

# PLANIFIER

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



Parfois, nous sommes pris au dépourvu, car nous manquons d'un plan pour maintenir notre objectif d'usage de la technologie, ce qui nous rend plus susceptibles d'utiliser la technologie de façon risquée. Pour vous aider à dresser un plan pour l'avenir, pensez à toutes les situations où votre usage de la technologie est devenu problématique.

D'abord, dans le tableau ci-dessous, faites la liste des raisons pour lesquelles vous utilisez la technologie de façon problématique.

Pour chaque raison, posez-vous la question : avez-vous élaboré une stratégie de gestion ? Identifiez les ressources dont vous disposez qui peuvent vous être utiles, et celles dont vous avez besoin.

Pour chaque raison, donnez une cote de confiance (de 0 à 10) en votre capacité de résister à l'envie d'utiliser la technologie. Si votre cote de confiance est en-dessous de 10, vous pouvez renforcer vos chances d'atteindre votre objectif en pensant à vos raisons de vouloir modifier votre comportement et de trouver des stratégies de gestion supplémentaires.

Raison	Stratégie	Cote de confiance
Ennui	<i>Si je m'ennuie, je choisirai un passe-temps ou une activité de ma liste.</i>	10

**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.