nezu, C.M. (2018). *Emotion-Centered Problem-Solving Therapy: Treatment Guidelines*. Springer Publishing Company.
- Nezu, A.M., Nezu, C.M. et Hays, A.M. (2019). Emotion-Centered Problem-Solving Therapy. Dans K. Dobson et D.J.A. Dozois (dir.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (4e éd.; pp. 171-190). Guilford Publications.
- Odaci, H., Değerli, F. I., & Cikrikci, N. (2021). Internet addiction in high school and university students: an evaluation in terms of various psychological, social and personal variables. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 31(1), 3-14. <https://doi.org/10.1017/jgc.2019.29>
- Poinsot, R. (2018). Résolution de problèmes. Dans F. Chapelle, B. Monié, S. Rusinek et R. Poinsot (dir.), *Thérapies comportementales et cognitives : En 37 notions* (pp. 255- 262). Dunod.
- Robichaud, M., Koerner, N. et Dugas, M.J. (2019). *Cognitive Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice* (2e éd.). Routledge.
- Servidio, R., Gentile, A., & Boca, S. (2018). The mediational role of coping strategies in the relationship between self-esteem and risk of internet addiction. *Europe’s Journal of Psychology*, 14(1), 176-187. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i1.1449>
- Trnka, R., Martinková, Z., & Tavel, P. (2016). An integrative review of coping related to problematic computer use in adolescence. *International journal of public health*, 61(3), 317–327. <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0693-8>
- Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2021). Depression and social anxiety predict internet use disorder symptoms in children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 12, 787162. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.787162>
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 155-162. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.021>
- Yeh, Y.-C., Wang, P.-W., Huang, M.-F., Lin, P.-C., Chen, C.-S., & Ko, C.-H. (2017). The procrastination of Internet gaming disorder in young adults: The clinical severity. *Psychiatry Research*, 254, 258-262. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.04.055>



Les outils pour les intervenants

Module 6 : Résoudre mes problèmes comme un.e PRO



Objectifs - module 6	Outils - intervenants
1. Identifier l'orientation (positive ou négative) face aux problèmes et la modifier	1.1.1 Tableau des styles d'orientation face aux problèmes.
2. Développer des habiletés de résolution de problèmes plus efficaces	2.1.1 Exercice Résoudre mes problèmes comme un.e PRO 2.1.2 Deux exemples de l'exercice Résoudre mes problèmes comme un.e PRO 2.1.3 Résumé des concepts de la résolution de problèmes

Objectif 1

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

1.1.1 TABLEAU DES STYLES D'ORIENTATION FACE AUX PROBLÈMES ¹


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 utile 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.

² Adapté de Nezu et al., 2019

Objectif 2

Développer des habiletés de résolution de problèmes plus efficaces

OUTIL 2.1.1 EXERCICE RÉSOUDRE MES PROBLÈMES COMME UN.E PRO




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 

OUTIL 2.1 2 : EXEMPLES DE L'EXERCICE RÉSOUDRE MES PROBLÈMES COMME UN.E PRO

Exemple « apprenti » (figure 1)

Éli est en traitement pour une utilisation problématique des jeux vidéo. La semaine dernière, il a reçu une note d'examen en science qui le met à risque d'échec pour son année scolaire. Cela crée des conflits familiaux. Éli se sent dépassé par la situation et ne sait plus quoi faire avec cette situation. Attaquons-nous à un problème à la fois. En premier : celui des notes en science.

Exemple « connaisseur » (figure 2)

Anna se présente en traitement pour une utilisation problématique des réseaux sociaux. La jeune femme a une relation conflictuelle avec sa famille, particulièrement avec sa sœur aînée. Les deux jeunes femmes sont souvent comparées, à la défaveur d'Anna. Cette dernière a une vision d'elle-même plutôt mauvaise et ne parvient pas à s'affirmer face à sa sœur. Aujourd'hui, Anna rapporte qu'elle doit aller à une soirée familiale prévue dans quelques jours. Cet événement lui cause de l'anxiété et elle ne sait pas si elle souhaite y aller. Depuis qu'elle le sait, Anna se surprend à être davantage sur les réseaux sociaux pour gérer son anticipation de l'événement.

figure 1

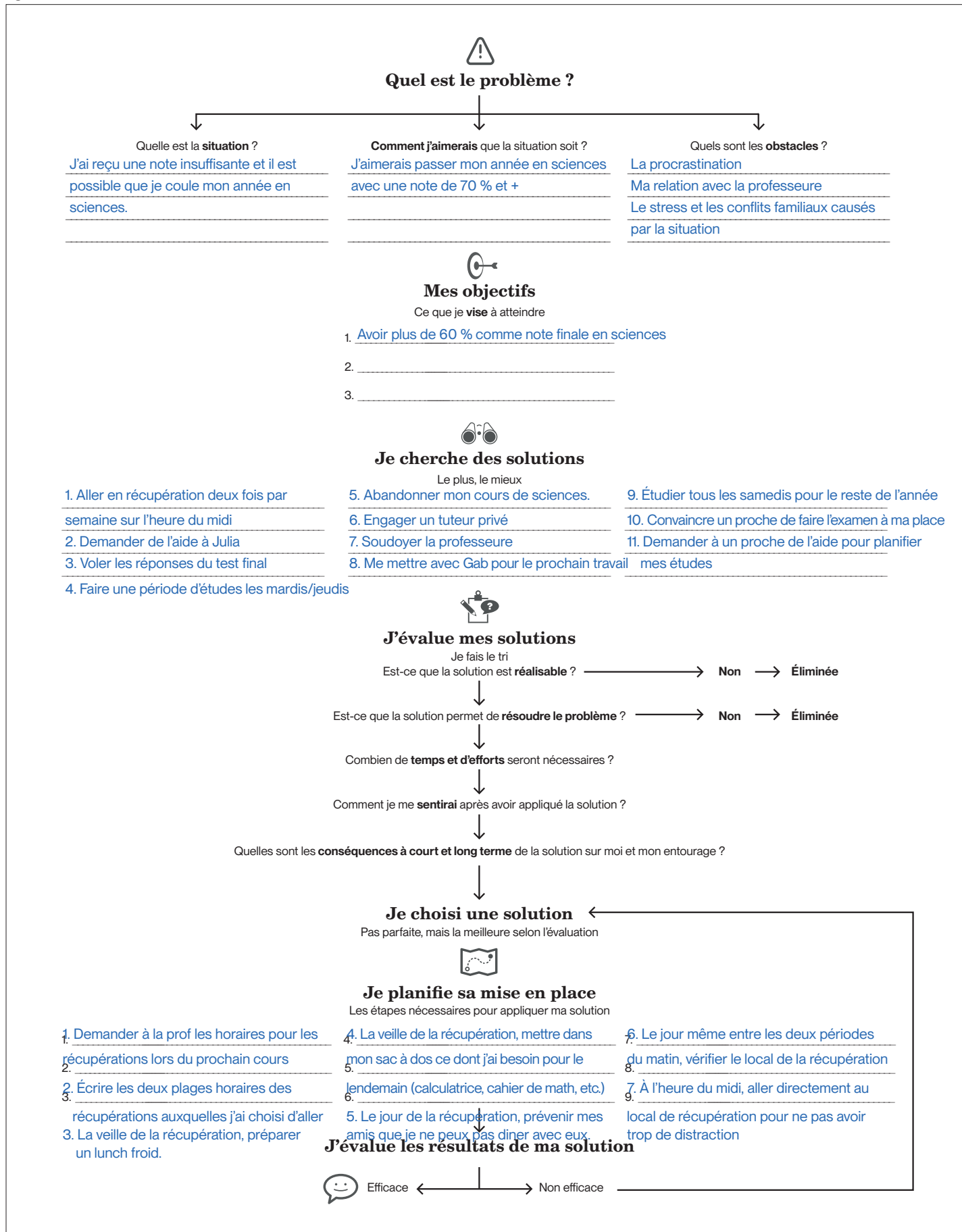
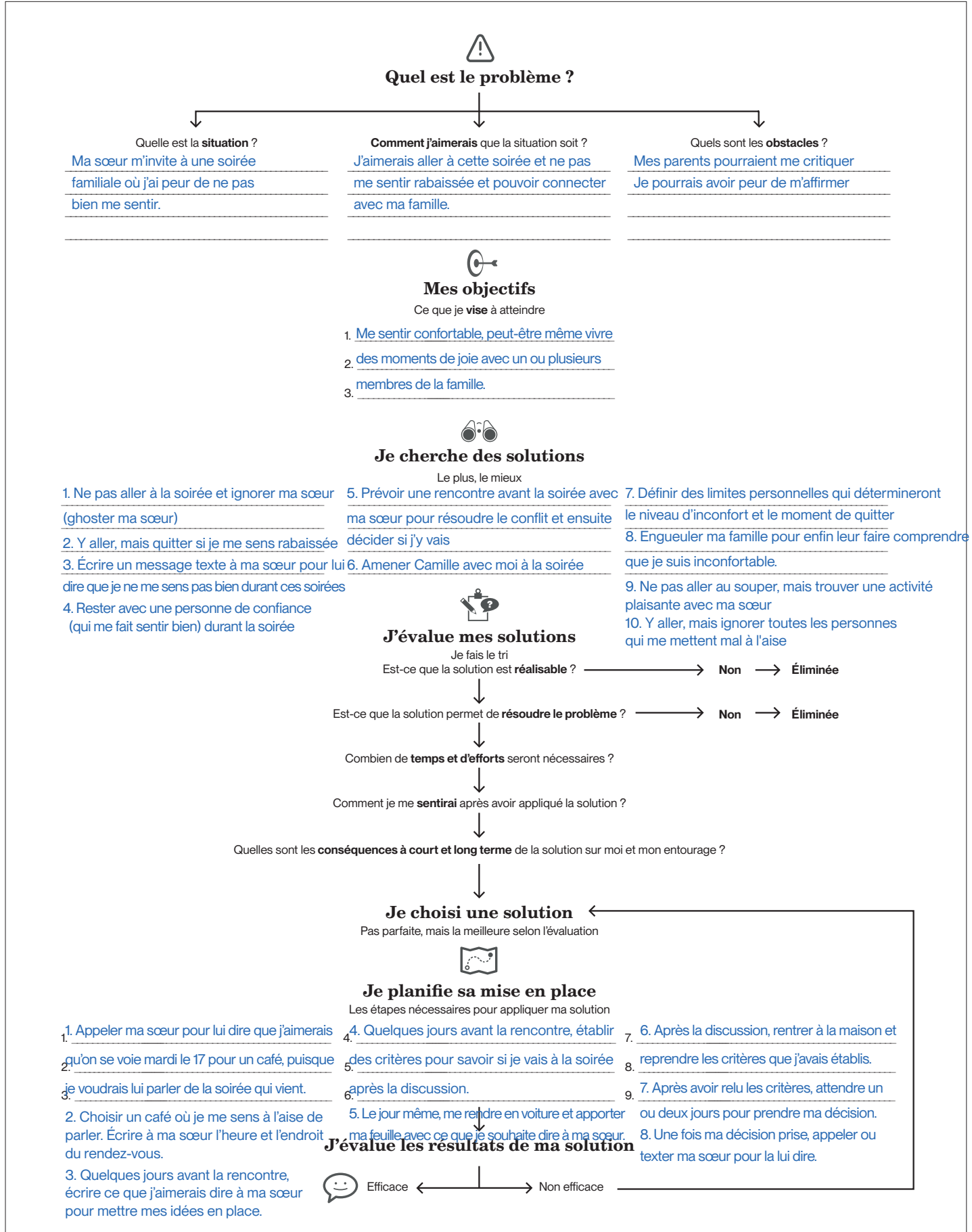


figure 2



OUTIL 2.1.3. RÉSUMÉ DES DIFFÉRENTS CONCEPTS DE LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES

<h3>1. Problème</h3>
<p>Un problème représente une situation de vie présente ou anticipée qui nécessite une réponse adaptative dans le but de maintenir le fonctionnement et de prévenir les conséquences négatives.</p> <p>C'est aussi une situation pour laquelle l'individu n'a pas de réponse apparente ou immédiate, qui engendre un déséquilibre et qui peut impliquer des obstacles comme la nouveauté, l'ambiguïté, l'imprévisibilité, les objectifs conflictuels ou incompatibles, les déficits de certaines compétences, le manque de ressources ou l'activation émotionnelle significative (Nezu et al., 2019 ; Poinso, 2018).</p>
<h3>2. Solution</h3>
<p>Une solution constitue une réponse de gestion (coping) spécifique à la situation ayant pour but d'y faire face (Nezu et al., 2019 ; Poinso, 2018).</p> <p>Une solution est efficace si elle permet à l'individu d'atteindre l'objectif désiré et de maximiser les conséquences positives, tout en atténuant les conséquences négatives (Nezu et al., 2019). À l'inverse, une solution inefficace se caractérise par : a) l'échec à surmonter les obstacles et donc à atteindre le but visé ; b) la centration sur des objectifs inappropriés ou mal définis ou ; c) la création de plus de conséquences négatives que positives (Nezu et al., 2019).</p>
<h3>3. Conséquence</h3>
<p>Les conséquences se définissent comme les effets variés à court et long terme sur soi et sur les autres (Nezu et al. 2019).</p>
<h3>4. Obstacles</h3>
<p>Les obstacles sont les éléments internes ou externes qui compliquent ou empêchent l'atteinte des objectifs fixés lors de la résolution de problème. Selon Nezu et al. (2019), il peut s'agir de stratégies de résolution inefficaces, d'une surcharge cognitive (« brain overload »), d'un manque de motivation ou de sentiments de désespoir, ou encore de difficultés à réguler ses émotions. Identifier ces obstacles est essentiel pour adapter les solutions et augmenter les chances de succès du processus de résolution de problème.</p>
<h3>5. Orientation face aux problèmes</h3>
<p>L'orientation face aux problèmes est un « groupe de schémas cognitivo-affectifs concernant les croyances, les attitudes et les réactions émotionnelles des individus à propos des problèmes de la vie réelle, ainsi que leur capacité à faire face avec succès à de telles difficultés »(Nezu et al. 2019).</p>
<h3>6. Résolution de problème (social)</h3>
<p>La résolution de problème (aussi appelée résolution de problème social) représente un processus cognitif et comportemental par lequel l'individu tente d'identifier, de découvrir et de créer des réponses adaptatives à un ou à des problèmes spécifiques (Nezu et al. 2019; Poinso, 2018). Les résultats de la résolution de problème social sont largement déterminés par deux dimensions générales : l'orientation face au problème et le style de résolution (Nezu et al., 2019).</p>
<h3>7. Style de résolution de problèmes</h3>
<p>Face à des problèmes, nous avons tous tendance à mettre en place des solutions.</p>

Résumé à emporter



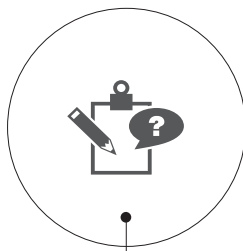
Informations générales à emporter

- Les problèmes font partie de la vie quotidienne, en ligne comme hors-ligne. Ils peuvent souvent provoquer de l'inconfort ou de la détresse et nécessitent des réponses adaptées pour limiter leurs impacts négatifs.
- L'orientation face au problème (positive ou négative) influence la motivation, la perception des obstacles et la capacité à trouver des solutions. Encourager une vision réaliste et flexible des problèmes favorise la confiance en soi et l'autonomie.
- Les personnes ayant une UPI ont tendance à utiliser l'évitement ou des solutions peu efficaces, ce qui peut aggraver ou maintenir les difficultés.
- La résolution de problème planifiée consiste à analyser la situation, générer plusieurs solutions, choisir la plus adaptée et évaluer les résultats. Cette démarche aide à reprendre le contrôle et à diversifier les options d'action.



Astuces

- Commencer par des situations peu stressantes pour favoriser la réussite et renforcer la confiance dans la démarche.
- Aider l'utilisateur à identifier ses obstacles (internes ou externes) et à reformuler ses objectifs de façon concrète et réaliste.
- Utiliser les exemples proposés pour illustrer la démarche et encourager l'utilisateur à reconnaître ses réussites passées.
- Si l'utilisateur se sent bloqué, explorer son orientation face au problème et proposer l'exercice « Modifier mon orientation » pour l'aider à adopter une perspective plus constructive.
- Rappeler que la résolution de problème est une compétence qui se développe avec la pratique et que chaque progrès compte, même si la solution n'est pas parfaite du premier coup.



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 utile 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?**

EXERCICE 1.2 MODIFIER SA VISION DES PROBLÈMES

Même s'il m'arrive d'avoir une vision négative d'un problème, cela ne veut pas dire que je dois conserver cette façon de voir les choses. **Cette vision peut être modifiée** afin de rendre **ce problème plus « petit », « contrôlable » ou moins effrayant**. De plus, une vision plus juste ou plus nuancée d'un problème permet plus facilement la recherche de nouvelles solutions.

Voici un exercice pouvant t'aider à modifier ta vision des problèmes.

1) Apprendre à reconnaître le problème avant qu'il ne soit trop tard.

Quels sont les problèmes actuels en ligne et hors-ligne auxquels vous êtes confronté ?

Faire cette liste du problème le plus fréquent au moins fréquent.

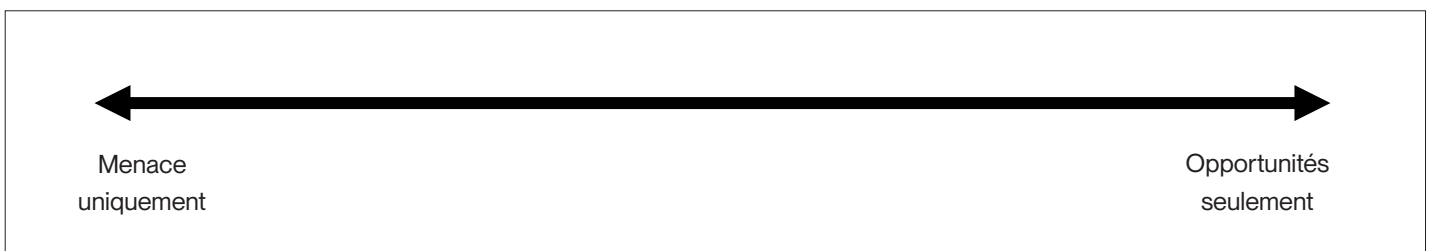


PROBLÈMES ACTUELS	PROBLÈMES ACTUELS
En ligne : <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/>	Hors-ligne : <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/>

2) Apprendre à voir les problèmes différemment.

À partir d'un problème que vous jugez assez important, situez-le sur le continuum de menace vs opportunité.

Où se situe ce problème ?





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



Efficace

Non efficace

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

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



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:

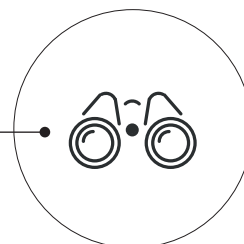
UNIFIER LA VIE EN LIGNE ET

HORS-LIGNE

1

Le module en un clin d'œil

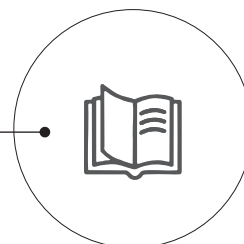
page 249



2

Les notions importantes

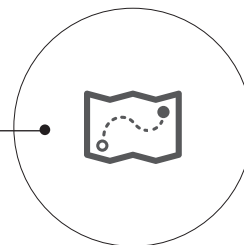
page 250



3

L'application pas à pas de Virtu-A

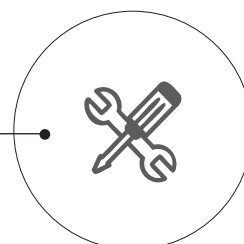
page 257



4

Les outils pour les intervenants

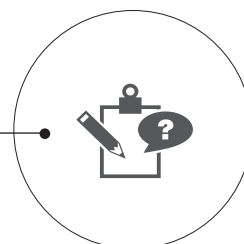
page 268

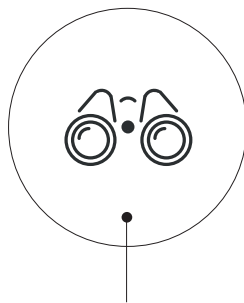


5

Le cahier d'exercices

page 275





Le module en un clin d'œil

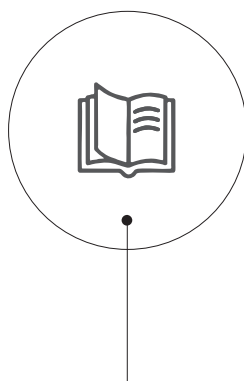
Module 7 : Relations sociales et soi : unifier la vie en ligne et hors-ligne

Il est de plus en plus difficile de distinguer les univers en ligne et hors-ligne tellement ils se fondent dans notre quotidien. Il est aujourd'hui possible de communiquer en ligne avec des personnes que l'on connaît très bien hors-ligne, mais aussi établir des liens profonds avec des gens que l'on n'a jamais rencontrés en personne. Ces deux environnements ont souvent des façons de communiquer très différentes.

Dans ce module, nous verrons comment aider la personne à développer des relations hors-ligne et en ligne plus satisfaisantes.



Objectifs - module 7	Exercices - usagers	Outils - intervenants
<p>1. Développer des relations positives et équilibrées en ligne et hors-ligne</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorer ses besoins et attentes dans ses relations. - Intégrer harmonieusement les relations en ligne et hors-ligne, tout en tenant compte de leurs différences. 	<p>1.1 Mes relations avec les autres 1.2 L'équilibre dans mes relations en ligne et hors-ligne (schéma ERE)</p>	<p>1.1.1 Exemples de qualités recherchées dans mes relations sociales 1.2.1 Exemple de schéma ERE en lien avec les relations</p>
<p>2. Renforcer les habiletés de communication en ligne et hors-ligne</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>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</p>	<p>2.1.1 Les styles de communications (tableau) 2.2.2 Exemple de l'exercice « J'explore les codes de communication et comment m'adapter à la situation. » 2.3.1 Le message en « Je »</p>



Les notions importantes

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

«Je suis seulement respecté par les gens en ligne»

«Seule ma communauté en ligne me comprend vraiment»



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.

Les personnes qui demandent de l'aide pour une UPI se sentent parfois plus à l'aise derrière leur écran et nous souhaitons explorer pourquoi il en est ainsi (Caplan, 2003 ; Yang et al., 2024). Mais d'abord, dans une optique motivationnelle, il faut prendre le temps de faire le bilan des relations avec les autres. Sont-elles satisfaisantes ? Qu'est-ce qui devrait changer pour que la personne soit plus confortable dans son rapport aux autres ? Notre expérience clinique montre que beaucoup souhaitent développer leurs compétences en communication, notamment pour apprendre à exprimer leurs besoins, établir des relations où elles se sentent respectées, tout en renforçant leur estime de soi. Par ailleurs, l'univers en ligne permet souvent à ces personnes de découvrir des forces et des qualités qu'elles ne percevaient pas auparavant, telles que la capacité à créer des liens, à coopérer ou à valoriser des aspects uniques de leur personnalité. Ce module vise à transposer ces acquis vers leur vie hors-ligne, en réduisant l'écart entre l'image qu'elles ont d'elles-mêmes dans ces deux environnements (Lin et al., 2018). Grâce à des exercices pratiques tels que des jeux de rôle, des discussions guidées et des simulations sociales, nous souhaitons leur fournir des outils concrets pour se sentir compétents et confiants dans toutes leurs relations, quel que soit le contexte.

L'importance de la vie en ligne

Les utilisateurs entretiennent souvent des croyances sur l'importance d'être présents sur leur application, mais aussi sur leur rôle et leur place dans leur communauté en ligne. En fait, les personnes UPI expriment souvent le besoin de consacrer beaucoup de temps à l'utilisation d'Internet et particulièrement à leur réseau social, et ce, même si cela nuit à leur bien-être et à leurs interactions avec leurs proches (Meng et al., 2022 ; Young et Debreu, 2010). Graduellement, certains en viennent à prioriser leurs relations virtuelles (en ligne), au point où les écrans deviennent partie intégrante de leur mode de vie et des échanges sociaux (Wang et Zeng, 2024). Pour d'autres, le monde en ligne paraît plus gratifiant, plus « vivant » que leur vie hors-ligne. Par exemple, les dynamiques sociales complexes et immersives des jeux en ligne, particulièrement dans les MMORPG, contribuent à renforcer leur attrait en créant un environnement gratifiant qui peut détourner l'attention des relations hors-ligne (King et al., 2019).

Cependant, à mesure que leur présence en ligne s'intensifie, leurs relations hors-ligne peuvent diminuer, faute d'attention. Cette omniprésence en ligne peut même, paradoxalement, conduire à un isolement ou à des conflits avec leur réseau social hors-ligne préexistant (Wang et Zeng, 2024 ; Yang et al., 2024). À trop vouloir être en ligne, certaines personnes en viennent à se sentir coupées de leurs relations physiques et émotionnelles. C'est pourquoi ce module est si important.

QUAND LA COMMUNAUTÉ EN LIGNE DEVIENT UN ESPACE PRIVILÉGIÉ DE SOCIALISATION

Selon les données de l'étude VirtuAdo (Dufour et al., 2019), Internet pourrait avoir un rôle facilitateur dans le développement d'amitiés chez les UPI. Ces adolescents, 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. Pour expliquer ces préférences, certains chercheurs suggèrent que l'interaction dans les espaces sociaux en ligne peut être une expérience libératrice des attentes et des pressions de la socialisation traditionnelle (King et Delfabbro, 2018).

Dans ce même ordre d'idée, les jeunes de l'étude VirtuAdo signalaient craindre moins le jugement, se sentaient plus confiants et en sécurité dans leurs interactions en ligne qu'en face à face. En fait, il n'est pas rare que les UPI entretiennent une perception négative quant à leurs compétences sociales dans leur vie hors-ligne (Affouneh et al., 2021 ; Ye et Lin, 2015 ; Wang et al., 2024). Cette perception peut alors les conduire à rechercher une alternative moins menaçante, permettant d'éviter les situations de rencontre face à face (Caplan et al., 2009 ; Yang et al., 2024).

De plus, des études indiquent que les individus ressentant un faible contrôle sur leur vie et une solitude marquée sont plus enclins à rechercher des interactions sociales en ligne pour compenser ces lacunes relationnelles hors-ligne (Ye & Lin, 2015). Enfin, les jeunes de VirtuAdo ont mentionné que la disponibilité constante du monde virtuel était également un avantage leur permettant de nouer des relations étroites en ligne. Peu importe l'heure du jour ou de la nuit, il y a toujours quelqu'un en ligne avec qui échanger!

Bien que ces communautés permettent de donner du soutien, des études scientifiques soulignent que certaines relations en ligne ne donnent pas le même niveau de soutien social et émotionnel que les relations en face à face (Kowart, 2014 ; Williams, 2007). En effet, les jeunes UPI rapportent souvent une méfiance relationnelle en ligne en raison de l'incertitude sur l'identité des autres utilisateurs, ce qui limite parfois la profondeur des relations établies. Ils rapportent également que ces relations offrent moins de complicité, un degré d'intimité réduit et un espace de confiance plus fragile que leurs amitiés hors-ligne (Dufour et al., 2019). Également, ces jeunes UPI ont souligné 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, bien que les relations en ligne puissent jouer un rôle de soutien et de socialisation important, elles ne sont pas exemptes de défis et de limitations. D'où l'importance d'une complémentarité et d'une diversité dans son réseau social.

UNE AMITIÉ SIGNIFICATIVE RÉPOND À ...

Il est essentiel de souligner que les amitiés en ligne ne sont pas nécessairement de moindre qualité que celles vécues hors-ligne (Antheunis et al., 2012 ; Liu et al., 2016 ; Nesi et al., 2018). En fait, plusieurs jeunes nous ont rapporté avoir développé des relations en ligne satisfaisantes, relations qui se sont parfois transposées dans leur vie hors-ligne. Peu importe le mode de communication, une amitié est significative dès lors qu'elle répond à certains besoins de la personne, par exemple en offrant un soutien émotionnel, une aide pratique ou des informations lorsqu'elle en a besoin (Liu et al., 2016). Que les relations soient en ligne ou hors-ligne, il est important que la personne :

- Reçoive le type de soutien adapté à sa situation ;
- Puisse vivre une diversité d'expériences amicales.
- Aie au moins une personne qui joue le rôle de confident dans sa vie ;

Pour atteindre cet équilibre entre les amitiés en ligne et hors-ligne, il est nécessaire de pouvoir initier un contact, développer et maintenir des relations au fil du temps. Or, ces compétences relationnelles exigent la maîtrise de certaines habiletés sociales. Les jeunes qui demandent de l'aide pour une UPI sont en train de développer ou de parfaire ces compétences, ce qui est normal et il est possible qu'ils aient besoin d'un espace pour en discuter.

DIFFÉRENCE DANS LES RELATIONS EN LIGNE ET HORS-LIGNE

Bien que les relations en ligne partagent de très nombreuses similitudes avec les relations hors-ligne, elles présentent des différences qui en font un espace aux règles spécifiques. Pour évaluer les besoins relationnels d'une personne, il importe de comprendre comment les environnements en ligne influencent sa façon d'interagir et de rechercher des connexions sociales. Selon Nesi et al. (2018), les médias sociaux transforment les relations entre pairs de plusieurs manières :

- en modifiant la fréquence ou l'immédiateté des interactions,
- en amplifiant les demandes ou les attentes,
- en changeant la nature qualitative des échanges,
- en facilitant des comportements compensatoires,
- et en créant des comportements entièrement nouveaux.

Pour illustrer ces transformations, le tableau ci-dessous présente quelques caractéristiques structurantes du monde en ligne, de même que leurs effets potentiels sur les relations interpersonnelles (Gupta & Sharma, 2021 ; Lin et al., 2018 ; Nesi et al., 2018 ; Yang et al., 2024 ; Ye et Lin, 2015).

TABLEAU 1 : CARACTÉRISTIQUES STRUCTURANTES DE L'ENVIRONNEMENT EN LIGNE ET EFFETS SUR LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Caractéristique	Description/ Exemples	Exemples d'effets sur les relations interpersonnelles
Asynchronicité	<ul style="list-style-type: none"> Communication différée (texto, chat, courriel). 	<ul style="list-style-type: none"> Favorise la réflexion, mais réduit la spontanéité, pouvant augmenter les malentendus. Rassure les jeunes anxieux ou introvertis. Permet une planification sociale, mais peut générer une frustration face aux délais de réponse.
Permanence du contenu	<ul style="list-style-type: none"> Conservation des publications, messages, scores et historiques. 	<ul style="list-style-type: none"> Génère de l'anxiété liée à la permanence, Encourage l'autocensure et la comparaison sociale. Favorise la relecture et la rumination.
Accès à un large public	<ul style="list-style-type: none"> Partage accessible à un large public avec « audiences invisibles ». Streaming ou mode spectateur dans les jeux vidéo. 	<ul style="list-style-type: none"> Amplifie la pression sociale et la comparaison de popularité. Accentue le besoin de validation et la peur de l'évaluation négative. Encourage la performance publique et la validation externe.
Disponibilité (accès constant)	<ul style="list-style-type: none"> Accès continu 24/7 (notifications, plateformes en ligne, jeux vidéo connectés). 	<ul style="list-style-type: none"> Fournit un soutien rapide. Augmente la fréquence des interactions, parfois superficielles. La peur de manquer quelque chose (FoMO)
Absence d'indices (non-verbaux)	<ul style="list-style-type: none"> Réduction des signaux visuels et vocaux (émoticônes, anonymat). Usage d'avatars dans les jeux vidéo. Contrôle de l'image et absence d'indice non verbal 	<ul style="list-style-type: none"> Diminue la richesse des interactions, favorisant parfois malentendus ou conflits. Rassure les jeunes anxieux, mais peut nuire à l'intimité. Facilite l'identification à un groupe ou à un idéal, mais peut encourager un surinvestissement dans le jeu.
Quantification de la « popularité », de son réseau social	<ul style="list-style-type: none"> Importance des chiffres (likes, scores, abonnés). Scores et niveaux affichés dans les jeux vidéo. 	<ul style="list-style-type: none"> Accentue la recherche de validation publique et la comparaison sociale. Peut entraîner de la pression ou une compétition accrue pour obtenir plus de visibilité et plus de likes.
Aspect visuel	<ul style="list-style-type: none"> Valorisation des images, vidéos, filtres et avatars. Personnalisation d'avatars ou skins dans les jeux vidéo. 	<ul style="list-style-type: none"> Amplifie la comparaison esthétique, impactant la confiance en soi. Favorise la mise en scène et la présentation « idéalisée de soi ». Renforce l'appartenance à un groupe, mais peut exacerber le besoin de validation esthétique.

QUAND LE TEMPS PASSÉ EN LIGNE AGGRAVE CERTAINES DIFFICULTÉS RELATIONNELLES

Pour approfondir les difficultés relationnelles, Kowert (2014) propose deux hypothèses illustrant la façon dont l'engagement excessif dans le virtuel peut nuire au développement des habiletés sociales : → figure 1

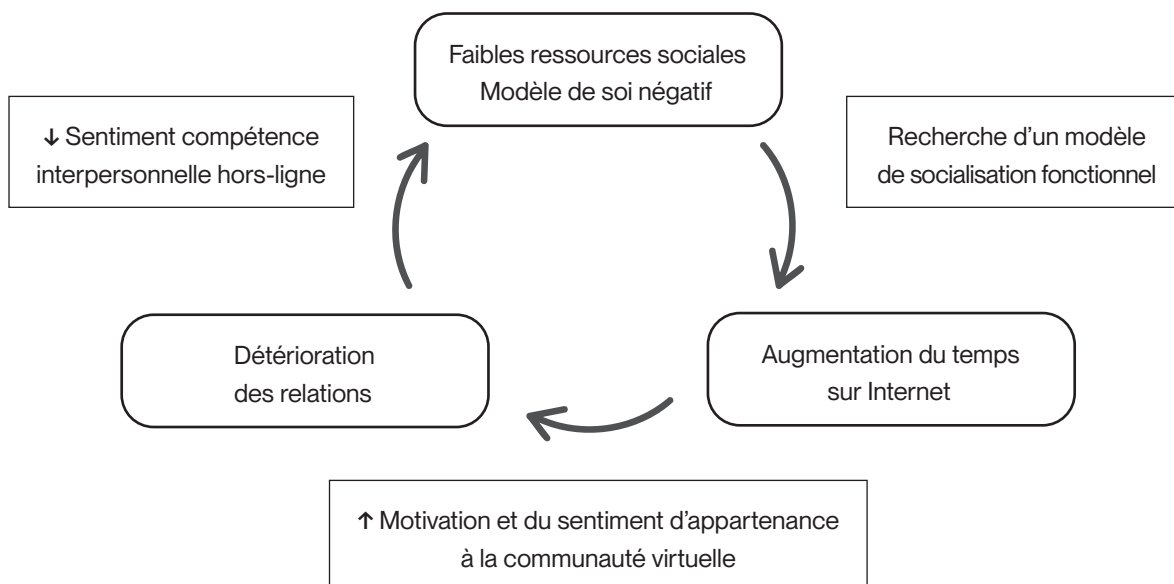
<h4>Hypothèse de compensation</h4>
<p>L'environnement virtuel permet de fuir des difficultés relationnelles hors-ligne (en face à face) ou de combler des besoins émotionnels non répondus par l'entourage et le réseau. Par exemple, une personne souffrant d'anxiété sociale peut préférer les textos ou les communications en ligne pour éviter le face-à-face. Cette stratégie réduit temporairement la détresse, mais ne résout pas les causes des difficultés.</p>
<h4>Hypothèse de déplacement social</h4>
<p>Les relations en ligne peuvent en venir à remplacer progressivement celles hors-ligne, jugées plus exigeantes, moins prévisibles ou moins gratifiantes. Or, ce déplacement limite les occasions de pratiquer et de développer les habiletés relationnelles dans la vie hors-ligne, augmentant le risque d'isolement.</p>

À terme, un surinvestissement dans les relations en ligne peut créer un cercle vicieux : plus on s'appuie sur l'écran pour gérer son anxiété ou ses besoins sociaux, moins on affronte les défis des interactions en face en face, et plus on se coupe des opportunités de renforcer ses habiletés interpersonnelles. Par ailleurs, ce mécanisme peut être amplifié par une difficulté à tolérer les émotions inconfortables. Les recherches montrent que le non-jugement de ses pensées et émotions (facette de la pleine conscience) réduit la préférence pour les interactions en ligne (Calvete et al., 2017). En d'autres termes :

<p>Une personne ayant peu de tolérance émotionnelle cherchera un espace sécurisé en ligne, où elle peut mieux contrôler son image et limiter le risque de rejet.</p>
<p>À l'inverse, développer le non-jugement permet d'accepter ses émotions sans les fuir, réduisant ainsi le besoin d'évitement et facilitant les échanges hors-ligne.</p>

Ainsi, travailler sur la régulation émotionnelle peut être une étape préliminaire à ce module. Consultez → module 5 le Module 5 sur la gestion des émotions pour explorer ces stratégies.

FIGURE 1 : CYCLE D'UTILISATION DE KOWERT (2014)



Comment maximiser la complémentarité des relations sociales en ligne et hors-ligne ?

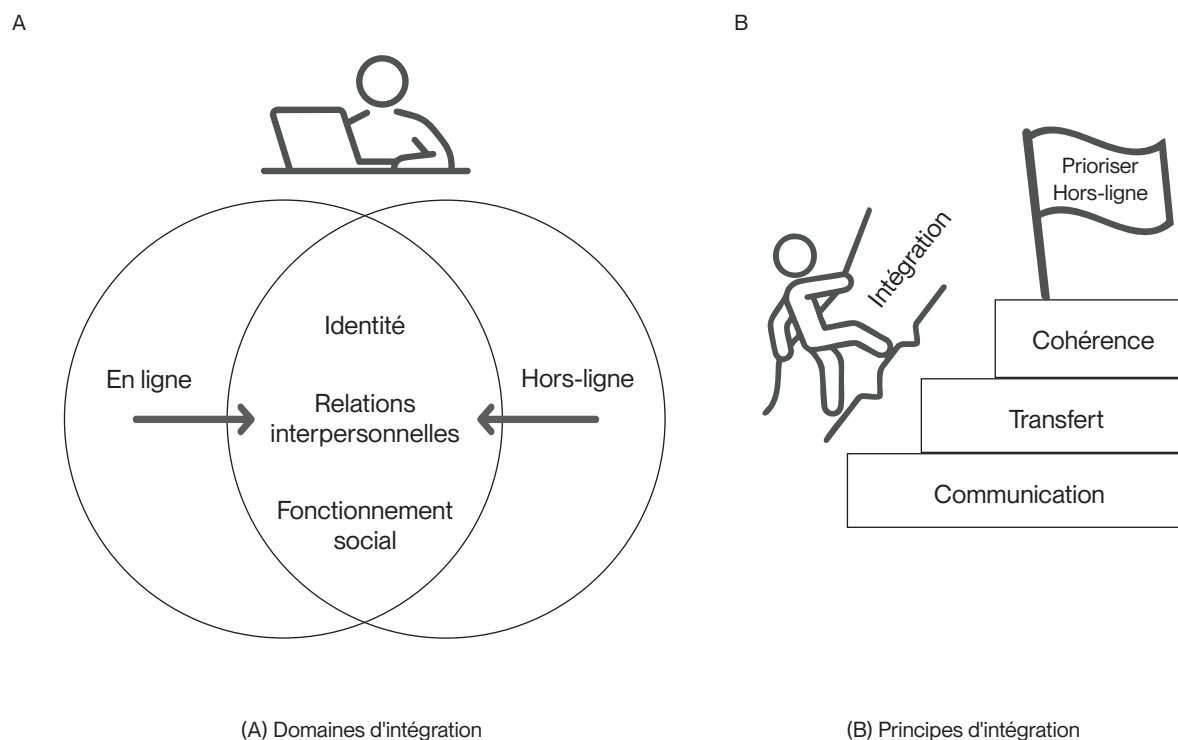
Les besoins sociaux peuvent être partiellement comblés grâce aux relations en ligne, et nombreux sont ceux qui considèrent Internet comme un espace d'apprentissage leur ayant permis d'acquérir confiance et compétences sociales. Par exemple, cet espace peut permettre d'apprendre de ses erreurs, de développer la capacité à travailler en équipe dans les jeux, ou encore d'améliorer ses habiletés de communication. Pour transférer ces habiletés en face à face, il est suggéré que l'intervenant puisse identifier et nommer les compétences observées en ligne et encourager le jeune UPI à les intégrer dans d'autres situations sociales.





Ainsi, les environnements en ligne et hors-ligne ne doivent pas être perçus comme des adversaires, mais comme des espaces aux caractéristiques complémentaires (Lin et al., 2018). L'objectif est de repenser l'investissement dans ces deux univers afin d'atteindre un équilibre numérique bénéfique pour le bien-être et la vie sociale. Cette démarche repose sur une intégration harmonieuse de trois dimensions clés :

→ figure 2

Identité
Savoir qui l'on est et exprimer cela de manière cohérente, qu'on soit en ligne ou hors-ligne.
Relations interpersonnelles
Maintenir des relations authentiques et significatives, dans les deux « mondes ».
Fonctionnement social
Être capable de naviguer efficacement entre les deux environnements en exploitant les forces de chacun.

FIGURE 2 : PRINCIPES REPRÉSENTATIFS DE L'INTÉGRATION EN LIGNE/HORS-LIGNE (Lin et al. 2018)



Les principes pour guider cette intégration (CTCP)	
 C ommunication	Encourager des échanges clairs et équilibrés dans les deux contextes.
 T ransfert	Utiliser les compétences acquises dans un environnement pour enrichir l'autre.
 C ohérence	Aligner ses comportements et ses valeurs dans les environnements en ligne et hors-ligne pour une identité stable et authentique.
 P rioriser le monde hors-ligne	Mettre l'accent sur des interactions directes et des expériences concrètes pour éviter un recours excessif aux technologies.

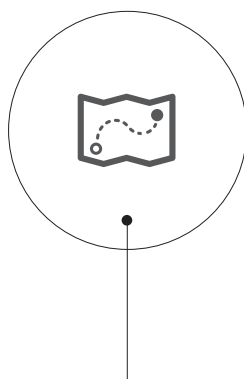
→ figure 2

En appliquant ces principes, il devient possible de profiter pleinement des avantages des environnements en ligne et hors-ligne tout en minimisant leurs inconvénients. Cette approche offre une voie vers un équilibre numérique durable, bénéfique à la fois pour l'identité personnelle, les relations sociales et le bien-être global.



Conseil : L'importance de la communication

Puisque l'augmentation générale du temps en ligne peut entraîner ou exacerber certaines difficultés relationnelles et que nous souhaitons explorer comment transposer certains acquis développés en ligne, la communication est une compétence de base à consolider. Dans ce contexte, le fait d'améliorer les compétences relationnelles en termes de communication verbale, non verbale et d'utilisation du message en « je », constitue un facteur de protection. Nous cherchons notamment à accroître l'utilisation de la communication affirmée/assertive pouvant leur permettre de mieux résister à la pression des pairs et de développer des stratégies alternatives pour communiquer avec les autres et exprimer leurs besoins (Affouneh et al., 2021 ; Bricout et Chaperon, 2020).



L'application pas à pas Virtu-A

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

Canevas d'entretien

Le module 7 est centré sur le développement de relations positives et équilibrées, en ligne et hors-ligne. Pour ce faire, il est souvent utile de renforcer les habiletés de communication.

Voici ce que nous vous proposons pour le **Module 7** : Relations sociales et soi : unifier la vie en ligne et hors-ligne

- Débuter la rencontre en regardant l'agenda et l'outil Ma progression Virtu-A afin de voir le temps d'écran, de loisir, etc. (manuel usager)
- Évaluer les besoins et les attentes au niveau des relations interpersonnelles
- Explorer comment maintenir l'équilibre entre les relations en ligne et hors-ligne avec le schéma ERE
- Identifier les forces et les défis de communication
- Explorer les codes de communication et comment s'adapter dans différents contextes
- Retour sur les éléments importants de la rencontre

Objectif 1

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

EXPLORER SES BESOINS ET ATTENTES DANS SES RELATIONS : FAIRE UN BILAN :

Il est possible que, lors des rencontres précédentes, la personne ait identifié un objectif en lien avec ses relations sociales. Afin de mieux comprendre les enjeux autour de ses relations interpersonnelles, il peut être utile, dans un premier temps de faire un bilan :

Qui sont ses amis en ligne et hors-ligne?

A-t-elle une personne confidente?

Ses relations avec les autres (en ligne et hors-ligne) sont-elles satisfaisantes?

Qu'est-ce qui devrait changer pour que la personne soit plus confortable dans son rapport aux autres ?

L'exercice 1.1 (cahier participant) vise à répondre à ces questions par une exploration des relations avec les personnes qui l'entourent dans son quotidien ou encore avec qui elle échange en ligne.

EXERCICE 1.1 MES RELATIONS AVEC LES AUTRES

Cet exercice a pour but d'aider la personne à cartographier ses relations actuelles, à analyser leurs qualités et à identifier les besoins ou changements souhaités dans ses interactions sociales. Tout d'abord, prenez le temps de discuter avec la personne de ses relations puis procédez aux étapes suivantes :

1. Cartographier les relations

À l'aide du schéma suivant, inscrivez les noms des personnes significatives dont elle se sent proche ou moins proche (de 1 à 3) dans chaque catégorie.

2. Analyser les relations

Inscrivez entre parenthèses si les contacts avec chaque personne se font majoritairement en ligne (EL), hors-ligne (HL) ou s'il n'y a pas de différence et que les contacts se font autant en ligne, que hors-ligne, inscrivez le nombre 2 (2).

3. Comprendre ses attentes

Ensuite, explorez avec la personne **si elle aimerait se rapprocher de certaines personnes** qui sont actuellement moins proches (2 ou 3) ou si elle aimerait prendre une distance de certaines personnes qui sont actuellement proches (1). Cela nous permet de mieux comprendre ses attentes et ses besoins actuels.

4. Explorer les caractéristiques des relations

À travers cette discussion, vous pouvez explorer ce que la personne apprécie dans ses relations, **ce qui est confortable dans ses relations et ce qui est difficile et qu'elle aimerait voir changer**. Est-ce que ses relations les plus intimes sont alimentées par les contacts en ligne?



À retenir

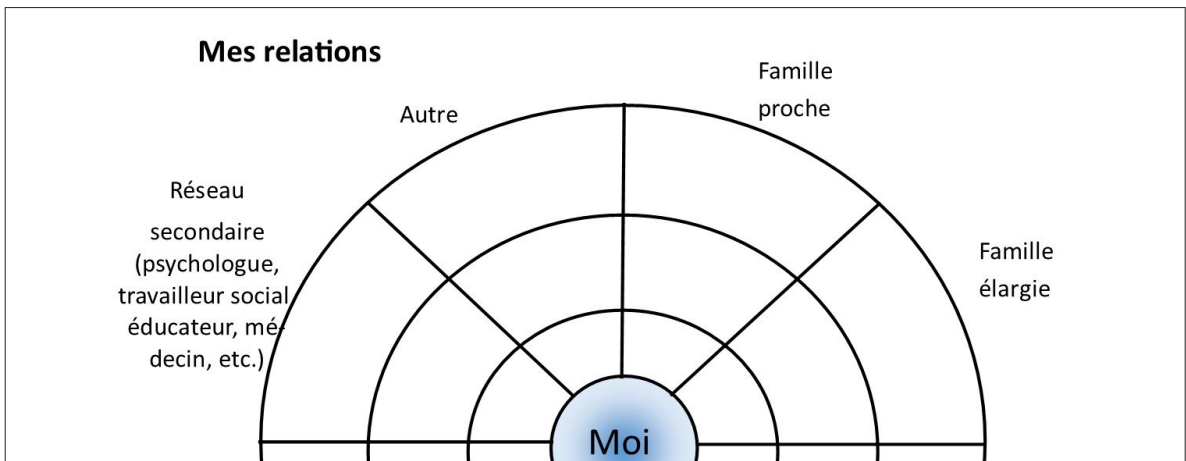
Il est pertinent d'aller voir s'il y a une **différence entre les relations en ligne ou hors-ligne** en explorant si l'environnement numérique **favorise** les relations ou amène une **détérioration** des contacts sociaux ou des habiletés sociales.

5. Identifier une ou des personnes de qui se rapprocher en fonction de certaines qualités recherchées

Si la personne a peu de relations significatives, vous pouvez explorer **quelles sont les caractéristiques qu'elle recherche chez des gens de confiance dont elle aimerait faire la connaissance** afin d'identifier si quelqu'un correspond à ce profil dans son réseau actuel. Gardez en tête que plusieurs personnes peuvent combler différents besoins. Ensuite, vous pouvez voir comment elle pourrait entrer en communication avec une ou plusieurs personnes. L'exercice 2.2 porte justement sur la communication ce qui sera fort utile. Si la personne a de la difficulté à identifier ce qu'elle recherche, l'outil 1.1 qui détaille des qualités souvent recherchées dans les relations peut être aidant.

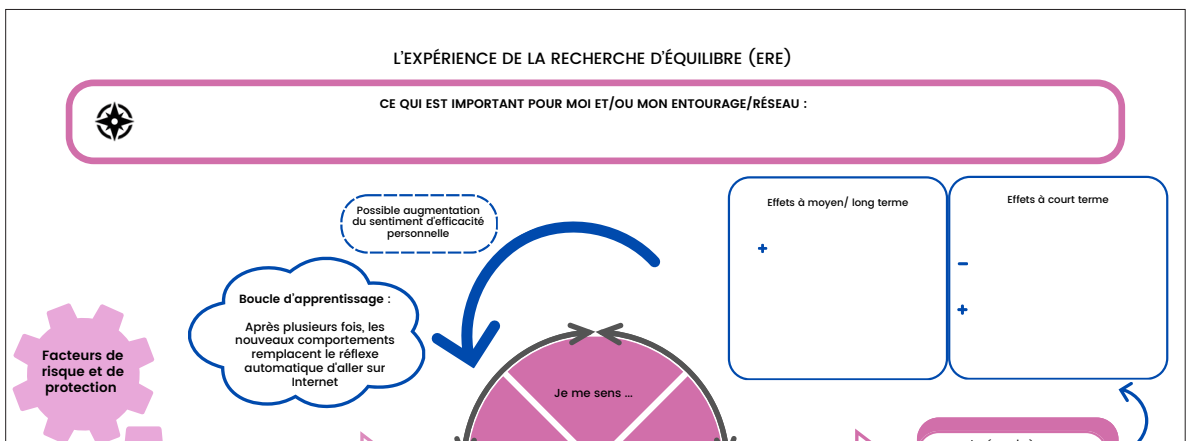
Cet exercice est un outil développé par Ann Hartman, une travailleuse sociale américaine reconnue pour ses travaux sur les **génogrammes** et les **écocartes** (ou *eco-maps*) (Hartman, 1978). Plusieurs représentations de cet outil existent. Le visuel qui est repris ici est adapté d'un exercice tiré d'une formation sur l'approche systémique donnée par le CISSS de la Montérégie-Est.

EXERCICE 1.1 MES RELATIONS AVEC LES AUTRES



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

Tel que mentionné dans l'introduction, les relations en ligne peuvent permettre d'éviter (ou de fuir) des difficultés relationnelles ou de combler des besoins relationnels. Peut-être que ces éléments sont déjà ressortis lors du module 2 portant sur les fonctions de l'utilisation. Il est possible aussi que la discussion sur les relations que vous venez d'avoir avec l'exercice 1.1 ait permis de mettre en lumière des différences entre les relations selon l'environnement où elles se déroulent. Avec l'exercice 1.2 (cahier du participant), **nous souhaitons explorer comment la personne peut maintenir ou rétablir l'équilibre dans ses différentes relations, qu'elles soient en ligne ou hors-ligne.**



Afin de compléter cet exercice, nous l'inviterons à réfléchir à ses relations interpersonnelles avec les étapes suivantes :

1. Établir l'objectif pour ses relations interpersonnelles

Est-ce important pour elle de rétablir un certain équilibre dans ses relations? L'exercice précédent a sûrement fait émerger des besoins, mais si ce n'est pas encore clair on peut lui demander **si ses relations actuelles lui apportent les différents types de soutien (émotif, matériel, informationnelle) dont elle a besoin, si elle a un ami qui joue le rôle d'un confident et si elle a une diversité d'expériences amicales.**

Tel que mentionné précédemment, le schéma ERE peut s'utiliser dans différents contextes. Dans les modules précédents, nous l'avons utilisé en lien avec l'utilisation des écrans, mais nous pouvons en faire un autre en lien avec les relations si ce thème n'a pas émergé dans le schéma qui a été complété auparavant. Nous allons alors écrire dans la boîte en haut ce que la personne souhaite, ce qui est important pour elle au niveau de ses relations (voir l'**outil 1.2.1** pour un exemple de schéma ERE complété dans la section intervenant).

2. Déterminer ce qui se passe en moi face à la situation/déclencheur



Si on reprend l'exemple mentionné dans le module 3, la personne avait identifié qu'elle voulait une vie bien remplie et qu'elle voulait diversifier ses amitiés en rencontrant de nouvelles personnes. Lorsqu'elle sera face à une situation nouvelle comme une invitation à faire une sortie avec une personne qu'elle a connue récemment et qu'elle hésitera à rester chez elle, elle prendra le temps de regarder ce qui se passe en elle. Quels sont les éléments qui jouent un rôle dans sa décision d'y aller ou pas?

→ module 3

Nous souhaitons qu'elle s'arrête pour réfléchir à **ce qu'elle se dit** dans sa tête, à ce qu'elle ressent (émotions et sensations physiques) et à son « **système go/frein** » qui s'active dans une direction ou dans l'autre selon les renforcements présents. Ressent-elle le désir d'accepter cette invitation ou le désir d'aller sur les écrans est plus fort? Qu'est-ce qu'elle choisit? Comment actionne-t-elle son frein dans cette situation ?

C'est l'occasion aussi de vérifier si la personne se sent « **socialement obligée** » d'être en ligne par peur de manquer quelque chose (FOMO) ou parce que le groupe ou la communauté en ligne exige la présence en ligne. Cela peut être le cas avec les jeux vidéo qui exigent la présence des utilisateurs afin de progresser ou avec certains réseaux sociaux comme *snapchat* qui impliquent une séquence afin de recevoir chaque jour des flammes.

Portez attention aux pensées qui peuvent témoigner d'un possible surinvestissement des relations en ligne comme :

- « Seuls les gens en ligne me comprennent vraiment. »
- « C'est tellement plus simple d'échanger avec ma communauté en ligne, je me sens accepté comme je suis. »
- « Je n'ai jamais été très douée pour nouer des amitiés. En ligne, c'est tellement plus facile de trouver des personnes qui me ressemblent et avec qui j'ai des intérêts communs. »

3. Explorer les effets à court terme ou à moyen long/long terme des stratégies de socialisation

D'explorer avec la personne les effets à court ou à moyen/long terme, permet de rappeler que certaines stratégies de socialisation sont efficaces dans l'immédiat, mais qu'elles ne permettent pas d'atteindre les objectifs fixés. Par exemple, il est possible que les relations actuelles combrent un certain vide sans être pleinement satisfaisantes. Est-il possible de développer ces amitiés ou est-il préférable de chercher à diversifier ses relations en rencontrant de nouvelles personnes ? Cela peut amener la personne à voir que, pour se rapprocher de ses objectifs d'avoir des relations plus riches et diversifiées, elle aura à faire les choses autrement, ce qui nécessitera des efforts et suscitera de l'inconfort, mais elle développera ainsi ses habiletés.

Pour reprendre l'exemple plus haut, la personne se dira peut-être qu'elle va échanger en ligne avec ses amis plus tard, mais qu'elle gagne à accepter cette invitation de sortie malgré la nervosité que cela suscite. On peut explorer avec elle les habiletés qu'elle aura à développer pour l'aider à améliorer ses relations et à diminuer sa gêne puisque c'est le prochain objectif qui sera travaillé dans ce module.

4. Déterminer si je m'approche ou je m'éloigne de l'objectif

C'est la phrase clé du schéma ERE. Nous souhaitons que la personne visualise ce schéma lorsqu'elle se trouve dans une situation et qu'elle se questionne quant à la stratégie à adopter en se posant la question suivante « est-ce que ça m'approche ou ça m'éloigne de ce qui est important pour moi ». Le **schéma ERE** nous permet en ce sens de soutenir les dimensions clés de l'intégration harmonieuse entre les relations en ligne et hors-ligne présentées en introduction. Par cette réflexion, la personne se questionne sur son identité, ses valeurs, sur ce qui est important pour elle dans le but d'améliorer ses relations et son fonctionnement social.



Le rôle de l'entourage

Il est possible d'impliquer l'entourage pour compléter cet exercice. L'avantage c'est de **clarifier les attentes et les besoins relationnels** de la personne dans son cadre familial et d'**encourager une meilleure compréhension mutuelle basée sur le dialogue**. Est-ce que l'objectif choisi fait du sens pour l'entourage ? Est-ce qu'il y a d'autres éléments à prendre en considération ? Prenez le temps d'explorer les éléments suivants :

- Comment l'utilisation des écrans améliore ou nuit aux relations familiales ?
- Est-ce que les attentes sont claires de part et d'autre ? Est-ce qu'il y a des attentes communes sur lesquelles s'entendre ? Ces éléments peuvent bonifier la case « ce qui est important pour moi et/ou mon entourage/réseau »
- Quels sont les facteurs qui pourraient contribuer à améliorer la situation ?
- Quels types de soutien sont les plus appréciés par l'usager (écoute, conseils, activités partagées) ?

De partir du **schéma ERE** permet de **comprendre ce qui est apprécié dans les environnements en ligne et hors-ligne** et ce qui est **plus difficile et qui peut être travaillé de part et d'autre**.

Orientez les discussions vers des pistes de solutions tout en étant attentif aux résistances qui peuvent témoigner d'incompréhensions ou de manque d'habiletés.

Objectif 2

Renforce les habiletés de communication en ligne et hors-ligne

Afin de soutenir la personne dans la compréhension de son style communicationnelle, nous présentons, dans le cahier du participant, un tableau sur les styles de communication les plus fréquents (ce tableau se trouve également dans les outils pour les intervenants (2.2.1). Ces styles peuvent être utilisés à la fois hors-ligne et en ligne. Il pourrait être intéressant d'explorer avec la personne si son style communicationnel est le même pour les deux environnements.

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

Les habiletés de communication peuvent varier selon les situations et les contextes. Certaines interactions peuvent sembler plus naturelles, tandis que d'autres peuvent être inconfortables, ce qui est tout à fait normal. Cet exercice permet d'évaluer les habiletés de la personne en suivi pour mieux comprendre ce qui fonctionne bien et identifier des forces que l'on peut utiliser dans d'autres situations. L'objectif est de s'appuyer sur ces forces pour développer des stratégies adaptées à différents contextes. Cet exercice est une adaptation de celui présenté par *Center for Clinical Interventions* (2020). Le visuel a été proposé par Virtu-A et bonifié par l'équipe du CRD Mauricie Centre du Québec.

	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)								

1. Évaluer les compétences de communication

Demandez à la personne de remplir chaque cellule du tableau en utilisant une échelle de **0 à 5**.

0 : Je ne peux pas du tout communiquer ou agir de façon affirmée dans cette situation.

5 : Je me sens complètement en contrôle et confiant pour communiquer de manière affirmée.

2. Explorer les forces

Discutez avec la personne des situations où elle obtient des scores élevés. Ces forces peuvent servir de point d'appui pour développer des habiletés dans d'autres contextes. Par exemple, si la personne se sent à l'aise pour demander de l'aide en ligne, mais pas hors-ligne, explorez comment transposer cette aisance dans des interactions en face à face.

3. Explorer les défis

Identifiez les situations où les scores sont plus faibles et analysez pourquoi ces contextes sont difficiles (peurs, croyances, manque d'expérience). Posez des questions comme : « Pourquoi est-ce plus difficile de dire non dans cette situation ? » ou « Qu'est-ce qui pourrait m'aider à me sentir plus confiant ? »

4. Lien avec les styles de communication

Une fois le tableau complété, utilisez le tableau « Les styles de communication » (voir section outil intervenant, l'outil 2.1.1) pour discuter du style adopté habituellement selon les contextes (passif, affirmé, agressif). 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. Explorez les raisons pour lesquelles elle adopte un style spécifique dans certaines situations et discutez des avantages à développer une communication affirmée, plus flexible et adaptée à la situation pour mieux répondre à ses besoins.

Le tableau sur les styles de communications démontre que chaque type de communication a des avantages ou des aspects positifs, ainsi que des coûts ou des aspects négatifs. Cela permet de valider le fait que la personne s'est possiblement adaptée à son environnement ou à son groupe de pairs en choisissant certains comportements et que le changement pourra impliquer des résistances ou des situations inconfortables. L'important est d'identifier **dans quel contexte le style de communication nuit aux relations interpersonnelles ou aux besoins de la personne**. Par exemple, il peut être très avantageux d'utiliser un comportement passif face à une personne agressive, sachant que cette personne aura peu de chances de changer d'opinion et utilise des menaces. L'objectif est qu'elle développe différentes stratégies flexibles pour entrer en communication de façon efficace.

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

Certaines personnes, ayant des difficultés au niveau des habiletés sociales, peuvent trouver qu'il est complexe d'ajuster leur comportement à des codes ou des normes qui changent selon l'environnement. Cela peut les mener à privilégier un type de communication (voir même à être rigide) au détriment d'autres possibilités. Parfois aussi ils ont vécu de mauvaises expériences par le passé et ils évitent certaines situations. En ce sens, suivant l'évaluation personnelle réalisée à l'exercice 2.1, il est suggéré **d'explorer trois situations où il est facile, moyennement facile et difficile** pour la personne d'avoir un comportement affirmé/assertif (en ligne ou hors-ligne). Est-ce que les situations où il est difficile de s'affirmer comportent certains codes qui sont mal compris par la personne? Ces normes sont parfois subjectives et nécessitent d'être explorées dans le cadre de la rencontre.

Voici quelques pistes de discussion
Est-ce le bon moment pour m'affirmer, est-ce que je m'adresse à la bonne personne et est-elle disponible ?
Quel est le meilleur mode de communication en fonction de mon besoin ? Par exemple, est-ce mieux d'appeler ou de texter ?
Est-ce que je parle trop ? Est-ce que j'ai pris le temps d'écouter le point de vue de l'autre et de lui poser des questions pour clarifier si je ne comprends pas ?
Est-ce que mon non verbal est adapté à la situation (regard, position du corps, ton de la voix) ?

Voici un exemple de situation difficile qui a été explorée que vous retrouverez aussi dans la section outils de l'intervenant (outil 2.2.1). Quant aux exercices vierges, vous les retrouverez dans le cahier d'exercice.

<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>

EXERCICE 2.3 : J'IDENTIFIE COMMENT JE PEUX ME PRATIQUER

Comme les compétences de communication et les habiletés sociales ne peuvent être maîtrisées dans l'isolement, il est suggéré de se pratiquer dans divers contextes sociaux et de solliciter plusieurs personnes. Il faut se rappeler qu'Internet est un endroit où les gens peuvent apprendre et développer des compétences sociales donc il faut considérer cet environnement aussi. Il faut mettre en valeur les opportunités offertes en ligne et identifier comment les transférer hors-ligne ! Ainsi, pour terminer cette séance, nous invitons la personne à identifier des objectifs qu'elle aurait envie d'accomplir dans ses relations interpersonnelles et comment elle pourrait se pratiquer. Cet exercice vise à guider la personne dans l'identification d'objectifs interpersonnels et des moyens concrets pour les atteindre. **Voici les étapes à suivre :**

1. Aider l'utilisateur à identifier une situation de communication difficile

Demandez-lui de réfléchir à une situation où il a eu du mal à s'exprimer ou à s'affirmer.

Exemples courants :

- Un ami insiste pour qu'il continue à jouer alors qu'il avait annoncé qu'il souhaitait se coucher à maximum minuit.
- Il a du mal à donner son avis dans une discussion de groupe.
- Il a reçu une critique et n'a pas su comment répondre.
- Un collègue a quitté la salle à dîner et il s'est retrouvé seul avec une autre personne sans savoir quoi dire.

Si l'utilisateur peine à trouver une situation, appuyez-vous sur des expériences discutées dans l'exercice 2.1 ou posez des questions ouvertes pour stimuler la réflexion comme « Quel type de contexte social est difficile pour toi ? As-tu un exemple en tête ? ». **Il est important que la situation choisie ne soit pas trop chargée émotionnellement ou trop difficile.** Afin de vivre un succès, il est important de choisir une situation où la relation ne s'est pas trop détériorée. Il est préférable de choisir un niveau de difficulté plus faible, mais d'avoir la chance de vivre un grand succès.

2. Guider l'utilisateur vers un objectif clair et atteignable

Questions à poser :

- Quel comportement aimerais-tu changer dans cette situation ?
- Quelle réponse aimerais-tu donner ?
- Comment aimerais-tu te sentir après cette interaction ?

Exemples d'objectifs :

- Dire « non » sans s'excuser excessivement.
- Exprimer son opinion sans hésiter.
- Répondre calmement à une critique.

L'objectif doit être concret et mesurable. N'hésitez pas à reformuler et ajuster si l'objectif est trop vague ou inatteignable à court terme. Si la personne a de la difficulté à identifier une situation parce qu'elle est très isolée, c'est l'occasion de réfléchir à comment entrer en communication avec une personne identifiée à l'exercice 1.1 et l'objectif ira en ce sens.

3. Encourager l'adaptation du style de communication

Amenez l'utilisateur à identifier le style de communication qu'il a choisi dans la situation ciblée (passif, agressif ou affirmé) et à évaluer si ce style est le bon en fonction de ses attentes et du contexte. Aidez-le à mesurer l'impact de ce style sur ses relations.

- Discutez des avantages et des limites de chaque style.
- Montrez comment un style affirmé peut aider à exprimer ses besoins sans blesser l'autre.
- Soulignez l'importance du langage corporel (posture, regard, voix calme).

Exemple :

- **Passif** : « D'accord, je vais venir... » (même si je ne le souhaite pas).
- **Agressif** : « Arrête d'insister, je ne veux pas sortir ! »
- **Affirmé** : « Je préfère rester chez moi ce soir, mais merci pour l'invitation. »

4. Aider à découper l'objectif en étapes progressives

- Encouragez l'utilisateur à micrograder son objectif pour éviter de se sentir submergé.
- Suggérez de commencer par la méthode la plus confortable, puis d'augmenter graduellement la difficulté.

Exemple : Dire non à une invitation insistante

1. Dire non par message texte.
2. Tester cette réponse dans un appel vocal.
3. Exprimer sa limite en face à face.

5. Choisir une méthode de pratique adaptée à l'utilisateur

Proposez différentes approches pour permettre à l'utilisateur de s'exercer dans un contexte réaliste. N'hésitez pas à aider l'utilisateur à choisir la méthode qui lui convient le mieux en fonction de son niveau de confort. Encouragez-le à progresser graduellement, en commençant par la méthode qui lui semble la plus accessible avant d'explorer des approches plus engageantes.

- **Visualisation** : Il imagine la conversation en détail, anticipe les réactions et s'entraîne mentalement.
- **Écriture** : Il rédige sa réponse à l'avance pour mieux formuler ses idées et réduire son stress.
- **Mise en situation** : Il s'entraîne avec vous, un proche ou devant un miroir, ou en s'enregistrant pour observer son langage corporel et son intonation.
- **Expérience réelle** : Il applique progressivement ce qu'il a préparé dans une situation concrète.

6. Évaluer et ajuster l'expérience

Après la mise en pratique, aidez l'utilisateur à analyser ce qui s'est bien passé et ce qu'il souhaite améliorer.

- Normalisez les sentiments de gêne ou d'anxiété : ils font partie du processus d'apprentissage.
- Aidez l'utilisateur à tirer des leçons de chaque tentative, qu'elle soit perçue comme un succès ou un échec.
- Encouragez-le à persévérer et à célébrer chaque progrès, même minime.

Questions à poser :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?
- Qu'est-ce qui a été difficile ?
- Que pourrais-tu essayer ou modifier la prochaine fois ?



Conseil : Favoriser un climat de confiance

L'utilisateur doit se sentir en sécurité pour oser explorer de nouvelles façons de communiquer.

- **Soutenir la pratique graduelle** : Valider chaque petite étape franchie par l'utilisateur avant de passer à la suivante.
- **S'appuyer sur ses compétences existantes** : N'hésitez pas à reconnaître et à utiliser les habiletés sociales que l'utilisateur a développées en ligne (ex. interactions dans des jeux, discussions sur les réseaux sociaux) pour les transférer progressivement vers des interactions hors-ligne. S'appuyer sur ses points forts facilitera l'apprentissage et renforcera sa motivation !



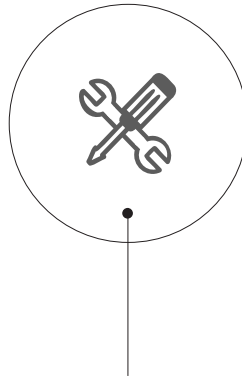
À retenir

Ce module, conçu pour les adolescents, peut également convenir à une clientèle adulte avec quelques ajustements :

- **Adapter les contextes relationnels** : Inclure des situations propres aux adultes (collègues, partenaires, famille, amis) pour refléter leurs réalités et leurs défis (gestion des conflits au travail, l'expression des besoins en couple ou la fixation de limites).
- **Impliquer l'entourage** : Encourager la participation de proches (partenaire, famille) pour pratiquer, explorer ensemble les dynamiques relationnelles et les attentes partagées, simuler des situations sociales.

RÉFÉRENCES

- Affouneh, S., Mahamid, F. A., & Berte, D. Z. (2021). The efficacy of a training program for social skills in reducing addictive Internet behaviors among Palestinian university students. *Psicologia: Reflexão e Critica*, 34, 19. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00185-w>
- Antheunis, M. L., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2012). The quality of online, offline, and mixed-mode friendships among users of a social networking site. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 6(3). <https://doi.org/10.5817/CP2012-3-6>
- Auger-Gariépy, M. (2019). Guide d'intervention sur l'utilisation problématique d'Internet auprès des adolescent(e)s âgés entre 12 et 17 ans [mémoire, Université du Québec à Trois-Rivières].
- Bricout, L., & Chaperon, A. (2020). L'affirmation de soi pour les enfants et les adolescents. Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.brico.2020.01>
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M., & Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic Internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 72, 57–63. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.03.018>
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312–1319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.006>
- Centre for Clinical Interventions. (2020). Assertiveness. <https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness>
- Dufour, M., Gagnon, S.R., Nadeau, L., Légaré, A.-A. et Laverdière, É. (2019). Portrait clinique des adolescents en traitement pour une utilisation problématique d'Internet. *Revue canadienne de psychiatrie/Canadian Journal of Psychiatry*, 64(2), 136–144. <http://dx.doi.org/10.1177/0706743718800698>.
- Hartman, A (1978). Diagrammatic assessment of family relationships, Social Casework, Family service Association of America. [https://historyofsocialwork.org/1978_hartman/1978,%20Hartmann,%20diagrammatic%20assessment%20OCR%20\(C%20notice\).pdf](https://historyofsocialwork.org/1978_hartman/1978,%20Hartmann,%20diagrammatic%20assessment%20OCR%20(C%20notice).pdf)
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Perales, J. C., Deleuze, J., Király, O., Krossbakken, E., & Billieux, J. (2019). Maladaptive player-game relationships in problematic gaming and gaming disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 73, 101777. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101777>
- King, D., & Delfabbro, P. (2018). Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention. Academic Press.
- Kowert, R., Domahidi, E., & Quandt, T. (2014). The relationship between online video game involvement and gaming-related friendships among emotionally sensitive individuals. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(7), 447–453. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0656>
- Lin, X., Su, W., & Potenza, M. N. (2018). Development of an online and offline integration hypothesis for healthy Internet use: Theory and preliminary evidence. *Frontiers in Psychology*, 9, 492. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00492>
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Yan, N., Zhou, Z. K., Yuan, X. J., Lan, J., & Liu, C. Y. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: exploring the underlying mechanisms. *Addictive behaviors*, 42, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.021>
- Liu, D., Ainsworth, S. E., & Baumeister, R. F. (2016). A Meta-Analysis of Social Networking Online and Social Capital. *Review of General Psychology*, 20(4), 369–391. <https://doi.org/10.1037/gpr0000091>
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y. P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Russell, L. L. H., & Johnson, E. I. (2017). Parenting emerging adults who game excessively: Parents' lived experiences. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(1), 66–74. <https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1253808>
- Tremblay, J., Blanchette-Martin, N., Savard, A.-C., Dufour, M., Saint-Jacques, M., Bertrand, K. et Ferland, F. (2013). La thérapie conjugale intégrative en jeu pathologique / TCI-JP. Dans C. Plourde, M. Laventure, M. Landry & C. Arseneault (Éds.), *Pratiques prometteuses auprès des adultes dépendants ou à risque de le devenir*. Québec, QC : Presses de l'Université Laval.
- Wang, Y., & Zeng, Y. (2024). Relationship between loneliness and internet addiction: A meta-analysis. *BMC Public Health*, 24, 858. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18366-4>
- Williams D. (2007). The impact of time online: social capital and cyberbalkanization. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 10(3), 398–406. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9939>
- Yang, X., Liao, T., Wang, Y., Ren, L., & Zeng, J. (2024). The association between digital addiction and interpersonal relationships: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 114, 102501. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102501>
- Ye, Y., & Lin, L. (2015). Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. *Psychological Reports*, 116(1), 164–175. <https://doi.org/10.2466/07.09.PRO.116k14w3>
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (Eds.). (2010). Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. John Wiley & Sons.



Les outils pour les intervenants

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



Objectifs - module 7	Outils - intervenants
<p>1. Développer des relations positives et équilibrées en ligne et hors-ligne</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorer ses besoins et attentes dans ses relations. - Intégrer harmonieusement les relations en ligne et hors-ligne, tout en tenant compte de leurs différences. 	<p>1.1.1 Exemples de qualités recherchées dans mes relations sociales</p> <p>1.2.1 Exemple de schéma ERE en lien avec les relations</p>
<p>2. Renforcer les habiletés de communication en ligne et hors-ligne</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>2.1.1 Les styles de communications (tableau)</p> <p>2.2.2 Exemple de l'exercice « J'explore les codes de communication et comment m'adapter à la situation. »</p> <p>2.3.1 Le message en « Je »</p>

Objectif 1

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

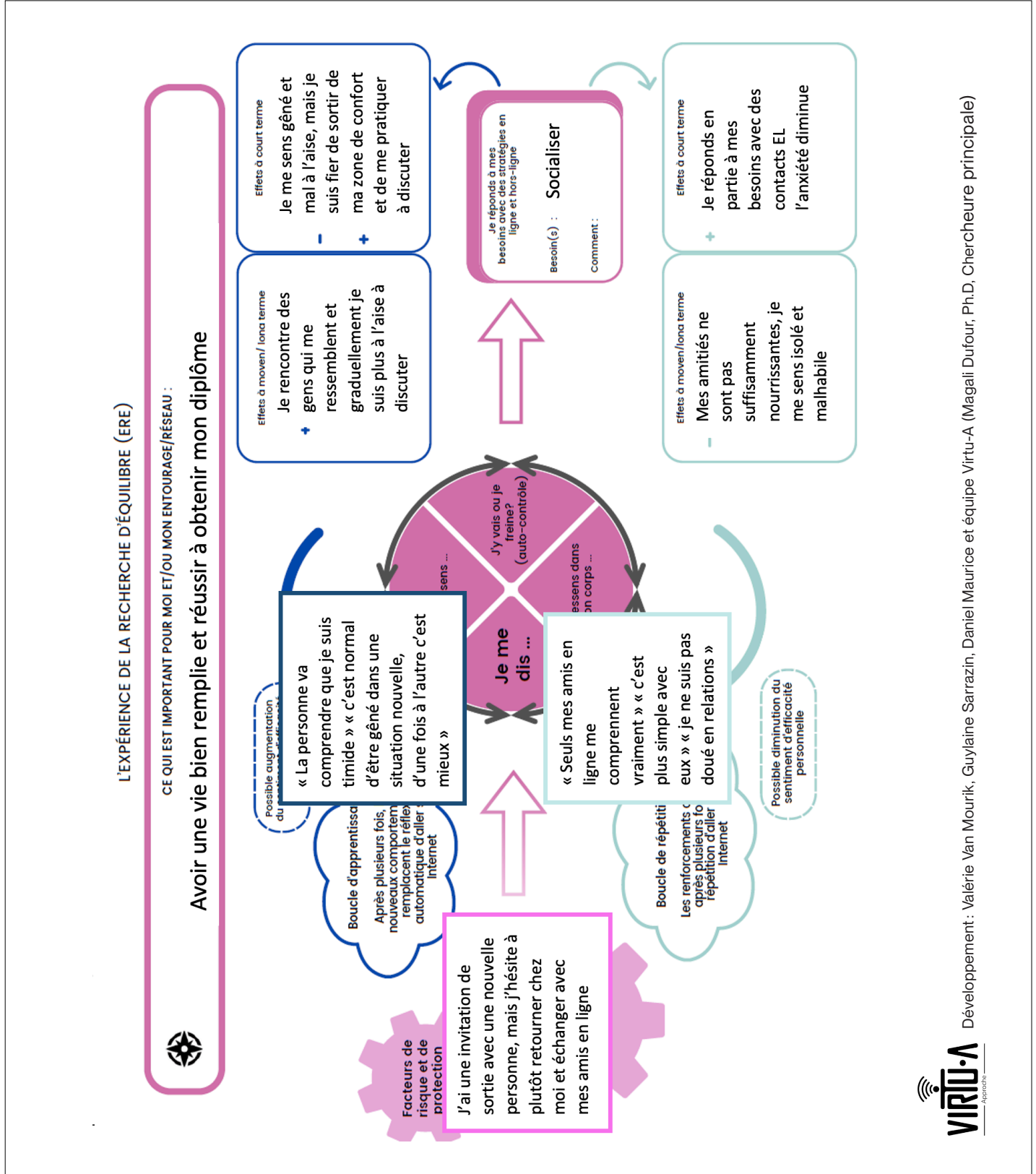
OUTIL 1.1:1 EXEMPLES DE QUALITÉS RECHERCHÉES DANS MES RELATIONS SOCIALES

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	Ingénieux	Prudent
Calme	Innovateur	Réfléchi
Compétent	Inventif	Responsable
Compréhensif	Logique	S'adapte facilement
Consciencieux	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

Objectif 2

Renforce les habiletés de communication en ligne et hors-ligne

OUTIL 1.2.1 EXEMPLE DE SCHÉMA ERE EN LIEN AVEC LES RELATIONS



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

OUTIL 2.1.1 LES STYLES DE COMMUNICATION

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 condescendant. ▪ 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. ▪ Remettre 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 ». ▪ Sautodénigre : « 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 tordre 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.

OUTIL 2.2.1 EXEMPLE DE L'EXERCICE « J'EXPLORE LES CODES DE COMMUNICATION ET COMMENT M'ADAPTER À LA SITUATION »

Questions exploratoires	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>	<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>Pourquoi cette situation est-elle difficile pour toi?</p>	<p>« 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 ».</p>
<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>

OUTIL 2.3.1 LE MESSAGE EN « JE »

Règles générales pour favoriser l'affirmation de soi

De manière générale, le message en « je » comprend 5 éléments. Le tableau ci-dessous est une adaptation de celui proposé par Auger-Gariépy (2019), elle-même inspirée du modèle de Tremblay et ses collègues (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 ».

Résumé à emporter



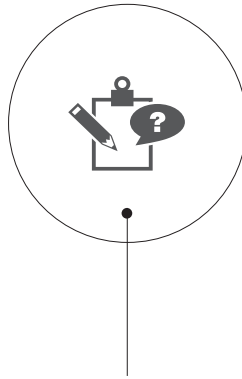
Informations générales à emporter

- Ce module vise à faire le bilan des relations de la personne afin d'évaluer si elles répondent toujours à ses besoins et si elles favorisent son bien-être.
- Il est important d'évaluer si les caractéristiques de l'environnement en ligne ont contribué à détériorer la qualité des échanges dans ces relations ou si elles ont nui au développement des habiletés sociales.
- L'objectif est que la personne puisse avoir des gens vers qui se tourner pour recevoir du soutien, pour se confier et qu'elle puisse vivre une diversité d'expériences amicales.
- Pour plusieurs, l'environnement en ligne est un endroit privilégié pour entretenir des liens et nous ne voulons pas comparer les interactions en ligne et hors-ligne. Toutefois, pour ceux qui aimeraient développer davantage leurs habiletés de communication pour faciliter leurs relations hors-ligne, nous souhaitons leur démontrer comment les forces qu'ils ont développées en ligne peuvent se transposer dans un autre contexte.
- Afin de faciliter l'utilisation de plusieurs stratégies pour répondre à ses besoins, la personne aura à développer un style de communication plus affirmatif et à pratiquer le message en « je ».



Astuces

- Débuter par un bilan des relations actuelles permet d'engager la réflexion, ce qui a un effet motivant pour la personne.
- Il est possible de faire un schéma ERE spécifique aux relations, si ce thème n'a pas émergé dans le schéma fait auparavant, pour explorer comment la personne peut répondre à ses besoins en fonction des caractéristiques de l'environnement en ligne et hors-ligne. Cela permet aussi de mettre en lumière quelles stratégies mettre en place pour viser l'équilibre en fonction de ce qui est important pour la personne.
- Le thème des habiletés de communication est peu abordé généralement dans les suivis en réadaptation. Cela suscitera sûrement de nombreux questionnements quant aux codes de communication. N'hésitez pas à utiliser le contexte de la rencontre ou des exemples d'interactions que vous avez eues avec la personne pour l'aider à se pratiquer et à mieux comprendre ces codes.



Le cahier d'exercices

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



Objectifs - module 7	Exercices - usagers
<p>1. Développer des relations positives et équilibrées en ligne et hors-ligne</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorer ses besoins et attentes dans ses relations. - Intégrer harmonieusement les relations en ligne et hors-ligne, tout en tenant compte de leurs différences. 	<p>1.1 Mes relations avec les autres 1.2 L'équilibre dans mes relations en ligne et hors-ligne (schéma ERE)</p>
<p>2. Renforcer les habiletés de communication en ligne et hors-ligne</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>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</p>

Il est de plus en plus **difficile de distinguer les relations en ligne de celles hors-ligne**, tellement elles 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.

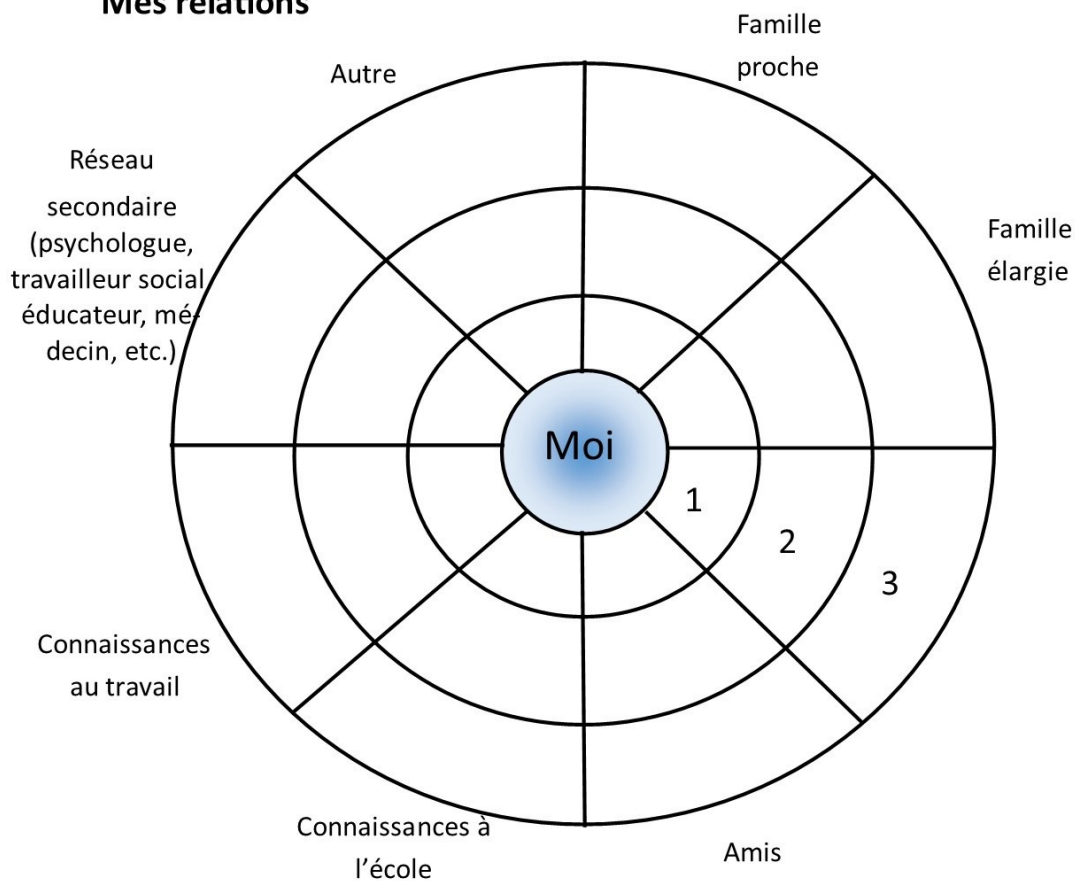
Personnes

- 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 :

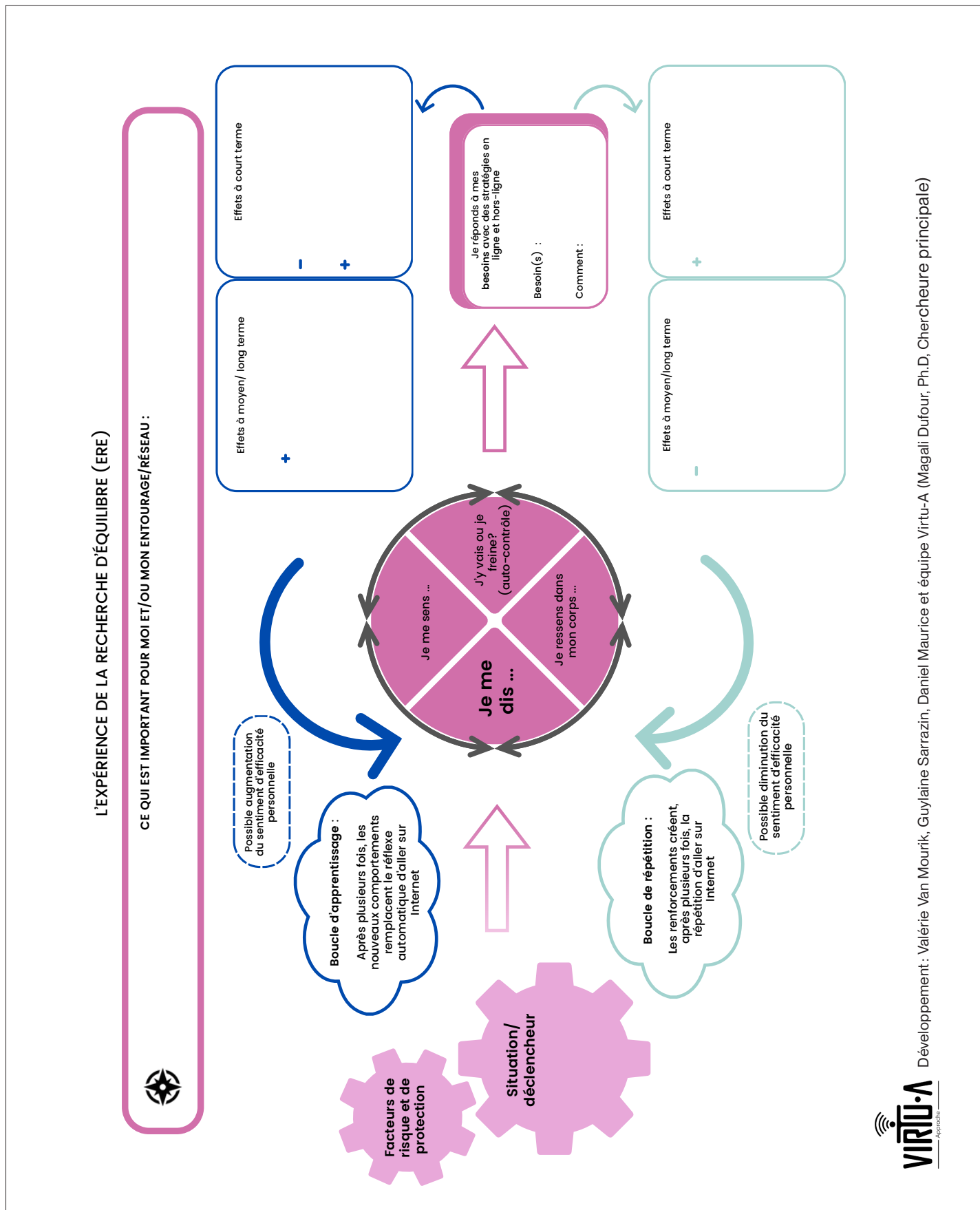
Aimable	Doué	Persévérant
Aime relever des défis	Efficace	Perspicace
Ambitieux	Enthousiaste	Persuasif
Amical	Esprit d'analyse	Poli
Appliqué	Esprit d'équipe	Ponctuel
Articulé	Esprit de compétition	Positif
Artiste	Esprit scientifique	Pratique
Assuré	Fiable	Précis
Attentionné	Honnête	Prévenant
Autonome	Imaginatif	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 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 ».

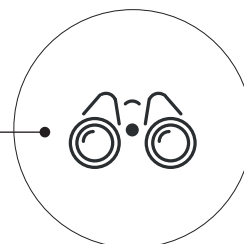
MODULE 8

LA CONSOLIDATION DE MES ACQUIS

1

Le module en un clin d'œil

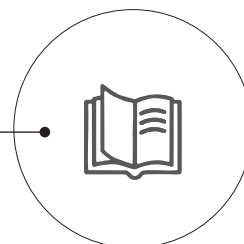
page 292



2

Les notions importantes

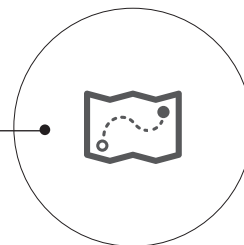
page 293



3

L'application pas à pas de Virtu-A

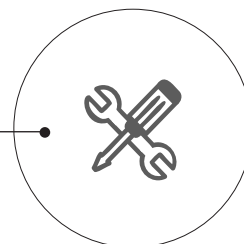
page 295



4

Les outils pour les intervenants

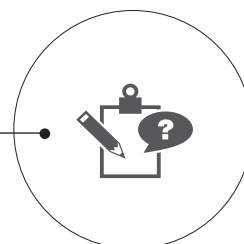
page 305

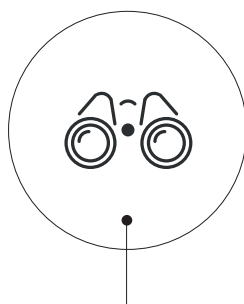


5

Le cahier d'exercices

page 312





Le module en un clin d'œil

Module 8 : La consolidation de mes acquis

Dans ce module, nous souhaitons prendre le temps de faire le bilan du chemin parcouru par la personne et de planifier la fin de l'intervention. L'omniprésence d'Internet et son usage complémentaire à nos activités quotidiennes placent l'individu devant un défi d'autocontrôle.

Puisque la recherche de l'équilibre est un processus continu, nous souhaitons proposer des exercices permettant de continuer l'auto-observation et les moments de réflexion. Ce processus mènera à une consolidation des acquis et à l'autonomisation de la personne.



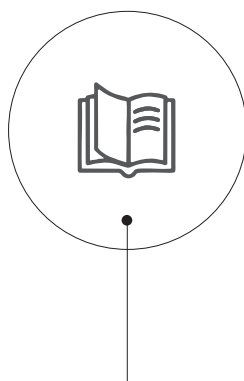
Objectifs - module 8
1. Réaliser un bilan sur les progrès et la progression des objectifs
2. Consolider les balises d'une utilisation plus équilibrée des écrans
3. Élaborer un plan d'action afin de consolider ses acquis à plus long terme



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



Outils - intervenants
1.1.1 Rappel des objectifs des modules
2.1.1 Recommandations pour une utilisation équilibrée des écrans 2.1.2 Recommandations pour un agenda équilibré
3.1.1 Copie du plan de Match pour laisser dans le dossier de la personne 3.1.2 Exemple d'un plan de Match complété



Les notions importantes

Module 8 : La consolidation de mes acquis

«Je réalise que j'ai plus de contrôle en n'essayant pas d'avoir le contrôle.»

«Je me connais maintenant mieux.»

«J'ai apprécié de me faire donner des outils pour changer mes habitudes.

Cela me permet d'avoir de nouveaux repères.»



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 |

Une dernière rencontre importante: développer un « abri sûr »

Cela fait déjà plusieurs semaines que vous travaillez avec votre jeune UPI. Bien des choses ont changé, que ce soit en lien avec le nombre d'heures qu'il passe sur son application préférée ou avec la mise en place de nouvelles activités ou compétences. Que de progrès depuis la première rencontre ! Mais avant de terminer ce suivi, nous avons pensé faire un dernier module afin d'aider l'UPI à **prendre conscience du chemin parcouru tout en portant un regard vers l'avenir**.

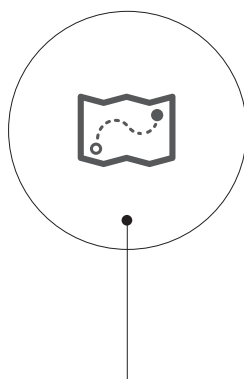
Contrairement à d'autres dépendances auxquelles on peut renoncer, les technologies font partie intégrante de nos vies. Ce faisant, la personne qui a déjà eu des difficultés d'autocontrôle doit **demeurer vigilante et continuer de s'auto-observer** puisqu'elle sera sollicitée par les différentes applications toute sa vie durant. Peu importe les nouveaux usages qui verront le jour, **les compétences développées pendant cette intervention pourront être transposées afin de poursuivre cette recherche d'équilibre entre les différentes sphères de vie de la personne et la vie numérique**.

En fin de démarche, vous devez vous assurer que la personne en traitement **développe l'autonomie** permettant de prendre des moments d'arrêts et de réflexion dans un « **abri sûr** » comme ont pu l'être les rencontres cliniques. Des moments de présence à soi, de bilan, de retour sur les stratégies alternatives gagnantes en sont de bons exemples. Les prochains exercices se veulent donc des outils favorisant **l'appropriation** par la personne de ses acquis. Ultimement, ce module aidera la personne à **consolider** les changements survenus suite aux rencontres et aux exercices effectués.

POUR SUIVRE OU ARRÊTER LE TRAITEMENT APRÈS 8, 12 OU 16 SÉANCES ?

Il est possible que l'intervention n'ait pas apporté de changements significatifs et que les objectifs du plan d'intervention n'aient pas tous été atteints. Parfois, la personne attend une conjoncture favorable comme le début d'un programme d'études, un nouvel emploi ou un déménagement pour modifier ses habitudes. Cela peut également être un signe que l'utilisation des écrans a encore une fonction dans la vie de la personne et que le besoin sous-jacent n'a pas été comblé, mais il ne faut pas sous-estimer non plus la force d'inertie induite par les mécanismes d'évitement et de l'anxiété. Dans ce cas, il vous appartient de juger s'il est pertinent de poursuivre le traitement. Ce module peut être utilisé dans ce cas de figure pour faire un bilan et renforcer l'*empowerment* en explorant ce que la personne est prête à faire pour s'approprier davantage sa démarche et les autres moyens qui pourraient être mis en place pour la soutenir. Si vous jugez utile de poursuivre le traitement, n'hésitez pas à retourner aux exercices des précédents modules (notamment les modules 2 et 3) afin de soutenir la démarche qui avance moins rapidement. Il n'existe pas de « recette » qui s'applique à tous de la même façon. N'hésitez pas à personnaliser ou à ajouter des séances si vous le jugez pertinent. Chaque personne a un rythme de changement différent que l'on doit respecter.

→ module 2
module 3



L'application pas à pas Virtu-A

Module 8 : La consolidation de mes acquis

Canevas d'entretien

Le module 8 fournit l'occasion de faire un bilan de la démarche jusqu'à présent avec la personne en suivi. Cela nécessite une préparation préalable afin de se rappeler des éléments marquant la progression ou des exercices qui ont été déterminants dans l'intervention.

Voici ce que nous vous proposons pour le **Module 8** : La consolidation de mes acquis

- Débuter la rencontre en regardant l'agenda et l'outil Ma progression Virtu-A afin de voir le temps d'écran, de loisir, etc. (manuel usager)
- À l'aide de l'outil Ma progression, discuter des changements observés depuis le début du suivi sur le temps d'écran, le temps pour les autres loisirs, l'humeur et sur les autres objectifs qui avaient été choisis au module 1
- Échanger sur les choix futurs en lien avec l'utilisation des écrans
- Compléter l'exercice Mon plan de match

Objectif 1

Réaliser un bilan sur les progrès et la progression des objectifs

À l'étape de la consolidation des acquis, nous souhaitons que la personne se souvienne de ce qu'elle a compris sur elle lors des modules précédents et qu'elle consolide son sentiment d'autonomie quant à la poursuite de sa démarche. Il est possible que d'elle-même, elle ait de la difficulté à se rappeler des succès vécus ou des changements qu'elle a apportés dans sa vie. En prévision à cette rencontre, nous vous suggérons de relire vos notes et de faire un bilan clinique préparatoire de ce que vous avez observé afin d'aider la personne à voir ce qui a ponctué son cheminement.

Afin de souligner les réussites, **nous vous suggérons de sélectionner deux ou trois aspects** pour lesquels il semble y avoir eu des améliorations significatives. L'outil **Ma progression Virtu-A**, qui a été utilisé tout au long du suivi, est très utile pour se souvenir de l'évolution du bien-être, du temps d'écran, du temps de loisirs hors écran et de tout autre indicateur choisi par la personne. En plus d'aborder ces changements, il pourrait être très intéressant d'aborder la diminution de certaines conséquences (conflits avec famille ou pairs, etc.) et également les gains réalisés (moins de culpabilité, contrôle de sa vie, etc.). **Pour ce faire, vous pouvez reprendre la synthèse de l'évaluation effectuée au module 1**, ce qui permettra de voir le chemin parcouru.

→ Module 01

Enfin, il est important de renforcer les habiletés personnelles et interpersonnelles qui ont été développées, **surtout au niveau des nouvelles stratégies d'adaptation, de la gestion de « craving » et des émotions, ainsi qu'en lien avec la résolution de problème**. Souligner les succès est essentiel puisque le constat des résultats obtenus grâce aux efforts augmente le sentiment d'efficacité personnelle et par conséquent, la motivation à conserver ses acquis. Pour ce faire, vous pouvez choisir un module où la personne a bien progressé et reprendre un exercice complété afin de discuter de ce qui avait émergé en comparant avec un exemple plus récent. Nous vous suggérons aussi de **souligner les forces ou les conditions gagnantes** (réseau, soutien, environnement) qui ont contribué à la progression de la démarche.

QUOI FAIRE SI JAMAIS LES PROGRÈS SONT MOINS IMPORTANTS

Il est possible que, malgré plusieurs rencontres, il y ait eu peu de changements significatifs. Il est alors important de **mettre l'accent sur les prises de conscience ou les efforts réalisés**, ne serait-ce que la ponctualité ou l'assiduité aux rencontres! Nous vous invitons à encourager la personne à poursuivre les exercices des modules jugés les plus aidants et significatifs pour elle. Selon la métaphore bien connue : « c'est en pratiquant nos gammes qu'on finit par bien jouer du piano ». Cette discussion bilan peut être l'occasion de nommer les obstacles afin d'identifier les conditions possibles et nécessaires à la poursuite de la démarche de façon autonome. Qu'est-ce que la personne pourrait faire différemment pour reprendre du pouvoir sur la situation?

Que ce soit pour se rappeler de ce qui a été fait en cours de suivi ou pour encourager la personne à reprendre certains exercices, vous retrouverez dans la section outils pour les intervenants un tableau des objectifs de chaque module (outil 1.1.1).

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

Vous êtes invité à remettre l'exercice à compléter en préparation à la rencontre bilan afin de laisser un temps de réflexion. Il s'agit de trois questions auxquelles la personne doit répondre. Toutefois, il est également possible de faire ce bilan lors de la rencontre. Dans ce cas, il est souhaitable d'inviter la personne à noter dans son cahier les réflexions qui lui seront pertinentes. **Voici d'autres questions pour guider la réflexion. À vous de choisir celles qui seront les plus pertinentes selon la situation :**

Ce que ma démarche m'a révélé/m'a appris sur moi :

- Je suis fier de moi parce que ...
- Qu'est-ce que j'ai appris sur moi ou compris sur moi?
- Quelles sont mes nouvelles forces?
- Quels sont les trois changements dans ma vie pour lesquels je suis le plus fier/satisfait/heureux actuellement :
 - En lien avec les écrans :
 - En lien avec mon nouvel « équilibre »
- Quels sont mes trois outils les plus efficaces développés qui seront maintenant des atouts au maintien d'une utilisation équilibrée de mes activités en ligne?
- Quelles ont été les conditions, personnes, stratégies qui m'ont le plus aidé à faire des changements dans ma vie?
- Qu'est-ce que je veux me souvenir de ces rencontres?

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 l'intervention, la personne a identifié quelles étaient, pour elle, les balises d'une utilisation équilibrée des écrans, notamment avec l'agenda hebdomadaire. Elle a développé la capacité de s'arrêter et d'observer ce qui se passe lorsqu'elle commence à perdre le contrôle de son utilisation et à l'inverse, quelles sont les conditions gagnantes d'une utilisation contrôlée. Maintenant que se termine la démarche d'aide, il est utile de lui rappeler ses choix d'utilisation d'Internet et quelles seront ses balises pour conserver une utilisation saine et équilibrée des technologies. L'exercice 2.1 vise à guider cette réflexion. Nous proposons deux étapes :

→ Module 1

- A) De déterminer ses choix pour le futur
- B) D'intégrer le temps d'écran à son agenda

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	_____

A) DÉTERMINER SES BALISES POUR LE FUTUR

En utilisant le cahier de l'utilisateur, invitez la personne à réfléchir, identifier et noter quels seront ses choix d'utilisation d'Internet à partir de maintenant en tenant compte de sa situation personnelle et de la fin de sa démarche de réadaptation. Merci à l'équipe du CRD de Mauricie-et-du-Centre-du-Québec pour la proposition de visuel ! Voici des pistes de réflexion pour appuyer cette discussion.

Voici quelques suggestions de questions pour discuter des balises que la personne choisira de se donner pour les prochains mois/années à venir :

- Maintenant que ta démarche se termine au centre..., de quelle façon souhaites-tu utiliser les écrans (ou l'application préférée) **au travail ou à l'école** ?
- De quelle façon souhaites-tu utiliser les écrans (ou l'application préférée) **dans tes temps libres** ?
- Souhaites-tu te fixer une **limite de temps quotidienne** ?
Si oui, est-ce qu'il y aura une différence selon **les jours de la semaine** ?
- Que souhaites-tu **préserv**er et qui pourrait se **dégrader** si tu ne respectes pas ces limites d'écran (ex. : sommeil, résultats scolaires ou performance au travail, relations avec tes amis ou tes proches, santé, etc.) ?
- Qu'est-ce qui te **procure du plaisir** ou qui ajoute à ta vie et que tu désires conserver dans ton utilisation des écrans ?
- Y a-t-il des moments, des situations ou des environnements où cela sera « **plus dangereux** », plus difficile de résister ? Est-ce que, dans certains contextes, l'utilisation des écrans est à **éviter** ?
Si oui, lequel ou lesquels ? Quels sont tes **outils pour te protéger** et **t'aider à conserver ton équilibre** ?



À retenir

Voici, à titre de rappel, quelques recommandations pour une utilisation équilibrée des écrans et d'Internet (vous retrouverez une liste plus complète dans la section outils 2.1.1):

- S'assurer de l'absence d'interférence (ou de conséquences) de l'utilisation des écrans sur les besoins de base (sommeil, alimentation, hygiène corporelle, etc.).
- Évaluer périodiquement l'utilisation des écrans, fixer des limites et les respecter.
- Fixer des moments sans écran (repas, pause, etc.).
- Éviter de garder son cellulaire sur soi en tout temps.
- Tenter de ne pas faire de « binge (5hrs+) » lors de l'utilisation des écrans.
- Limiter, autant faire se peut, à moins de 4 h/jour le temps d'écran.

D'autres éléments peuvent être pris en considération pour guider la personne à faire ses choix quant à l'utilisation des écrans. Par exemple, certains vont délaisser ou arrêter des jeux qui stimulent trop leur côté compétitif, car cela entraîne des pertes de contrôle ou encore ils vont choisir de mettre de côté leur implication sur les réseaux sociaux qui grugent le plus de temps.



Conseil

Afin de choisir certains jeux, il peut être intéressant de **comprendre sa structure**, notamment **le temps devant y être investi**, afin d'éviter de s'y immerger. Pour choisir son style de jeu, il peut être intéressant de consulter le site <https://howlongtobeat.com> qui permet de connaître le temps moyen qu'il faudra pour compléter un jeu selon trois catégories (histoire principale, histoire principale + extras ou histoire complète pour les complétionnistes). Dans la vidéo intitulée « Comment j'ai choisi de ne plus finir les jeux », un gamer (Game Next Door) partage sa réflexion sur sa préférence actuelle pour des jeux courts et intenses et explique comment il arrive maintenant à arrêter un jeu qui lui a apporté ce qu'il recherchait au départ, sans le terminer.

B) INTÉGRER SON TEMPS D'ÉCRAN DANS SON AGENDA

Après avoir fait l'exercice de réfléchir à ses choix pour maintenir une relation équilibrée aux écrans, nous invitons la personne à réfléchir au format d'agenda qu'elle souhaite continuer à utiliser. Peut-être qu'elle a vu les avantages de s'organiser avec l'agenda hebdomadaire en cours de démarche! Veut-elle continuer avec la même grille papier ou utiliser une version électronique? Nous souhaitons l'encourager à poursuivre cette méthode pour planifier son temps afin de s'assurer de répondre à ses besoins et de remplir ses obligations au-delà de la démarche d'aide.

Au moment de planifier son agenda, il est important de tenir compte des points suivants. Pour plus de conseils, voir la section outils pour les intervenants section 2.1.2.

- Noter d'abord les obligations et les choses importantes, de même que 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 maintenir **les activités alternatives** aux écrans discutées dans les modules précédents.
- Attendre d'avoir une certaine **constance dans les nouvelles habitudes** avant d'en instaurer de nouvelles. Prendre le temps de **consolider les acquis**.
- Etc.

Objectif 3


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

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 ». Les réflexions et les exercices effectués à travers les modules ont permis d'identifier certains obstacles passés ou à venir (par exemple : les vacances d'été, la fin de session, une situation émotionnellement chargée). Il est donc utile de dresser l'inventaire de ses ressources et les moyens personnels que la personne peut mettre en place pour se recentrer sur ses objectifs. Il s'agit de l'exercice 3.1 « Mon plan de match » adapté de Wood, A. (2020) (p.143 : The change plan).

EXERCICE 3.1 MON PLAN DE MATCH

Le bilan effectué dans ce module lors de l'exercice 1.1 sera aidant pour compléter la première partie de cette grille. Vous pouvez également reprendre les informations recueillies dans le schéma ERE personnalisé de la personne.

1. La première chose à noter est **ce qui est important pour la personne (ou pour son entourage/réseau)**. Il est important qu'elle ne perde pas cela de vue!

 Mon plan de match	
Ce qui est important pour moi	<hr/> <hr/>
Pourquoi c'est important	<hr/> <hr/>
Stratégies à conserver et/ou à mettre en place	1. <hr/> 2. <hr/> 3. <hr/>
Mes indices que je commence à perdre mon équilibre ou que je m'éloigne de ce qui est important pour moi	<hr/> <hr/> <hr/>

2. Dans une optique motivationnelle, vous pouvez lui demander de noter **pourquoi cet élément ou ces éléments sont importants pour elle**.

3. Ensuite, la personne doit écrire **quelles sont les stratégies qu'elle a mises en place ou qu'elle doit mettre en place afin de se rapprocher de ce qui est important /ce qui est à poursuivre**. Ces stratégies, qui doivent être répétées (ex.: discuter plus souvent avec des amis), constituent la boucle d'apprentissage vue au module 3. Nous souhaitons qu'elle garde en tête l'importance de continuer à dégager ces sentiers, à pelleter la neige, pour ne pas retomber dans les automatismes qui ont mené à la perte de contrôle auparavant.

4. Vous invitez ensuite la personne à **noter les indicateurs qui pourraient être des indices qu'elle commence à perdre son utilisation équilibrée**. À travers la démarche de réadaptation, la personne a appris à mieux se connaître et elle a identifié par exemple que si elle se couchait plus tard, si elle s'isolait, si elle parlait moins ou si ses pensées devenaient plus négatives, c'était un indice qu'elle allait moins bien. Il est donc crucial d'identifier ces comportements possiblement précurseurs d'un retour à de mauvaises habitudes de vie.

5. La section du plan de match « ressources/réseau » identifie **des outils à plus long terme**. Il est suggéré de demander à la personne **ce qui lui fait du bien, les ressources disponibles autour d'elle**. Par exemple, quels sont les sites Internet à consulter, applications, livres, personnes qui peuvent offrir de bons conseils, qui remontent le moral, quelles sont les lignes d'écoute ou quels professionnels pourraient la soutenir dans sa recherche d'équilibre. Il est également pertinent, après avoir identifié les ressources disponibles, d'identifier ses forces, ce sur quoi la personne va s'appuyer, par exemple sa capacité à aller chercher de l'aide comme en témoigne sa démarche actuelle.

6. Tout changement demande des efforts et il est important que la personne **apprenne à se récompenser**. A-t-elle une activité spéciale qu'elle aimerait faire? Un voyage auquel elle pense depuis longtemps? Quelque chose qu'elle aimerait s'acheter? Cela implique de **nourrir ses projets et de planifier comment elle va faire en sorte que cela se produise**. L'utilisation des écrans offre une gratification qui est immédiate et qui demande peu de planification. La personne prend conscience que si elle veut se récompenser autrement et de façon plus durable, elle doit mettre de l'argent de côté, réserver une date, prévoir si elle veut être accompagnée, etc. Au final, nous encourageons la personne à visualiser positivement le changement et à noter les bénéfices à long terme afin d'intégrer ces changements dans son quotidien.

7. Enfin, nous invitons la personne à réfléchir à **quels pourraient être les obstacles qui pourraient être rencontrés et comment elle peut revenir à son plan de match**. Certains obstacles peuvent être anticipés, parce qu'ils se sont déjà produits par le passé ou parce qu'ils touchent des zones de vulnérabilité identifiées. Le piège est de se dire que tout va bien aller! Il est normal de rencontrer des défis et de l'écrire dans cet exercice permet de ne pas perdre cela de vue. Au besoin, référez la personne au module 6 sur la résolution de problèmes afin de se préparer à cette éventualité et d'identifier des stratégies pertinentes pour se recentrer sur le plan de match.

→ Module 6



Conseil

Demeurer attentif en relisant le plan de match régulièrement

Nous souhaitons que la personne soit autonome dans la poursuite de la consolidation de ses acquis en lien avec l'utilisation des écrans ou tout autre objectif qui avait été identifié au plan d'intervention. Pour ce faire, elle doit demeurer attentive et être en mesure d'identifier les moments où elle s'éloignera de ses bonnes habitudes de vie. Par conséquent, nous lui suggérons de se mettre un rappel dans son agenda tous les mois, puis aux deux mois, pour se rappeler de faire le point sur le maintien de ses nouvelles habitudes d'utilisation d'Internet et son équilibre de vie. La personne est invitée à relire son plan de match pour se rappeler de ce qui avait été discuté en fin de suivi.

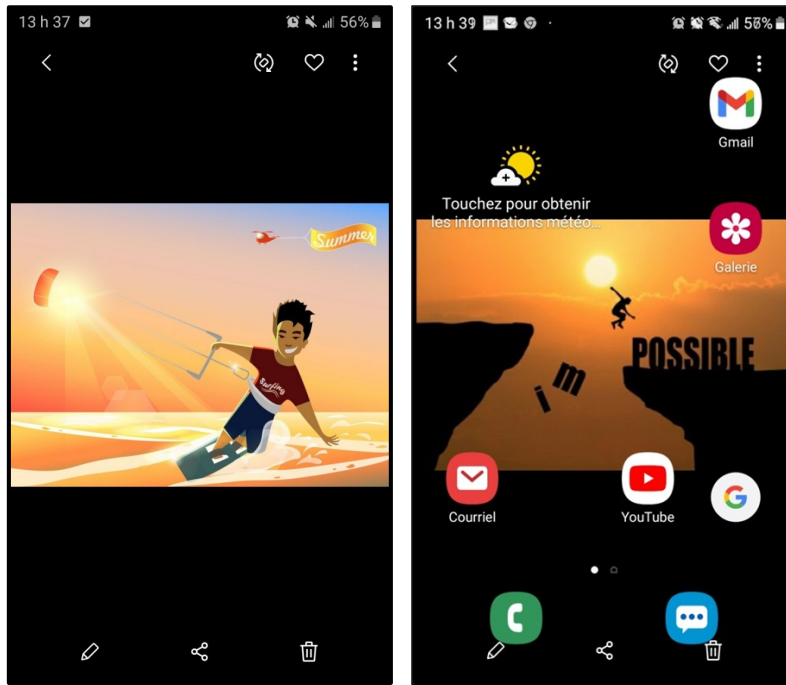


Le rôle de l'entourage

Il peut être très aidant pour la personne de partager son bilan avec ses proches (ou une personne significative) afin de souligner les succès qui ne sont pas toujours visibles. De plus, afin de conserver les nouvelles habitudes, il peut être pertinent de partager son plan de match avec un proche qui pourra lui refléter lorsqu'elle s'éloignera de ce qui est important pour elle. Souvent les membres de l'entourage perçoivent en premier les indices que la situation devient déséquilibrée et ils sont dans une meilleure posture pour entamer le dialogue si des indicateurs de perte de contrôle font leur apparition.

UNE DERNIÈRE STRATÉGIE DE SOUTIEN À L'AUTONOMIE !

À titre d'ancrage et de rappel, nous proposons à la personne de choisir une image ou une phrase inspirante qu'elle pourra mettre sur le fond d'écran de son ordinateur et de son cellulaire. Demandez-lui de vous expliquer quelle image/phrase elle a choisi et pourquoi. À titre d'exemple, voici des images libres de droits en ligne.



En terminant, nous insistons sur l'importance de planifier avec la personne la fin de l'intervention. Idéalement, il s'agira d'un choix commun et flexible qui répondra à ses besoins. Il est important de réitérer que les services seront toujours disponibles et qu'il ne faut pas hésiter à refaire une autre demande en cas de besoin. Si la personne revient pour un autre épisode de services, l'exercice « Mon plan de match » pourra être revu pour voir si certains éléments sont toujours pertinents. Une copie devrait donc être conservée au dossier. N'hésitez pas à ajouter d'autres cases au plan de match au besoin afin de faire des ajouts pertinents.



À retenir

- Le module 8 est un moment pour encourager la personne à s'approprier les changements observés tout au long de sa démarche d'aide au centre.
- Nous souhaitons que la personne soit en mesure de s'offrir de façon autonome, un abri sûr, un moment de bilan, comme ont pu l'être les rencontres cliniques.
- Explorez avec la personne si elle peut recréer un espace similaire, seule ou avec une personne de confiance de son entourage.

RÉFÉRENCES

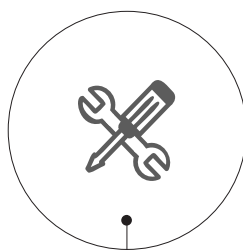
Torres-Rodriguez, A. M., Griffiths, M. D., & Carbonell, X. (2018). The treatment of Internet Gaming Disorder: A brief overview of the PIPATIC program. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 1000–1015.

Wölfling, K., Müller, K. W., Dreier, M., & Beutel, M. E. (2020). Internet addiction and internet gaming disorders: A cognitive-behavioral psychotherapeutic approach. In M. N. Potenza, K. A. Faust, & D. Faust (Eds.), *The Oxford handbook of digital technologies and mental health* (pp.468-476). Oxford University Press.

Wood, A. (2020). *The motivational interviewing workbook: Exercises to decide what you want and how to get there*. Rockridge Press.

HabiloMédias. (n.d.). Temps d'écran et bien-être. https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/telus-averti_temps-decran-et-bien-etre.pdf

Pause ton écran. (2025). Améliorer ses habitudes. <https://pausetonecran.com/ameliorer-ses-habitudes>



Les outils pour les intervenants

Module 8 : La consolidation de mes acquis

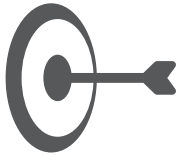


Objectifs - module 8	Outils - intervenants
1. Réaliser un bilan sur les progrès et la progression des objectifs	1.1.1 Rappel des objectifs des modules
2. Consolider les balises d'une utilisation plus équilibrée des écrans	2.1.1 Recommandations pour une utilisation équilibrée des écrans 2.1.2 Recommandations pour un agenda équilibré
3. Élaborer un plan d'action afin de consolider ses acquis à plus long terme	3.1.1 Copie du plan de Match pour laisser dans le dossier de la personne 3.1.2 Exemple d'un plan de Match complété

Objectif 1

Réaliser un bilan sur les progrès et la progression des objectifs

OUTIL 1.1:1 RAPPEL DES OBJECTIFS DES MODULES



Module 1 – Préparation à l'activation comportementale : les premiers pas

Module 2 – Les fonctions de l'utilisation

Module 3 – Motivation au changement

Module 4 – Reprendre le contrôle de ses actions et surmonter le craving

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

Module 6 – Résoudre mes problèmes comme un.e PRO

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

Module 8 – La consolidation de mes acquis en lien avec mes activités sur Internet

<p style="text-align: center;">Objectifs - module 1</p> <ol style="list-style-type: none"> Déterminer les objectifs de réadaptation Explorer la notion d'équilibre Connaître les réactions émotionnelles lors de la modification des habitudes d'utilisation d'Internet (« sevrage ») Développer de nouvelles stratégies alternatives soutenant l'arrêt ou la diminution de l'utilisation 	<p style="text-align: center;">Objectifs - module 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Comprendre les besoins sous-jacents à l'utilisation d'Internet Identifier la chaîne des comportements menant à l'utilisation d'Internet Réfléchir aux effets à court et à moyen terme de l'utilisation Présenter le schéma personnalisé permettant de comprendre pourquoi un comportement est répété 	<p style="text-align: center;">Objectifs - module 3</p> <ol style="list-style-type: none"> Augmenter la motivation au changement en identifiant les buts, les valeurs et les objectifs de la personne Mettre en lumière les effets anticipés (bénéfiques) en lien avec les changements envisagés Identifier les forces et les ressources de la personne qui favorisent le changement
<p style="text-align: center;">Objectifs - module 4</p> <ol style="list-style-type: none"> Augmenter la conscience des habiletés d'autocontrôle de l'utilisateur et des difficultés en lien avec ce contrôle Augmenter le contrôle de l'utilisateur sur ses envies d'utiliser Internet ou une application en particulier Développer de nouvelles stratégies d'autocontrôle Augmenter la gestion de craving 	<p style="text-align: center;">Objectifs - module 5</p> <ol style="list-style-type: none"> Identifier les émotions ainsi que leurs fonctions Augmenter la tolérance et le confort face aux émotions vécues Développer différentes stratégies flexibles de gestion des émotions 	<p style="text-align: center;">Objectifs - module 6</p> <ol style="list-style-type: none"> Identifier son orientation face aux problèmes et ses stratégies de résolution de problèmes Développer des habiletés de résolution de problèmes plus efficaces

Objectifs - module 7	Objectifs - module 8
<p>1. Développer des relations positives et équilibrées en ligne et hors-ligne</p> <ul style="list-style-type: none">- Explorer ses besoins et attentes dans ses relations.- Intégrer harmonieusement les relations en ligne et hors-ligne, tout en tenant compte de leurs différences.	<p>1. Réaliser un bilan sur les progrès et la progression des objectifs</p>
<p>2. Renforcer les habiletés de communication en ligne et hors-ligne</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.	<p>2. Consolider les balises d'une utilisation plus équilibrée des écrans</p>
	<p>3. Élaborer un plan d'action afin de consolider ses acquis à plus long terme</p>

Objectif 2

Consolider les balises d'une utilisation plus équilibrée des écrans

OUTIL 2.1.1 RECOMMANDATIONS POUR UNE UTILISATION ÉQUILIBRÉE DES ÉCRANS



Une utilisation équilibrée des écrans

Il est important de tenir compte des points suivants :

- S'assurer de l'absence d'interférence de l'utilisation des écrans sur les besoins de base (sommeil, alimentation, hygiène corporelle, etc.).
- Évaluer périodiquement l'utilisation des écrans, fixer des limites et les respecter.
- Déterminer les activités en ligne à utiliser et celles à éviter. Varier les activités.
- Éviter les longues périodes d'utilisation à des fins personnelles (« binge » de plusieurs heures consécutives).
- Viser une utilisation des écrans qui ajoute à la vie en étant stimulante, sécuritaire, favorable aux relations, qui permet de m'informer, de créer.
- Fixer des jours sans écran et éteindre les écrans, lorsque non consultés.
- Éviter de garder son cellulaire sur soi en tout temps.
- Espacer les moments de consultation du cellulaire, des courriels ou de l'application préférée et avant de le faire, réfléchir à « est-ce que ça peut attendre ».
- Utiliser un écran à la fois, à la lumière du jour, pas durant les repas.
- Éviter de se laisser distraire par les écrans, éviter que cela interfère dans une discussion : utiliser le mode « ne pas déranger ».
- Durant les périodes d'utilisation, prendre des pauses visuelles aux 20 minutes pour solliciter le focus visuel et se lever toutes les 45 minutes pour pause physique.
- Limiter, autant faire se peut, à moins de 4 h/jour le temps d'écran.
- Etc.

OUTIL 2.1.2 RECOMMANDATIONS POUR UN AGENDA ÉQUILIBRÉ



Au moment de planifier son agenda

Il est important de tenir compte des points suivants :


- Noter d'abord les obligations et les choses importantes, de même que 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 maintenir les activités alternatives aux écrans discutées dans les modules précédents.
- Associer une activité importante ou une activité nouvelle à un autre moment qui est bien intégré dans la routine.
- Continuer à instaurer des changements graduellement, identifier ce qui a bien fonctionné depuis le début du suivi.
- Attendre d'avoir une certaine constance dans les nouvelles habitudes avant d'en instaurer de nouvelles.
Prendre le temps de consolider les acquis.
- Se rappeler que la recherche de l'équilibre face à l'utilisation souhaitée nécessite des ajustements constants, d'où l'importance de surveiller les écarts et de se parler avec bienveillance.
- Éviter une surveillance obsessionnelle : faire un bilan mensuel, mesurer les écarts ponctuellement.
Attention si traits de personnalité obsessionnels/anxieux.

Objectif 3

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

OUTIL 3.1.1 COPIE DU PLAN DE MATCH² POUR LAISSER DANS LE DOSSIER DE LA PERSONNE

Nom : _____ No. Dossier : _____ Date de l'entrevue : _____

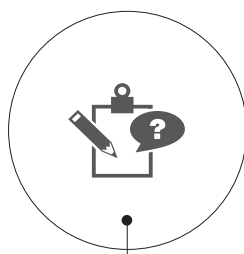
 Mon plan de match	
Ce qui est important pour moi	_____ _____
Pourquoi c'est important	_____ _____
Stratégies à conserver et/ou à mettre en place	1. _____ 2. _____ 3. _____
Mes indices que je commence à perdre mon équilibre ou que je m'éloigne de ce qui est important pour moi	_____ _____ _____
Mes ressources / 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 : exercices to decide what you want and how to get there (p.143 : The change plan)

OUTIL 3.1.2 EXEMPLE D'UN PLAN DE MATCH COMPLÉTÉ

Nom : _____ No. Dossier : _____ Date de l'entrevue : _____

 Mon plan de match	
Ce qui est important pour moi	Je veux vivre une vie bien remplie. Je veux diversifier mes amitiés et rencontrer de nouvelles personnes. Je veux réussir à obtenir mon diplôme. Mes parents m'encouragent en ce sens.
Pourquoi c'est important	La passion et l'amitié est important pour moi. J'ai commencé à rencontrer de nouvelles personnes qui me ressemblent davantage et ça me nourrit énormément. De plus, lorsque je mets les efforts et que j'obtiens de bonnes notes dans mes cours, c'est valorisant. Je sais que je m'approche ainsi de mon objectif d'avoir un emploi qui me passionne plus tard.
Stratégies à conserver et/ou à mettre en place	<ul style="list-style-type: none"> - Planifier ma semaine avec mon agenda papier et rappels dans mon cellulaire pour les choses importantes. - Garder mon équilibre entre l'étude, le sport et le gaming. Planifier mes moments de gaming pour qu'ils n'interfèrent pas avec mes obligations et ce qui est important pour moi. Aviser mes amis en ligne que je suis moins disponible en fin de session. - Surveiller mon niveau de stress et utiliser des stratégies supplémentaires au besoin. Dans les moments où je suis plus stressé, je peux aviser mon entourage et demander de l'aide (faire du sport ensemble pour me défouler, aller prendre une marche). Je peux aussi écouter une méditation avant de me coucher dans ces moments-là.
Mes indices que je commence à perdre mon équilibre ou que je m'éloigne de ce qui est important pour moi	<ul style="list-style-type: none"> - Si je m'isole, si j'arrête de lancer des invitations ou que je refuse trop souvent des invitations à sortir ou à faire du sport, c'est le signe que je suis en train de perdre mon équilibre. Il faut que je continue à dégager mes sentiers, à pelleter la neige pour ne pas retomber dans mes automatismes. - Mon sommeil est important, surtout en période de stress.
Mes ressources/ mon réseau de soutien	Mes parents, mon ami Jonathan, mes amis en ligne et la ressource l'ABRIS du gamer. J'aime aussi écouter des livres audio et des balados de personnes inspirantes qui partagent les défis qu'ils ont rencontrés et comment ils les ont surmontés.
Mes forces	Je suis capable d'aller chercher de l'aide quand j'en ai besoin et je suis capable de parler de ce que je ressens. J'ai développé plusieurs passions.
Comment je vais récompenser mes efforts (une activité, un privilège, etc.)?	Je vais mettre de l'argent de côté et planifier une escapade à Toronto pour une fin de semaine l'été prochain. J'utilise une application qui me permet de suivre la progression de mes objectifs. Ça me motive de recevoir des badges. Quand j'ai une bonne semaine je me permets une petite gâterie (un dîner au resto, un café glacé).
Comment je visualise le changement si je continue dans cette voie, quels seront les bénéfices à long terme	Je me vois devenir un homme bien entouré, plus responsable, plus autonome, capable de faire face aux difficultés que je rencontre.
Quels pourraient être les obstacles	Je sais que je suis plus vulnérable en fin de session. Je dois porter attention à ne pas trop utiliser les écrans pour relaxer. Je ne peux pas jouer à League of Legends en fin de session. Ça stimule trop mon côté compétitif. Par contre, je peux jouer à un jeu plus « casual » avec une minuterie.
Comment je reviens à mon plan de match	Si je me rends compte que je perds mon équilibre il faut que je me réajuste rapidement. Cela implique de rester vigilant et de relire souvent mon plan de match. Je peux partager avec une personne de confiance de mon entourage que je rencontre des difficultés et que je suis en train de me réajuster. Je peux aussi appeler mon ancienne intervenante pour un petit bilan téléphonique.



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

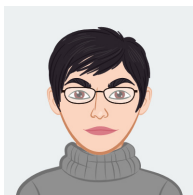
Te voilà à l'étape de la consolidation des acquis. Cette étape ponctue probablement **la fin de ta démarche d'aide au centre**. Pour garder ton équilibre et tes acquis, il t'est proposé de **faire un bilan** de tes nouvelles compétences et d'identifier les outils les plus aidants pour toi. Quelle est 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 ne 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.

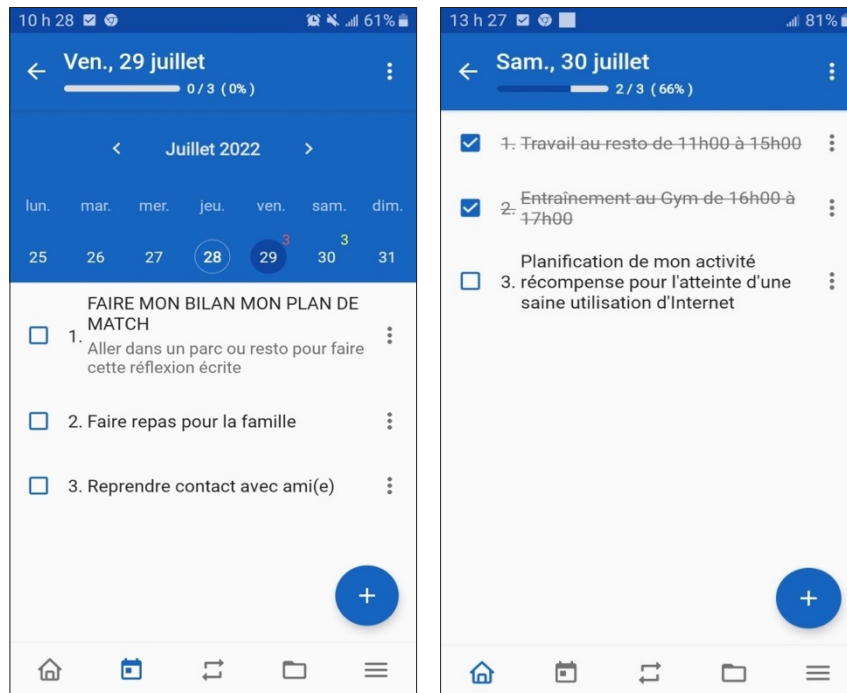
- Shanaham

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).

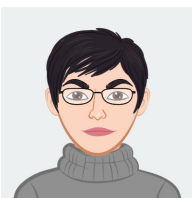
EXEMPLES D'AGENDA POSSIBLE POUR INTÉGRER MON TEMPS D'UTILISATION ET MES AUTRES LOISIRS

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

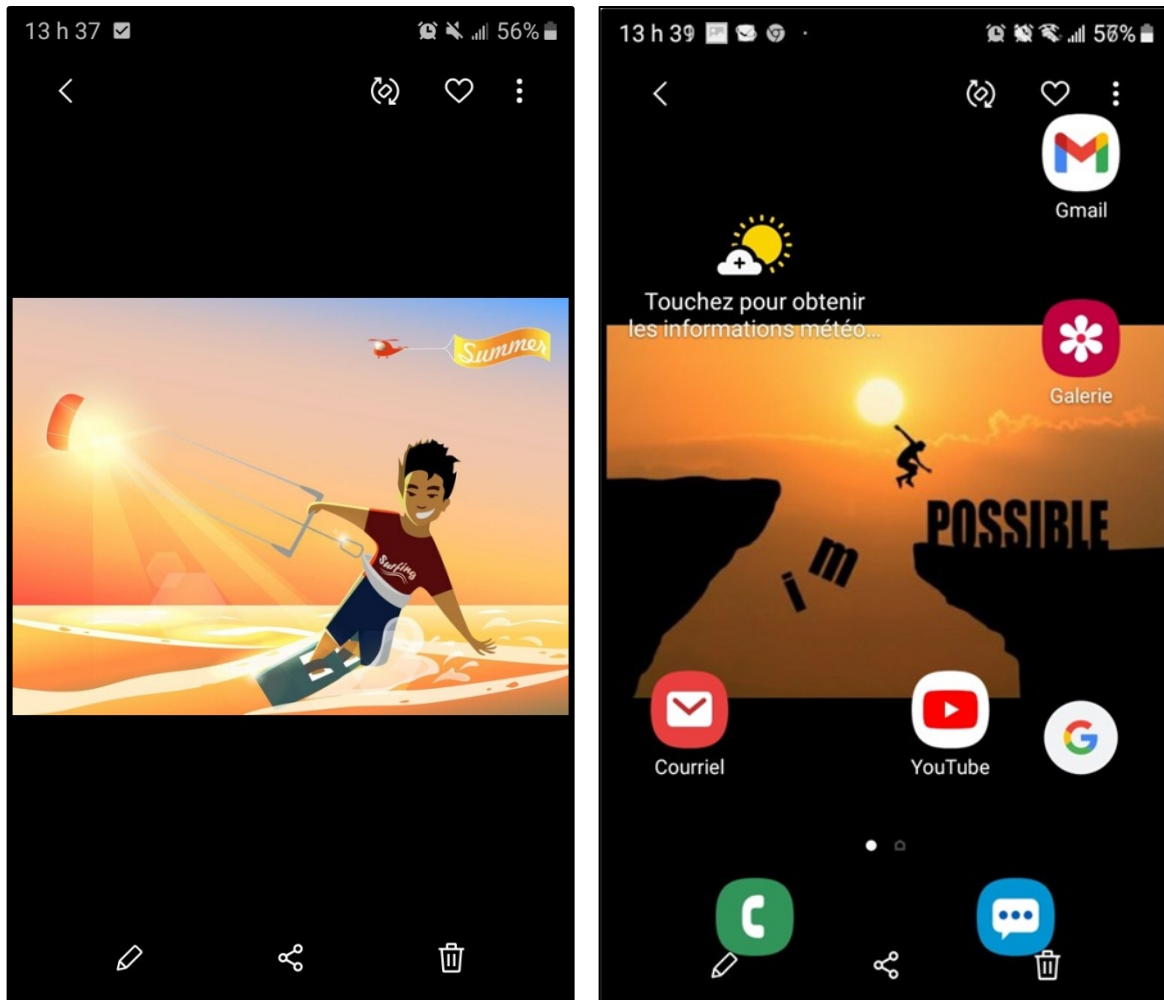
Cet exercice aura été amorcé en rencontre clinique avec ton intervenant. Il t'aide à dresser l'inventaire de tes ressources et des moyens que tu as afin d'identifier les stratégies que tu pourras poursuivre après la fin de ton suivi pour te recentrer occasionnellement sur tes objectifs. Le grand défi, 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. »

ANNEXE 1

REMERCIEMENTS

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

Comité experts

Daniel Maurice

Agent de relations humaines
CISSS de la Montérégie-Ouest

Guylaine Sarrazin, M.Sc. T.S

Spécialiste en activités cliniques
Direction programmes santé mentale et dépendance
Centre de réadaptation en dépendance
CISSS de la Montérégie-Ouest

Nadine Blanchette-Martin, M.Sc.

Chercheure, Service de recherche en dépendance
CIUSSS Capitale-Nationale
CISSS Chaudière-Appalaches

Francine Ferland, Ph.D.

Psychologue, Chercheure, professeure associée
CIUSSS Capitale-Nationale
CISSS Chaudière-Appalaches
Université Laval

Andrée-Anne Légaré, Ph.D.

Professeure adjointe, psychologue clinicienne
Université de Sherbrooke

Miguel Therriault, B. Serv. soc.

Directeur clinique et des services professionnels
Le Grand Chemin

Lucia Romo, Ph. D.

Professeure, psychologue
Université Paris Nanterre

Maxime Huot-Lavoie, M.Sc.

Résident en psychiatrie, candidat au doctorat
en sciences cliniques et biomédicales
Université Laval

Axelle Moreau, Ph.D.

Psychologue, professionnelle de recherche et formatrice
Institut universitaire sur les dépendances

Sophie L'Heureux, MD.

Médecin clinicienne enseignante titulaire, psychiatre
Département de psychiatrie et neurosciences,
Faculté de médecine
Université Laval

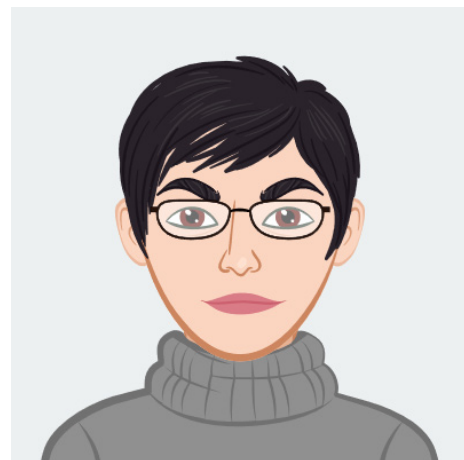
Marc-André Roy, MD., Msc.

Professeur titulaire, psychiatre, clinicien-chercheur
Département de psychiatrie et neurosciences,
Faculté de médecine
Université Laval

Experts de vécu



Shanaham



Sansxans

Expert clinicien partenaire

Mélissa Audy
CISSS Montérégie-Ouest

Mélanie Coulombe
CISSS Laurentides

Joanie Landry
CISSS Chaudière-Appalaches

Lise-Monique Beaulieu
CISSS Bas-Saint-Laurent

Sandra Croteau
CIUSSS Estrie – CHUS

Jason Maheu
CISSS Laurentides

Marie-Chantal Bellerose
CIUSSS Saguenay–Lac-Saint-Jean

Geneviève Poulin
CISSS Chaudière-Appalaches

Marina Verville
CIUSSS Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Marie-Christine Blais
CISSS Lanaudière

Marie-Josée Michaud
Le Grand Chemin (LGC)

Marie-Josée Poisson
CIUSSS Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Aurélie Bombardier
CIUSSS Estrie – CHUS

Lisa Hovington
09 CISSS

Marjorie Morin
CISSS Chaudière-Appalaches

Stéphanie Bouchard-Guérard
CISSS Laurentides

François Gallant
CIUSSS Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Marie-Soleil Naud
CISSS Montérégie-Ouest

Frédérique Boulanger
CIUSSS Capitale-Nationale

Christine Gamache
CISSS Chaudière-Appalaches

Bonnavy Oum
CISSS Laurentides

Vanessa Bernier
CISSS Chaudière-Appalaches

Joanie Gaudreau-St-Jean
CISSS Laurentides

Mauro Pasinato
CISSS Laurentides

Céline Bérubé
CISSS Lanaudière

Angelika Gil
Alcôve

Sandra Philippe
09 CISSS

Jessica Métivier
CISSS Laval

Lyne Gagnon
Havre du Fjord

Sandra Ricard
CISSS Laurentides

Geneviève Demers-Lessard
CIUSSS Capitale-Nationale

Yann Guérin
CISSS Laurentides

Marie-Maude Richard-Fecteau
CISSS Chaudière-Appalaches

Jonathan Deschênes-Casey
Le Grand Chemin (LGC)

Catherine Girard
09 CISSS BC

Andréa Rioux
09 CISSS

Katrine Delorme
CISSS Laval

Claudia Lambert
CISSS Abitibi-Témiscamingue

Brigitte Ste-Marie
CISSS Laurentides

Cindy Doucet
CIUSSS Saguenay–Lac-Saint-Jean

Marie-Pierre Lavoie
CISSS Laurentides

Myriane Tétrault
CIUSSS Estrie – CHUS

Cindy Dubé
CIUSSS Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Éric Laflamme
CISSS Laurentides

Isabelle Dubé
CIUSSS Estrie – CHUS

Mathieu Lantin
CISSS Bas-Saint-Laurent

Daniel Maurice
CISSS Montérégie-Ouest

Mélanie Laroche
CISSS Laurentides

Denise St-Martin
CISSS Outaouais

Pierre-Michel Levesque
CISSS Bas-Saint-Laurent

CISSS/CIUSSS et établissements partenaires

Centre Le Grand Chemin	CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue
Centre régional de santé et de services sociaux de la Baie-James	CISSS de la Côte-Nord
Centre Walgwan	CISSS de la Gaspésie
CISSS du Bas-Saint-Laurent	CISSS de Chaudière-Appalaches
CISSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean	CISSS de Laval
CIUSSS de la Capitale-Nationale	CISSS de Lanaudière
CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec	CISSS des Laurentides
CIUSSS de l'Estrie – Centre universitaire de santé	CISSS de la Montérégie-Ouest
CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal	Havre du Fjord
CISSS de l'Outaouais	L' Alcôve

Autres partenaires

Stéphane Cyr-Desjardins

Candidat au doctorat psychologie
Université du Québec à Montréal

Geneviève Fortin, B.T.S

Agente d'information et de transfert de connaissances
Institut universitaire sur les dépendances
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Pierre Gatineau

Université du Québec à Montréal

Roxanne Hébert-Ratté, B.Sc.

Candidate au doctorat psychologie
Université du Québec à Montréal

François Laberge, B.Sc.

Candidat au doctorat psychologie
Université du Québec à Montréal

Antonin Lelièvre, B.Sc.

Candidat au doctorat psychologie
Université du Québec à Montréal

Antoine Lemay, B.Sc., Psy D.

Psychologue
Université du Québec à Montréal

Stéphanie Tétrault-Beaudoin, B.Sc.

Candidate au doctorat psychologie
Université du Québec à Montréal

ANNEXE 2

PHARMACOLOGIE ET UPI

Huot-Lavoie, M., Corbeil, O., Béchar, L., Desmeules, C., Brodeur, S.,
L'Heureux, S., Roy, M.-A., & Demers, M.-F. (2024).
Au-delà de l'effet thérapeutique : les médicaments peuvent-ils
interagir avec la pratique du jeu vidéo?
Dans Trouble du jeu vidéo : L'essentiel. RMS Editions.

L'utilisation problématique d'Internet (UPI) ne fait actuellement l'objet d'aucun traitement pharmacologique spécifiquement approuvé. En clinique, l'intervention pharmacologique repose essentiellement sur l'évaluation et la prise en charge des comorbidités psychiatriques fréquemment associées à l'UPI, telles que le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ou les troubles de l'humeur ou anxieux.

Certains médicaments (antipsychotiques, antidépresseurs, psychostimulants) ou le mésusage de substances (comme la caféine ou les boissons énergisantes) peuvent augmenter la vulnérabilité ou aggraver une UPI. Ainsi, dans un contexte où l'UPI coexiste fréquemment avec d'autres troubles de santé mentale, il est essentiel d'évaluer l'ensemble des traitements médicamenteux en cours. Une attention particulière doit être portée lors de modifications pharmacologiques, ces dernières pouvant avoir des répercussions majeures sur les habitudes d'utilisation d'Internet et nécessiter une adaptation des plans d'intervention et de suivi.

Médicaments et risques spécifiques

Plusieurs classes de médicaments sont regroupées sous l'appellation des psychotropes et sont couramment utilisées dans le traitement des comorbidités observées chez les personnes présentant une utilisation problématique d'Internet (UPI). Ces substances agissent sur la communication entre les neurones du cerveau, principalement en modulant l'activité des neurotransmetteurs.

1) ANTIPSYCHOTIQUES

Les antipsychotiques régulent notamment l'activité de la dopamine afin d'atténuer les manifestations de la psychose ou d'améliorer l'humeur. En contrepartie, lorsqu'ils ne sont pas adéquatement ajustés, les antipsychotiques peuvent entraîner de la dysphorie qui, chez certains individus plus vulnérables, pourrait favoriser l'usage de substances dans une tentative d'automédication. Des comportements d'addiction comportementale, notamment liés aux jeux de hasard et d'argent, ont aussi été rapportés avec certains antipsychotiques. Bien qu'un lien causal ne soit pas encore clair, des données récentes soulignent l'importance de surveiller l'apparition de tels effets chez les personnes recevant des antipsychotiques de 3^e génération (aripiprazole, brexpiprazole et cariprazine ; voir tableau). Le risque de développer une addiction comportementale pourrait être plus grand chez les jeunes adultes, les personnes ayant déjà pratiqué le jeu, celles présentant un trouble d'utilisation de substances ou encore un niveau élevé d'impulsivité.

2) ANTIDÉPRESSEURS

Leur action repose principalement sur l'augmentation de l'activité de neurotransmetteurs tels que la sérotonine, la noradrénaline et la dopamine. Bien que rare, leur utilisation peut précipiter des épisodes de manie ou d'hypomanie, particulièrement chez les personnes atteintes de trouble bipolaire. Ces épisodes, caractérisés par une énergie excessive et une prise de décision altérée, peuvent s'accompagner de comportements impulsifs.

3) PSYCHOSTIMULANTS

Enfin, les psychostimulants tels que le méthylphénidate (p. ex., Ritalin^{MD}) ou les amphétamines (p. ex., Adderall XR^{MD}) peuvent eux aussi être associés à des comportements impulsifs ou à risque, en particulier en cas de mésusage, bien que de tels effets puissent, plus rarement, survenir même dans un cadre thérapeutique.

Classe de médicament	Indication thérapeutique	Mécanisme d'action	Risques associés
Antipsychotiques Première génération <i>Ex. :</i> <ul style="list-style-type: none"> • Halopéridol (<i>Haldol^{MD}</i>) • Chlorpromazine (<i>Largactil^{MD}</i>) • Flupenthixol (<i>Fluanxol^{MD}</i>) 	Traitement des troubles psychotiques (parfois en complément pour le trouble bipolaire et la dépression)	Antagonisme (blocage) des récepteurs de dopamine D2	Dysphorie (mal-être/anhédonie) : Peut entraîner : <ul style="list-style-type: none"> ▪ ↓ Adhésion au traitement ▪ ↑ Automédication par substances ▪ ↑ Recherche de réconfort sur les écrans
Antipsychotiques Deuxième génération <i>Ex. :</i> <ul style="list-style-type: none"> • Olanzapine (<i>Zyprexa^{MD}</i>) • Quétiapine (<i>Seroquel^{MD}</i>) • Lurasidone (<i>Latuda^{MD}</i>) • Clozapine (<i>Leponex^{MD}</i>) • Risperidone (<i>Risperdal^{MD}</i>) 	Traitement des troubles psychotiques (parfois en complément pour le trouble bipolaire et la dépression)	Antagonisme (blocage) des récepteurs de dopamine D2 et de sérotonine 5-HT _{2A}	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mieux tolérés que les 1ere génération d'antipsychotiques au plan neurologique (↓ effets moteurs)
Antipsychotiques Troisième génération <i>Ex. :</i> <ul style="list-style-type: none"> • Aripiprazole (<i>Abilify^{MD}</i>) • Brexpiprazole (<i>Rexulti^{MD}</i>) • Cariprazine (<i>Vraylar^{MD}</i>) 	Traitement des troubles psychotiques (parfois en complément pour le trouble bipolaire et la dépression)	Agonisme partiel des récepteurs de dopamine D2/D3 : empêche la fixation de la dopamine et active faiblement ces récepteurs	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ↑ Risque de comportements impulsifs (achats compulsifs, hypersexualité) ▪ ↑ Risque de développement d'un trouble du jeu de hasard et d'argent (JHA)
Antidépresseurs <i>Ex. :</i> <ul style="list-style-type: none"> • ISRS : sertraline (<i>Zoloft^{MD}</i>) Escitalopram (<i>CipraleX^{MD}</i>) • IRSNa : venlafaxine (<i>Effexor^{MD}</i>) • Tricycliques : Amitriptyline (<i>Élavil^{MD}</i>) • Autres : Bupropion (<i>Wellbutrin^{MD}</i>) Mirtazapine (<i>Réméron^{MD}</i>) Vortioxétine (<i>Trintellix^{MD}</i>) 	Traitement des troubles dépressifs et anxieux	Augmentent la disponibilité des neurotransmetteurs impliqués dans la régulation de l'humeur (p.ex. sérotonine, noradrénaline, de façon moins importante, la dopamine)	Exacerbation initiale de l'anxiété possible Prise d'antidépresseur ou de psychostimulant chez les personnes bipolaires, avec antécédents de manie, peut augmenter le risque de rechute maniaque : <ul style="list-style-type: none"> ▪ ↓ Sommeil ▪ ↑ Impulsivité ▪ ↑ Dépenses ▪ ↑ Utilisation d'Internet et jeux vidéo
Psychostimulants <i>Ex. :</i> <ul style="list-style-type: none"> • Méthylphénidate (et ses dérivés : <i>Ritalin^{MD}, Concerta^{MD}, Biphentin^{MD}</i>) • Sels d'amphétamines (<i>Adderall XR^{MD}</i>) <i>Lisdexamfétamine (Vyvanse^{MD})</i> <i>Dextroamphétamine (Dexedrine^{MD})</i> 	Traitement du TDAH	Augmentent la disponibilité des neurotransmetteurs de dopamine et la noradrénaline	Prise de psychostimulant chez les personnes avec un trouble bipolaires, peut augmenter le risque d'un épisode de manie : <ul style="list-style-type: none"> ▪ ↓ Sommeil ▪ ↑ Impulsivité ▪ ↑ Dépenses ▪ ↑ Utilisation d'Internet et jeux vidéo Mésusage de psychostimulants (prise sans ordonnance, mauvaise utilisation) : <ul style="list-style-type: none"> ▪ ↑ Utilisation Internet et jeux vidéo ▪ ↑ Problèmes cardiaques ▪ ↑ Insomnie ▪ ↑ Irritabilité ▪ ↓ Appétit ▪ ↑ Risque de virage maniaque

Notes additionnelles

1. MÉSUSAGE DE SUBSTANCES

Le mésusage des médicaments, de boissons énergisantes ou de caféine est particulièrement préoccupant chez les jeunes présentant une UPI. On parle de mésusage lorsqu'un médicament est consommé par une personne à qui il n'est pas destiné, lorsque la dose dépasse celle prescrite, ou lorsqu'il est utilisé à des fins non médicales (par exemple, pour augmenter la vigilance ou la performance).

Selon une étude menée auprès de 500 joueurs de jeux vidéo, environ 42 % d'entre eux déclaraient consommer des boissons énergisantes ou contenant de la caféine pendant leurs sessions de jeu. En ce qui concerne le mésusage de médicaments, les données disponibles indiquent une prévalence d'environ 6 %, dont presque la totalité (5 %) concerne les psychostimulants. Cette proportion est comparable à celle observée dans la population générale des jeunes adultes (environ 6%). Bien que ces pourcentages puissent sembler faibles, ils sont probablement sous-estimés. En effet, plusieurs jeunes hésitent à divulguer l'usage non médical de substances.

Les principales motivations évoquées pour ce type de consommation sont le maintien de l'éveil et l'amélioration des performances aux jeux vidéo. Toutefois, ces substances peuvent entraîner une augmentation significative du temps passé à jouer, ce qui, à son tour, accroît le risque de développer un trouble du jeu vidéo – jusqu'à cinq fois plus élevé en cas de mésusage.

Par ailleurs, ce mésusage peut engendrer d'autres effets négatifs sur la santé, tels que des problèmes au niveau cardiaque, sur la quantité et la qualité du sommeil et sur la stabilité de l'état mental, ce qui est encore plus délicat chez une personne qui aurait plusieurs comorbidités liées à des troubles mentaux. Ce mésusage donne souvent lieu à des cascades médicamenteuses car la personne qui a consommé de telles substances/médicaments aura recours à l'usage de somnifères ou autres substances/médicaments pour parvenir par exemple à dormir après une période intense de consommation. Des risques d'interactions médicamenteuses ne sont alors pas négligeables. Ainsi, il faut bien documenter la consommation de substances/médicaments stimulants chez les personnes qui présentent une dépendance comportementale, d'autant plus chez les personnes qui présentent d'autres troubles mentaux.

2. RECOMMANDATION CLINIQUE

Lors du suivi d'un jeune présentant une utilisation problématique d'Internet (UPI), il est recommandé d'évaluer systématiquement ses habitudes de consommation de substances, qu'il s'agisse de médicaments prescrits ou de substances récréatives. Cette évaluation permet de mieux documenter les répercussions possibles sur son utilisation des écrans, ainsi que sur son état mental et physique, afin d'adapter les interventions à sa situation réelle.

Il est également essentiel d'informer l'utilisateur des effets connus ou potentiels des substances ou médicaments consommés. L'utilisation d'une ligne du temps (timeline) peut s'avérer utile pour établir un lien temporel entre l'apparition des comportements problématiques et l'introduction ou la modification d'un traitement pharmacologique.

Enfin, il est important de rappeler que l'objectif clinique n'est pas nécessairement de cesser un traitement pharmacologique, mais d'en assurer un suivi rigoureux et un ajustement adapté aux besoins de la personne.

- a. **Évaluer périodiquement** les habitudes d'utilisation sur Internet : durée, fréquence, intensité, achat (p.ex. : dépense d'argent, recours aux boîtes à butin), etc. ;
- b. **Questionner systématiquement** la consommation de substances/médicaments (prescrits ou non) : quantité, fréquence, dosage, etc. ;
- c. **Valider la présence de changements** au profil pharmacologique du jeune ;
- d. **Chercher la présence de signes ou symptômes** associés à certains médicaments, comme décrit dans le tableau ci-haut ;
- e. **Sensibiliser les jeunes** sur le mésusage des substances/médicaments en explicitant les risques et les conséquences associés.

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

RÉFÉRENCES

- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. Usage non médical de stimulants d'ordonnance chez les jeunes : sommaire. Ottawa (ON) : CCDUS; 2016. Disponible sur : <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Prescription-Stimulant-Miuse-Youth-Summary-2016-fr.pdf>
- Corbeil O, et al. Problem Gambling Associated with Aripiprazole: A Nested Case-Control Study in a First-Episode Psychosis Program. *CNS Drugs* 2021;35(4):461-8.
- Corbeil O, et al. Problem Gambling Associated With Aripiprazole in First-Episode Psychosis Patients: A Series of 6 Case Reports. *J Clin Psychopharmacol* 2020;40(2):191-4.
- Corbeil, O., Anderson, É., Béchard, L., Desmeules, C., Huot-Lavoie, M., Bachand, L., ... & Roy, M. A. (2024). Problem gambling in psychotic disorders: a systematic review and meta-analysis of prevalence. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 149(6), 445-457.
- Gitlin MJ. Antidepressants in bipolar depression: an enduring controversy. *Int J Bipolar Disord* 2018;6(1):25.
- Ip EJ, et al. The video gamer 500: Performance-enhancing drug use and Internet Gaming Disorder among adult video gamers. *Comput Human Behav* 2021;123:106890.
- Lachance A, et al. Case Reports of Aripiprazole and Problematic Gambling in Schizophrenia: A Critical Review of the Evidence. *J Clin Psychopharmacol* 2019;39(4):393-7.
- Lakhan SE, Kirchgessner A. Prescription stimulants in individuals with and without attention deficit hyperactivity disorder: misuse, cognitive impact, and adverse effects. *Brain Behav* 2012;2(5):661-77.
- Miller R. Mechanisms of action of antipsychotic drugs of different classes, refractoriness to therapeutic effects of classical neuroleptics, and individual variation in sensitivity to their actions: Part II. *Curr Neuropharmacol* 2009;7(4):315-30.
- Perugi G, et al. Use of stimulants in bipolar disorder. *Current Psychiatry Rep* 2017;19(1):7.
- Škařupová K, Blinky L, Ťápal A. Gaming under the influence: An exploratory study. *J Behav Addict* 2018;7(2):493-8.
- Samaha AN. Can antipsychotic treatment contribute to drug addiction in schizophrenia? *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry* 2014;52:9-16.

ANNEXE 3

LEXIQUE DES TERMES RELIÉS
AUX JEUX VIDÉOS

Hébert-Ratté, R., Dufour, M., Van Mourik, V., Barubé, L.,
Bluteau, V., Gaudet, L., Gagnon, S.R., Gatineau, C.,
Laberge, F., Lelièvre, A. et Lemay, A.

Les jeunes parlent souvent des jeux vidéo avec des mots et expressions qui peuvent sembler incompréhensibles d'un point de vue externe. Cette annexe vise à :

- Présenter les grands types de jeux vidéo.
- Expliquer le vocabulaire fréquent.
- Donner des exemples concrets.
- Proposer des pistes de questions à poser.

Les jeux peuvent être décrits comme appartenant à différents genres. Suite au développement technologique des dernières années, les différents genres ne sont plus mutuellement exclusifs, de sorte qu'un jeu peut désormais être inspiré d'une combinaison de plusieurs genres.

1. Jeux de tirs (« Shooter »)

Jeux vidéo dont l'objectif principal est d'éliminer des adversaires à l'aide d'armes (réalistes ou fictives). Ces jeux nécessitent généralement des réflexes rapides, une bonne coordination œil-main et, selon le mode, un certain degré de stratégie collective. On y retrouve différents univers (réaliste ou fictif) et plusieurs modes de jeu (en solo ou en multijoueur compétitif en ligne).

1.1 FPS (« FIRST-PERSON SHOOTER » – TIR À LA PREMIÈRE PERSONNE)

- **Vue / Caméra :** On voit le jeu à travers les yeux de notre personnage (seules les mains et l'arme sont visibles).
 - **Caractéristiques :**
 - Contrôle direct de la visée et des déplacements depuis la perspective du personnage.
 - Peut se jouer en mode histoire (solo) ou en affrontements compétitifs (multijoueur).
- Exemples: Counter Strike 2, Valorant, Call of Duty, Rainbow Six Siege, Doom.*

1.2 TPS (THIRD-PERSON SHOOTER – TIR À LA TROISIÈME PERSONNE)

- **Vue / Caméra :** On voit tout le corps de notre personnage, la caméra est placée derrière ou au-dessus de lui.
 - **Caractéristiques :**
 - Champ de vision plus large que dans un FPS, utile pour repérer l'environnement et les adversaires.
 - Combinaison de tir, déplacement stratégique et utilisation de zones de couverture.
 - Peut inclure exploration, escalade ou construction.
- Exemples : Fortnite (mode créatif), Gears of War, The Division 2.*



Figure 1
Exemple 1.1 FPS



Figure 2
Exemple 1.2 TPS

1.3 BATTLE ROYALE

- **Vue / Caméra :** Peut se jouer en FPS (première personne) ou en TPS (troisième personne) selon le jeu.
 - **Caractéristiques :**
 - Mode de jeu où un grand nombre de joueurs (souvent 50 à 150) s'affrontent sur une large carte. Le but est d'être le dernier joueur ou la dernière équipe en vie.
 - Les joueurs commencent avec peu d'équipement et doivent chercher armes, armures et soins pour survivre.
 - La carte rétrécit au fil du temps, forçant les joueurs à se rapprocher.
 - Mélange de tir, de survie et de stratégie dans le choix des déplacements et des combats.
- Exemples : Fortnite, PUBG: Battlegrounds, Apex Legends.*



Figure 3
Exemple 1.3 Battle royale

2. Jeux de role (RPG-Role playing games)

Jeux vidéo où le joueur incarne un personnage dans un univers fictif et le fait progresser au fil du temps : amélioration des compétences, acquisition d'équipement, accomplissement de quêtes. Ils comprennent souvent une histoire principale, parfois des quêtes secondaires, ainsi que de l'exploration, du combat, des choix et la gestion d'un inventaire. Les univers peuvent être médiévaux fantastiques, futuristes, post-apocalyptiques ou réalistes.

2.1 RPG SOLO

- **Mode** : Joué seul, hors ligne ou en ligne, contre l'ordinateur.
- **Caractéristiques** :
 - Histoire scénarisée avec personnages non-joueurs (PNJ) interactifs.
 - Le joueur doit souvent faire des choix qui peuvent influencer l'histoire (ex. sauver ou non un personnage, suivre tel ou tel camp).
 - Système de progression : chaque combat et mission donne de l'expérience qui fait évoluer les statistiques du personnage (force, intelligence, magie, etc.).

Exemples : Baldur's Gate 3, Elden Ring, The Witcher 3, Persona 5.

2.2 MMORPG (MASSIVELY MULTIPLAYER ONLINE ROLE-PLAYING GAME)

- **Mode** : Exclusivement en ligne, avec des centaines à des milliers de joueurs connectés en simultanément sur un même serveur.
- **Caractéristiques** :
 - Univers persistant : le monde continue d'évoluer même quand le joueur est déconnecté.
 - On peut y coopérer avec d'autres joueurs pour accomplir des missions ou compétitionner contre eux.
 - Aspect communautaire fort : guildes, alliances, commerce entre joueurs, événements en ligne.
 - Progression très longue, sans véritable fin : nouveaux contenus ajoutés régulièrement (quêtes, zones, donjons, personnages).

Exemples : World of Warcraft, Final Fantasy XIV, Guild Wars 2, Dofus.



Figure 4

Exemple 2.2 MMORPG

3) Stratégie (Strategy)

Jeux vidéo où le joueur planifie ses actions, gère ses ressources (argent, soldats, bâtiments, cartes, etc.) et prend des décisions tactiques pour atteindre la victoire. Contrairement aux jeux d'action, la victoire dépend surtout des bonnes décisions et non uniquement des réflexes. Deux formats existent :

- **En temps réel** : tout le monde joue et agit en même temps.
- **Au tour par tour** : chacun joue à son tour.

3.1 RTS (REAL-TIME STRATEGY – STRATÉGIE EN TEMPS RÉEL)

- **Mode** : Tout se passe en même temps ; il faut gérer en même temps ressources, constructions et combats.
- **Caractéristiques** :
 - Surveillance de plusieurs zones de la carte.
 - Réagir rapidement aux actions de l'adversaire.
 - Jouable seul (contre l'ordinateur) ou en ligne contre d'autres joueurs.

Exemples : Starcraft II, Age of Empires IV

3.2 TURN-BASED STRATEGY (STRATÉGIE AU TOUR PAR TOUR)

- **Mode** : Chacun joue l'un après l'autre.
- **Caractéristiques** :
 - Favorise la réflexion et la stratégie à long terme (ex. : économiser, préparer une attaque, sécuriser un territoire).
 - Le jeu peut aussi inclure d'autres actions que le combat, par exemple négocier avec d'autres joueurs (diplomatie), échanger ou vendre des ressources (commerce), ou découvrir de nouvelles zones de la carte (exploration).

Exemples : Civilization VI, XCOM 2, HeartStone

3.3 MOBA (MULTIPLAYER ONLINE BATTLE ARENA)

- **Mode** : Deux équipes s'affrontent sur une carte fermée, divisée en plusieurs chemins fixes appelés « lanes ». L'objectif est de détruire la base de l'équipe adverse tout en protégeant la sienne.
- **Caractéristiques** :
 - Chaque joueur incarne un héros possédant ses propres pouvoirs et atouts.
 - Nécessitent une coordination et communication entre coéquipiers.
 - Genre très compétitif, souvent présent dans l'e-sport.

Exemples : League of Legends, Dota 2, Heroes of the Storm



Figure 5
Exemple 3.1 RTS



Figure 6
Exemple 3.3 MOBA

4) Autres genres

4.1 GACHA

- **Objectif** : Collectionner des personnages, cartes ou objets rares et les faire progresser (capacités, équipement).
 - **Caractéristiques** :
 - Système de tirage aléatoire (loot box)
 - Utilisation d'une monnaie virtuelle (gagnée ou achetée avec de l'argent réel) pour obtenir un élément au hasard.
 - Certains jeux offrent un avantage important aux joueurs qui dépensent plus (pay-to-win).
- Exemples : Genshin Impact, Honkai Impact, Wuthering Waves, Reverse: 1999.*

4.2 SIMULATION

- **Objectif** : Reproduire des activités réelles (pilotage, gestion, conduite...).
 - **Caractéristiques** :
 - Souvent sans fin et non compétitif.
 - Accent mis sur le réalisme des environnements et des actions.
- Exemples : Flight Simulator, Farming Simulator, Truck Simulator, Arma.*

4.3 BAC À SABLE (SANDBOX)

- **Objectif** : Créer, modifier ou détruire librement l'environnement du jeu.
 - **Caractéristiques** :
 - Grande liberté de création et de modification de l'environnement, sans scénario fixe.
 - Peut être joué seul ou à plusieurs, souvent non compétitif et de durée illimitée.
- Exemples : Minecraft, Terraria, Garry's Mod.*

4.4 SPORT

- **Objectif** : Simulation de sports réels ou adaptés en jeu vidéo.
- Exemples : FIFA, Rocket League, NHL, Madden NFL.*

4.5 JEUX D'IMPOSTEUR / DÉDUCTION

- **Objectif**: Jeux multijoueur en ligne où certains joueurs ont un rôle caché.
 - Pour les imposteurs** : saboter ou éliminer les autres joueurs sans se faire repérer.
 - Pour les autres joueurs** : observer, discuter et enquêter pour identifier et éliminer les imposteurs.
- Exemples : Among Us, Goose Goose Duck, Project Winter, Deceit.*

Termes couramment utilisés

Grind / Grinding

Répéter plusieurs fois la même activité (mission, combat...) pour faire progresser son personnage, obtenir des ressources, des objets rares ou monter de rang.

Tilté / Rager

État de frustration ou de colère pendant un jeu, pouvant nuire aux performances ou provoquer des réactions impulsives (ex. quitter la partie, comportement agressif).

Live Service

Jeu mis à jour régulièrement sur une longue période, avec ajout de contenu et souvent des microtransactions, pour garder les joueurs actifs.

Microtransaction

Achat en argent réel dans une boutique intégrée au jeu pour obtenir un objet, un avantage ou un élément esthétique (skin).

Cosmétique / Skin

Élément visuel qui change l'apparence du personnage, des armes ou de l'environnement, sans impact sur les performances.

Loot Box

Coffret virtuel obtenable avec la monnaie du jeu ou de l'argent réel, contenant des objets aléatoires (hasard, contrairement à l'achat direct via microtransaction).

Pay-to-Win (P2W)

Modèle où le joueur qui dépense de l'argent obtient un avantage concret sur ceux qui ne paient pas (meilleures armes, personnages plus puissants...).

Free-to-Play (F2P)

Jeu gratuit à l'installation, mais avec microtransactions ou battle pass pour générer des revenus.

Pay-to-Play (P2P)

Jeu nécessitant un paiement initial pour y accéder. Certains peuvent tout de même proposer des microtransactions.

Speedrunning

Terminer un jeu ou un parcours le plus rapidement possible, souvent en utilisant des techniques optimisées et après beaucoup de pratique.

Achievement Hunting

Chercher à débloquer toutes les réalisations/succès disponibles dans un jeu.

Challenge Running

Finir un jeu avec des règles auto-imposées pour augmenter la difficulté (ex. pas d'armes à feu, inventaire limité).

MMO (Massively Multiplayer Online)

Jeu multijoueur massivement en ligne sur serveur persistant (monde toujours actif, même hors connexion du joueur).

Guilde

Groupe de joueurs qui se réunissent de façon régulière afin d'atteindre des objectifs communs (quêtes, compétitions ou autres). Elle fonctionne comme une communauté virtuelle avec des rôles définis, des règles internes et souvent un fort sentiment d'appartenance.

Rank

Niveau ou classement dans un système compétitif.

Questions à poser pour comprendre la pratique vidéoludique

- 1. À QUELS JEUX JOUES-TU LE PLUS SOUVENT ?**
Identifier les genres (compétitif, créatif, narratif...).
- 2. AVEC QUI JOUES-TU ? (SEUL, AMIS, INCONNUS)**
Comprendre si la pratique est sociale ou solitaire.
- 3. DANS CE JEU, IL FAUT FAIRE QUOI POUR "GAGNER" OU RÉUSSIR ?**
Cerner l'objectif principal (survie, victoire, construction, énigmes...).
- 4. Y A-T-IL DES ACHATS DANS LE JEU ? LES UTILISES-TU ?**
Évaluer l'impact financier (cosmétique vs avantage compétitif).
- 5. POURQUOI AIMES-TU CE JEU ?**
Repérer la motivation (plaisir, compétition, détente, socialisation...).
- 6. COMMENT TE SENS-TU PENDANT ET APRÈS UNE PARTIE ?**
Mesurer l'impact émotionnel (plaisir, stress, frustration).
- 7. COMBIEN DE TEMPS DURENT TES PARTIES ?**
Comprendre le rythme et son effet sur les horaires.
- 8. VEUX-TU JOUER EN COMPÉTITION OU DE FAÇON PRO ?**
Évaluer le niveau d'engagement et d'investissement.



À retenir

- Il n'y a pas de "mauvais genre" de jeu.
Chaque type propose des expériences différentes.
- Le lexique peut varier : si un terme n'est pas clair, demandez simplement au jeune d'expliquer avec ses mots!
- Intéressez-vous à ce qui attire le jeune dans le jeu : compétition, social, création, challenge, détente, etc.