

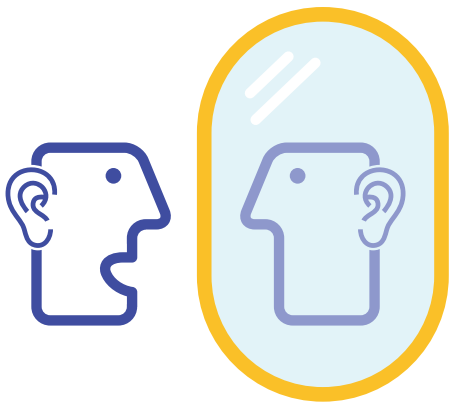
MODIFIER VOS PENSÉES

Une ressource pour vous aider à **atteindre** votre objectif d'usage de la technologie



La plupart des gens qui ont un problème lié à leur usage de la technologie s'imaginent qu'ils ne passent que quelques heures en ligne, le temps d'évacuer leur stress. Cependant, cette habitude peut les mener à passer plus de temps en ligne qu'ils n'en ont l'intention, et entraîner des problèmes comme un manque de sommeil et une diminution du temps passé avec leurs proches. De telles croyances, si elles ne sont pas contestées, peuvent entraîner des dérapages ou des rechutes.

Le cerveau pense continuellement tout au long de la journée. Certaines pensées prennent la forme d'un « monologue », qui peut être soit productif et positif, soit négatif, irrationnel et défaitiste. Se parler d'une manière à la fois positive et réaliste est une façon très efficace de surmonter l'envie d'aller en ligne ou d'en briser l'habitude. Se parler est aussi un moyen de contester immédiatement ses propres pensées, de réagir à ses envies et de réduire l'aspect automatique de ses habitudes.



Cochez les pensées irrationnelles que vous avez eues à propos de votre usage de la technologie :

- Je peux maîtriser mon usage de la technologie.
- Je n'ai besoin que de quelques minutes de plus en ligne.
- Je veux seulement atteindre un niveau de plus dans mon jeu vidéo.
- Je ne peux pas m'arrêter.
- Je peux m'arrêter n'importe quand.
- Tous mes amis sont en ligne.
- J'ai eu une journée stressante. J'ai besoin de me détendre en ligne.
- Je peux seulement faire des rencontres sociales en ligne.
- Je ne connais pas d'autre moyen de passer le temps.
- C'est la dernière fois que j'irai en ligne ou que je jouerai à des jeux vidéo.
- Je m'ennuie. Je n'ai rien d'autre à faire.

Fermez les yeux et imaginez que vous êtes en ligne ou que vous vous apprêtez à vous connecter. D'autres pensées vous traversent-elles l'esprit ?

Continuez l'exercice : pour chacune des pensées que vous avez identifiées, énumérez deux aspects irrationnels. Ensuite, substituez-lui une pensée rationnelle. Notez tout autre moyen que vous pensez pouvoir utiliser lorsque surgissent des pensées irrationnelles. Avec de l'entraînement, vous réussirez à contester immédiatement ces pensées lorsque vous vous trouverez dans une vraie situation.

Un exemple figure sur la prochaine page.



ANALYSE DES PENSÉES

Pensée irrationnelle : *J'ai besoin d'être en ligne pour me détendre.*

Quels sont les aspects irrationnels de cette pensée ?

- 1) *Lorsque je suis en ligne, je perds souvent toute notion du temps. Le lendemain, je me sens épuisé. Cela crée aussi une tension dans ma relation intime.*
- 2) *Je peux choisir d'autres activités pour me détendre, comme sortir faire une promenade ou passer du temps en personne avec un proche.*

Pensée rationnelle à substituer : *Je n'ai pas besoin d'être en ligne pour me détendre. Je peux plutôt trouver une activité hors ligne avec mes amis ou ma famille.*

ANALYSE DES PENSÉES

Pensée irrationnelle : _____

Quels sont les aspects irrationnels de cette pensée ?

- 1) _____
- 2) _____

Pensée rationnelle à substituer : _____

Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.