

GÉRER LES DÉCLENCHEURS ET LES ENVIES

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



Lorsqu'il s'agit de modifier son usage de la technologie, un des défis est d'apprendre à gérer les envies et la tentation. Les envies sont généralement plus fortes pendant les premières semaines d'abandon ou de réduction de l'usage de la technologie.

Durant cette période, il est important d'élaborer de nouvelles stratégies de gestion, mais il est d'abord nécessaire d'évaluer vos compétences actuelles en matière de gestion. Cela vous aidera à identifier les facteurs qui entrent en jeu et à vous sensibiliser aux situations de risque.

Gérer en pensant



Une stratégie fondée sur un dialogue intérieur et sur la pensée (par exemple, vous remémorer vos anciens problèmes et vous répéter que vous faites de bons progrès vers vos objectifs) vous aidera à mieux lutter contre l'envie d'être en ligne.

Gérer en agissant



Vous adonner à des activités enrichissantes vous aidera à éviter les jeux vidéo et Internet, et peut également vous aider à surmonter un problème de santé mentale et à améliorer votre qualité de vie.

Tenir compte de vos envies et de vos stratégies de gestion peut vous aider à mieux comprendre le rôle que joue l'usage problématique de la technologie dans votre vie, et peut également vous aider à identifier les approches les plus efficaces pour éviter ce genre d'usage problématique.

Notez les occasions où vous avez déjà su gérer efficacement l'envie d'utiliser la technologie.

Exemple

Où étiez-vous, et avec qui ?

J'étais seul à l'ordinateur, et je faisais des transactions bancaires en ligne.

Comment vous sentiez-vous ?

Je m'ennuyais et j'étais fatigué.

Que vous êtes-vous dit ?

Si je commence à jouer ou à naviguer sur Internet, je ne verrai plus passer le temps, je finirai par me coucher trop tard, et demain je ne pourrai pas bien travailler.

Qu'avez-vous fait plutôt que de rester en ligne ?

J'ai fini mes transactions bancaires, je suis sorti promener mon chien pendant une heure, puis je suis allé au lit.

Votre plan a-t-il marché ?

Oui.

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.



ANALYSE DES ENVIES

Où étiez-vous, et avec qui ? _____

Comment vous sentiez-vous ? _____

Que vous êtes-vous dit ? _____

Qu'avez-vous fait plutôt que de rester en ligne ? _____

Votre plan a-t-il marché ? _____

ANALYSE DES ENVIES

Où étiez-vous, et avec qui ? _____

Comment vous sentiez-vous ? _____

Que vous êtes-vous dit ? _____

Qu'avez-vous fait plutôt que de rester en ligne ? _____

Votre plan a-t-il marché ? _____
