

# TIRER LES LEÇONS DES DÉRAPAGES ET DES RECHUTES

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



Des dérapages et rechutes surviennent de temps en temps. Si vous dérapez dans vos objectifs, dites-vous que ce n'est pas un échec. Rappelez-vous vos accomplissements et saisissez cette occasion de penser à ce qui manque peut-être à votre plan de prévention des rechutes, ou à ce que vous pourriez faire autrement.

Si vous savez repérer les éléments déclencheurs et les situations à risque, vous serez souvent capable de prédire quand vous

risquez d'utiliser la technologie de façon problématique. Examinez ces situations pour essayer de trouver un moyen de vous arrêter la prochaine fois. Tirez les leçons de vos erreurs, essayez de nouvelles méthodes et trouvez des idées sur ce qui pourrait marcher à l'avenir.

Cet exercice vous aidera à surveiller les déclencheurs et les situations à risque qui vous ont amené à faire un usage problématique de la technologie, puis à élaborer des stratégies préventives.

Description des situations (déclencheurs)	Que puis-je faire pour empêcher une rechute ?
<ul style="list-style-type: none"><li>• Je suis seul chez moi</li><li>• Je m'ennuie et je suis stressé</li><li>• J'ai un travail à rendre à l'école</li><li>• Je me sens frustré et irritable</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je peux faire une promenade pour me changer les idées</li><li>• Je peux demander à quelqu'un de m'aider avec mon travail</li><li>• Je peux lancer un « dialogue intérieur »</li></ul>

**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.