



Virtu-A : intervention manualisée pour les jeunes de 15-25 ans aux prises avec une utilisation problématique d'Internet

Chercheure principale
Magali Dufour, Ph.D.

Co-auteurs
Lucie Barubé
Catherine Gatineau
Christine Lavoie
Sylvie R. Gagnon
Valérie Van Mourik

© Mai 2023

Le présent document a été financé par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS).

Chercheure principale : Magali Dufour, Ph.D.

Dufour.magali@uqam.ca

Co-auteurs : Lucie Barubé, Catherine Gatineau, Christine Lavoie, Sylvie-R. Gagnon et Valérie Van Mourik.

Équipe de recherche : Magali Dufour, Lucie Barubé, Nadine Blanchette-Martin, Francine Ferland, Catherine Gatineau, Laurence Gaudet, Christine Lavoie, Sylvie R Gagnon, Valérie Van Mourik.

Comité d'experts : Nadine Blanchette-Martin, Francine Ferland, Maxime Huot-Lavoie, Andrée-Anne Légaré, Sophie L'Heureux, Axelle Moreau, Lucia Romo, Marc-André Roy, Guylaine Sarrazin, Miguel Therriault.

Personnes avec un savoir expérientiel ayant contribué au projet : Sansxans et Shanaham Val

Experts internationaux : Sophia Achab, Yasser Khazaal

Avec la précieuse collaboration de : l'Institut universitaire sur les dépendances (IUD), CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal et CISSS de Lanaudière.

Un grand merci à Geneviève Fortin pour le logo Virtu-A ainsi qu'à Stéphane Cyr- Desjardins et Stéphanie Tétrault-Beaudoin qui ont contribué au projet de recherche.

Pour citer ce document : Dufour, M., Barubé, L., Gatineau, C., Lavoie, C., Gagnon, S-R., Van Mourik, V. (2023). Virtu-A: Intervention manualisée pour les jeunes de 15-25 ans aux prises avec une utilisation problématique d'Internet. Université du Québec à Montréal.

Dépôt légal, ISBN : 978-2-550-94518-5

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



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE





Intervention manualisée pour les jeunes aux prises avec une UPI :
VIRTU-A
Implication des membres de l'entourage - Considérations

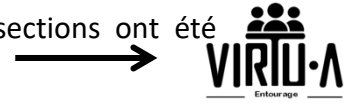
Rappelons que le projet VIRTU-A vise à développer une intervention manualisée pour les personnes aux prises avec une *utilisation problématique d'Internet* (UPI) et à évaluer son efficacité chez les jeunes âgés de 15 à 25 ans. Précisément, l'étude vise à comparer l'efficacité de l'intervention individuelle VIRTU-A aux résultats obtenus par une intervention individuelle d'usage dans les Centres de Réadaptation en Dépendance (CRD) du Québec.

Cet intérêt pour l'intervention individuelle auprès des personnes aux prises avec une UPI doit être compris comme un choix méthodologique et une première étape dans l'étude des meilleures pratiques pour l'UPI. Par conséquent, l'ensemble des interventions cliniques proposées dans les modules VIRTU-A s'adressent spécifiquement à la personne aux prises avec l'UPI et aucune intervention ne ciblera directement les membres de l'entourage.

En contrepartie, l'équipe de recherche VIRTU-A reconnaît la pertinence et le caractère optimal de l'implication des membres de l'entourage dans un processus de réadaptation et ce peu importe l'âge de l'utilisateur aux prises avec une utilisation problématique d'une substance et/ou d'Internet. Nous reconnaissons les besoins de services spécialisés en dépendance en CRD pour les membres de l'entourage et les avantages de leur implication. Nous sommes d'avis qu'intervenir auprès des membres de l'entourage peut favoriser : un engagement significatif au suivi de réadaptation de la personne aux prises avec l'UPI, le maintien de ses acquis au long cours, le développement chez le membre de l'entourage de meilleures stratégies d'accompagnement, etc. De fait, l'efficacité de l'implication des membres de l'entourage est reconnue et fait consensus autant dans la communauté scientifique que clinique. De futurs projets de recherche sur

l'intervention auprès des membres de l'entourage en contexte d'UPI sont évidemment souhaités et à planifier.

Bien qu'aucune intervention clinique auprès des membres de l'entourage ne soit proposée dans ce manuel, l'équipe de recherche VIRTU-A conserve le souci d'outiller minimalement les membres de l'entourage des participants de VIRTU-A. Dans cette optique vous remarquerez en parcourant le manuel que certaines sections ont été marquées de cette note en marge :



Ceci signifie que ce contenu nous est apparu comme pertinent et utile à partager avec les membres de l'entourage notamment par l'entremise de l'utilisateur. Il n'est pas demandé que cette stratégie clinique auprès des ME soit utilisée de façon systématique, elle reposera donc strictement sur l'avis clinique de l'intervenant.

Enfin, nous suggérons que le clinicien rencontre les membres de l'entourage de la personne aux prises avec l'UPI en début de traitement pour les informer des objectifs du projet de recherche VIRTU-A et de ses limites méthodologiques. À cette rencontre, ils pourront être informés des services de réadaptation d'usage au CRD et seront invités à faire une demande d'aide.

Notez que toutes interventions familiales et/ou conjugales peuvent être priorisées pour toutes considérations cliniques jugées prioritaires par le clinicien du centre.

L'équipe de recherche VIRTU-A.
Avril 2023

Table des matières

Module 1 : Préparation à l'activation comportementale : les premiers pas	1
Préambule	2
Création de l'espace thérapeutique : Le cadre clinique et l'alliance.....	2
L'absence de normes et la disponibilité d'Internet	3
Préparation à l'activation comportementale	3
Pourquoi ce module et ces cibles cliniques auprès des personnes aux prises avec une UPI ?	3
Objectifs du module :.....	4
Déterminer les objectifs de réadaptation en lien avec l'utilisation problématique d'Internet ainsi que les objectifs concernant les autres sphères de vie :	5
L'intervenant est invité à :	6
Le sevrage ou réactions émotionnelles à l'arrêt ?	7
Durée du sevrage	8
Sevrage chez quels utilisateurs ?	8
Crise de colère ou sevrage : les arrêts imposés vs volontaires	9
Accompagner le développement de stratégies alternatives immédiates soutenant l'arrêt ou la diminution de l'utilisation	10
L'intervenant est invité à :	10
Exercice suggéré :.....	11
L'auto-observation des réactions émotionnelles associées aux activités de vie quotidienne et le sentiment d'auto-efficacité	11
L'intervenant est invité à :	12
Exercice suggéré :.....	12
Croyances et distorsions à surveiller	13
Module 1 : Préparation à l'activation comportementale : les premiers pas (cahier d'exercices)	15
Objectifs	15
Annexe 1 : Plan d'Intervention : Suggestions d'objectifs et moyens	16
Annexe 2(a) : Feuillet éducatif sur les réactions émotionnelles liées à la diminution ou à l'arrêt des activités sur Internet- La question du « sevrage »	24

Annexe 2(b) : Tableau : Auto-observation de mes réactions émotionnelles suite au changement de mes habitudes d'utilisation d'Internet.	29
Annexe 3 : Trucs et astuces - Premiers pas vers l'autocontrôle	32
Annexe 4 : Auto-observation d'activités quotidiennes en ligne et hors-ligne	35
Références	38
Module 2 : Les fonctions de l'utilisation ? Mieux comprendre le choix de son application, son type d'utilisation et les conséquences associées	41
Pourquoi ce module :.....	41
Pourquoi utiliser Internet : Usage complémentaire ou compensatoire	42
Pourquoi : Motivations et fonctions d'utilisations associées à l'UPI.....	43
Les renforcements donnés par mes applications : Renforcement positif et négatif	46
Quand le comportement devient un réflexe... Et se déclenche facilement	47
Les caractéristiques structurelles des applications : Quand les applications tentent de nous rendre dépendants.....	48
Objectifs du module :.....	49
Croyances et distorsions cognitives :	50
Exercice 1 : Retour sur ma semaine : Révision des exercices et analyse de mes réussites en ligne et hors-ligne	51
Exercice 2 : Perception de l'usager sur son utilisation des écrans et sur la notion d'équilibre en ligne	53
Exercice 3 : Schéma de l'expérience de la recherche d'équilibre (ERE)	54
<i>Étape 1 : Présentation du schéma de l'expérience de la recherche d'équilibre (ERE)</i>	<i>54</i>
<i>Étape 2 : Analyse du cycle selon l'expérience personnelle de l'usager</i>	<i>59</i>
<i>Étape 3 : Représentation d'un premier modèle collaboratif entre le thérapeute et l'usager.....</i>	<i>59</i>
<i>Étape 4 : Préciser de nouveaux objectifs de traitement à la suite de la présentation du cycle ERE</i>	<i>60</i>
Résumé à emporter	61
Module 2 : Les fonctions de l'utilisation ? Mieux comprendre mon choix d'application, mon type d'utilisation et les conséquences associées (cahier d'exercices)	62
Objectifs	62
Exercice 1 : Retour sur ta semaine.....	63
Exercice 2 : Quelle est ta définition d'une utilisation équilibrée d'internet ?	64

Exercice 3 : Schéma théorique.....	66
Schéma à compléter	67
Annexe 1- Mes situations à risque.....	68
Références	74
Module 3 : Motivation au changement	79
Objectifs	79
Pourquoi ce module ?	80
La place du travail sur l’ambivalence	81
Qu’en est-il de l’amotivation ?.....	82
Objectifs du module	84
Croyances à surveiller : « Changer n’en vaut pas la peine »	84
Exercice 1 : Le schéma de l’expérience de la recherche d’équilibre (ERE)	85
Exercice 2 : Changer mes habitudes d’utilisation d’Internet : avantages et désavantages	90
Exercice 3 (optionnel) : Identifier et valoriser les ressources internes (estime de soi)	92
Résumé à emporter	99
Module 3 : Ce qui me fait changer (cahier d’exercices)	101
Objectifs	101
Exercice 1 : ERE	103
Exercice 2 : Changer mes habitudes d’utilisation d’Internet : Avantages et désavantages	105
Exercice 3 (optionnel) : Identifier et valoriser les ressources internes (estime de soi)	107
Références	109
Module 4 : Reprendre le contrôle de ses actions et surmonter le craving.....	112
Objectifs du module :.....	113
Thèmes du module	113
Théorie	113
Quand le cerveau « apprend à perdre le contrôle »	115
Un système de récompense hypersensible	116
Réapprendre à maîtriser ses envies avec l’autocontrôle	118
Des stratégies taillées sur mesure pour reprendre le contrôle	119
Les défis du changement	121

Exercice 1 : Psychoéducation sur la perte de contrôle	122
Exercice 2 : Faire face aux situations à risque pour réentraîner son cerveau	124
Exercice 3 : S'exposer pour résister au craving	128
Déroulement de l'exposition (35 à 50 minutes)	129
<i>Adaptations possibles.....</i>	<i>131</i>
Module 4 : Reprendre le contrôle de ses actions et surmonter le craving (cahier d'exercices)	133
Exercice 1 : Psychoéducation sur la perte de contrôle	134
Exercice 2 : Faire face aux situations à risque pour ré-entraîner son cerveau.....	136
Exercice 3 : S'exposer pour résister au craving	141
Tableau pour suivre vos progrès.....	144
Quoi faire si c'est trop difficile ?	145
Références	146
Module 5 : Gestion des émotions : apprendre à identifier, tolérer et moduler ses émotions	150
Objectifs du module	151
Pourquoi ce module ?	151
<i>Ce qu'il est important de savoir pour utiliser ce module</i>	<i>151</i>
UPI et difficulté à identifier les émotions.....	151
Qu'est-ce qu'une émotion ?	152
À quoi sert l'émotion ?.....	152
Une grande variété d'émotions	153
Quand l'ennui et l'anxiété se côtoient.....	154
Tolérer l'émotion.....	154
Gestion émotionnelle	155
Quand l'évitement devient la stratégie dominante pour fuir l'émotion et pour gérer le stress	156
Vers des stratégies flexibles, variées et adaptées de gestion des émotions.....	158
<i>Activités suggérées.....</i>	<i>160</i>
Identification des émotions : Qu'est-ce qu'une émotion et à quoi ça sert ?	160
Exercice 1 : Tableau d'identification d'une émotion	162
Exercice 2 : Ma pause	165
Exercice 3 : J'accepte ou je tolère mes émotions par la pleine conscience ou la méthode SOBER	166

Exercice 4 : Je choisis différentes stratégies pour gérer mes émotions	168
Exercice 4 : Tableau de compilation des stratégies utilisées.....	170
Annexe 1 : Tendances à l'action et fonctions adaptatives de sept émotions de base	171
Module 5 : Gestion des émotions : apprendre à identifier, tolérer et moduler ses émotions	
(cahier d'exercices)	174
Objectifs du module.....	174
Identifier mes émotions.....	174
À quoi sert l'émotion ?.....	175
Exercice 1 : Tableau d'identification d'une émotion	178
Exercice 2 : Ma pause.....	182
Tolérer mes émotions	183
Exercice 3 : J'accepte ou je tolère mes émotions par la pleine conscience ou la méthode SOBER	184
Développer différentes stratégies flexibles de gestion des émotions	186
Exercice 4 : Je choisis différentes stratégies pour gérer mes émotions.....	188
<i>Tendances à l'action et fonctions adaptatives de sept émotions de base.....</i>	<i>191</i>
Références	193
Module 6: Résoudre mes problèmes comme un PRO	197
Objectifs du module	198
Pourquoi ce module ?	198
La résolution de problème	198
L'orientation face au problème : quand le problème est systématiquement perçu comme une catastrophe	199
Les styles de résolutions de problèmes	200
Apprendre à résoudre ses problèmes de manière adaptée	201
Exercice 1 : Résoudre mes problèmes comme un PRO	203
<i>Exemple « apprenti »</i>	<i>206</i>
<i>Exemple « connaisseur »</i>	<i>207</i>
Exercice optionnel : Modifier mon orientation face aux problèmes.....	211
<i>Adaptations possibles.....</i>	<i>213</i>
Concepts et définitions impliqués dans la résolution de problème	215
Module 6 : Résoudre mes problèmes comme un pro (cahier d'exercices).....	217

Objectifs du module.....	217
Exercice 1 : Résoudre mes problèmes comme un pro	217
Exercice 2 : Modifier sa façon de voir les problèmes	221
Pense-bête sur les concepts de la résolution de problèmes	224
Références	226
.....	229
Module 7 : Relations sociales et soi : unifier la vie en ligne et hors-ligne	229
Objectifs du module	230
Pourquoi ce module ?	230
Quand les relations en lignes entraînent la détérioration des habiletés sociales.....	231
Quand la communauté en ligne devient un espace privilégié de socialisation.....	233
Comment maximiser cette complémentarité des relations sociales en ligne et hors- ligne ?	234
L'importance de la communication	235
La communication : Compétence de base.....	235
Règles générales pour favoriser l'affirmation de soi	238
Exercices 1 : Mes relations avec les autres.....	239
Exercice 2 : Reprendre le schéma ERE	242
Exercice 3 : J'évalue mes compétences et j'identifie mon style de communication ..	243
Exercice 4 : J'identifie comment je peux me pratiquer	245
<i>Adaptations possibles</i>	247
Module 7 : Relations sociales et soi : unifier la vie en ligne et hors ligne (cahier d'exercices)	249
Objectifs du module.....	249
Des relations en ligne complémentaires aux relations hors ligne.....	250
Exercices 1 : Mes relations avec les autres.....	250
Le point de départ : la communication.....	253
Exercice 2 : Reprendre le schéma ERE avec mon intervenant	255
Exercice 3 : J'évalue mes compétences et j'identifie mon style de communication ..	255
Exercice 4 : J'identifie comment je peux me pratiquer	259
Références	265
Module 8 : « La consolidation de mes acquis en lien avec mes activités sur Internet »	268
.....	268

Pourquoi ce module et ces objectifs auprès des UPI ? – Poursuivre le changement !	268
Poursuivre ou arrêter le traitement après 12 séances ?	269
Objectifs du module	270
<i>Activités suggérées</i>	270
Exercice 1 : Réaliser un bilan sur les progrès et l’accomplissement des objectifs.	271
Exercice 1 : Bilan de mes nouvelles compétences.....	273
Exercice 2 : Mes choix d’utilisation des écrans et un agenda planifié : les clefs de mon équilibre	275
Exercice 3 : et la suite ? Mon plan de match !	279
Exercice 3 : Mon plan de match	281
Une dernière stratégie de soutien à l’autonomie !	283
Module 8 : « La consolidation de mes acquis en lien avec mes activités sur Internet »	288
(cahier d’exercices)	288
Exercice 1 – Bilan de mes nouvelles compétences.....	288
Exercice 2 - Mes choix d’utilisation des écrans et un agenda planifié : les clefs de mon équilibre !	290
Exercice 3 : Mon plan de match !	294
Une dernière stratégie de soutien à l’autonomie ?.....	296
Références	298



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

« Je me sens perdu lorsque je ne joue pas (...) C'est tellement ennuyant. »
« L'envie de jouer était plus forte parce que j'avais l'impression de rater quelque chose. »
« 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. »

***Commentaires de joueurs abstinents durant 84H extraits
de King, D. et al. (2016)***

*« 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. »*

Adolescent Étude Virtuado (Dufour et al. 2017)

Préambule

Création de l'espace thérapeutique : Le cadre clinique et l'alliance

De la même façon que pour les dépendances classiques (avec substances), mais peut-être davantage auprès de la clientèle qui présente une UPI (Utilisation Problématique d'Internet), l'accueil et l'alliance thérapeutique représentent des enjeux majeurs. Tant leur profil clinique complexe, où la comorbidité prévaut, que leur situation biopsychosociale, marquée par la solitude, complexifient la création du lien nécessaire à la relation thérapeutique. De fait, l'isolement, le désengagement relationnel et leur perception pessimiste quant à la valeur des relations hors-ligne, recommande un accueil chaleureux, flexible, empathique, assurant un cadre et une direction clinique sécurisante. Déterminante, l'alliance thérapeutique pouvant se définir par la qualité de la relation entre un usager et un clinicien, contribue à l'engagement et à la persévérance en traitement (FQCRPAT, 2006), ACRDQ, 2010). L'intervenant est invité ici à adopter un style d'intervention bienveillant, permettant à l'utilisateur de prendre le risque de sortir du « flow » vécu en ligne et de poser un regard peut-être plus objectif, plus clair (Brühwiler, 2019) sur ses habitudes d'utilisation des écrans. L'activation comportementale sera expérimentée dans un contexte de confiance et de sécurité. « Pour que la tempête soit bonne, il faut que l'abri soit sûr ». La première rencontre doit donc viser à créer un espace de dialogue et de confiance en permettant à l'utilisateur de ventiler (Suisse, 2020). Bien que « des connaissances précises des jeux vidéo et l'utilisation d'un vocabulaire spécifique amènent rapidement une compréhension, un échange et une relation proche avec le patient (...) et d'accéder à des contenus psychologiques riches concernant l'utilisation des jeux vidéo » (Taquet et al., 2013), la prise en charge clinique de cette clientèle demande avant tout de savoir prendre le temps, le temps notamment d'explorer avec bienveillance le comportement de jeu et d'utilisation des écrans.

L'approche manualisée VIRTU-A, construite par modules, chacun d'entre eux proposant une variable à travailler avec l'individu aux prises avec l'UPI, doit être perçue comme une approche flexible où l'intervenant est invité à modifier l'ordre des modules selon les choix et les priorités cliniques déterminées avec et/ou par l'utilisateur. Ce caractère flexible de l'approche VIRTU-A favorisera l'établissement d'une alliance thérapeutique positive, collaborative, ainsi que l'engagement de l'utilisateur dans son parcours de réadaptation.

L'absence de normes et la disponibilité d'Internet

Au-delà des spécificités de l'alliance et de l'approche manualisée, l'intervenant gardera en tête le fait que l'UPI est une problématique qui se vit dans une culture numérique étendue, où l'Internet est omniprésent, utile, voire nécessaire à la vie de tous les jours. Cet état de fait place l'utilisateur devant un défi d'autocontrôle, l'absence d'Internet étant pratiquement chose impossible dans notre société. Puisque l'utilisation des technologies est nécessaire à notre intégration, l'utilisateur devra modifier son rapport à l'objet pour développer une utilisation équilibrée d'Internet et de ses applications préférées. Qui plus est, pour hausser le défi, au moment d'écrire ces lignes, ni la clinique ni la science ne nous guident actuellement par des normes validées d'utilisation d'Internet sans risque ou avec faible risque. Nul objet de dépendance n'est autant disponible et accessible et si peu normé. Bien que la Santé publique de Montréal recommande une utilisation de moins de quatre heures par jour (Biron et al., 2020), tous écrans confondus, cette première balise n'est peut-être pas appropriée pour l'ensemble de nos usagers qui ont un problème d'utilisation. Tout au long de traitement, il sera donc très important de discuter des enjeux de l'utilisation en prenant en compte à la fois le fait que nous avons besoin de certaines applications et à la fois le fait que les balises de temps d'écran ne sont pas très claires.

Préparation à l'activation comportementale

Pourquoi ce module et ces cibles cliniques auprès des personnes aux prises avec une UPI ?

Débuter un traitement est toujours un moment important rempli de défis. En plus de tenter de comprendre la personne inconnue que nous avons devant nous, nous devons instaurer un climat d'empathie propice au changement. Si plusieurs de nos outils d'intervention nous sont utiles, certains défis particuliers sont présents avec les personnes aux prises avec une UPI. Tel qu'établi en préambule, ce premier module se veut un moment propice pour créer le lien avec une personne qui possède peut-être moins d'habiletés interpersonnelles que d'autres présentant un problème de dépendance. Pour ce faire, nous suggérons de travailler non pas uniquement sur les objectifs, mais bien sur une « **activation comportementale** ». Dans ce traitement, **l'activation comportementale signifie mettre l'accent sur l'expérience de nouveaux comportements que pourra faire la personne**. Ces nouveaux comportements seront une façon de l'engager graduellement dans de nouvelles (ou anciennes) activités bénéfiques.



Objectifs du module :

1. Déterminer les objectifs de réadaptation en lien avec l'UPI de l'utilisateur, de la diminution à la cessation et les objectifs en lien avec toute autre sphère de vie (psychologique, relationnelle, occupationnelle, etc.) identifiée comme problématique pour l'utilisateur ;
2. Informer l'utilisateur des réactions émotionnelles possibles au moment de la modification des habitudes d'utilisation d'Internet ou de son application problématique (« sevrage ») ;
3. Accompagner le développement de stratégies alternatives immédiates soutenant l'arrêt ou la diminution de l'utilisation ;
4. Observer les réactions émotionnelles associées aux activités de vie quotidienne et le sentiment d'auto-efficacité.

Matériel suggéré pour le module :

- **Plan d'intervention d'usage dans votre établissement.** (Objectif 1) ;
- **Annexe 1** : Liste d'objectifs spécifiques proposés en lien avec l'UPI (Objectif 1) ;
- **Annexe 2 (a)** : Feuillelet éducationnel sur les réactions émotionnelles liées à la diminution ou à l'arrêt des activités en ligne - La question du « sevrage ». **Annexe 2(b)** -Tableau d'auto-observation des réactions émotionnelles liées aux modifications de mes habitudes d'utilisation d'Internet (Objectif 2) ;
- **Annexe 3** : Trucs et astuces : Premiers pas vers l'activation comportementale. (Objectif 3) ;
- **Annexe 4** : Tableau d'auto-observation niveau de plaisir et de confort associé aux activités quotidiennes en ligne et hors-ligne (Objectif 4) ;

Déterminer les objectifs de réadaptation en lien avec l'utilisation problématique d'Internet ainsi que les objectifs concernant les autres sphères de vie :

Les objectifs de réadaptation seront identifiés notamment par un retour sur l'évaluation spécialisée préalablement effectuée ainsi que par la prise en compte des forces de l'usager.

À cette étape, il est important de considérer certaines particularités du profil clinique des individus aux prises avec une UPI : une certaine minimisation des conséquences ; une faible estime de soi ; un faible sentiment d'efficacité personnelle. Plusieurs individus présentant une UPI ont des difficultés à prendre conscience du niveau de gravité du problème et des méfaits (impacts et conséquences) sur leurs sphères de vie (Romo et al., 2017). Ils ont tendance à sous-estimer les méfaits, notamment au niveau scolaire et sur leur sommeil. Il faut dire que souvent leur activité en ligne procure beaucoup de plaisir et comble plusieurs besoins alors qu'ils vivent des insatisfactions dans d'autres sphères de vie. Par conséquent, ils voient davantage les bienfaits que les méfaits.

Dans ce cas, il peut être utile avec eux de parler de leur passion des jeux vidéo ou des réseaux sociaux, plutôt que d'une dépendance afin de créer le lien et de diminuer les résistances. Ils apprécieront de voir qu'on s'intéresse à l'entièreté de leur expérience, à ce qui les anime, sans parler uniquement des conséquences négatives. La passion est définie comme un penchant vers une activité qui définit la personne en elle-même, qu'elle aime ou qu'elle adore, qu'elle trouve importante et dans laquelle elle investit du temps et de l'énergie (traduction libre de citations (Vallerand, 2010 ; 2015 ; Vallerand et al., 2003 dans Morvannou, A., 2017). La passion peut être harmonieuse ou devenir obsessive, ce qui peut être un précurseur à la dépendance. Bien qu'il faille faire la distinction entre ces concepts, parler du point de bascule, c'est-à-dire « quand est-ce que ça devient trop » et/ou compensatoire est pertinent et ce sera abordé dans le module 2. À cette étape-ci, il convient surtout d'adopter une approche d'empathie et de non-jugement au moment de discuter des objectifs de traitement.

Ils ont également souvent une faible estime de soi (Sevelko et al., 2018). Cette estime de soi plus faible peut causer du stress et d'autres émotions négatives que la personne tentera de fuir en utilisant son application préférée. Selon Kaderfelt-Winther (2014), leur utilisation leur permettrait ainsi de compenser pour leurs problèmes psychosociaux.

Enfin, certaines de ces personnes croient peu en leurs compétences et en leurs capacités de changement. En fait, ils présentent un faible sentiment d'efficacité

personnelle. Plus précisément, ces personnes ont de faibles attentes quant à leur capacité à accomplir des choses. Ils ont peu confiance en leur capacité d'action dans les situations à venir. Or, le sentiment d'efficacité personnelle influence plusieurs processus dont la persévérance, la capacité à s'attaquer à une tâche difficile, le calme dans cette tâche et même, la capacité à organiser ses idées (Bandura, 1997, 2007). Ainsi, chez ceux ayant un faible sentiment d'efficacité personnelle, ils ont tendance à ne pas essayer d'entreprendre des activités importantes, abandonnent lorsque la situation est difficile et ont tendance à éprouver de l'anxiété lors de l'exécution de la tâche (Cervone et Pervin, 2020). 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.

L'intervenant est invité à :

- Effectuer un retour sur l'évaluation spécialisée, notamment sur les méfaits associés à l'utilisation de son application préférée ;
- Fixer un objectif en lien avec leur utilisation de leur application. 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 ;
 - Que les objectifs soient à court terme et observables. Ils peuvent porter sur la fréquence de l'utilisation, le temps consacré à l'application, 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. Bref, il est important de bien baliser les moments d'utilisation et les moments de pause ;
 - Que l'objectif puisse viser l'utilisation contrôlée et/ou encore des périodes d'abstinence. Si certains usagers trouvent qu'il est trop pénalisant de ne plus utiliser leur application (Romo et al., 2012), une étude de King et al. (2017) démontre qu'une abstinence de gaming pendant 84 h a des résultats intéressants sur la diminution des heures de jeu, sur leurs croyances et même sur la sévérité de leur problème. Permettre à l'utilisateur de choisir son objectif tout en ouvrant sur la possibilité à de courtes, moyennes ou plus longues périodes d'abstinence est donc suggéré ;
 - Voir le document « liste des objectifs au plan d'intervention » (Annexe 1) afin de se donner des idées d'objectifs spécifiques en lien avec l'utilisation

des écrans. De même, nous suggérons de remettre à l'utilisateur l'annexe 3 « Trucs et astuces : premiers pas vers l'autocontrôle » afin qu'il réfléchisse à des moyens qu'il voudrait mettre en place ;

- Fixer un ou des objectifs (maximum 2 autres) qui seront en lien avec les autres sphères de vie identifiées comme problématiques ; 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 ;
- Favoriser l'ouverture au traitement en augmentant le sentiment de compétence face au changement. Pour ce faire, il est pertinent d'identifier les forces et les ressources de la personne pour modifier son comportement. Cette rétroaction sur l'évaluation peut aider à identifier les compétences et des exemples de changements que l'utilisateur a effectués dans le passé ;
- Utiliser le plan d'intervention de l'établissement.



À retenir :

- Effectuer un retour sur l'évaluation, forces et méfaits.
- Offrir des modalités de traitement mixtes et démontrer une flexibilité quant aux préférences/choix de l'utilisateur.
- Déterminer des objectifs spécifiques aux activités en ligne problématiques.
- Oser aborder la question de l'abstinence.

Le sevrage ou réactions émotionnelles à l'arrêt ?

Informez l'utilisateur des réactions émotionnelles possibles au moment de la modification des habitudes d'utilisation d'Internet ou de son application problématique : **le « sevrage »** (Référence : Objectif 2)

Tout d'abord, le concept de sevrage chez les personnes aux prises avec une utilisation problématique d'Internet est encore peu étudié et encore controversé (Kaptsis, et al. 2016). 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 sont les suivants : l'irritabilité, l'anxiété ou de la tristesse. D'autres études élargissent le concept de sevrage (Giordano et al., 2020). Selon eux, pendant les périodes d'abstinence, les joueurs en sevrage pourraient présenter une augmentation de l'appétit, du sommeil et même des rêves ! Des symptômes affectifs de sevrage ont également été signalés, notamment l'absence de plaisir dans des activités auparavant agréables, l'impatience, l'agitation, la fatigue, la dépression et la difficulté de concentration (Giordano et al., 2020 ; Holm, 2021 ; Kaptsis et al., 2016).

Durée du sevrage

Alors que les usagers souhaitent éviter les symptômes de sevrage, il semble que ces derniers soient de courte durée. Selon une étude récente (Holm, 2021), la plupart des participants ont indiqué que leurs symptômes de sevrage s'étaient résorbés dans les 6 heures, ce qui suggère que le sevrage ressenti par les personnes aux prises avec une UPI est plus court que le sevrage ressenti par les personnes souffrant de dépendances liées à des substances (National Institute on Drug Abuse, 2019). Enfin, bien que de courte durée, ces symptômes de sevrage semblent apparaître seulement 1 à 2 jours après l'arrêt de l'utilisation de l'activité problématique sur Internet (Yen et al. 2022).

Sevrage chez quels utilisateurs ?

Ce n'est pas tous les usagers qui vivront intensément des symptômes de sevrage à la suite de leur arrêt. Étrangement, il semble que le sevrage ne soit pas uniquement présent chez ceux problématiques. 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 sur les individus sont présents même pour ceux qui ne répondent pas aux critères de diagnostic du trouble du jeu vidéo (Holm, 2021). En contrepartie, il est rare d'observer des symptômes de sevrage

chez les très jeunes utilisateurs, on parle ici des jeunes âgés d'environ 10 ans. (Wichstrom et al., 2019).

Crise de colère ou sevrage : les arrêts imposés vs volontaires

Certains auteurs reconnaissent le risque de se restreindre au construit théorique de sevrage que nous avons des dépendances classiques. De fait, il est suggéré de faire une distinction entre l'arrêt volontaire de 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 (Kaptis 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. Le feuillet éducatif sur le sevrage pour l'utilisateur et son entourage propose une réflexion sur ce sujet (Annexe 2a).

L'intervenant est invité à :

- Appuyé du feuillet éducatif sur le sevrage (Annexe 2a), accompagner l'utilisateur vers une meilleure compréhension et une identification des réactions émotionnelles anticipées par ce dernier lors d'un arrêt (ou dans les moments de pause) de son application ;
- Suggérer à l'utilisateur de discuter de ses réactions émotionnelles lors des moments d'arrêt de jeu avec ses proches et identifier certaines stratégies de soutien ;
- Exercices suggérés :
 - Lecture du feuillet éducatif (Annexe 2a) ;
 - Tableau d'auto-observation des réactions émotionnelles liées aux modifications de mes habitudes d'utilisation d'Internet (Annexe 2b).



À retenir :

- Il n'existe pas de consensus sur la notion de SEVRAGE dans un contexte d'UPI.
- Se rappeler qu'il existe des réactions émotionnelles propres à l'interdit d'autres au sevrage.
- À l'aide du feuillet éducatif sur la notion de sevrage, accompagner l'utilisateur vers une meilleure compréhension de ses réactions émotionnelles anticipées.

Accompagner le développement de stratégies alternatives immédiates 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. Il pourrait également s'agir de stratégies de substitution, c'est-à-dire des activités hors écran tel 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 faire vivre une réussite et 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.

L'intervenant est invité à :

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 l'utilisateur des stratégies alternatives qui aideront la gestion des réactions émotionnelles.**

Exercice suggéré :

- Trucs et astuces - Premiers pas vers l'activation comportementale (Annexe 3).

L'auto-observation des réactions émotionnelles associées aux activités de vie quotidienne et le sentiment d'auto-efficacité

L'objectif central de l'activation comportementale est d'augmenter l'engagement dans des activités associées à un sentiment de plaisir et/ou à des activités orientées permettant le rétablissement. (Romo et al. 2012). De même, l'activation vise à diminuer l'engagement dans les activités qui maintiennent le problème de santé mentale, l'évitement ou encore qui augmentent le risque de rechute. C'est plus facile à dire qu'à faire ! Pour encourager les personnes en traitement, on peut leur expliquer que la première étape consiste à s'observer.

Or, plusieurs individus présentant une UPI ont une faible présence à soi et présentent un état "amotivationnel" qui nuira de façon importante à l'activation comportementale. Afin d'aider la personne à prendre conscience de ses réactions et de ses émotions, nous suggérons un exercice d'auto-observation. En effet, selon Dethier (2020), 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 (Dethier, 2020). La conscience émotionnelle est donc une étape préliminaire à la régulation émotionnelle et à l'activation comportementale.

Par exemple, avec l'exercice d'auto-observation d'activités quotidiennes en ligne et hors-ligne, la personne prendra le temps de s'arrêter pour réfléchir au plaisir ressenti lors de cette activité. Peut-être qu'elle observera qu'elle a plus de plaisir qu'elle ne l'aurait pensé à aller marcher, ce qui la motivera à le refaire. Peut-être aussi qu'elle verra que son niveau de maîtrise et de confort augmente après avoir repris quelques fois son activité de dessin, délaissée il y a plusieurs années. Nous mesurons aussi le niveau d'importance accordée à l'activité afin de voir la motivation de la personne. Nous pourrions reprendre plus tard au cours du traitement ces stratégies pour les optimiser. Par exemple, proposer d'écouter un balado en allant marcher pour augmenter le niveau de plaisir ressenti ou accompagner la marche d'un objectif comme le fait d'aller acheter quelque chose à manger ou atteindre une certaine distance, pour augmenter le niveau de motivation. Toutefois, à cette étape-ci du traitement, on souhaite uniquement que la personne

expérimente l'observation, qu'elle observe comment elle se sent à travers les activités qu'elle fait dans la journée.

L'intervenant est invité à :

- *Expliquer à l'usager la pertinence d'auto-observer ses réactions émotionnelles associées à ses activités quotidiennes et les bienfaits anticipés ;*
- *Recommander l'observation des réactions émotionnelles associées aux activités quotidiennes.*

Exercice suggéré :

- Tableau d'auto-observation niveau de plaisir et de confort associé aux activités quotidiennes en ligne et hors-ligne (Annexe 4).



À retenir :

- L'UPI présente une faible présence à soi.
- La conscience émotionnelle favorise l'Activation Comportementale.
- L'auto-observation des affects associés aux AVQ en ligne comme hors-ligne augmenterait la conscience émotionnelle.
- L'observation d'un comportement en permet la modification. C'est ce qu'on désigne par réactivité à l'auto-observation.

Croyances et distorsions à surveiller

Puisque les croyances et distorsions cognitives maintiennent les habitudes d'utilisation problématique des écrans, l'intervenant est invité à identifier les distorsions cognitives présentes à ce stade et tout au long du parcours de réadaptation.

- « Le gaming est perçu comme un loisir peu coûteux, donc avantageux sur d'autres loisirs hors-ligne. »
- « Le gaming est perçu par certains comme une activité qui doit être productive, non amusante, comparable à un emploi. »
- « Je ne peux abandonner mon équipe. »
- « Ce sera une perte d'arrêter de jouer parce que j'ai investi tant de temps et d'énergie. »
- « Mes activités en ligne doivent être priorisées avec discipline. Elles demandent organisation, planification, préparation. »
- « Je vais perdre des informations essentielles, j'aurai un retard à reprendre. Je devrai me refaire en raison de mon absence prolongée. »
- « Je ne serais pas à la hauteur dans les situations hors-ligne. »
- « Je ne saurai pas quoi faire pour m'occuper hors-ligne. »

L'intervenant est invité à identifier toutes croyances personnelles à l'UPI identifiées au moment de l'évaluation et tout au cours du traitement.



Module 1 : Préparation à l'activation comportementale : les premiers pas (cahier d'exercices)



Objectifs

1. Déterminer les objectifs de réadaptation en lien avec l'UPI de l'utilisateur, de la diminution à la cessation et les objectifs en lien avec toute autre sphère de vie (psychologique, relationnelle, occupationnelle, etc.) identifiée comme problématique pour l'utilisateur ;
2. Informer l'utilisateur des réactions émotionnelles possibles au moment de la modification des habitudes d'utilisation d'Internet ou de son application problématique (« sevrage ») ;
3. Accompagner le développement de stratégies alternatives immédiates soutenant l'arrêt ou la diminution de l'utilisation ;
4. Observer les réactions émotionnelles associées aux activités de vie quotidienne et le sentiment d'auto-efficacité.

Annexe 1 : Plan d'Intervention : Suggestions d'objectifs et moyens

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, 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 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 débuter 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. (ex : 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 du 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;
- _____
- _____
- _____

Note : Le clinicien ajoutera des objectifs spécifiques à toute référence formelle/orientation vers des services de santé mentale pour symptomatologie non traitée par le programme de réadaptation en dépendance. Ex. : Développer ma motivation à consulter pour mon TDAH/TAG.

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 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 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;
- Tout autre moyen identifié conjointement par l'utilisateur/l'intervenant;
- _____
- _____
- _____

SUGGESTIONS / 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 coloc.

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'arrive pas à dormir. Moyens : éviter les écrans 1h 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.

Annexe 2(a) : Feuillelet 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 feuillelet 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).

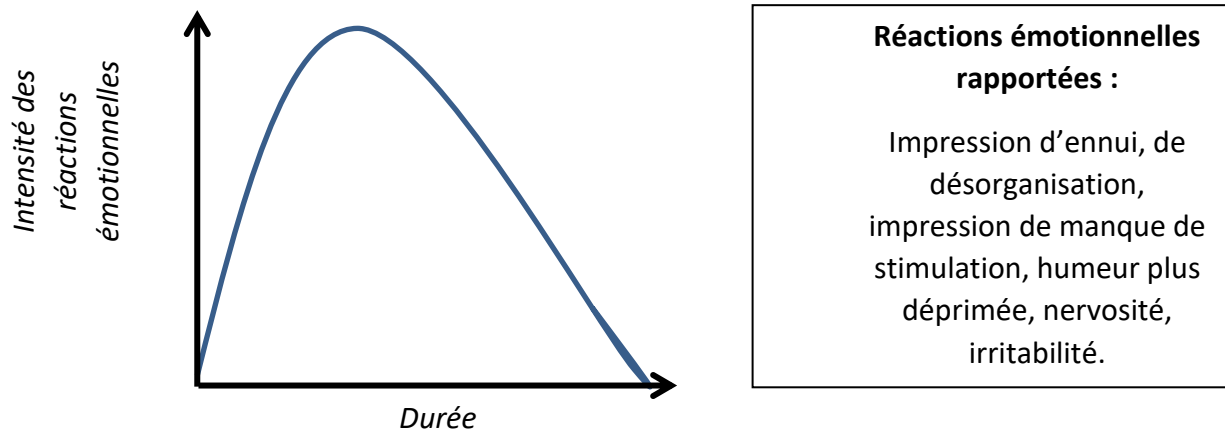
Au moment d'arrêt volontaire, des joueurs ont rapporté bon nombre de réactions émotionnelles qualifiées par certains comme étant des symptômes de sevrage. Les plus fréquemment rapportées sont :

- 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 diminuer ou 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 après 1 à 2 jours d'abstinence (Yen et al. 2022) pour ensuite diminuer rapidement. Selon une étude récente (Holm, 2021), ces symptômes seraient de courte durée et se résorberaient dans les 6 heures. Il te faudra prendre le temps de vivre cet inconfort, être attentif à tes réactions émotionnelles, première étape d'une reprise de contrôle sur tes habitudes qui mènera à une stabilisation, notamment sur le plan du système dopaminergique.

**Réactions émotionnelles rapportées :
durant une période d'abstinence volontaire (King et al. 2016)**



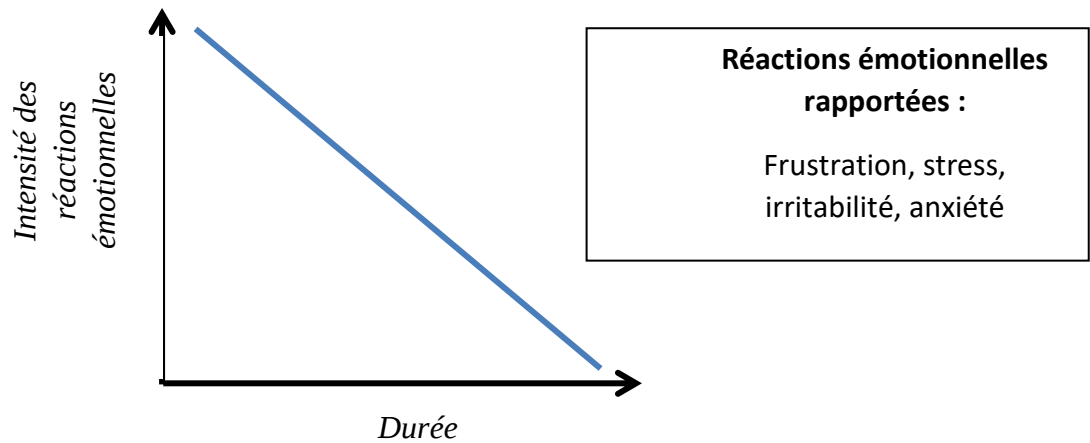
L'intensité des symptômes, leur persistance (durée), leur caractère intrusif peut varier considérablement d'un individu à l'autre. (Kaptsis et al., 2016)

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.

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 ».

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



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 :

L'entente d'utilisation avec un membre de ton 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;

..



Noter tes réactions émotionnelles

Nous t'invitons à noter quotidiennement les réactions émotionnelles que tu observeras au cours des premiers jours de diminution ou arrêt des écrans. Tu peux utiliser le tableau d'auto-observation (Annexe 2b) pour soutenir l'observation quotidienne de tes réactions.

Identifier les impacts positifs de cette diminution ou 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 libres?
- Offre des opportunités pour reprendre contact avec tes amis?
- Refaire des activités délaissées?
- _____
- _____
- _____

Annexe 2(b) : 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.

			Jour 1			Jour 2			Jour 3			Jour 4			Jour 5			Jour 6			Jour 7		
Intensité de la réaction émotionnelle observée	10																						
	9																						
	8																						
	7																						
	6																						
	5																						
	4																						
	3																						
	2																						
	1																						
Réactions émotionnelles observées 																							

Exercice complémentaire : Accès à un 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 à la page suivante (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 nommer les sensations ressenties. Au besoin, inspire-toi de ce schéma qui propose les principales émotions que nous pouvons ressentir.

Annexe 3 : Trucs et astuces - Premiers pas vers l'autocontrôle

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 supporter ce choix et hausser 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!

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?
-
-
-
-
-
-

Planifier des stratégies alternatives qui feront compétition à tes envies d'utiliser les écrans. Ces stratégies peuvent être en lien avec l'activité privilégiée sur Internet. Par exemple, pour un joueur, au lieu de gamer, il peut prévoir visionner des tournois de gaming en ligne, participer à des blogues sur le sujet, réinvestir certains réseaux sociaux, chercher de nouveaux loisirs, faire de la programmation, etc. Ou encore, il peut opter pour des stratégies de substitution c'est-à-dire des activités hors écran telles que du sport avec des amis, sorties avec la famille, etc.

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

Quelles stratégies choisis-tu ?

-
-
-
-
-
-
-

Même si tu as l'impression que tu n'avances pas, ou que c'est inutile, tu fais des 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

Annexe 4 : Auto-observation d'activités quotidiennes en ligne et hors-ligne

	Activités observées	Évaluations des affects	
1 ^{ère} observation	Activité en ligne observée	Niveau de plaisir :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		Niveau de maîtrise (confort) :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		Niveau d'importance :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		Autre : _____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Activité hors ligne observée	Niveau de plaisir :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		Niveau de maîtrise (confort) :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		Niveau d'importance :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		Autre : _____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2 ^e observation	Activité en ligne observée	Niveau de plaisir :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		Niveau de maîtrise (confort) :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		Niveau d'importance :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		Autre : _____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Activité hors ligne observée	Niveau de plaisir :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		Niveau de maîtrise (confort) :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		Niveau d'importance :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		Autre : _____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

	Activités observées	Évaluations des affects
3 ^e observation	Activité en ligne observée	Niveau de plaisir : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Niveau de maîtrise (confort) : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Niveau d'importance : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Autre : _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Activité hors ligne observée	Niveau de plaisir : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Niveau de maîtrise (confort) : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Niveau d'importance : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Autre : _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4 ^e observation	Activité en ligne observée	Niveau de plaisir : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Niveau de maîtrise (confort) : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Niveau d'importance : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Autre : _____ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

	Activité hors ligne observée	Niveau de plaisir :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		Niveau de maîtrise (confort) :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		Niveau d'importance :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		Autre : _____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2007). Auto-efficacité : Le sentiment d'efficacité personnelle. Traduit par J. Lecomte. Bruxelles : de Boeck.
- Cervone, D. et Pervin, L.A. (2020). Chapitre 12 : L'approche socio-cognitive. La théorie de Bandura et de Mischel. Dans : Personnalité : théorie et recherche, 3^{ème} édition. Pearson ERPI.
- Dethier, M., Kreusch, F., Krings, A. et al. (2020) l'AUTO Observation des Activités Quotidiennes s'accompagne-t-elle d'une Amélioration de la Symptomatologie Dépressive ? Revue francophone de la clinique comportementale et cognitive.
- Giordano, A.L., Prosk, 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, 63-77.
- 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, oct, 66-79.
- Kaderfelt-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.
- 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*, Vol. 4, 24-30.
- 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.

- King, D.L., Kaptsis, D., Delffrabo, P.H., Gadisar, M. (2016) Craving for Internet Games? Withdrawal Symptoms from 84-H Abstinence from Massively Multiplayer Online Gaming. *Computers in Human Behavior*, 62, 488-494.
- 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.
- Morvannou, A . (2017) Influence de la passion du jeu chez les joueurs de poker : étude de recherche mixte, thèse de doctorat, Université Sherbrooke, <http://hdl.handle.net/11143/11568>
- Romo, L. Bioulac, S. Kern, L. Michel, G. (2012) La dépendance aux jeux vidéo et à l'Internet, Paris, Dunod, 225p.
- 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.
- 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.
- Vallerand, R.J. (2010). On passion for life activities: the Dualistic Model of Passion. *Advances in experimental social psychology*. New-York: Academic Press.
- Vallerand, R.J. (2015). *The psychology of passion: how the things we love to do can affect us*. New-York: 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.
- Yen, J.J., Lin, P.-C.,Wu, H.-C., Ko,C-H. (2022). The Withdrawal Related Affective Gambling Disorder during Abstinence, *Journal of Behavioral, Addictions*, 11, 481-

491Wichstrom, L., Stenseng, F., Belsky, J., von Soest, T., Wold Hygen, B. (2019).
Symptoms of Internet Gaming disorder in youth: Predictors and Comorbidity.
Journal of Abnormal Child Psychology, 47, 71-83.



Module 2 : Les fonctions de l'utilisation ? Mieux comprendre le choix de son application, son type d'utilisation et les conséquences associées

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

« Je me sens incompetent ou impuissant hors-ligne »

Croyances extraites de l'article de Marino et Spada (2017)

Dans ce module, nous souhaitons mettre l'accent sur la compréhension du comportement de la personne et comprendre plus en profondeur les facteurs qui influencent l'utilisation de son application. D'une certaine façon, nous tenterons de faire une analyse fonctionnelle, i.e détaillée de l'ensemble des facteurs (avant, pendant et après l'utilisation) qui permettent de comprendre pourquoi cette utilisation, quels en sont les bénéfices et quelles en sont les conséquences.

Pourquoi ce module :

Une compréhension détaillée du comportement est nécessaire pour amorcer la réadaptation. Parmi les outils souvent utilisés pour mettre en lumière la fonction du comportement et les facteurs l'influençant se trouve l'analyse du comportement couramment nommée « l'analyse fonctionnelle ». L'analyse fonctionnelle du comportement constitue une étape préliminaire importante pour conduire une intervention efficace auprès des UPI (King et Delfabbro, 2018 ; Romo et al., 2012 ; Buono et al., 2017). En fait, l'analyse fonctionnelle signifie que nous essayons de comprendre

pourquoi un comportement se produit en examinant les antécédents (ce qui précède le comportement) et les conséquences (ce qui suit le comportement) (Tolin, 2016). Autrement dit, l'analyse fonctionnelle vise à répondre aux questions pourquoi, comment, et quelles sont les conséquences? Bien qu'il existe de nombreux outils pour faire cette réflexion sur le pourquoi des comportements, nous avons choisi ici d'utiliser le modèle ERE (l'Expérience de la Recherche d'Équilibre), développé par Maurice, Sarrazin et Van Mourik du CIUSSS de la Montérégie et du CIUSSS Centre-Sud. Mais avant de vous présenter cet outil, nous souhaitons faire quelques petits rappels théoriques (oui, je sais, ils sont un peu longs, désolés !).

Pourquoi utiliser Internet : Usage complémentaire ou compensatoire

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. Autrement dit, une utilisation complémentaire représente un usage qui s'ajoute en complément à d'autres activités de la vie quotidienne, sans qu'elle soit essentielle ou indispensable. 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 être spontanément 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 un refuge efficace à court terme, mais occasionner, à moyen terme, une souffrance significative. Il est donc très important d'aider l'utilisateur à prendre conscience des facteurs qui l'incitent à utiliser

les écrans afin qu'il puisse développer des stratégies alternatives en « *virtu* » de ce qui est important pour eux (Billieux et al., 2013 ; Brand et coll., 2019).

Pourquoi : Motivations et fonctions d'utilisations associées à l'UPI

Si parler de nature compensatoire à un usager peut sembler trop complexe, il peut être intéressant d'aborder la motivation à utiliser son application. En fait, il faut tenter de comprendre pourquoi il utilise cette application et surtout, ce qu'elle lui apporte. Parmi les motivations 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 ; Zanetta Dauriat et al., 2011). En fait, 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 sur les stéréotypes et de s'intéresser à l'expérience unique de chaque usager.

Voici quelques-unes des fonctions les plus souvent rapportées par les usagers. Un tableau en annexe du devoir hebdomadaire fait également un résumé exhaustif des motivations et des méfaits pouvant être associés à l'UPI (Annexe *Devoir mes situations à risque*).

Évitement. L'utilisation d'Internet peut constituer une « stratégie d'adaptation inadaptée » permettant aux usagers 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., 2014, Yee, 2006; Zanetta 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 les usagers par leur désir de progression en termes de richesse, de récompenses rares, de progrès rapide et d'atteinte de statut (King et Delfabbro, 2018; Kuss et al., 2012; Buono

et al., 2017). Ce désir de s'accomplir contribue à augmenter l'investissement de temps que la personne 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.

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). Par exemple, pour les médias sociaux, bien que ces plateformes offrent de nombreuses possibilités relationnelles, notamment afin de construire et maintenir des relations, c'est également avec peu d'efforts que ces liens peuvent être réalisés (Kircaburun et al., 2020). L'engagement aux médias sociaux est souvent reconnu de deux façons, soit passif et actif.

- 1) **Les utilisateurs passifs ou les introvertis** : Le premier type d'utilisation peut être effectué par des personnes plutôt introverties ou timides. Ces personnes plus gênées ou ayant plus de difficulté avec les interactions sociales auront tendance à consulter le profil des autres, à regarder un flux de vidéos courtes, à suivre différents contenus, groupes ou *fan pages* (Alhabash et Ma, 2017). Bref, ils regarderont de façon plus passive plutôt que d'interagir directement avec un pair. Ce type d'utilisation passive pourrait être motivée notamment pour l'évitement des interactions sociales directes. Ces personnes auront peu tendance à interagir sur ces plateformes, mettront moins à jour leur statut, partageront peu des photos dans les médias sociaux, et ce afin d'éviter les commentaires négatifs et préserver leur image de soi (Guadagno et al., 2008; Kircaburun et al., 2020; Ryan et Xenos, 2011).
- 2) **Les utilisateurs actifs ou les extravertis** : De façon quelque peu différente, certaines personnes pourraient s'engager de façon plus active sur Internet afin d'obtenir des gratifications sociales (Andreassen et al., 2013; Bachrach et al., 2012; Choi et al., 2017; Kim et Chock, 2017; Lee et al., 2014) ou par peur de manquer les mises à jour récentes des personnes suivies (Blackwell et al., 2017; Przybylski et al., 2013). Certaines caractéristiques telles que des renforceurs intégrés dans les médias sociaux (p.ex. les « *likes* », les commentaires, les partages, nombre de vue, etc.) peuvent représenter un capital social pouvant suggérer l'approbation, l'inclusion ou la popularité (Chen, 2011; Flayelle et al., 2023). Ce besoin d'interaction sociale plus engagé, peut progressivement, amener les utilisateurs à acquérir des attentes que certaines applications soient optimales pour procurer un sentiment de présence sociale plus élevé. (Brand et al., 2016; Gao et al., 2017;

Ryan et al., 2014; Suler, 2004). De plus, les médias sociaux semblent également avoir un impact important 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 promouvant des normes irréalistes de beauté et de minceur peut renforcer les inquiétudes concernant l'image corporelle et le poids chez ce groupe d'utilisateurs (Livet et al., 2022). En fait, il a été constaté qu'une 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).

L'aspect social est également un élément important pour les joueurs de JV. En fait, ces derniers rapportent régulièrement comment le fait de jouer leur permet d'accéder à une communauté, à des amis, voire même de faire partie d'un groupe. L'utilisation des JV peut donc constituer un espace pouvant faciliter l'interaction entre des personnes ayant des identités sociales, des intérêts et des objectifs communs (King et Delfabbro, 2018; Yee, 2006). Par exemple, dans le cadre d'avancement mutuel aux jeux vidéo, plusieurs membres d'une guild peuvent mobiliser des stratégies coopératives alliant compétences et normes de communication rapides et précises. Ces interactions, très importantes pour le joueur, peuvent être bénéfiques et permettent de briser l'isolement parfois vécu hors-ligne. Toutefois, pour certains, particulièrement chez ceux ayant peu de réseaux hors-ligne, 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). En investissant un plus grand nombre d'heures sur ces plateformes, les joueurs peuvent en venir à satisfaire complètement leur besoin d'appartenance et de valorisation sociale, laissant peu de place pour leur vie hors-ligne. De plus, ils peuvent développer la croyance qu'Internet offre un lieu plus sûr pour les interactions sociales et que les réseaux en ligne sont suffisants dans leur vie (King et Delfabbro, 2018; Kowert et al., 2014). Or, l'absence de réseau social hors-ligne peut être très problématique pour le jeune.

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., 2020). 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 renforcements donnés par mes applications : Renforcement positif et négatif

Que l'usage soit complémentaire ou compensatoire, que la motivation soit sociale ou d'évitement, l'utilisateur d'Internet est appelé à faire l'expérience de renforcement à chacune de ses utilisations. En fait, 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, plus on renforce un comportement et plus celui-ci sera bien 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 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 maintenir) un état agréable, en donnant du plaisir. Par exemple, aux jeux vidéo, cela peut prendre la forme de récompenses et gratifications, telles que des points, des objets virtuels, des vies/niveaux supplémentaires ou autres avantages qui sont accordés aux joueurs pour avoir atteint des objectifs spécifiques. Faire partie d'une équipe, se sentir utile, obtenir des encouragements provenant du jeu lui-même ou des joueurs sont également des renforcements positifs. Dans les médias sociaux, des rétroactions sociales positives peuvent se manifester sous forme de *likes*, de commentaires, de nombre de vues, de partages, etc. (Sherman et al., 2018). Ces renforcements positifs, et l'anticipation des renforcements positifs sont d'ailleurs associés à la dopamine et au fameux circuit de la récompense présente en dépendance (Brand et al., 2019). Certains usagers, notamment les personnes TDAH sont très sensibles aux renforcements positifs à court terme fournis

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 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).

Quand le comportement devient un réflexe... Et se déclenche facilement

Bien que l'utilisation des applications puisse apporter une certaine satisfaction des besoins ou permettre l'évitement, il est aussi possible qu'à force de répétition, les activités en ligne puissent peu à peu devenir des comportements automatiques. Ces « *comportements automatiques et habituels peuvent être activés avec une conscience, une attention, une intentionnalité ou encore avec une contrôlabilité limitée en réponse à des indices contextuels* » (Young et De Abreu, 2010). À cet effet, les comportements d'utilisation d'Internet devenus des habitudes peuvent constituer un rituel rassurant et prévisible, et devenir le moyen privilégié permettant de faire face à certaines difficultés (Kardefelt-Winther, 2014).

Lorsque le comportement devient une « habitude », il est possible que l'utilisateur ne soit pas conscient de la fonction de ce comportement. Ainsi, tout au long de ce module, vous devrez amener la personne à devenir plus consciente des motivations sous-jacentes de son utilisation ainsi que des conséquences potentielles d'une utilisation excessive. En tant qu'intervenant, il importe 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 la personne. Il est donc très utile de porter une attention aux différents facteurs déclencheurs qui suscitent le désir de se connecter (c'est-à-dire les circonstances, les pensées, les émotions, les lieux, les situations) et d'autre part, aux conséquences de ces comportements à **court et à moyen terme**. Une telle analyse vous aidera à comprendre le profil de l'utilisateur et vous permettra de concevoir un traitement qui adresse directement les fonctions du comportement (Cooper et al., 2019 ; Buono et al., 2017). 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., 2020 ; Iwata et al., 1982 ; Buono et al., 2017).

Les caractéristiques structurelles des applications : Quand les applications tentent de nous rendre dépendants

Enfin, il est important de souligner que certaines caractéristiques structurelles de ces plateformes peuvent faciliter la perte de contrôle et inciter les utilisateurs à utiliser plus longtemps et plus fréquemment que prévu leur application (Flayelle et al., 2023). Par exemple, dans les jeux vidéo, la complexité sans fin du jeu, la mise en place d'avatar, le bannissement si le joueur interrompt la partie, représentent des caractéristiques conçues pour augmenter le temps passé à jouer (Flayelle et al., 2023).

De façon parallèle, les médias sociaux offrant le défilement infini des fils d'actualité, les algorithmes affichant le contenu de préférences ainsi que la fonction *double ticke* (l'accusé de réception d'un message permettant de savoir si les messages envoyés ont été lus) peuvent créer une pression sociale à consulter fréquemment ces plateformes (Blackwell et al., 2017 ; Flayelle et al., 2023). Dis autrement, il importe de reconnaître que les caractéristiques conçues par les développeurs de ces applications peuvent favoriser le maintien de l'usage problématique.



À retenir

- L'analyse fonctionnelle consiste à comprendre pourquoi la personne a ce comportement problématique et quelle en est sa fonction. Pour ce faire, nous

devons prendre en compte les antécédents à ce comportement, mais également les bienfaits à court terme et les conséquences associées.

- Les motifs de l'utilisation sont propres à chaque usager et peuvent également évoluer selon les contextes, d'où l'importance de faire table rase des stéréotypes et s'intéresser à l'expérience unique de chaque client.



Objectifs du module :

Comprendre les fonctions du comportement pour lesquelles l'utilisateur fait une utilisation excessive d'Internet :

1. Identifier les besoins sous-jacents à l'utilisation d'Internet;
2. Aider l'utilisateur à comprendre la chaîne des comportements menant à l'utilisation d'Internet;
3. Prendre conscience **des bienfaits et des méfaits** de l'utilisation actuelle;
4. Identifier ce que signifie la notion d'équilibre.

Thèmes suggérés à aborder :

- 1) Retour sur ma semaine- Analyse de mes réussites en ligne et hors-ligne :
 - Identifier les stratégies mises en place et les obstacles,
 - Exploration de la chaîne de comportement menant à l'utilisation d'Internet;
- 2) Perception de l'utilisateur sur sa problématique d'utilisation et sur la notion d'équilibre entre ses activités en ligne / hors-ligne;
- 3) Explication du cycle ERE- « Analyse ou compréhension du comportement » :
 - Représentation d'un premier modèle collaboratif entre le thérapeute et l'utilisateur,
 - Application du modèle ERE à l'expérience personnelle de l'utilisateur,
 - Prise de conscience de la fonction du comportement,

- Préciser de nouveaux objectifs hebdomadaires et de traitement.

Matériel suggéré :

- Feuille de papier et un crayon;
- Exercice 1 : Retour sur ma semaine- analyse de mes réussites en ligne et hors-ligne;
- Exercice 2 : Perception de l'usager sur sa problématique d'utilisation et sur la notion d'équilibre en ligne/ hors-ligne;
- Exercice 3 : Présentation du cycle ÈRE : L'expérience de la recherche d'équilibre (MSVM, 2022).

Croyances et distorsions cognitives :

Afin d'identifier les fonctions du comportement, il importe de reconnaître le rôle de certaines croyances pouvant susciter et/ou soutenir le désir d'utiliser Internet (King et Delfabbro, 2014, 2016; Marino et Spada, 2017). L'intervenant doit être attentif à débusquer ces pensées qui pourraient s'exprimer lorsqu'on aborde les motivations à l'utilisation des écrans.

Certains usagers 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. comme « 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 individus rationalisent leur utilisation d'Internet en minimisant les effets négatifs perçus. Ces croyances comprennent l'ensemble des règles inflexibles associées à la rigidité et la cohérence des modèles de jeu permettant de continuer à jouer et justifier leurs actions et engagements passés, même si des preuves d'effets négatifs dans leur vie quotidienne existent (King et Delfabbro, 2014, 2016). 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 ou ne flâne pas dans les parcs ». Par ce type de comparaison favorable, utiliser Internet peut sembler beaucoup plus sain

et inoffensif pour l'utilisateur et peut se convaincre d'une absence d'une problématique ou minimiser l'importance des méfaits vécus (Vukosavljevic-Gvozden et al., 2015).

Selon King et Delfabbro (2011), ces pensées peuvent également toucher les thèmes de l'impuissance, de l'incompétence. Elles peuvent aussi révéler leurs perceptions quant à leur image personnelle, comme le fait d'avoir une identité peu intéressante ou encore de manquer d'habiletés sociales. En fait, il est possible que l'utilisation des écrans renforce ce système de croyances ou encore permette d'éviter de trouver de nouvelles solutions pour « affronter ses craintes ». Ils sont en quelque sorte une solution à certaines de leurs difficultés. Dans ce module, il est important de ne pas corriger les croyances de l'utilisateur, mais plutôt de les entendre et d'en faire l'inventaire.

Exercice 1 : Retour sur ma semaine : Révision des exercices et analyse de mes réussites en ligne et hors-ligne

Au début de chaque séance, nous vous proposons de faire un retour sur les objectifs hebdomadaires, réviser les devoirs et la complétion du journal de bord. Le but de cette discussion est d'identifier les stratégies/ressources spontanément mises en place par l'utilisateur et explorer certains facteurs de risque ayant eu une incidence sur l'atteinte des objectifs en ligne ou hors-ligne.

Faire un retour avec la personne sur les exercices remis, au choix, lors du module 1 :

- **Annexe 2 (a)** : Feuillelet éducationnel sur les réactions émotionnelles liées à la diminution ou à l'arrêt des activités en ligne - La question du « sevrage »;
- **Annexe 2 (b)** : Tableau d'auto-observation des réactions émotionnelles liées aux modifications de mes habitudes d'utilisation d'Internet;
- **Annexe 3** : Trucs et astuces : Premiers pas vers l'activation comportementale;
- **Annexe 4** : Auto-observation d'activités quotidiennes en ligne et hors-ligne.

Lors du retour sur ces exercices, il est important de souligner les forces de la personne, que ce soit sa motivation à faire ce qui est proposé, sa capacité exceptionnelle à s'auto-observer avec franchise ou le fait d'avoir essayé quelque chose de nouveau. On renforce ainsi graduellement son estime et son sentiment d'efficacité personnelle. On peut aussi être attentif aux pensées et aux justifications de la personne qui témoignent de

résistances ou de difficultés à prendre une distance de son application de prédilection ou de son jeu vidéo préféré.

Par ailleurs, il se peut que l'objectif hebdomadaire choisi ait été partiellement atteint ou non. Dans ce cas, n'hésitez pas à élargir la discussion et portez un intérêt particulier aux succès/efforts précédents où l'utilisateur a eu le sentiment d'être en contrôle de son utilisation (par exemple, lorsqu'il a été en mesure de limiter, réduire, arrêter ou modifier son utilisation pour en diminuer les méfaits). Il se peut en effet que les UPI manquent de confiance en leur capacité à changer comme leurs tentatives précédentes de changements n'ont pas été maintenues (Mitcheston et al., 2010). Par ailleurs, pour éviter que ces expériences ne soient perçues comme un échec complet et soutenir l'action en faveur des changements, l'analyse des réussites actuelles et passées peut servir de point de référence pour mettre au défi les croyances quant à l'incapacité à changer et pour comprendre ce qui pourrait être fait différemment (Mitcheson et al., 2010).

Enfin, l'analyse préliminaire de ces situations peut également être utile afin de mieux comprendre les facteurs de protection de l'utilisateur (ex. réseau social soutenant, qualité des relations interpersonnelles, créativité de l'utilisateur, capacité de demander de l'aide...) ainsi que le contexte favorisant l'utilisation d'Internet (facteur de risque ou précipitants).

Voici un exemple de thèmes pouvant être abordés : (Giroux et al., 2018)

- 1- Ai-je relevé mes objectifs avec succès ?
- 2- Quelles ont été les situations les plus faciles affrontées ?
 - En quoi étaient-elles plus faciles?
- 3- Quelles ont été les situations les plus difficiles que j'ai affrontées ?
 - En quoi étaient-elles plus difficiles ?
 - Quels ont été les éléments déclencheurs ayant suscité le désir d'utiliser une certaine application/ou favoriser une utilisation plus longue que ce qui était initialement prévu (sentiment, émotions, événement spécifique, caractéristiques inhérentes aux jeux)?;
- 4- Quelles stratégies ai-je utilisées pour éviter la tentation d'utiliser Internet ?
- 5- Quelles stratégies ai-je utilisées pour résister lorsque j'ai eu envie d'utiliser Internet ?
 - Quelles stratégies ont été efficaces ?
 - Quelles stratégies ont été moins efficaces?

Exercice 2 : Perception de l'utilisateur sur son utilisation des écrans et sur la notion d'équilibre en ligne

Avant d'expliquer ce que représente une UPI, il est pertinent, dans une optique motivationnelle, de susciter la réflexion de l'utilisateur sur sa compréhension du phénomène, son processus de développement et les enjeux pouvant maintenir ces comportements. « Lorsqu'il s'interroge sur le phénomène de la dépendance [l'utilisateur] construit des connaissances et mobilise des ressources qui déterminent la façon dont il aborde et interprète ce phénomène. Par la réflexion, il se donne une représentation des facteurs de risque et des facteurs de protection présents dans l'environnement personnel, immédiat et socioculturel » (Gouvernement du Québec, 2015).

Nous souhaitons ici questionner la personne sur la notion d'équilibre dans l'utilisation des écrans. Lorsqu'il s'agit de déterminer à partir de quel moment l'utilisation des écrans devient problématique, il n'y a pas de réponse universelle, car cela dépend de plusieurs facteurs. Cependant, vous êtes invité à questionner l'utilisateur sur « Quand est-ce que ça devient trop? » et « En fonction de quelles balises et quels contextes son usage devient-il problématique? ».

Il importe d'apporter plusieurs nuances et tenir compte de la situation propre à la personne, pour dépasser la mesure de temps-écran dans cette réflexion. Pour alimenter la réflexion, gardez en tête les notions d'usage complémentaire ou d'usage compensatoire expliqués précédemment.

Voici certaines questions à poser :

- 1- Quelle serait ta définition d'une utilisation équilibrée des écrans ?
- 2- Quels peuvent être, selon toi, les indicateurs d'une perte de contrôle ?
- 3- Dans quelles circonstances ton utilisation des écrans te nuit-elle ? (*Repérer certains méfaits liés à son usage*);
- 4- Est-ce qu'il y avait un état d'équilibre avant?
- 5- Quand et pour quelles raisons est-ce que cet état d'équilibre a été rompu?

Le concept de passion peut être utile puisqu'on peut aborder la fonction de l'utilisation des écrans en diminuant les résistances, tout en portant attention au point de bascule entre une passion harmonieuse et une passion qui devient obsessionnelle ou qui glisse tranquillement vers la dépendance (traduction libre de citations) (Vallerand, 2010; 2015; Vallerand et al., 2003 dans Morvannou, A., 2017).

Enfin, il se peut que la personne ne reconnaisse pas la présence d'un problème important pour elle-même. Validez alors simplement sa compréhension de ce que représenterait, selon lui/elle, une utilisation problématique chez un(e) de ses ami(e)s et quels seraient les indices précurseurs permettant l'atteinte d'une utilisation équilibrée en ligne et hors-ligne (Hammer et al., 2012).

Exercice 3 : Schéma de l'expérience de la recherche d'équilibre (ERE)

(Cible 1- Aider l'utilisateur à comprendre la chaîne des comportements menant à l'utilisation d'Internet)

Étape 1 : Présentation du schéma de l'expérience de la recherche d'équilibre (ERE)

Basé sur le cycle de l'assuétude de Stanton Peele, un outil bien connu des intervenants en réadaptation en dépendance, le schéma de l'expérience de la recherche d'équilibre (ERE) propose un support visuel qui permet à l'utilisateur d'illustrer comment une dépendance peut s'installer au fil du temps. Les mots utilisés sont nuancés afin de faire parler la personne sur ce qui maintient son utilisation des écrans. Par exemple, plutôt que d'évoquer la « recherche de solutions pour atténuer la souffrance », nous explorerons « les stratégies en ligne et hors-ligne utilisées pour répondre aux besoins ». Les interactions avec l'entourage ou le réseau sont également prise en compte comme une source d'information. Cet outil sera utilisé au cours des prochains modules et constituera une feuille de route des thèmes abordés avec la personne tandis que sa compréhension de ses comportements s'élaborera.

1. Au départ, nous partons d'un événement, d'une situation de vie ou d'un déclencheur quelconque. Il est possible aussi que ce soit quelque chose qui se soit passé en ligne. La personne a reçu une notification, 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.
2. Cet événement ou ce déclencheur active simultanément des pensées, des émotions, des perceptions physiques et des réactions comportementales. Pour illustrer les réactions comportementales, nous avons utilisé l'image de la voiture et l'expression « système go/système frein ». Le « système go » prend en compte l'activation du système de récompense ainsi que l'anticipation de la récompense lorsque les effets du comportement sont connus. C'est le 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 je suis fatigué ou stressé, mon autocontrôle va diminuer, si j'ai l'opportunité de jouer à la nouvelle extension de mon jeu préféré mon désir va être plus intense et mon désir peut être entretenu par les récompenses offertes dans le jeu. C'est pourquoi les réactions comportementales peuvent se situer sur un continuum et être parfois réfléchies (choix, décision) et parfois moins réfléchies (pilote automatique, routine). Les pensées, les émotions, les perceptions physiques et les réactions comportementales peuvent être influencées par l'environnement de la personne et ces éléments seront discutés avec elle et repris dans les autres modules.

3. La personne cherche à identifier des stratégies, en ligne et hors-ligne, pour répondre à ses besoins à la suite de l'événement déclencheur ou à la situation de vie. Pour illustrer ce point, on peut prendre des exemples applicables à la personne qui sont ressortis lors de l'évaluation dans la section « motifs d'usages ». On explique cela avec une approche bienveillante empreinte de sollicitude afin que la personne sente bien qu'elle a eu de bonnes raisons d'avoir adopté telle stratégie dans tel contexte. On peut aussi parler de l'omniprésence des écrans, des caractéristiques des jeux et des applications qui poussent à une utilisation accrue. En effet, dans l'esprit de Stanton Peel, afin de ne pas nous sentir dépassés par les événements, nous cherchons des solutions en fonction de notre compréhension du problème et de nos ressources disponibles. Ces dernières seront aussi influencées par le contexte social dans lequel nous évoluons, de même que nos expériences personnelles et nos caractéristiques individuelles (Peel, 1977 ; Gouvernement du Québec, 2015).
4. Lorsque la personne utilise des stratégies qui l'éloignent de ce qui est important pour elle et/ou pour son entourage/réseau (en haut dans le graphique, nous reviendrons sur ce point dans le module motivation), il arrive qu'elle ait des indices en ce sens. Il arrive que ces indices soient des pensées : « 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 ».
 - a. Ces indices 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. On peut s'étonner de son comportement, faire un commentaire ou simplement froncer les sourcils. Il est possible que les rétroactions négatives de

l'entourage témoignent d'un conflit de valeur ou de visions différentes en lien avec l'utilisation des écrans. Il est important d'explorer cette question, car la personne peut alors être placée dans la situation inconfortable de devoir choisir entre deux valeurs importantes pour elle.

5. Au début, on ne voit pas de problème, car à court terme le comportement apporte la satisfaction immédiate recherchée, le plaisir, la validation ou encore le soulagement de l'inconfort. Toutefois, à moyen ou long terme, ces stratégies n'apportent pas une pleine satisfaction, car la personne ne comble pas ses besoins de façon appropriée et elle ne développe pas ses compétences à faire face à certaines situations. La personne a l'impression que la situation lui échappe. Elle sait ce qu'elle a à faire, mais elle n'arrive pas à le faire. Il faut préciser que certaines stratégies hors-ligne peuvent être nuisibles, comme le fait de rester au lit toute la journée et que certaines stratégies en ligne, comme de communiquer avec une personne significative pour avoir un conseil, est tout à fait bénéfique. Ainsi, la question clé est de savoir si cette stratégie fonctionne pour moi et me rapproche de ce qui est important pour moi, tout en gardant en tête qu'il est important d'avoir des stratégies diversifiées et adaptées au contexte.
6. Cette situation, lorsqu'elle se répète plusieurs fois ou sur une certaine période, engendre un mécanisme de renforcement (voir module 4 sur l'autocontrôle). On peut qualifier ce processus de « boucle de répétition » et cela contribue possiblement à diminuer le sentiment de confiance et l'estime de soi. C'est graduel, car la personne en vient à douter de sa capacité à affronter certaines situations, l'inventaire de solutions envisagées diminue et il y a renforcement de l'utilisation d'Internet qui devient pour ces raisons le moyen privilégié de faire face à une diversité de situations.
7. Cette « boucle de répétition » affecte l'ensemble constitué des pensées, des émotions, des perceptions physiques, des réactions comportementales ainsi que le système go/frein et les facteurs de risque et de protection. Par conséquent, lorsque la personne est à nouveau face à un événement, situation de vie ou déclencheur, elle est confrontée à ces nouveaux enjeux qui viennent complexifier son processus décisionnel. Ces aspects seront abordés dans le module 4 sur l'autocontrôle.

Nous expliquerons 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.

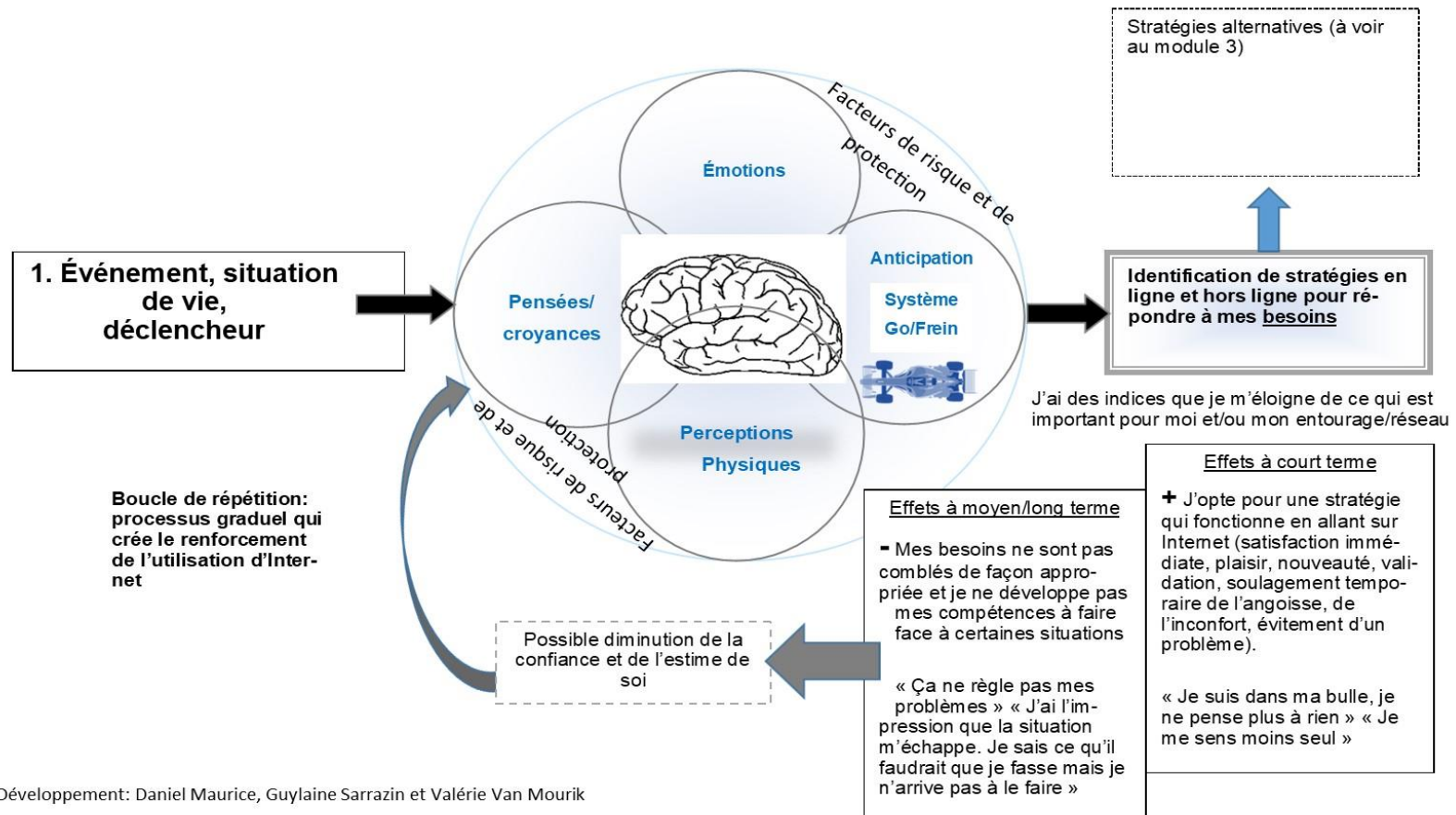


Sansxans

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...

L'EXPÉRIENCE DE LA RECHERCHE D'ÉQUILIBRE (ERE)

Ce qui est important pour moi et/ou mon entourage/réseau actuellement:



Étape 2 : Analyse du cycle selon l'expérience personnelle de l'utilisateur

À la suite de la présentation du cycle ERE, demandez à l'utilisateur si le modèle a du sens au regard de son utilisation et si nous pouvions utiliser une situation tirée de sa propre expérience afin de construire une formulation personnelle du cycle.

Rappelez à l'utilisateur quelles sont ses forces internes ainsi que ses ressources qui lui permettraient d'entreprendre une démarche de changement et développer des solutions plus adaptatives s'approchant de ce qui est important pour lui (« sortir de la boucle de répétition »).

Étape 3 : Représentation d'un premier modèle collaboratif entre le thérapeute et l'utilisateur

Bien que l'analyse de comportement se déroule généralement durant les premiers entretiens, ce modèle sera amené à évoluer et pourra être complexifié par la connaissance de nouveaux facteurs déclencheurs. L'intérêt d'utiliser un schéma dynamique peut aider les usagers à décomposer leurs comportements complexes et faciliter la compréhension des éléments qui renforcent l'utilisation (Cooper et al., 2019). De plus, rares sont les individus qui se retrouvent dans une situation, tout en réalisant ce qui les a menés à utiliser Internet ou ce qui a provoqué en eux le désir de se retrouver en ligne. Cet exercice peut alors aider les usagers ayant peu conscience de leurs états émotionnels, psychologiques ou physiques entourant leur utilisation en ligne (Auger-Gariépy, 2018).

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

Étape 4 : Préciser de nouveaux objectifs de traitement à la suite de la présentation du cycle ERE

Pour conclure cette séance, questionnez l'utilisateur sur ce qu'il a retenu de cette session et sur la manière dont il compte mettre en œuvre son plan de changement au cours de la semaine à venir.

- Déterminer de nouveaux objectifs hebdomadaires en ligne et hors-ligne;
- Ajuster les objectifs de traitements choisis lors de la première rencontre.



Conseil : Internet, une solution plutôt qu'un problème

- Tout au long de ce module, il est important de donner de l'espace à l'utilisateur afin que ce dernier puisse explorer l'ensemble des fonctions, bienfaits et méfaits de son utilisation. L'utilisation d'Internet n'est pas en soi bonne ou mauvaise, elle est utile et nous devons en comprendre le sens.
- Étant expert de leurs propres expériences, assurez-vous que les formulations et le schéma ERE aient du sens pour eux.
- Un cadre chaleureux et empathique permettra d'éviter toute interprétation préétablie concernant les liens entre les antécédents et les conséquences (Cottraux et al., 2015 ; Rivière, 2016 ; Romo, 2012).

Devoirs :

- Explorer mes situations à risque;
- Poursuivre la complétion du journal de bord.

Résumé à emporter

Informations générales à emporter



- Usage compensatoire d'Internet : Lorsque notre utilisation peut nous aider à compenser certaines de nos difficultés et constituer un refuge accessible et efficace à court terme, mais occasionner à moyen terme une souffrance significative.
- Usage complémentaire d'Internet : utilisation en équilibre à notre mode de vie, nos loisirs et notre travail. Celle-ci peut être saine et même très bénéfique !
- Comment devenir « Sober Curious » face à notre usage d'Internet? À priori, il s'agit simplement de devenir plus conscient des facteurs (motivations, contexte, et structure des applications) qui incitent à utiliser nos écrans ainsi que de leurs apports dans notre vie (bienfaits/méfaits).

Objectifs du module



- Aider la personne à comprendre la chaîne des comportements automatiques le menant à l'utilisation problématique d'Internet
- Identification des facteurs déclencheurs et de maintien de l'UPI.
- Prendre conscience des bienfaits à court terme et des méfaits de l'utilisation actuelle

À faire dans ce module



- Aborder la place des écrans dans la vie de l'utilisateur.
- Perception de l'utilisateur sur sa problématique d'utilisation et sur la notion d'équilibre entre ses activités en ligne/ hors-ligne
- Explication du cycle ERE- « Analyse ou compréhension du comportement »
- Représentation d'un premier modèle collaboratif entre le thérapeute et l'utilisateur
- Application du modèle ERE à l'expérience personnelle de l'utilisateur
- Prise de conscience de la fonction du comportement
- Préciser de nouveaux objectifs hebdomadaires et de traitement



Module 2 : Les fonctions de l'utilisation ? Mieux comprendre mon choix d'application, mon type d'utilisation et les conséquences associées (cahier d'exercices)



Objectifs

Comprendre les fonctions de mon utilisation d'Internet :

1. Identifier les besoins sous-jacents à l'utilisation d'Internet;
2. Comprendre la chaîne des comportements menant à mon utilisation d'Internet;
3. Prendre conscience **des bienfaits et des méfaits** de mon utilisation actuelle;
4. Identifier ce que signifie la notion d'équilibre.



À retenir

- L'objectif de ce module n'est pas de diaboliser l'usage des écrans, mais plutôt de comprendre le « Pourquoi, Où, et Comment » de ton utilisation
- L'utilisation, lorsque compensatoire, peut devenir un refuge efficace à court terme, mais occasionner, à moyen terme, une souffrance significative.
- Il est donc important de prendre conscience des facteurs qui t'incitent à utiliser les écrans afin de pouvoir développer éventuellement de nouvelles stratégies en « vertu » de ce qui est important pour toi.

Exercice 1 : Retour sur ta semaine

Au cours des derniers jours, tu as fait l'expérience de nouvelles stratégies pour modifier ton utilisation d'Internet. Tu as peut-être observé des réactions émotionnelles suite à ces changements d'habitudes. Résume tes principales observations en portant une attention sur les stratégies expérimentées qui te semblent les plus efficaces, plus faciles à mettre en place. As-tu l'impression d'avoir atteint tes objectifs de la semaine ?

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 2 : Quelle est ta définition d'une utilisation équilibrée d'internet ?

Récemment lors d'une rencontre avec ton intervenant, vous avez discuté ensemble de ce qu'est pour toi une utilisation équilibrée des écrans. Nous t'invitons à prendre le temps cette semaine de poursuivre ta réflexion. Tu peux te guider par ces questions. Notes tes idées ? Fais-en des croquis ? Prends le temps ...

1

Quelle serait ta définition d'une utilisation équilibrée des écrans?

2

Quels peuvent être selon toi les indicateurs d'une perte de contrôle?

-
-
-
-

3

Dans quelles circonstances ton utilisation des écrans te nuit-elle ?

4

Est-ce qu'il y avait un état d'équilibre avant?

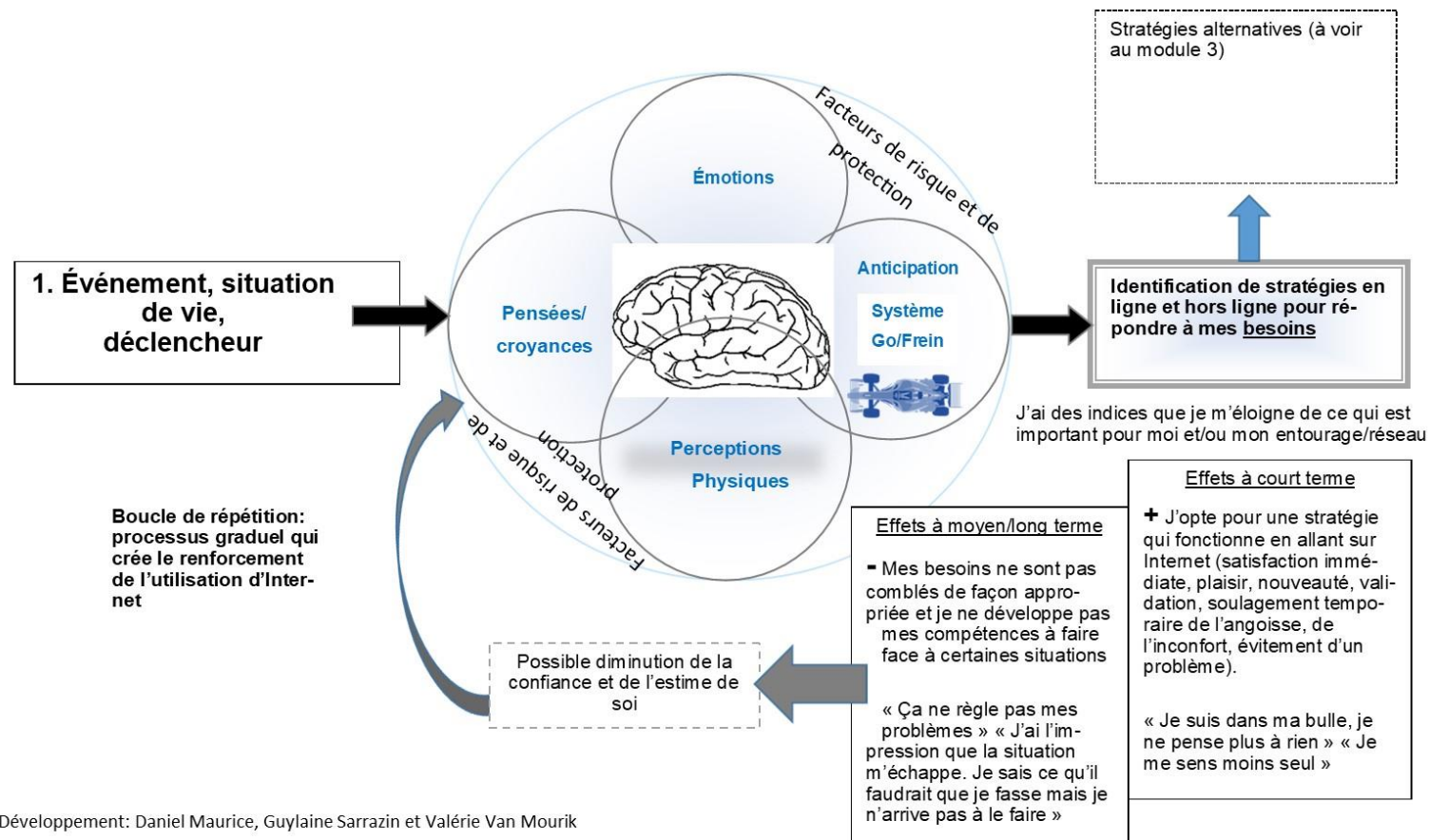
5

Quand est-ce que cet état d'équilibre a été rompu et pour quelles raisons?

Exercice 3 : Schéma théorique

L'EXPÉRIENCE DE LA RECHERCHE D'ÉQUILIBRE (ERE)

Ce qui est important pour moi et/ou mon entourage/réseau actuellement:

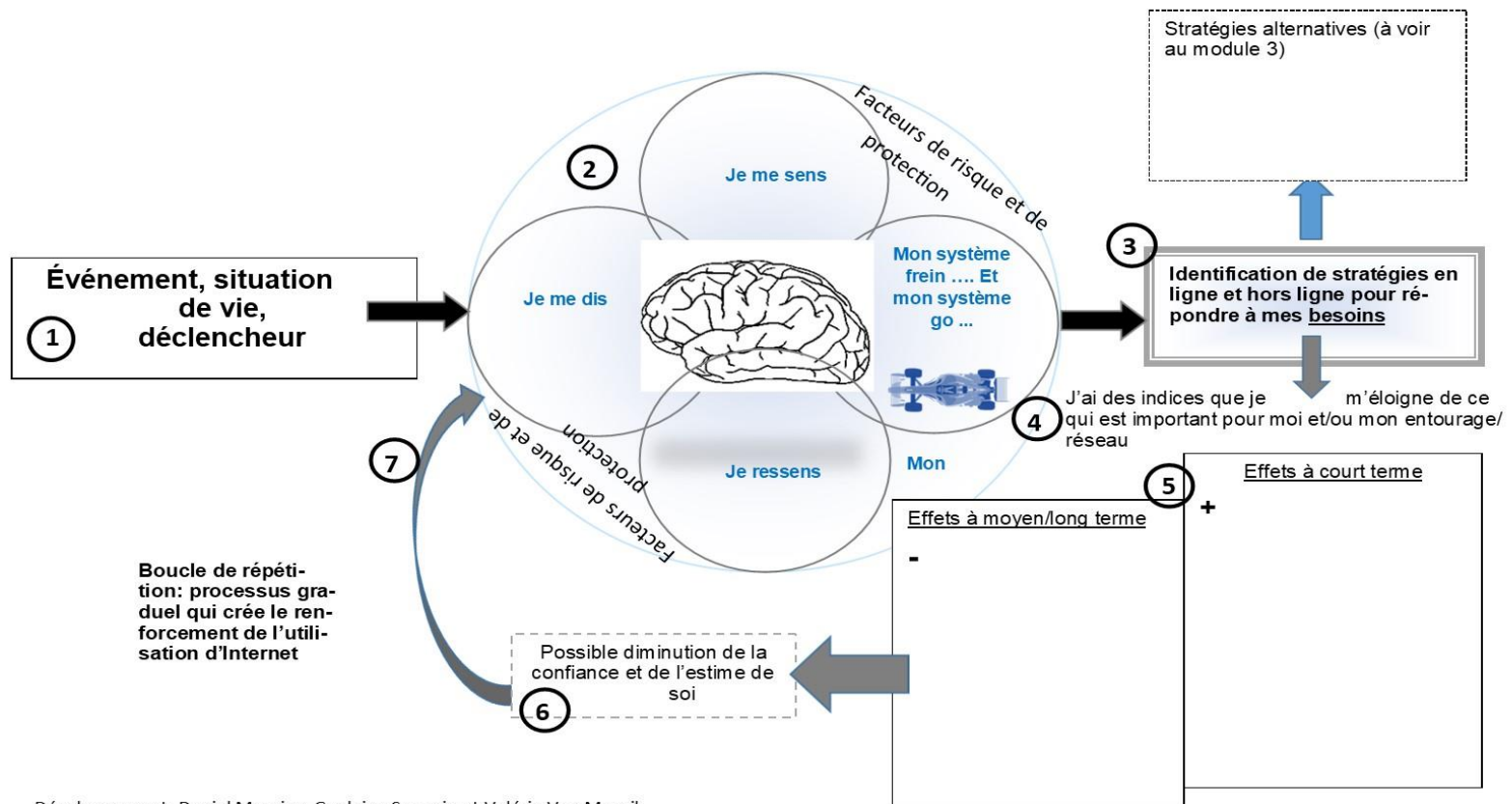


Développement: Daniel Maurice, Guylaine Sarrazin et Valérie Van Mourik

Schéma à compléter

L'EXPÉRIENCE DE LA RECHERCHE D'ÉQUILIBRE (ERE)

Ce qui est important pour moi et/ou mon entourage/réseau actuellement:



Développement: Daniel Maurice, Guylaine Sarrazin et Valérie Van Mourik

Annexe 1- Mes situations à risque

Alors que tu essaies de comprendre de quoi ton comportement est-il fonction, il importe de porter une attention particulière aux circonstances (pensées, les émotions, comportements, facteurs environnementaux et sociaux) pouvant susciter tes désirs et les pensées de se retrouver en ligne. Face à ces situations dites « à risque », il est possible d'éprouver des difficultés à résister ou à contrôler ton utilisation, et ce malgré la conscience des conséquences négatives qui peuvent être engendrées. Afin de pouvoir éventuellement éviter ces déclencheurs et développer des stratégies alternatives pour mieux de transiger en leur présence, il faut d'abord apprendre à les reconnaître.

Déroulement

- 1- L'objectif de cet exercice consiste à augmenter ta conscience quant aux circonstances qui déclenchent cette cascade de pensées et réactions précédant tes séances d'utilisation sur Internet. À cette fin, nous allons examiner 3 situations spécifiques dans lesquelles tu peux être plus à risque d'utiliser Internet.

Dans la première colonne du tableau, inscris par ordre de difficultés 3 situations dans lesquelles il peut être difficile de résister ou de contrôler ton utilisation. Pour t'aider à décrire tes situations à risque de manière détaillée et précise, voici quelques exemples à considérer :

*Ces déclencheurs peuvent être **externes** à toi :*

- *OÙ → Certains lieux ...*
 - *À l'école*
 - *En autobus*
 - *À la maison*
- *QUAND → Certains moments/heures spécifiques*
 - *Au retour de l'école*
 - *Au moment de se coucher*
 - *Avec certains amis*
- *QUOI → Un événement spécifique*
 - *Un conflit avec tes parents*
 - *Sortie d'un nouveau jeu vidéo*
- *AVEC QUI →*

Ces déclencheurs peuvent également être **internes** :

- *Des sensations physiques :*
 - *Fatigue ou épuisement*
 - *Tension*
 - *Accélération/ou diminution cardiaque*
 - *Contraction/ ou baisse du tonus musculaire*
 - *Serrement dans la poitrine, au ventre, etc.*
 - *Mains moites*
 - *Sensation de manque*
 - *Maux de tête*
 - *Sensation de picotements*
 - *Boule dans la gorge*
 - *Frissons*
 - *Sensation de vide...*

- *Un état émotionnel*
 - *Joie (euphorie, excitation, exaltation, etc.)*
 - *Colère (irritation, rage, fureur, etc.)*
 - *Tristesse (peine, mélancolie, nostalgie, etc.)*
 - *Dégoût (écœurement, répugnance, etc.)*
 - *Mépris (arrogance, orgueil, etc.)*
 - *Honte (embarras, timidité, etc.)*
 - *Inquiétude (stress, anxiété, etc.)*
 - *Peur (crainte, frayeur, tract, etc.)*
 - *Surprise (étonnement, dépassement, etc.)*
 - *Frustration (déception, embêtement, etc.)*
 - *Tourment (déchirement, tiraillement, etc.)*
 - *Culpabilité (remords)*
 - *Jalousie (envie)*

- *Des croyances et pensées qui pourraient favoriser l'utilisation*
 - *« Je dois me connecter à 21h avec mes amis pour jouer »*
 - *« Quelques minutes supplémentaires ne feront pas de mal »*
 - *« Je passe du temps sur les écrans, mais c'est moins pire que mes amis. Ce n'est pas comme si je consommais ou flânais dans les parcs ».*
 - *« Tous mes amis sont connectés et m'attendent »*

2- Dans les 2 et 3^e colonnes du tableau, inscris l'importance des bienfaits et des méfaits issus de cette utilisation a été vue précédemment à l'aide du Schéma de l'expérience de la recherche d'équilibre (ERE). Au début, il se peut que tu ne perçoives pas immédiatement les conséquences nuisibles, car à court terme, ce comportement peut apporter la satisfaction immédiate recherchée, le plaisir, la validation ou encore le soulagement de l'inconfort. Pour t'assister dans ta réflexion sur la manière dont

toutes ces conséquences (émotions, pensées, sensations physiques, réactions de l'entourage), qu'elles soient positives ou négatives, peuvent influencer une utilisation ultérieure, voici une liste des bienfaits et des inconvénients couramment associés à l'utilisation problématique d'Internet.

Bienfaits :

Émotions et états d'humeur
- Gestion de mon stress/ anxiété - Gestion de ma colère/ frustration - Gestion de ma tristesse - Permits de combler mon ennui - Sentiment de liberté (peu de contraintes, environnement permissif)
Scolaire et professionnel
- Permits d'élargir mon réseau professionnel - Augmenter ma créativité - Permits de trouver des solutions à divers problèmes - Développe mes connaissances et apprentissages
Relationnel
- Maintenir mes relations existantes - Anonymat me permet de m'exprimer - Relation d'amitié avec des gens ayant des intérêts communs

Méfaits :

Émotions et états d'humeur	Relationnelle
- Sentiment de vide ou d'anxiété - Irritabilité - Sentiment de honte, d'impuissance et/ou de culpabilité à la suite de l'usage	- Conflits familiaux ou conjugaux - Répercussion négative sur les relations sociales (liens faibles et/ou distants, perte de relation, abandon de relation, diminution des interactions sociales hors-ligne)

- Incapacité de cesser ou de diminuer l'usage - Briser des choses ou objets - Besoin irréprensible de prolonger le temps de connexion - Faire des choses illégales	- Amené à dire ou faire des choses que des gens vous ont reprochées par la suite - Perte d'intérêt pour d'autres loisirs - Isolement - Nuis à ma capacité d'entrer en relation avec les autres
Scolaire et professionnel :	Santé physique :
- Échecs scolaires - Réprimandes ou une perte de productivité au travail - Impacts financiers	- Négligence de l'hygiène personnelle - Négligence de l'alimentation - Perte/ gain de poids - Trouble alimentaire - Négligence prise de médicaments - Douleurs physiques (p. ex. mauvaises postures (maux de tête et migraines, sécheresse oculaire) - Trouble de rythmes du sommeil (p. ex. sensation manque de sommeil ou fatigue, sommeil restreint ou de mauvaise qualité)

3- Enfin, dans la 3^e colonne, je t'invite à réfléchir sur la fonction et l'utilité de ton utilisation pour chaque situation à risque que tu as déterminée. Réfère-toi à l'annexe 1 (page 6) pour explorer comment ces comportements d'utilisation peuvent influencer la satisfaction de certains de vos besoins. Cet exercice te servira de levier pour amorcer une réflexion sur les motivations et les besoins sous-jacents liée à l'utilisation excessive. Toutefois, à moyen/long terme, ces stratégies d'utilisation t'apportent-elles une pleine satisfaction de tes besoins ? Rapporte-toi à la question clé : est-ce que cette stratégie fonctionne pour moi et me rapproche de ce qui est important pour moi, tout en gardant en tête qu'il est important d'avoir des stratégies diversifiées et adaptées au contexte.

Mes situations à risque	Conséquences de cette utilisation		Fonction/utilité de mon utilisation (qu'est-ce qu'Internet vient combler et satisfaire?)
Externe : Où, Quand, Avec qui ? Interne : pensées, émotions, envie...	Bienfaits	Méfaits	
<i>Ex. Quand je reviens de l'école, je vais souvent sur les réseaux sociaux en passe la soirée après à scroller</i>	- Ça me relaxe. - Parle avec mes amis - Me rend créative	- Retard dans mes études - Chicanes et conflits avec mes parents - Sentiment de stress et anxiété après mon utilisation	<i>Me permets d'être qui je veux</i> <i>Permets de trouver du soutien</i>
1.			
2.			
3.			

Module 2

Annexe 2- Les fonctions et les motivations de mon utilisation

Social	Accomplissement de soi	Immersion
<u>Socialisation</u> ❑ Maintenir les relations existantes ❑ Rencontrer de nouvelles personnes ❑ Préfère les relations en lignes ❑ Intérêt à discuter ❑ Partager de l'information ❑ Aider les autres ❑ Recevoir du soutien, de l'aide et des conseils des autres	<u>Avancement</u> ❑ Progresser rapidement aux jeux vidéo ❑ 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.) ❑ Réaliser des choses que tu ne peux pas faire hors-ligne	<u>Évasion</u> ❑ Échapper à la vie réelle ❑ Éviter les problèmes de la vie réelle, les demandes et les inconforts (conflits, sensation, pensées, émotions, individu) ❑ Te vider l'esprit
<u>Sentiment d'appartenance</u> ❑ Envie de créer des relations sur le long terme avec les autres ❑ Trouver et apporter un soutien ❑ Importance de la guilde ❑ Faire partie d'un groupe ❑ Te sentir accepté ou respecté ❑ Peur de manquer quelque chose (FOMO)	<u>Expression de soi</u> ❑ Exprimer ou présenter un soi plus populaire/positif ❑ Exprimer son individualité/ créativité ❑ Liberté/ autonomie: Pour s'exprimer plus librement et facilement ❑ Apprendre à se connaître ❑ Permits de te sentir toi-même ❑ Amélioration du physique	<u>Gestion des émotions :</u> ❑ Pour avoir du fun et du plaisir ❑ Pour vivre des sensations fortes ❑ Pour relaxer, réduire ton stress ou ton anxiété ❑ Gérer sa frustration/ sa colère ❑ Gérer sa tristesse/ découragement ❑ Pour vivre des sensations fortes ❑ Pour te défouler ❑ Gestion de l'ennui
<u>Travail en équipe</u> ❑ Obtenir la satisfaction de faire partie d'un effort de groupe ❑ Importance de la collaboration et la réussite du groupe	<u>Compétition</u> ❑ L'envie de défier les autres joueurs/utilisateurs ou de rivaliser face aux autres, ❑ Provocation/ Domination ❑ Te faire remarquer	<u>Découverte</u> ❑ Développement des connaissances ❑ Connaître des choses que la plupart des autres utilisateurs ne connaissent pas

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), 2056305117691544. <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. (juin, 2012). 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
- 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.
- 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.
- 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.
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through Social Networking Sites: A pathway towards problematic Internet use for socially anxious people? *Addictive behaviors reports*, 1, 34–39. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.03.008>
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2019). *Applied Behavior Analysis* (3rd Edition). Hoboken, NJ: 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.

- 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.
- Iwata, B. A. et 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>
- Gouvernement du Québec (2015). *Programme d'études. Prévention des dépendances. Domaine du développement de la personne. Formation générale des adultes*. Québec: Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/educ_adulte_action_comm/Prog_Prevention-des-dependances_FBD_fr.pdf
- Jeong, E. J., & Kim, D. H. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 14(4), 213–221. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0289>
- 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. DOI 10.1007/s11469-010-9289-y
- King, D., & Delfabbro, P. (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. doi: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.
- 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.
- 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].
- 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>
- Mitcheson, L., Maslin, J., Meynen, T., Morrison, T., Hill, R., & Wanigaratne, S. (2010). Applied Cognitive and Behavioural Approaches to the Treatment of Addiction: A Practical Treatment Guide
- Peele, S. (1977), Redefining Addiction. I. Making Addiction a Scientifically and Socially Useful Concept. *International Journal of Health Services*, Volume 7, Number 1, 1977. pp. 103-124.
- 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.
- Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Hum Behav*. 2013;29:1841–8.
- Romo, L. (2012). Chapitre 5. Évaluation et prise en charge chez l'adulte. Dans : Lucia Romo éd., *La dépendance aux jeux vidéo et à l'Internet* (pp. 87-148). Paris: Dunod. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.3917/dunod.miche.2012.01.0087>
- Ryan T, Chester A, Reece J, Xenos S. The uses and abuses of Facebook: a review of Facebook addiction. *J Behav Addict*. 2014;3: 133–48
- 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.
- Suler, J. (2004). Computer and cyberspace “addiction”. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1(4), 359-362.
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 106699.
- Taquet, P. (2016). Les motivations dans l'usage pathologique des jeux vidéo : Théories et thérapie. *Terminal*, 119. <https://doi.org/10.4000/terminal.1542>

- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). A 'control model' of social media engagement in adolescence: A grounded theory analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(23), 4696.
- Tolin, D F (2016) *Doing CBT: a comprehensive guide to working with behaviors, thoughts, and emotions* New York, NY : The Guilford Press,
- Vukosavljevic-Gvozden, T., Filipovic, S., & Opacic, G. (2015). The mediating role of symptoms of psychopathology between irrational beliefs and internet gaming addiction. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 33, 387-405.
- 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>
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (Eds.). (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John



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 tant de temps et d'énergie. »

Croyances extraites de l'article de Marino et Spada (2017)

Cela fait déjà quelques semaines que vous travaillez avec l'utilisateur, et ce dernier a peut-être même apporté des modifications à son utilisation des écrans. Toutefois, il est fréquent, après quelques rencontres, que ce dernier ait de la difficulté à atteindre ses objectifs de diminution ou d'arrêt. De fait, malgré les premières interventions cliniques, il peut sembler que la personne soit peu mobilisable. La motivation à changer peut rester un défi même après plusieurs semaines d'intervention. Parfois même, la personne devient découragée et a l'impression que le processus n'aide pas. À d'autres moments, 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 diminution du temps passé sur l'écran soit toujours présente ou surgisse de façon plus marquée. Vous observez alors ce qui pourrait sembler être une diminution de la motivation ou encore une remise en question des objectifs. Ce module se veut un soutien pour activer ou réactiver la motivation de l'utilisateur. Bien que l'entretien motivationnel soit reconnu comme une stratégie clinique efficace en dépendance, nous avons choisi de proposer des activités cliniques ne s'appuyant pas strictement sur cette approche. Ceci vous permettra d'expérimenter divers exercices cliniques, que vous soyez ou non formé en entretien motivationnel.



Objectifs du module :

1. Clarifier les éléments et ressources personnelles et environnementales en ligne et hors ligne qui favorisent le changement.
2. Réévaluer, réajuster ou développer des objectifs en fonction de la motivation, des obstacles et des forces identifiés.
3. Augmenter la motivation au changement.

Pourquoi ce module ?

La motivation est toujours un enjeu central dans tous les traitements, et c'est également vrai pour le traitement de la dépendance à Internet (Lenz et al., 2016 ; Lundahl, 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; Wölfling et al., 2014, 2019; Torres-Rodriguez et al., 2018, 2018a, 2019; van Rooij et al., 2012).

Lorsque l'on parle de la motivation, la notion d'ambivalence semble émerger immédiatement. De fait, les travaux de Prochaska et Diclemente (1984) 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, pour le stade de la « préparation » et 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 :

- 1) 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.
- 2) 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 ne consultent très souvent qu'à la demande de leur famille, et non pas parce qu'elles pensent qu'elles ont un problème. 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). De même, les problèmes scolaires, d'humeur ou de sommeil les incitent également à consulter (Dufour et al., 2019 ; Pellerin, 2019). Certains d'entre eux ne viennent donc pas consulter directement pour leurs problématiques d'utilisation, mais bien pour des problèmes connexes ou encore à la demande d'un proche. Une proportion importante

semble ainsi hésitante, incertaine ou ambivalente par rapport à la recherche d'aide et à l'engagement dans un traitement pour leur problème d'utilisation d'Internet (O'Brien et al., 2016).

- 3) 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. 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).
- 4) Enfin, les observations cliniques suggèrent qu'une proportion importante d'utilisateurs 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. En résumé, les personnes aux prises avec une UPI peuvent éprouver de l'ambivalence par rapport à l'arrêt ou à la réduction des activités en ligne (Young, 2015). Cette ambivalence entre le désir de changer et le désir de conserver les comportements problématiques peut entraîner des sentiments de honte, de culpabilité, de colère et de tristesse (Chele et al., 2013). Il est donc important d'être attentif à ces sentiments.

La place du travail sur l'ambivalence

Selon Miller et Rose (2015), il existe deux façons de travailler sur l'ambivalence. La première fait appel à la balance décisionnelle, alors que la deuxième fait partie de l'intervention motivationnelle, et met plutôt l'accent sur le 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). Pendant l'exercice de la balance décisionnelle, vous explorez systématiquement les deux penchants de l'ambivalence de l'utilisateur en utilisant une matrice pour documenter le tout. Bien que la balance décisionnelle soit souvent utilisée en traitement, certains auteurs indiquent que

cet outil n'amène pas toujours les résultats souhaités (Miller et Rose, 2015). Ainsi, selon Miller et Rose, lorsque l'utilisateur est au stade de précontemplation et de contemplation, mettre l'accent sur l'ambivalence donne de moins bons résultats sur 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. Dès lors, les obstacles sont nommés, mais non pas renforcés. Une attention restreinte sera portée à l'évocation des arguments contre le changement, tandis qu'une exploration plus importante sera faite des avantages de modifier son comportement. Puisque « 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 » (Miller et Rose, 2015).

En créant un partenariat avec l'utilisateur, ce module vise à augmenter sa motivation à changer en favorisant le désir d'engagement et la réflexion sur la place de l'utilisation d'Internet dans son quotidien. Grâce à la valorisation des forces de l'utilisateur et à l'écoute empathique, ce module permettra de le mobiliser tout en respectant son désir d'autonomie et de libre arbitre. Par conséquent, ce module vise à augmenter la motivation tout en respectant le besoin d'indépendance et d'autonomie chez l'utilisateur.

Qu'en est-il de l'amotivation ?

Après des rencontres et des discussions avec différents cliniciens, force est de constater que les personnes présentant une UPI montrent une difficulté importante à initier le changement et semblent être dans une posture « amotivationnelle ». Nadeau et al. (2011) rapportent d'ailleurs une tendance chez les personnes présentant une UPI à décrire « une vie sans intérêt, sans attachement, laissant au clinicien une impression plus ou moins profonde de vide, d'inutilité, une sorte de “syndrome amotivationnel”. » Ce syndrome, bien connu par l'intervenant travaillant auprès de la clientèle ayant un TUS au cannabis, peut être caractérisé par de l'apathie, un manque de motivation, le retrait social, la diminution du cercle d'intérêt, de la léthargie, de la difficulté de concentration et de mémoire, l'affaiblissement du jugement ainsi que la limitation des résultats professionnels (D'Souza et al., 2009). Les manifestations de ce syndrome semblent s'estomper avec l'abstinence de cannabis (D'Souza et al., 2009). En ce qui a trait à l'UPI, nous ne

savons pas pour l'instant si l'abstinence ou la diminution de l'investissement d'Internet engendrera aussi la disparition de l'amotivation. Puisque nous voulons éviter de cristalliser cette posture « amotivationnelle » en travaillant trop rapidement sur l'ambivalence (et surtout en y mettant un accent important), vous pourriez opter pour un retour à l'exercice du module 1 (l'auto-observation des réactions émotionnelles) afin de favoriser l'engagement dans des activités associées à un sentiment de plaisir ou à des activités orientées permettant le rétablissement. Les services de réinsertion des CRD interpellés dès l'amorce du traitement pourraient être un accompagnement vers des activités hors ligne dans un cadre rassurant, et rendre accessible des expériences hors ligne positives. De plus, un retour sur les raisons qui incitent la personne à consulter et sur les bienfaits envisagés de la modification du comportement est particulièrement important. Avec ces personnes, il est primordial de souligner le moindre petit changement afin de renforcer cette trajectoire et de répondre à l'inertie qui semble les habiter. Nous vous invitons à envisager ce type de stratégie comportementale lorsqu'elle est accessible. Il est aussi pertinent de noter que, pour les personnes présentant une UPI, l'amotivation est souvent associée aux activités hors ligne. Par exemple, les joueurs de jeu vidéo font en effet preuve de beaucoup de détermination, de persévérance et de motivation en ce qui concerne le jeu. Par conséquent, il sera également important d'aborder les différents niveaux de plaisir associés aux activités hors ligne et de nommer comment le plaisir hors ligne est différent de celui en ligne.



À retenir

- Pour les personnes présentant une UPI, les motifs de consultation sont souvent en lien avec leurs relations interpersonnelles.
- Plusieurs semblent hésitants, incertains ou ambivalents par rapport à la réduction des habitudes de 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. Ces limitations devraient être abordées autrement, entre autres par l'activation comportementale.

Objectifs du module

1. Augmenter la motivation à changer.
 - Soutenir la prise de conscience du stade de changement, de la motivation et du sentiment d'auto-efficacité.
 - Discuter des effets anticipés des changements en ligne et hors ligne.
2. Réévaluer, réajuster ou développer des objectifs en fonction de la motivation, des obstacles et des forces identifiés.
3. Clarifier les ressources personnelles et environnementales qui favorisent le changement.

Matériel suggéré

- Exercice 1 : Le schéma de l'expérience de la recherche d'équilibre (ERE)
- Exercice 2 : Changer mes habitudes d'utilisation d'Internet : avantages et difficultés
- Exercice 3 (optionnel) : Identifier et valoriser mes ressources

Croyances à surveiller : « Changer n'en vaut pas la peine »

Les croyances suivantes sont à surveiller puisqu'elles peuvent faire obstacle au processus de changement. Lorsqu'une d'entre elles est décelée, il est suggéré de souligner les succès, la reprise de contrôle, les progrès, autrement dit le mouvement qui a été amorcé par l'utilisateur dans le but de changer. En tant qu'intervenant, vous pouvez ainsi choisir d'insister sur ces phénomènes plutôt que sur les croyances qui font obstacle.

Voici quelques exemples de croyances pouvant être observées durant ce module.

- *Ça serait une perte d'arrêter de jouer ou d'être sur les réseaux sociaux, parce que j'ai investi tant de temps et d'énergie.*
- *Ça ne vaut pas la peine, je ne suis pas capable de changer.*

Exercice 1 : Le schéma de l'expérience de la recherche d'équilibre (ERE)

Présenté lors du module précédent, ce schéma représente un support visuel qui permet à l'utilisateur de comprendre comment une dépendance peut s'installer au fil du temps. Ainsi, dans le module 2, vous auriez pris le temps de présenter le schéma ERE à l'utilisateur et de constituer collaborativement un premier schéma incluant des éléments en ligne et hors ligne pouvant éloigner l'utilisateur de ses buts (bas du schéma). On souhaite maintenant observer les stratégies qui lui permettraient de s'en rapprocher (haut du schéma).

Le but de l'exercice est d'augmenter la motivation de l'utilisateur en lui permettant d'analyser ses comportements en fonction de ses objectifs dans la vie. Pour un grand nombre de personnes, il peut être très difficile de trouver une raison de changer. Parfois, pour certaines personnes qui ont du mal à identifier des raisons de changer à court terme, aborder des objectifs à plus à long terme peut fournir une raison à l'utilisateur de changer.

Un second objectif de ce schéma est de développer son sens critique face aux stratégies employées afin de combler ses besoins. En accompagnant l'utilisateur dans la complétion du schéma, vous pouvez l'inviter à s'observer différemment (mais sans jugement) et à s'engager dans une réflexion sur ce qu'il souhaite poursuivre ou encore changer à la suite de ses constats.

- 1) Pour ce faire, vous devez établir avec l'utilisateur ses objectifs de vie, qui seront insérés dans l'encadré au haut du schéma. Nous utilisons ici l'expression « objectifs de vie » ou « ce qui est important pour moi » au lieu de « valeurs », car ce dernier concept s'avère parfois large et abstrait pour les usagers. Ainsi, vous pouvez rebondir sur les objectifs énoncés par l'utilisateur afin de les explorer et d'en discuter en termes de « d'objectifs de vie » ou « d'idéaux à atteindre », ou même de « besoins ». Vous pouvez aussi établir les objectifs de vie avec l'utilisateur 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 terme ? » ; « Comment [cet objectif de vie, ce besoin] s'exprime ou s'illustre dans ta vie ? ». Une autre façon d'explorer les objectifs de vie est le jeu de cartes des valeurs de Miller et al. (2001). Plusieurs cartes (voir annexe) contenant chacune une valeur sont disposées devant le client, qui doit les classer en trois piles (« pas important », « important » et « le plus important »). Des cartes vierges sont également disponibles si l'utilisateur 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 seront ensuite intégrées dans le schéma de l'outil ERE.

Bien que les objectifs de vie soient subjectifs et puissent grandement varier d'une personne à l'autre, nous vous proposons quelques exemples. L'important est de trouver les objectifs de vie qui ont du sens pour l'utilisateur afin qu'ils constituent un levier vers le changement.

	Objectifs de vie – Vers quoi je veux tendre
	L'autonomie (p. ex. être indépendant financièrement, habiter en appartement)
	La réussite scolaire (p. ex. passer un cours ou terminer un diplôme)
	La famille (p. ex. maintenir et m'investir dans mes relations)
	La santé ou prendre soin de moi (p. ex. avoir de meilleures habitudes de sommeil, alimentaires, prendre du temps pour moi)
	L'amitié (p. ex. entretenir des relations authentiques et développer mon réseau social, mon réseau de soutien)
	L'amour (p. ex. développer ou maintenir une relation amoureuse, donner et recevoir de l'affection dans mes relations)

- 2) Après la détermination des objectifs de vie ou des besoins, vous mettez sur pied avec l'utilisateur des stratégies permettant de répondre aux besoins et pouvant le rapprocher des objectifs identifiés. Si l'utilisateur a déjà énoncé spontanément des stratégies alternatives lors de la précédente présentation de l'outil, vous pouvez les reprendre et vous en servir comme point de départ.

- 3) Lorsque l'utilisateur utilise des stratégies qui l'approchent de ce qui est important pour lui ou pour son entourage, il arrive qu'il reçoive des indices par rapport à ces changements. Ces indices peuvent être des pensées : « J'ai essayé quelque chose de nouveau », « Je suis sorti de ma zone de confort » ou « 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 l'utilisateur évolue dans un environnement, dans un système : s'il change, l'entourage devra également s'adapter. Par conséquent, il est possible que l'utilisateur soit exposé à des réactions de la part de l'entourage. Par exemple, la famille peut faire des commentaires maladroits sur les nouvelles habitudes de l'utilisateur, car elle est déstabilisée par le changement (même s'il est désiré). Si l'utilisateur décide de réduire ses heures de jeu en ligne et annonce à ses coéquipiers qu'il se déconnecte après cette partie, il peut alors être confronté à des commentaires comme : « 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, un certain inconfort ou de l'errance. Cela est dû au fait que les situations familiales apportent un certain réconfort, même si elles peuvent créer des dommages ou de la souffrance au moyen et au long terme. Par conséquent, tout changement peut entraîner de l'inconfort ou de l'angoisse, même s'il peut s'avérer bénéfique dans le futur. L'important est de tolérer ces ressentis afin de constater l'impact du changement à plus long terme.

- 4) Face à de l'inconfort, il peut être difficile pour l'utilisateur de poursuivre sur la voie du changement. Le changement demande de la persévérance de sa part. De la même façon que l'utilisateur a créé à la longue des habitudes qui l'ont éloigné de ses objectifs de vie, les stratégies qui lui permettront de s'en approcher demandent une pratique répétée. Au départ, l'utilisateur doit faire un effort conscient afin de choisir une nouvelle stratégie. C'est comme un chemin dans la forêt : les stratégies utilisées autrefois par l'utilisateur représentent un chemin tracé et facilement accessible. À l'inverse, les nouvelles stratégies mises en place demandent de marcher hors des sentiers battus. L'emprunt de ce nouveau sentier demande plus d'énergie. Pour qu'il devienne tracé et facilement accessible, il faudra qu'il soit emprunté plusieurs fois. Ainsi, il est possible que les premières fois que l'utilisateur utilise de nouvelles stratégies, cela lui demande beaucoup d'efforts, mais à moyen ou long terme l'utilisation des stratégies le rapprochant de ses objectifs de vie devrait lui procurer de la satisfaction. Cette satisfaction est engendrée par le fait de combler ses besoins de manière plus appropriée et par le développement de compétences afin de faire face à des situations problématiques. La clé est de déterminer si cette stratégie fonctionne pour l'utilisateur et lui permet de se rapprocher de ce qui est important pour lui. Il est aussi important qu'il ait des stratégies diversifiées et adaptées au contexte.
- 5) L'utilisation de nouvelles stratégies, lorsqu'elle se répète plusieurs fois ou sur une longue période de temps, engendre un mécanisme d'apprentissage par lequel l'utilisateur voit les impacts bénéfiques de ses comportements et vit des réussites. Ceci contribuera possiblement à augmenter son sentiment de confiance et son estime de soi. Il est également recommandé d'identifier avec l'utilisateur des récompenses à mettre en place afin de renforcer à court terme les nouveaux comportements.
- 6) 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 puisqu'il est sorti de la boucle de répétitions. 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.

Le schéma, désormais complet, pourra à nouveau servir à l'utilisateur afin de lui permettre d'analyser ses futurs comportements, ses décisions ou ses stratégies. Vous pouvez également le reprendre avec l'utilisateur lorsque celui montre de l'hésitation ou un manque de motivation face au changement.



Conseil : Répondre à ses besoins

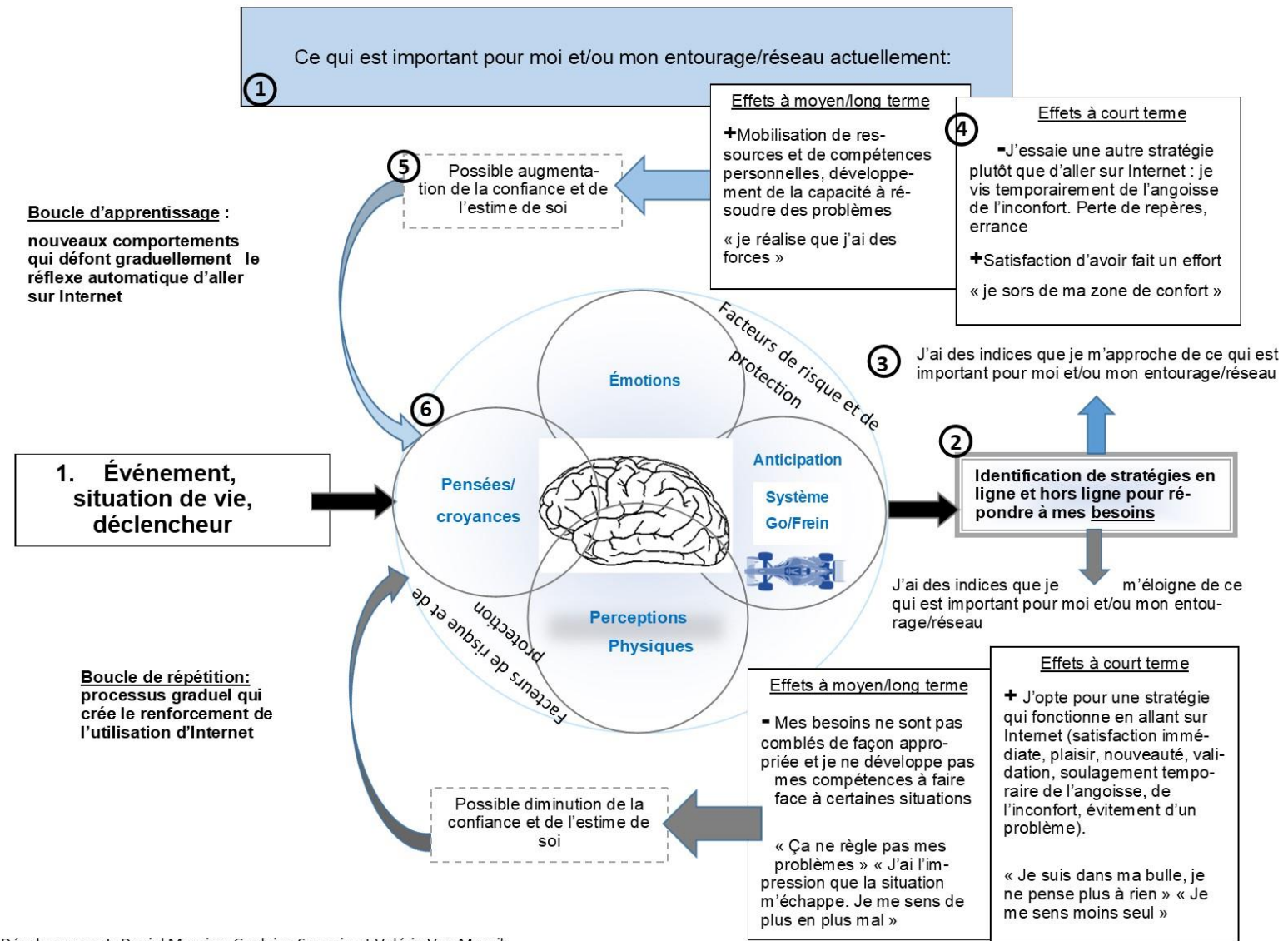
Changer n'est pas une entreprise facile. Parfois, les usagers peinent à trouver la motivation nécessaire pour changer. Il peut être pertinent d'évaluer avec eux la notion de besoin. L'objectif plus large de ce processus devrait être d'apprendre à répondre à ses besoins de manière autonome. Prendre soin de soi peut être un moteur de changement important pour plusieurs personnes. Il est important de célébrer chaque petit pas. Le schéma ERE peut devenir une illustration des étapes accomplies et du chemin parcouru par l'utilisateur. Soyez généreux avec vos encouragements ! Reconnaître que ce n'est pas facile de changer peut être une occasion de valider l'utilisateur dans son vécu.

C'est sûr que lorsque tu cherches à remplacer ton activité en ligne par une autre activité, tu ne ressens pas le même plaisir, pas la même *drive*. Au début, je me forçais, ça ne me tentait pas nécessairement. J'ai choisi un objectif trop gros au début et je suis revenu à quelque chose de plus simple qui s'intégrait mieux dans mon quotidien.



Shanaham

L'EXPÉRIENCE DE LA RECHERCHE D'ÉQUILIBRE (ERE)



Développement: Daniel Maurice, Guylaine Sarrazin et Valérie Van Mourik

Exercice 2 : Changer mes habitudes d'utilisation d'Internet : avantages et désavantages

L'exercice 2 a pour objectif de prendre conscience des pertes et des gains liés au changement. Cet exercice de type « balance décisionnelle » sera utile seulement pour les usagers qui se montrent prêts à expérimenter le changement, **donc se situant à l'étape de l'action**. Réfléchir aux avantages et aux désavantages du changement renforcera leur engagement. Pour ceux qui présentent encore de l'ambivalence, nous suggérons de revenir au schéma ERE ou à l'exercice d'auto-observation du module 1. Travailler l'ambivalence par la balance décisionnelle pourrait avoir un effet inverse sur eux et diminuer leur engagement dans la démarche de changement (Miller et Rose, 2013).

Cet exercice-levier 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 bonifier 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, il faut surtout attirer l'attention sur les gains qu'apportera le nouveau comportement. **L'enjeu ici est de nommer l'ambivalence sans la cristalliser ni la faire augmenter.**



Avertissement

Attention ! **Selon notre expérience clinique, cet exercice est contre-indiqué pour les usagers se trouvant au stade de précontemplation.** Avec ces usagers, l'exercice peut entraîner l'inverse de l'effet désiré : 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.

IMPACTS POSITIFS de mes habitudes
d'utilisation d'Internet...

... sur ma vie en ligne : _____

... sur ma vie hors ligne : _____

CONSÉQUENCES NÉGATIVES à modifier mes
habitudes d'utilisation d'Internet...

... sur ma vie en ligne : _____

... sur ma vie hors ligne : _____

CONSÉQUENCES NÉGATIVES de mes
habitudes d'utilisation d'Internet...

... sur ma vie en ligne : _____

... sur ma vie hors ligne : _____

AVANTAGES à modifier mes habitudes
d'utilisation d'Internet...

... sur ma vie en ligne : _____

... sur ma vie hors ligne : _____

Exercice 3 (optionnel) : Identifier et valoriser les ressources internes (estime de soi)

Pour renforcer la confiance de l'utilisateur en ses capacités à changer, vous pouvez amorcer une discussion sur les capacités de l'utilisateur en lui donnant la consigne suivante :

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 de l'estime ou de la considération personnelle de l'utilisateur selon deux environnements (en ligne et hors ligne). En tenant compte du fait que l'estime 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 l'utilisateur peut se réapproprier cette vision une fois hors ligne.

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	Énergique	Patient
Actif	Engagé	Persévérant
Affectueux	Enthousiaste	Perspicace
Affirmé	Entreprenant	Persuasif
Aimable	Équilibré	Positif
Aimant relever des défis	Esprit d'analyse	Prévenant
Ambitieux	Esprit d'équipe	Prudent
Amical	Esprit scientifique	Puissant
Appliqué	Exceptionnel	Raisonnable
Assuré	Expérimenté	Rapide
Attentif	Faisant confiance	Réaliste
Attentionné	Ferme	Réceptif
Audacieux	Fiable	Reconnaissant
Autonome	Flexible	Réfléchi
Aventureux	Fort	Résistant au stress
Bien informé	Gagnant	Responsable
Brave	Habile	Sage
Calme	Heureux	Sens de l'humour
Capable	Honnête	Sérieux
Compétent	Imaginatif	Sincère
Compétitif	Imbattable	Sociable
Compréhensif	Impliqué	Soigné
Confiant en l'avenir	Indulgent	Spontané
Conscientieux	Ingénieux	Stable
Courageux	Intelligent	Sympathique
Créatif	Intrépide	Tenace
Curieux	Libre	Valeureux
Débrouillard	Loyal	Vif
Décidé	Mature	Vigoureux
Décontracté	Méticuleux	Visionnaire
Délicat	Novateur	Vivant
Déterminé	Obstiné	
Dévoué	Optimiste	
Digne de confiance	Ordonné	
Diplomate	Organisé	
Doué	Original	
Efficace	Ouvert	

¹ Liste reprise et adaptée de Miller et Rollnick (2019) et Auger-Gariépy (2019)

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 Lécalier, AFDEM	PAS IMPORTANT A MES YEUX	TRES IMPORTANT A MES YEUX
IMPORTANT A MES YEUX	LA RICHESSE Avoir beaucoup d'argent	LA SÉCURITÉ Ne pas me sentir menacé(e), en danger
LE POUVOIR Commander et contrôler	LA POPULARITÉ Que beaucoup de gens m'apprécient	LE CONTRÔLE DE SOI Savoir me contrôler dans mes actes
LA GLOIRE Être connu(e), admiré(e)	LA FORME Être en bonne forme, fort(e)	LE CHARME Être physiquement attirant(e)
L'AUTORITÉ Avoir des responsabilités et les assumer	LA FLEXIBILITÉ S'adapter facilement aux changements	LA FIDÉLITÉ EN AMOUR N'avoir qu'une relation amoureuse
LA TRADITION Suivre les façons de faire éprouvées du passé	LA FAMILLE Avoir une famille heureuse et aimante	L'ACCEPTATION DE SOI M'accepter comme je suis

LE BON TEMPS Prendre du temps pour me détendre et apprécier la vie	L'ORDRE Mener ma vie de façon organisée, bien en ordre	L'ÉCOLOGIE Vivre en harmonie avec la nature
LE RISQUE Jouer avec le risque et la chance	LA STABILITÉ Mener une vie régulière	LA DISPONIBILITÉ Être disponible et conscient pour ce que je vis dans l'instant
LA VOLONTÉ DIVINE Chercher à obéir à la volonté de Dieu	LA SPIRITUALITÉ Développer et mûrir mes facultés spirituelles	LA MODÉRATION Eviter les excès et trouver un juste équilibre
LA PAIX INTÉRIEURE Être en bonne forme, fort(e)	LE PARTAGE Pouvoir confier mes expériences intimes avec mes amis	LE SAVOIR-FAIRE Être compétent(e) dans ma vie professionnelle de tous les jours
LA TOLÉRANCE Accepter et tolérer ceux qui sont différents	AUTRE VALEUR _____	LA JUSTICE Promouvoir un traitement juste et égal pour tous
LA RÉUSSITE Avoir des succès importants		

LA CONNAISSANCE DE SOI Avoir une compréhension de moi-même approfondie et honnête	L'APPROBATION Être accepté(e) comme je suis	LA FIABILITÉ Être fiable et digne de confiance
LE SEXE Avoir une vie sexuelle dense et satisfaisante	L'HUMILITÉ Être modeste et sans prétention	L'INDÉPENDANCE Être libre de toute dépendance à l'égard d'autrui
L'AVENTURE Avoir des expériences nouvelles et excitantes	L'AUTONOMIE Décider par moi-même, être indépendant	L'INFLUENCE Avoir une influence durable sur le cours des choses
L'AMOUR DONNÉ Donner de l'amour autour de moi	L'AMOUR REÇU Être aimé(e) par mes proches	LA RESPONSABILITÉ Prendre et suivre des décisions responsables
LE PLAISIR Me sentir vraiment bien	LA SERVIABILITÉ Rendre service aux autres	LE SAVOIR Apprendre et me construire un solide savoir
LE NON-CONFORMISME Mettre en cause ou défier l'autorité ou la norme	LE DÉFI Prendre à bras-le-corps des tâches ou des problèmes difficiles	L'ESTIME DE SOI Me trouver bien comme je suis

LE CONFORT Avoir une vie plaisante et confortable	L'EXCITATION Avoir une vie stimulante, pleine d'événements excitants	LE DEVOIR Accomplir mes devoirs et mes obligations
LA COURTOISIE Être attentif (attentive) et poli(e) à l'égard d'autrui	L'ENGAGEMENT Accomplir des engagements durables et profonds	L'EXACTITUDE Être précis dans mes opinions et mes convictions
LA SERVIABILITÉ Être serviable envers autrui	LA LOYAUTÉ Être honnête et dans ses relations	L'AMUSEMENT Jouer, m'amuser
LA PASSION Ressentir de la ferveur pour mes idées, mes activités, les gens	LE TRAVAIL Travailler dur et bien pour accomplir mon travail	L'AUTHENTICITÉ Agir conformément à ce que je suis
LA PAIX DANS LE MONDE Agir pour promouvoir la paix	L'ALTRUISME ACTIF Prendre soin des autres et de leurs besoins	LE PARDON Savoir pardonner
LA BEAUTÉ Apprécier la beauté autour de moi	LA SANTÉ Me sentir bien physiquement et en bonne santé	LE DÉVELOPPEMENT Continuer à changer et à mûrir

LE SOIN DE L'AUTRE Prendre soin des autres	L'ESPOIR Maintenir un point de vue positif et optimiste	LE CHANGEMENT Avoir une vie pleine de changement et de variété
LA VERTU Avoir une vie moralement inattaquable et pure	LA COOPÉRATION Travailler avec d'autres dans un esprit de collaboration	LA SIMPLICITÉ Vivre ma vie simplement, avec des besoins minimaux
LE RÉALISME Voir les choses et agir de façon réaliste et applicable	LA POURSUITE D'UN BUT Avoir un objectif et un sens à ma vie	LA GÉNÉROSITÉ Donner aux autres ce que j'ai
L'AMITIÉ Avoir des amis proches qui me soutiennent	LA CRÉATIVITÉ Avoir des idées neuves et originales	LA SOLITUDE Avoir du temps et de l'espace pour échapper aux autres
LA RATIONALITÉ Être guidé par la raison et la logique	L'HUMOUR Voir le côté drôle de la vie et de moi-même	LA COMPASSION Ressentir et agir en se préoccupant des autres
L'HONNÊTETÉ Être honnête et droit	L'OUVERTURE D'ESPRIT Être ouvert à de nouvelles idées, expériences et choix	L'AMOUR ROMANTIQUE Vivre l'amour intense et exaltant

Résumé à emporter

Informations générales à emporter



- Pour les personnes présentant une UPI, les motifs de consultation ne sont souvent pas l'UPI, ou ils viennent d'une autre personne.
- Plusieurs semblent hésitants, incertains ou ambivalents par rapport au traitement, au changement et à la réduction du temps d'écran.
- Il est important d'aborder en séance l'ambivalence entre le désir de changement et les sentiments de culpabilité, de honte, de colère, etc.
- On souhaite mobiliser l'utilisateur tout en respectant son autonomie et son libre arbitre.

Objectifs du module



- Augmenter la motivation à changer.
- Clarifier les éléments et ressources personnelles et environnementales qui favorisent le changement.
- Réévaluer, réajuster ou développer des objectifs en fonction de la motivation, des obstacles et des forces identifiés.

À faire dans ce module



- Aborder la place des écrans dans la vie de l'utilisateur.
- Identifier les objectifs de vie de l'utilisateur sans jugement afin de les intégrer à l'outil ERE avec l'utilisateur (voir Exercice 1).
- Présenter et remplir l'outil ERE avec l'utilisateur afin de l'aider à identifier les comportements à risques et les conséquences de ces derniers dans le maintien des problèmes actuels.
- Évaluer la motivation au changement de l'utilisateur et discuter avec ce dernier des obstacles et des impacts du changement (voir Exercice 2).
- Optionnel pour l'utilisateur ne croyant pas en ces capacités de changer : évaluer avec l'utilisateur ses ressources et ses forces personnelles en ligne et hors ligne, et explorer leur complémentarité (voir Exercice 3).



Module 3 : Ce qui me fait changer (**cahier d'exercices**)

Tu as amorcé un suivi depuis quelques semaines. Il est possible que bien que déterminé au départ ta motivation ait diminué depuis peu. Qu'est-ce qui fait que je n'arrive pas à atteindre mes objectifs ? Pourquoi je ne vois pas de progrès ? Changer est plus difficile que je ne l'avais prévu. Toute sorte de pensées peuvent nous venir à l'esprit et nous découragent. Ce module est alors fait pour t'aider à te sentir plus confiant et motiver face aux changements à venir. Prends le temps de revoir les objectifs, les thèmes abordés et les informations à retenir concernant ce module. Ensuite, vous pourrez mettre en pratique les exercices proposés.



Objectifs

1. Clarifier les éléments et ressources personnelles et environnementales en ligne et hors ligne qui favorisent le changement
2. Réévaluer, réajuster ou développer des objectifs en fonction de la motivation, des obstacles et des forces identifiés.
3. Augmenter la motivation à changer



Thèmes abordés

- La place des écrans et d'Internet dans ma vie.
- Mes cibles de vie et leurs impacts sur mes décisions.
- Les avantages que j'ai à changer mes habitudes et les potentiels deuils que j'envisage.



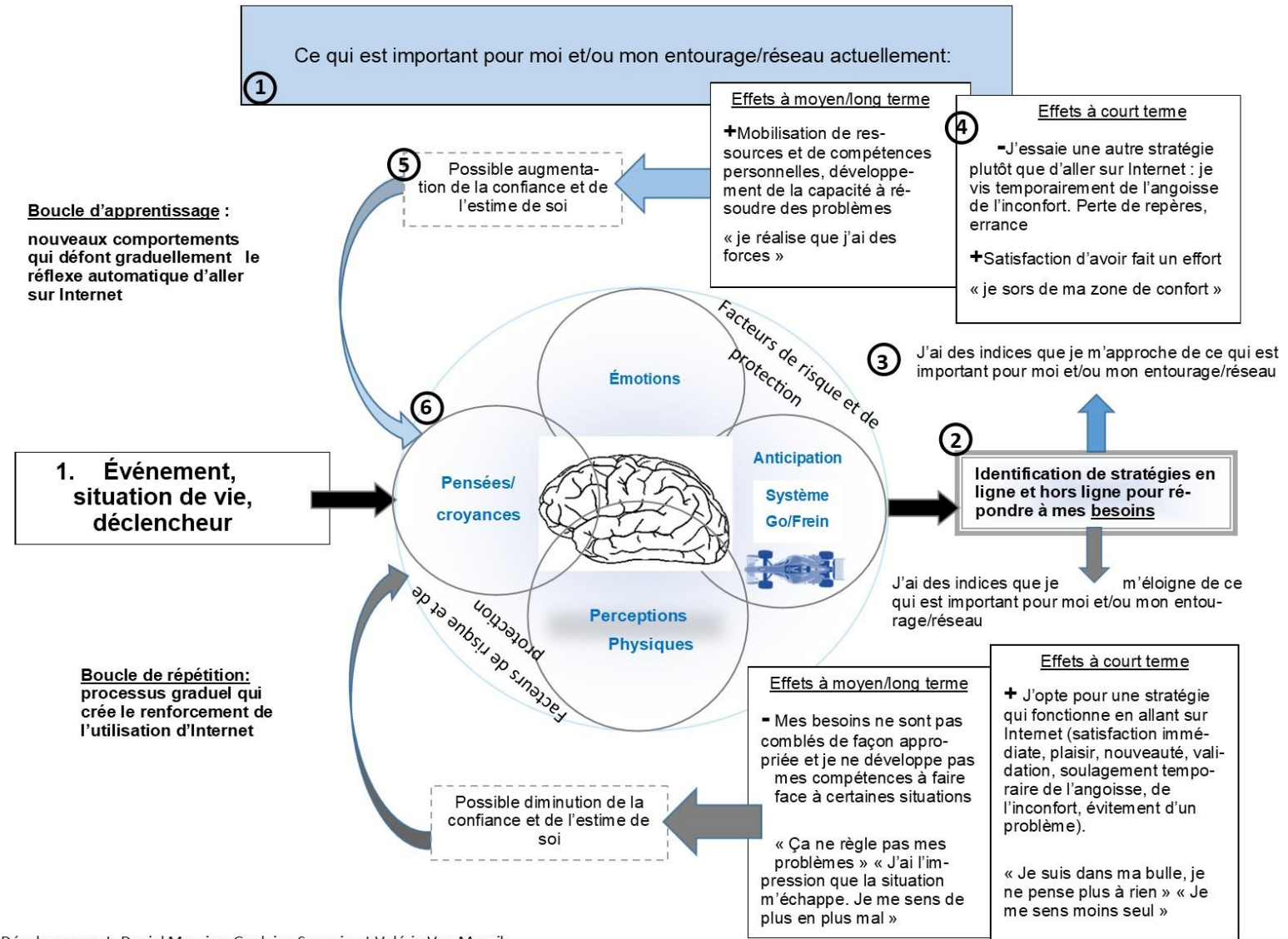
À retenir

- Il est fréquent de percevoir d'autres problèmes (difficultés de sommeil, problèmes scolaires, conflits sociaux, etc.) avant de concevoir que notre utilisation peut entraîner ces difficultés. Il est aussi régulier d'être hésitant ou incertain face au changement.

Toi, que retiens-tu ?

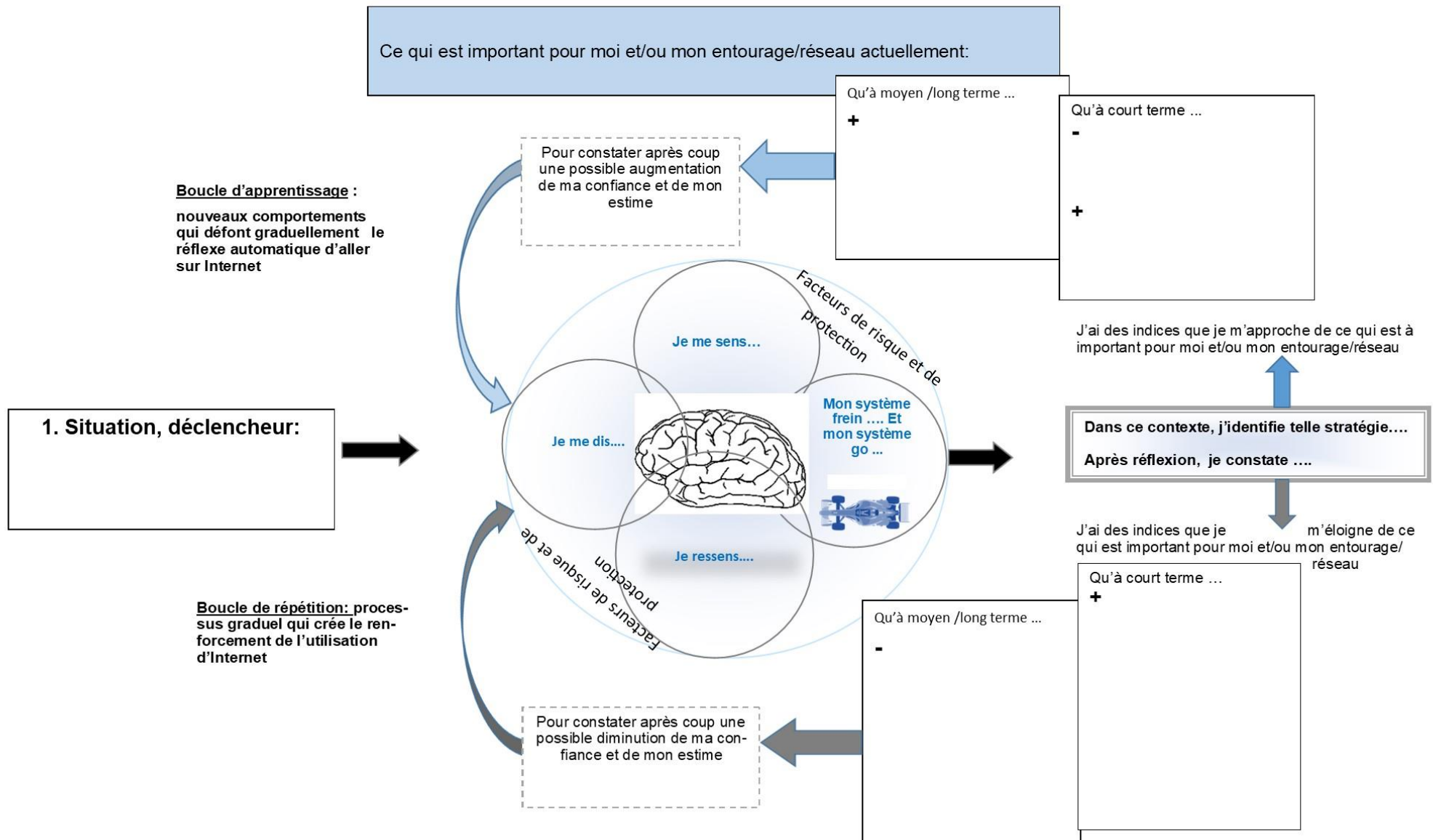
Exercice 1 : ERE

L'EXPÉRIENCE DE LA RECHERCHE D'ÉQUILIBRE (ERE)



Développement: Daniel Maurice, Guyline Sarrazin et Valérie Van Mourik

L'EXPÉRIENCE DE LA RECHERCHE D'ÉQUILIBRE (ERE)



Développement: Daniel Maurice, Guylaine Sarrazin et Valérie Van Mourik

Exercice 2 : Changer mes habitudes d'utilisation d'Internet : Avantages et désavantages

L'objectif de cet exercice est de t'aider à nommer les difficultés, mais surtout, à mettre en lumière les avantages et les gains qu'une modification du comportement peut amener. En fait, changer doit avoir un sens, il doit permettre quelque chose, il doit ajouter, bonifier ta vie et non pas uniquement lui faire perdre des éléments.

IMPACTS POSITIFS de mes habitudes
d'utilisation d'Internet...

... sur ma vie en ligne ? _____

... sur ma vie hors ligne ? _____

CONSÉQUENCES NÉGATIVES à modifier mes
habitudes d'utilisation d'Internet...

... sur ma vie en ligne ? _____

... sur ma vie hors ligne ? _____

CONSÉQUENCES NÉGATIVES de mes
habitudes d'utilisation d'Internet...

... sur ma vie en ligne ? _____

... sur ma vie hors ligne ? _____

AVANTAGES à modifier mes habitudes
d'utilisation d'Internet...

... sur ma vie en ligne ? _____

... sur ma vie hors ligne ? _____

Exercice 3 (optionnel) : Identifier et valoriser les ressources internes (estime de soi)

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 celle 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.

Répond 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'explique-tu ?

Comment les capacités dans l'un des environnements pourraient être transférer 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 ²	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	Raisonné
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
Conscientieux	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	

² Liste reprise et adaptée de Miller et Rollnick (2019) et Auger-Gariépy (2019)

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, Université du Québec à Trois-Rivières].
- Chele, G.E., Macarie, G., et Stefanescu, C. (2013). Management of Internet Addictive Behaviors in Adolescents. Dans A. Tsitsika, M. Janikian, et D.E. Greydanus (dir.), *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*. Guilford Publication.
- D'Souza, D.C., Sewell, R.A., Rangathan, M. (2009). Cannabis and psychosis/Schizophrenia: Human Studies. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, 259, 413-431.
<https://doi.org/10.1007/s00406-009-0024-2>
- 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.
- Ladouceur, R. et Lachance, S. (2007). *Overcoming Pathological Gambling: Therapist Guide*. É-U : Oxford University Press.
- Lavoie, C., Dufour, M., Berbiche, D., Therriault, D. et 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.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107604>
- Lenz, A.S., Rosenbaum, L. et 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.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.1002/jaoc.12017>
- Lindenberg, K., Kindt, S. et Szasz-Janocha, C. (2020). *Internet Addiction in Adolescents : The PROTECT Program for Evidence-Based Prevention and Treatment*. Springer.

- Lundal, B.W., Kunz, C., Brownell, C., Tollefson, D. et Burke, B.L. (2010), A Meta-Analysis of Motivational Interviewing : TwentyFive Years of Empirical Studies. *Research on Social Work Practice, 20*(2), 137-160. DOI: 10.1177/1049731509347850
- Marino, C. et Spada, M. M. (2017). Dysfunctional Cognitions in Online Gaming and Internet Gaming Disorder: a Narrative Review and New Classification. *Curr Addict Rep, 4*, 308-316. DOI : 10.1007/s40429-017-0160-0
- Miller, W.R., C'de Baca, J., Matthews, D.B. et Wilbourne, P.L. (2001). *Personal Values Card Sort*. University of New Mexico.
- Miller, W. R. et Rollnick, S. (2019). *L'entretien motivationnel : Aider la personne à engager le changement* (2^e éd.). InterEditions.
- Miller, W.R., Rose, G.S. (2013). Motivational Interviewing and decisional balances. : Contrasting REsponses to client ambivalence. *Behavioural and cognitive Psychotherapy, 43*, 129-141.
- Miller, W.R. et Rose, G.S. (2015). Motivational Interviewing and decisional Balance: Contrasting Responses to Client Ambivalence. *Behavioral And Cognitive Psychotherapy, 43*, 129-141.
- Markle, T. (2017). The FITSC-IA Model: A Community-Based Approach. Dans K. S. Young et C. Nabuco de Abreu (dir.), *Internet Addiction in Children and Adolescents : Risk Factors, Assessment and Treatment* (pp.257-282). Springer.
- Nadeau, L., Acier,D., Kern,L., Nadeau,C.-L. (2011). *La Cyberdépendance : État des connaissances, manifestations et pistes d'intervention*. Montréal, Québec : Centre Dollard-Cormier, Institut universitaire sur les dépendances.
- O'Brien, J.E., Li, W., Snyder, S.M., et 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. et DiClemente, C. C. (1983). Stage and Processes of Self-Change of Smoking: Toward An Integrative Model of Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
- 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., et 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. doi: 10.1007/s11469-017-9825-0
- Torres-Rodriguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., et Oberst, U. (2018a). Treatment efficacy of a specialized psychotherapy program for Internet Gaming Disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 939-952. doi : 10.1556/2006.7.2018.111
- Torres-Rodriguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., Farriols-Hernando, N. et Torres-Jimenez, E. (2019). Internet Gaming Disorder Treatment : A Case Study Evaluation of Four Different Types of Adolescent Problematic Gamers. *Int J Ment Health Addiction*, 17, 1-12. DOI: 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 Therapists. *Int J Ment Health Addiction*, 10, 69-82. DOI 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.
- 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. DOI : 10.1001/jamapsychiatry.2019.1676
- Young, K. (2015). The Evolution of Internet Addiction Disorder. Dans C. Montag et M. Reuter (dir.), *Internet Addiction : Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions* (pp. 3-17). Springer.



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

« 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. »

« Je me dis encore quelques minutes, mais je reste plus longtemps. »

Croyances extraites de l'article de Marino et Spada (2017)

Lorsque l'on parle de dépendance, nous ne pouvons faire fi de la composante neuropsychologique de cette problématique. En fait, plusieurs d'entre nous sommes 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'avérerait longue, complexe et aurait plutôt comme résultat un livre entier. Nous avons donc décidé de nous concentrer sur un des aspects centraux de la dépendance, soit la notion de perte de contrôle. Nous espérons que ce module, construit par notre collègue neuropsychologue, vous aidera avec vos clients présentant une UPI, mais également avec tous les autres.



Objectifs du module :

1. Augmenter la conscience des habiletés d'auto-contrôle de l'utilisateur et des difficultés en lien avec ce contrôle.
2. Augmenter le contrôle de l'utilisateur sur ses envies d'utiliser Internet ou une application en particulier.
3. Développer de nouvelles stratégies d'auto-contrôle.

Thèmes du module

- Augmenter la gestion du craving.
- Mécanismes neuronaux impliqués dans la perte de contrôle : le rôle du système de récompense et du cortex préfrontal
- Stratégies pour renforcer son autocontrôle et réduire son temps d'écran

Matériel suggéré

- Exercice 1 : Psychoéducation sur la perte de contrôle.
- Exercice 2 : De nouvelles stratégies pour résister à la perte de contrôle
- Exercice 3 : S'exposer pour renforcer progressivement son autocontrôle

Théorie

On parle de perte de contrôle lorsque la personne tente d'arrêter un comportement qui lui cause des méfaits, mais n'y parvient pas. Elle peut alors avoir le sentiment de faire le comportement de façon involontaire ou automatique, rapportant souvent avoir l'impression de n'a pas avoir eu « d'autre choix » (Trouessin, 2016). La perte de contrôle est bien souvent au cœur du motif de consultation : la personne recherche de l'aide pour contrer l'augmentation de son temps d'écran ou son utilisation plus fréquente des applications que ce qui est désiré (ou que ce qui est convenu avec ses proches). Elle se plaint notamment de ne plus réussir à se déconnecter, de ne plus se satisfaire du temps passé en ligne, ou encore de ressentir le besoin urgent d'utiliser une application.

Pour les personnes présentant une UPI, le besoin irrésistible de se connecter a progressivement remplacé le plaisir de l'activité. C'est le principe de la compulsion, le moteur de la perte de contrôle. Ce phénomène prend son origine dans le cerveau. Grâce aux études utilisant des techniques d'imageries cérébrales, les chercheurs ont pu observer que deux grands changements déséquilibrent le fonctionnement naturel du cerveau et expliquent la dépendance :

- 1) D'un côté, le système de récompense est devenu très (trop) réactif aux applications : en conséquence, les envies de se connecter sont à la fois plus fortes et plus fréquentes.
- 2) En parallèle, le cortex préfrontal, c'est-à-dire la partie à l'avant du cerveau qui peut freiner et contrôler les envies, s'est affaibli et ne parvient plus à calmer l'hyperactivité du système de récompense.

D'autres changements (moins connus) accompagnent ce déséquilibre et favorisent la perte de contrôle chez les personnes présentant une UPI (Figure 1). Nous les détaillerons plus loin dans nos explications. En résumé, la perte de contrôle n'est que la partie visible des multiples changements qui s'opèrent dans le cerveau des personnes présentant une UPI et que l'on attribue à tort à leur manque de volonté de changer.

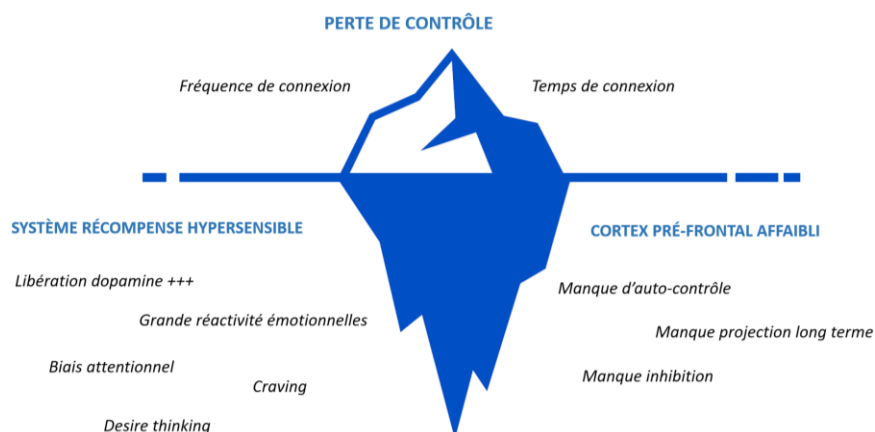


Figure 1: Les changements comportementaux, cognitifs et neuronaux impliqués dans la perte de contrôle.

Bien que l'ampleur de ces changements nécessaires soit influencée par le nombre d'heures passé sur les applications et par la sévérité de la dépendance (Ariatama et al., 2019 ; Kim et al., 2017 ; Mei et al., 2017 ; Mills et Allen, 2020; Tian et al., 2014; Weinstein et Lejoyeux, 2020), ces changements restent réversibles grâce à la plasticité cérébrale. La meilleure façon de « dompter ses envies » consiste à renforcer l'influence du cortex préfrontal en développant l'autocontrôle de l'utilisateur, c'est-à-dire sa capacité à freiner et à modifier ses comportements.

Dans un premier temps, vous en apprendrez davantage sur les systèmes neuronaux impliqués dans la perte de contrôle ainsi que sur les changements neuronaux, cognitifs et émotionnels qui l'accompagnent. Dans un deuxième temps, vous découvrirez ce qu'est l'autocontrôle et les différentes stratégies qui le renforcent afin de soutenir l'utilisateur dans sa reprise de contrôle.

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 (on se souviendra des lois de l'apprentissage de Pavlov et de ses chiens). Au début, la personne utilise les applications pour ressentir du plaisir (renforcement positif) ou pour soulager un inconfort (renforcement négatif). Par la suite, le cerveau enregistre en mémoire l'association entre le comportement (se connecter sur une application) et ses conséquences (l'apparition d'affects positifs ou la disparition d'affects négatifs). L'exposition répétée à cette association modifie l'activité des circuits neuronaux, et motive l'individu à s'engager plus fréquemment dans l'activité. C'est le principe de la théorie de la saillance motivationnelle développée par Berridge et Robinson (2016). On assiste à un basculement d'une action volontaire à une action conditionnée (automatique) hautement addictive (Figure 2). Progressivement, la personne répète le comportement en y ajoutant des éléments contextuels comme des pensées, des sensations, des bruits, des images, etc. Ces éléments contextuels deviennent des indices très persuasifs, puisque leur présence suffit pour déclencher de façon conditionnée le besoin de jouer, de clavarder, de bloguer, ou plus largement de se connecter. Or, l'omniprésence d'Internet dans nos vies fait qu'énormément d'indices peuvent « déclencher » de façon automatique l'utilisation des applications.

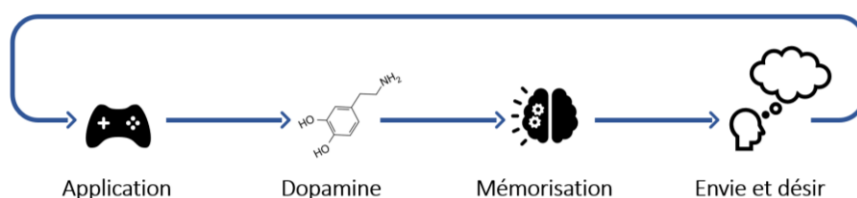


Figure 2 : L'apprentissage d'une réponse conditionnée

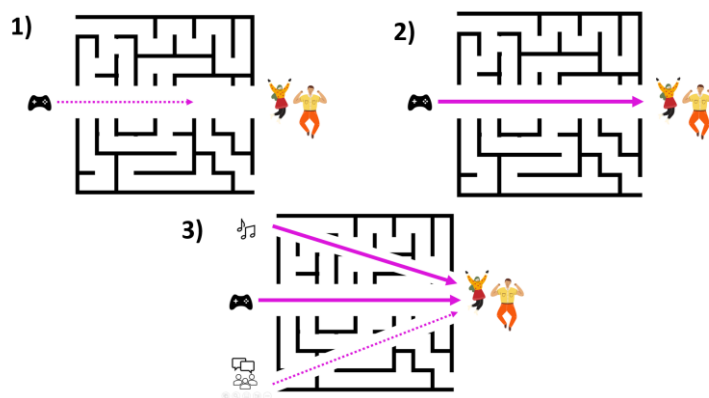


Figure 3 : L'apprentissage d'une réponse conditionnée et sa généralisation à d'autres indices.

1) La première fois que l'utilisateur utilise une application, il crée de nouvelles connexions (ou sentiers) dans le cerveau. 2) La répétition de l'association comportement-récompense consolide les nouveaux sentiers qui mènent aux réponses conditionnées. 3) Les éléments contextuels (sons, conversations, etc.) créent à leur tour de nouvelles connexions dans le cerveau (Robinson et Berridge, 2008). Désormais, la perception d'un élément contextuel conduit à la réponse conditionnée.

Un système de récompense hypersensible

Au cœur de ces changements cognitifs, il y a l'hypersensibilité du système de récompense aux applications d'Internet et à leurs indices. Ce système a pour rôle de libérer de la dopamine, un neurotransmetteur à l'origine du plaisir. Or, dans la dépendance, l'activité des neurones dopaminergiques est modifiée : le système de récompense des personnes présentant une UPI libère des quantités de dopamine très élevées dans leur cerveau. Par exemple, les taux de dopamine délivrés dans le cerveau 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 ; Weinstein et Weizman., 2012). De plus, la dopamine ne serait pas seulement libérée au moment de l'activité, mais aussi de façon anticipée, quand la personne aperçoit un indice évoquant son application préférée (bruit, image, conversation, etc.). Cette libération anticipée motiverait l'individu à s'engager dans le comportement, malgré ses conséquences négatives.

Sur le plan comportemental, l'hypersensibilité du système de récompense se traduit par une forte réactivité pour les indices évoquant les applications, qu'ils jugent plus attirants et plus plaisants que des indices évoquant des activités traditionnelles (Brand et al., 2019; Starcke et al.,

2018; van Koningsbruggen et al., 2017). Leur corps réagit aussi fortement à la vue des applications : leur rythme cardiaque et leur pression sanguine augmentent, tandis que leur activité électrodermale diminue (Huang, 2017). Ces réactions physiques permettent à la fois de préparer le corps à l'action et aux récompenses promises, ainsi qu'à la relaxation. On retrouve ici deux motivations de l'utilisation d'Internet : la recherche de plaisir et la détente. Du fait de ces changements, c'est comme si les activités traditionnelles (lire, écouter de la musique, etc.) ne libéraient pas le même niveau de dopamine que l'utilisation d'Internet et n'étaient donc plus assez compétitives (Weinstein & Weizman, 2012). La personne aura donc tendance à choisir l'activité donnant le plus de plaisir, quitte à délaisser des activités autrefois appréciées. Les activités sont en compétition et celle qui libère le plus de dopamine gagne, même si elle peut entraîner des conséquences négatives à long terme.

D'autres phénomènes accompagnent l'hypersensibilité du système de récompense et favorisent la perte de contrôle : le craving, les biais attentionnels et les pensées associées au désir.

1. Le craving : C'est une envie irrépressible et urgente qui pousse à réaliser le comportement. Il est la manifestation consciente du sentiment de désir (Robinson et Berridge, 2008). Il est déclenché par les pensées, par les désirs et par les indices liés à Internet.
2. Les biais attentionnels : Les applications biaisent les processus cognitifs et créent un biais attentionnel, c'est-à-dire une modification de la perception de l'environnement. Désormais, les indices associés à la récompense captent automatiquement l'attention de la personne (Chia & Zhang, 2020 ; Wegmann et Brand, 2021) et celle-ci repère rapidement et automatiquement les occasions d'utiliser Internet. À l'inverse, elle est moins consciente des indices pour les autres activités disponibles. Par ailleurs, pour se détourner des applications, la personne doit fournir un effort important et utiliser son autocontrôle.
3. Pensées associées au désir : Les applications biaisent aussi la façon de penser et de créer des pensées associées au désir, c'est-à-dire des images sensorielles (s'imaginer en train de jouer aux jeux vidéo) ou des pensées volontaires évoquant les expériences passées sur les applications. Avec ces pensées, on se remémore le plaisir ou le soulagement à venir, on justifie l'importance de faire l'activité, ou encore on anticipe le moment de jouer (Brandtner et al., 2021).

Vous venez de voir que les changements accompagnant l'hyperréactivité du système de récompense influencent les prises de décision en faveur d'Internet et de ses applications. Mais, pour qu'il y ait perte de contrôle, il est aussi nécessaire **que le cortex préfrontal soit affaibli** et qu'il ne parvienne plus à tempérer l'activité du système de récompense (Brand et al., 2019). Autrement dit, il n'arrive plus à réfréner les comportements conditionnés en vue d'initier de

nouveaux comportements plus favorables au long terme. Si on reprend l'analogie des sentiers battus, c'est comme si l'utilisateur empruntait toujours le même sentier de façon automatique, sans se questionner. Pour renforcer son cortex préfrontal, l'utilisateur doit créer de nouvelles routes qui entreront en concurrence avec celles formées par l'UPI. Dans ce contexte, développer des stratégies pour augmenter son autocontrôle est nécessaire lorsque des buts spontanés (ex. : utiliser Internet) entrent en conflit avec des buts planifiés (ex. : réduire l'utilisation d'Internet pour investir le monde hors ligne).

Réapprendre à maîtriser ses envies avec l'autocontrôle

Véritable couteau suisse, l'autocontrôle permet à la personne de stopper et de modifier à la fois son comportement et ses émotions ou ses pensées lorsque ceux-ci l'éloignent de ses objectifs et lui causent des méfaits (Vohs et Baumeister, 2016). Par exemple, l'autocontrôle permet à la personne d'annuler une partie de *League of Legends* pour terminer un devoir scolaire, ou de faire taire sa voix intérieure lui rappelant que sa partie de *League of Legends* a débuté. Autrement dit, un autocontrôle fort permet une meilleure analyse des activités proposées afin de ne pas uniquement prendre en compte l'aspect agréable à court terme.

D'ailleurs, **la force de l'autocontrôle est liée aux fonctions exécutives**, c'est-à-dire aux processus cognitifs de haut niveau permettant notamment d'interrompre un comportement (inhibition), de changer de stratégies pour mieux s'adapter à son but (flexibilité) et de s'organiser en anticipant les conséquences de ses actions (planification). Les études s'intéressant à l'autocontrôle et aux fonctions exécutives des personnes présentant une UPI soulignent les éléments suivants :

1. *Difficulté d'anticipation à long terme.* Les personnes présentant une UPI ont de la difficulté à se projeter dans le futur lorsqu'ils doivent faire des choix (Kim et al., 2017), c'est pourquoi leurs choix favorisent la satisfaction de besoins immédiats. Or, anticiper les conséquences à long terme de ses actions influence directement les capacités d'autocontrôle et diminue le risque de développer une UPI ou de procrastiner (Kim et al., 2017).
2. *Défaut d'inhibition pour les indices évoquant les applications.* L'inhibition est le fait d'arrêter un comportement avant ou pendant son exécution. Lorsque l'inhibition est moins bonne, il devient difficile d'arrêter une action en cours. Chez les personnes présentant une UPI, le défaut d'inhibition concerne seulement les applications. Comme on peut difficilement espérer qu'en travaillant l'inhibition dans un autre

domaine il y ait un effet de généralisation sur l'UPI, il faut cibler la reprise de contrôle sur les applications.

Mentionnons aussi que **l'autocontrôle est une ressource précieuse, mais limitée**, puisqu'il diminue en cas de stress, de fatigue ou à la suite d'un effort cognitif important, comme de résister à Internet plusieurs fois dans la journée (Vohs et Baumeister, 2016). L'autocontrôle est aussi naturellement **plus faible chez les adolescents et chez les jeunes adultes** (dont le cerveau est en développement), chez les personnes avec un TDA/H, ou chez les personnes avec une forte impulsivité (Tang et al., 2015; Weinstein et Weizman, 2012). Ces différences inter- et intra-individuelles sont à prendre en compte au moment d'établir les objectifs de l'utilisateur. **Nous vous conseillons de maximiser l'utilisation des aides externes (p. ex : limite de temps avec opérateur Internet) au début de la prise en charge d'une personne** avec un faible autocontrôle. De plus, ces différences inter- et intra-individuelles peuvent aussi expliquer certains échecs dans la reprise de contrôle.

Des stratégies taillées sur mesure pour reprendre le contrôle

Toutes les stratégies de reprise de contrôle ont pour but de déjouer le conditionnement (comportement-conséquence) mis en place dans la dépendance. Selon l'analogie des sentiers battus, il s'agit de construire de nouveaux sentiers dans le cerveau et de renforcer leur utilisation afin qu'ils entrent en compétition avec ceux de la dépendance (Figure 4). Plus précisément, ces stratégies ciblent les différents circuits neuronaux impliqués dans la perte de contrôle, soit le système de récompense et le cortex préfrontal. Elles sont efficaces pour renforcer l'autocontrôle, pour diminuer le nombre et l'intensité du craving, et donc pour diminuer la sévérité des symptômes de dépendance (Deng et al., 2017; He et al., 2021; Kim et al., 2017).

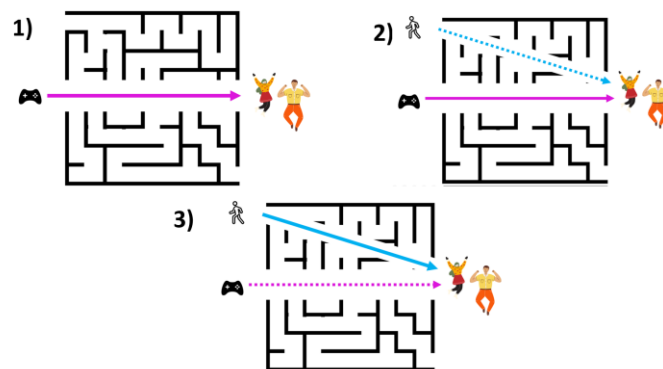


Figure 4 : L'apprentissage de nouvelles stratégies pour rivaliser avec les applications. C'est grâce à la répétition que se créent de nouvelles connexions (ou sentiers) dans le cerveau.

Il est possible que l'utilisateur soit plus confortable avec certaines stratégies, ou qu'il soit nécessaire de cibler certains changements plus souvent que d'autres. L'important est d'être flexible dans le choix des stratégies afin d'agir sur tous les changements accompagnant la perte de contrôle et de l'aider à s'adapter à toutes les situations. Voici quelques suggestions de stratégies³.

1. *Pour renforcer l'autocontrôle.*

- a. L'éloignement volontaire et conscient : choisir consciemment de s'éloigner physiquement de l'application, ou de différer son utilisation de quelques minutes à plusieurs heures. D'ailleurs, deux chercheurs ont proposé à des joueurs de jeux vidéo présentant une UPI de faire un geste d'éloignement volontaire avec leur manette à chaque fois qu'on leur présentait des images de ce jeu (He et al., 2021). Cela a eu pour effet de diminuer la sévérité de leurs symptômes de dépendance et la fréquence du craving.
- b. Les activités alternatives : comme nous l'avons proposé dans les précédents chapitres, l'utilisateur peut trouver des activités alternatives qui répondent à ses besoins de stimulation, de socialisation et de découverte et qui la rapprochent de ses valeurs et ses objectifs.
- c. Se remémorer ses objectifs : l'utilisateur peut se rappeler les objectifs qu'il poursuit en les notant sur une carte ou dans son téléphone cellulaire afin qu'ils soient accessibles en tout temps. Ce faisant, il entraîne son cerveau à anticiper les gratifications à long terme et demeure motivé.
- d. Faire une tâche cognitivement complexe pour repousser les envies (Cornil et al., 2021) : tricoter, résoudre un casse-tête, compter de manière décroissante par sauts de trois, apprendre nouvelle une chanson, etc. Il faut faire quelque chose de nouveau et de complexe pour interférer avec la place que prennent ces pensées dans l'esprit et ainsi les éloigner.
- e. Évitement et distraction passive : bien que moins efficace (Dodds et al., 2019), ce type de stratégie peut être utile au début de la prise en charge ou chez les jeunes dont la régulation émotionnelle et l'autocontrôle sont en plein développement. Il s'agit d'attendre, de se distraire ou de restreindre l'accès à Internet grâce à une application.

2. *Pour tolérer l'intensité des envies*

³ Il ne s'agit que de suggestions. Le choix de la stratégie devrait prendre en compte les goûts de l'utilisateur, ses prédispositions et les caractéristiques de la situation. Certains préféreront soulager des tensions avec une activité sportive, alors que d'autres préféreront la relaxation. Enfin, il est parfois nécessaire de combiner plusieurs stratégies pour surmonter une situation dangereuse.

- a. Utiliser les stratégies de régulation et d'acceptation des émotions comme la méditation, la relaxation et la respiration, ou encore une activité sportive. Ces stratégies sont développées dans le chapitre sur les émotions.

Les défis du changement

Modifier ses comportements ou réguler ses émotions n'est pas un apprentissage linéaire : il y aura des succès et des échecs. L'omniprésence d'Internet dans sa vie publique et privée oblige l'utilisateur à résister plus souvent aux tentations, et donc à épuiser plus rapidement son autocontrôle. Il est donc normal de ne pas toujours résister à ses envies. Votre défi sera alors d'aider l'utilisateur à ne pas abandonner en cas d'écart.

Ce module vous propose d'accompagner l'utilisateur dans son apprentissage sur la perte de contrôle et sur ses changements neuronaux (Exercice 1). Le module sert aussi à soutenir l'utilisateur dans la découverte et dans la mise en place de stratégies d'autocontrôle pour résister aux applications d'Internet (Exercice 2 et 3).

Exercice 1 : Psychoéducation sur la perte de contrôle

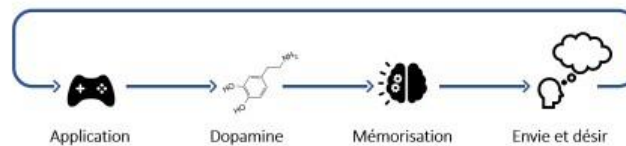
Ce feuillet explicatif des mécanismes et des changements impliqués dans la perte de contrôle résume les principales idées développées dans la partie théorique. N'hésitez pas adapter le niveau de détails et de vocabulaire à l'âge, aux attentes et au niveau scolaire du client.

Module 4: Exercice 1

Pourquoi perdons-nous le contrôle de nos applications ?

Quand le cerveau « apprend à perdre le contrôle »

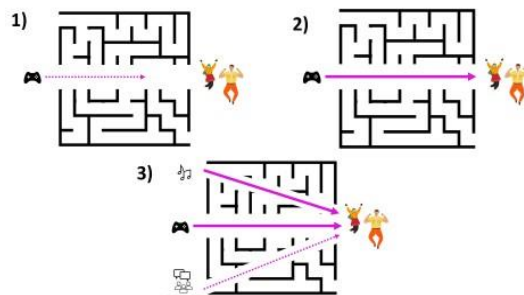
La perte de contrôle s'est installée progressivement, à la suite d'un processus de conditionnement :



1. Aller sur une application nous donne du plaisir ou nous soulage, notamment grâce à libération de dopamine.
2. Notre cerveau enregistre cette association (application plaisir/soulagement) et crée de nouvelles connexions (ou routes).
3. L'exposition répétée à cette association va modifier nos circuits neuronaux, et nous pousser à nous connecter de plus en plus souvent.

Le moindre indice déclenche nos envies

Les éléments contextuels comme des pensées, des sensations, des bruits, des images, créent aussi de nouvelles routes dans le cerveau. Désormais, ils peuvent déclencher l'envie d'aller sur une application.



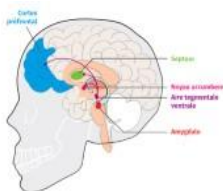
1/ 2

la perte de contrôle est dû à un déséquilibre dans le cerveau

Et non un manque de volonté !

le cortex préfrontal s'est affaibli: il ne parvient plus à calmer l'hyperréactivité du système de récompense.

→ **On n'arrive plus à freiner ou à changer les comportements conditionnés**



le système de récompense est devenu très (trop) réactif aux applications

→ **les envies de se connecter sont plus fortes et plus fréquentes**

D'autres changements participent à la perte de contrôle



Une difficulté pour se projeter dans le futur: difficulté pour d'anticiper les conséquences à long terme → la personne est dans le moment présent et la satisfaction des plaisirs immédiats



La dopamine: libération de taux de dopamine très élevée dans le cerveau- pendant et avant l'activité



Le craving: une envie irrépressible et urgente qui pousse à réaliser le comportement.



Des difficultés pour s'interrompre seulement quand il s'agit d'une application. Lorsqu'il s'agit d'une autre activité, vous êtes en contrôle. *C'est un manque inhibition dit sélectif.*



Une forte réactivité émotionnelles et physiques pour les applications
→ on les juge plus attrayantes que les activités traditionnelles .
→ Notre corps réagit fortement



Le biais attentionnel: repérer rapidement et automatiquement les indices évoquant Internet.



Un autocontrôle naturellement affaibli: il est plus difficile de stopper et de modifier son comportement, ses émotions et ses pensées pour toutes sortes d'activités.



Des pensées associées au désir: évoquent les expériences passées avec nos applications: le plaisir, le soulagement, etc.

Exercice 2 : Faire face aux situations à risque pour réentraîner son cerveau

Cet exercice permettra à l'utilisateur d'identifier les stratégies qui l'aideront à reprendre le contrôle du temps passé sur les applications.

Déroulement :

Commencez par discuter avec l'utilisateur des stratégies de contrôle mises en place depuis le début du suivi. Identifiez les stratégies **qui ont été les plus efficaces** ainsi que celles **qui n'ont pas fonctionné**.

Repérez les **indices ayant déclenché le comportement automatique d'utilisation** (conditionné) et les facteurs ayant fragilisé l'autocontrôle. Pensez à valoriser la diversité des ressources internes et externes utilisées pour résister aux déclencheurs. N'hésitez pas à développer de nouvelles stratégies ou à en utiliser plusieurs en même temps. Il n'est pas facile de créer un nouveau sentier, particulièrement lorsque l'ancien nous emmène déjà là où on veut aller !

Enfin, ne soyez pas trop dur avec les échecs de l'utilisateur : aidez-le à les analyser avec bienveillance et avec compassion. Un échec n'est pas un signe d'abandon, mais peut être vu comme un défi ou un moyen de connaître ses vulnérabilités. Son cerveau est en train d'apprendre de nouvelles façons de faire et de créer de nouveaux sentiers. Cela prend du temps et **de nombreuses répétitions seront nécessaires** avant que ces sentiers ne rivalisent avec ceux formés par les applications (Figure 4). Cette façon de voir les changements aidera l'utilisateur à avoir une vision plus nuancée de ses échecs.

Voici des questions que vous pouvez aborder avec l'utilisateur. N'hésitez pas à reformuler ces énoncés selon l'âge et le niveau scolaire de l'utilisateur.

- Depuis le début de la prise en charge, quelles stratégies as-tu utilisées pour t'empêcher d'utiliser les applications ?
 - ☐ Éloignement volontaire
 - ☐ Distraction ou éloignement passif
 - ☐ Activité alternative
 - ☐ Application de contrôle de temps
 - ☐ Méditation/relaxation
 - ☐ Remémoration des objectifs
 - ☐ Activité cognitive complexe
 - ☐ Autre :
- Quelles stratégies ont été les plus efficaces ? Pourquoi ?
- Quelles stratégies ont été les moins efficaces ? Pourquoi ?
- Quels facteurs ont pu nuire à ton autocontrôle ?
 - ☐ Envie trop forte (p. ex : jeu préféré)
 - ☐ Sollicitation d'un ami
 - ☐ Fatigue
 - ☐ Émotion (tristesse, ennui, etc.)
 - ☐ Stress
 - ☐ Surutilisation de l'autocontrôle
 - ☐ Distraction
 - ☐ Autre :
- À garder en tête pour gérer les attentes de progrès et relativiser les échecs :
 - Rappelez à l'utilisateur qu'un échec n'est pas un abandon.
 - Son cerveau est en train d'apprendre de nouvelles façons de faire. Cela prend du temps, car il faut souvent répéter le nouveau comportement.
 - Le comportement conditionné de jeu vidéo ou de réseau social est quant à lui encore fort dans son cerveau. Il a été répété à de nombreuses reprises.
 - Dans ce contexte, un objectif de 40 % de reprise de contrôle peut être vu comme une réussite au début de la prise en charge. Un objectif de 100 % serait irréaliste.

À la suite de cette discussion, portez votre attention sur une situation qui a été bien surmontée et sur une situation qui a mené à l'utilisation d'Internet. À l'aide du tableau ci-dessous, listez et évaluez toutes les nouvelles stratégies qui permettraient de résister à cette situation. Gardez en tête que pour les personnes avec un faible autocontrôle, il vaut mieux prioriser les stratégies d'évitement passif. À l'inverse, si l'utilisateur juge son autocontrôle fort, il peut affronter son envie.

Situation fictive : « Il est 17 h 40, je rentre du travail, je suis fatigué et stressé. Quand je passe déposer mes affaires, je me retrouve face à mon ordinateur, et j'ai soudainement envie de jouer à ce jeu. Quand je joue, je me sens bien, je peux parler à des gens et je ne me sens plus stressé. Je me mets donc à jouer. »

Dans cette situation, la fatigue et le stress de la journée ont probablement affaibli l'autocontrôle de l'utilisateur. S'il affronte son envie sans avoir mis de stratégie en place, il court le risque de céder. Or, en choisissant de jouer, il renforcera le conditionnement au lieu de le défaire.

Ici, le jeu vidéo comble plusieurs besoins : socialiser, se détendre et ressentir du plaisir. L'utilisateur pourrait créer de nouveau lien dans son cerveau et renforcer son autocontrôle en misant sur des stratégies répondant à son besoin de détente. Un détail de la situation fictive a peut-être attiré votre attention : le passage devant l'ordinateur déclenche de façon automatique l'envie de jouer. Pour éviter ces réflexes, mettre en place des stratégies visant l'évitement sera gagnant. Bien que les stratégies passives soient moins efficaces et ne nourrissent pas les besoins psychologiques, elles sont très utiles quand l'autocontrôle est affaibli par le stress, par la fatigue ou autre.

Maintenant que nous avons exposé les différentes stratégies, leur efficacité peut être évaluée à l'aide du tableau ci-dessous. Notons qu'une même situation requiert parfois l'application de plusieurs stratégies.

Stratégies pour résister à mon envie	Avantages et désavantages de la stratégie	Choix de la stratégie (cocher celle choisie)	Conséquences et analyse (ça a marché ?, À refaire ?)
☐ <i>Activité alternative : appeler ou rencontrer un ami, un proche.</i>	<i>+ : Pourrait combler mon envie de parler après le travail.</i> <i>- : La personne peut ne pas répondre ou être occupé si je l'appelle sans prévenir.</i> <i>- : Après cette rencontre, je peux de nouveau avoir envie de jouer si je repasse devant mon ordinateur.</i>		
☐ <i>Évitement : ne pas passer devant mon ordinateur en rentrant chez moi.</i>	<i>+ : Comme j'évite de passer devant, je ne devrais pas avoir d'envie de jouer.</i> <i>+ : Éviter l'ordinateur n'est pas compliqué à mettre en place, je peux déposer mon sac ailleurs.</i> <i>- : Je risque de ressentir de l'ennui si je ne fais rien et je risque de vouloir jouer pour faire disparaître ce sentiment</i>	<i>Mise en place de cette stratégie en premier, puis la coupler avec une autre, comme l'appel à un ami ou un proche</i>	
☐ Évitement ☐ Activité alternative ☐ Méditation ☐ Act. Cogn.complexe ☐ Se distraire ☐ Contrôle externe			

Exercice 3 : S'exposer pour résister au craving

Le craving est une envie irréprensible qui pousse la personne à réaliser des comportements (p. ex. jouer aux jeux vidéo) en dépit de leurs conséquences négatives. Pendant un épisode de craving, la personne est envahie par des pensées (« *Le temps n'est jamais assez long* »), des images mentales (s'imaginer en train de jouer), des émotions (stress) et des sensations physiques inconfortables (Brandtner et al., 2020; Mansueto et al., 2019). Ces manifestations prennent tellement d'espace dans son esprit qu'elle ne peut plus penser à autre chose. Il est d'ailleurs possible que la durée du craving soit surestimée, et que la personne s' imagine alors que la situation va empirer si elle n'utilise pas immédiatement les applications. Bref, l'intensité des épisodes associée à une mauvaise perception du temps encourage les comportements à risques. Or, traiter le craving agit sur la sévérité de la dépendance (Deng et al., 2017).

Il existe différentes stratégies pour diminuer le craving, notamment la distraction, la relaxation et la pleine conscience (nous les avons déjà abordées ailleurs dans les modules). Outre ces stratégies, nous vous proposons, si vous le souhaitez, de travailler le craving par l'exposition afin de pouvoir aider directement la personne lorsqu'elle le vit.

L'exposition a prouvé son efficacité dans la prise en charge de la dépendance aux JHA et plus récemment pour l'UPI (Bergeron, 2021 ; Park et al., 2016 ; Li, Garland et Howard, 2018). Elle permet : 1) de réduire l'intensité des manifestations physiques, émotionnelles et cognitives du craving; 2) de diminuer les symptômes d'évitement (p. ex. jouer pour éviter le craving); 3) de modifier son rapport aux applications d'Internet et; 4) de prendre confiance en sa capacité de changer (sentiment d'efficacité personnelle).

Pendant une séance d'exposition, la personne fait face à ses déclencheurs et apprend à tolérer les émotions, les pensées et les sensations physiques du craving. Elle s'expose jusqu'à ce que leur intensité s'estompe et soit suffisamment faible pour ne plus déclencher d'envie. Même si les sensations de craving s'atténuent toujours avec le temps, cela peut sembler plus long quand on attend passivement. C'est pourquoi nous vous conseillons d'associer l'exposition à l'une des stratégies suivantes : réaliser une tâche cognitivement complexe pour éloigner les pensées intrusives ou faire de la méditation-relaxation pour réguler les émotions.

L'exposition permet aussi de renforcer l'autocontrôle. Lorsque la personne confronte ses déclencheurs et résiste à son envie, elle se prouve qu'elle peut agir différemment. Son cerveau construit de cette manière de nouvelles connexions cérébrales. Désormais, lorsqu'elle perçoit un indice suscitant l'envie de jouer ou de clavarder en ligne, elle a le choix entre deux sentiers possibles : satisfaire son envie ou lui résister. Au début, prendre le nouveau sentier sera un défi

et demandera un effort conscient et volontaire. À force de répétition, prendre le nouveau sentier sera de plus en plus facile, car cela deviendra une habitude.

Enfin, vous pouvez proposer l'exposition à différents moments du traitement. Une pratique régulière est d'ailleurs jugée plus efficace et peut se faire ensuite de manière autonome.

Déroulement de l'exposition (35 à 50 minutes)

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

Étape 1 : Discuter des faits rationnels par rapport au craving et l'exposition.

- « Les sensations du craving sont inconfortables, mais pas dangereuses. Elles s'estompent avec le temps ». Discutez 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 de la moins risquée à la plus risquée.

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

Étape 3 : Choisir une situation.

- Choisissez ensemble une situation ou un stimulus devant lequel s'exposer. Il peut s'agir d'images, de vidéos, voire d'ouvrir une application sur le téléphone cellulaire.
- **L'important est que la situation représente un risque léger à modéré (inférieur à 4 ou 5 sur 10) et que l'utilisateur puisse la supporter.**

Étape 4 : Choisir une stratégie.

- Laissez l'utilisateur choisir la stratégie qu'il souhaite utiliser pendant l'exposition : se relaxer, effectuer une tâche cognitive complexe, anticiper les conséquences négatives, etc.
- 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.
- Rappelez le déroulement de l'exercice : 1) exposition à une situation; 2) évaluation de l'intensité du craving; 3) mise en place de la stratégie choisie et; 4) arrêt de l'exercice lorsque le craving a diminué de 50 %.
- Prévenez l'utilisateur qu'il va vivre des sensations désagréables.

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

Étape 5 : S'exposer à une situation et tolérer les sensations inconfortables
(compléter le tableau du livret de l'utilisateur)

- Exposez l'utilisateur à la situation.
- Encouragez l'utilisateur à se concentrer sur la tâche d'exposition.
- Encouragez l'utilisateur à rester à l'écoute de ses sensations.
- Évaluez l'intensité du craving sur une échelle allant de 1 à 10, où 10 représente la plus élevée. Une situation à risque modérée sera évaluée à 4 ou 5 sur 10.
- Une fois le craving induit, encouragez l'utilisateur à utiliser une stratégie (relaxation, stratégie cognitive, anticipation des conséquences positives et négatives, remémoration des objectifs).
- Arrêtez l'exposition lorsque l'intensité du craving a diminué d'au moins 50 %.

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

- Discutez de ce qui vient de se dérouler :
 - ✓ Comment t'es-tu 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 dans la vie quotidienne ? Pourquoi ?
- Prévoyez un retour au calme avec une courte relaxation.
- (Optionnel) Discutez de la prolongation des séances d'exposition sous forme de devoirs

Votre attitude 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 moyen.
- Respectez le rythme de l'utilisateur.
- Soutenez et encouragez l'utilisateur : renforcez les progrès, donnez une rétroaction (*feedback*), etc.
- Aidez l'utilisateur à développer son autonomie.
- Prévoyez une horloge dans votre champ visuel 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 et qu'il voit que la situation n'a pas empiré et que ses sensations se sont atténuées.
- *Le niveau de craving n'a pas diminué, car vous n'avez pas eu assez de temps pour finir l'exposition ou parce que la situation est trop difficile* : prévoyez toujours un peu plus de temps. Les situations nouvelles requièrent parfois un temps d'exposition plus long. De plus, plusieurs facteurs peuvent diminuer votre résistance, comme la fatigue, le stress ou des efforts répétés dans la journée. Il faudra plus de temps pour surmonter une situation.
- *Le niveau de craving n'a pas diminué, car la situation est trop difficile* : segmentez la situation ou choisissez une situation plus facile.
- 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 comprenne les enjeux et le principe de l'exercice.

Prolongation des séances d'exposition en devoir :

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

Adaptations possibles

- Pour les personnes avec un autocontrôle affaibli, il vaut mieux privilégier les stratégies d'évitement ou les activités alternatives.
- L'exercice d'exposition requiert que vous vous sentiez se sente confortable avec cette technique. Pour surmonter votre appréhension, vous pouvez vous entraîner avec un de vos collègues.



Module 4 : Reprendre le contrôle de ses actions et surmonter le craving (**cahier d'exercices**)



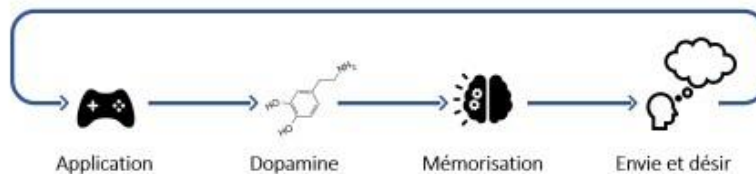
Objectifs

1. Augmenter la conscience des habiletés d'auto-contrôle de l'utilisateur et des difficultés en lien avec ce contrôle.
2. Augmenter le contrôle de l'utilisateur sur ses envies d'utiliser Internet ou une application en particulier.
3. Développer de nouvelles stratégies d'auto-contrôle.

Pourquoi perdons-nous le contrôle de nos applications ?

Quand le cerveau « apprend à perdre le contrôle »

La perte de contrôle s'est installée progressivement, à la suite d'un processus de conditionnement :

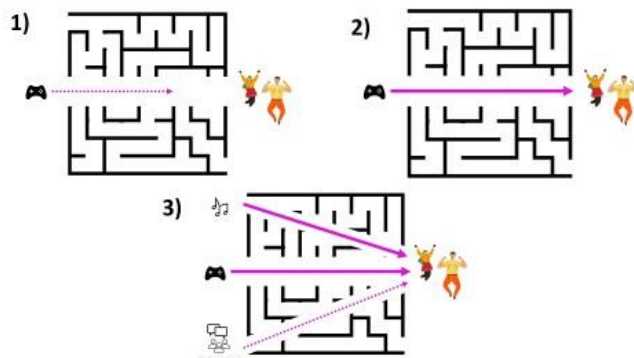


1. Aller sur une application nous donne du plaisir ou nous soulage, notamment grâce à libération de dopamine.
2. Notre cerveau enregistre cette association (application plaisir/soulagement) et crée de nouvelles connexions (ou routes).
3. L'exposition répétée à cette association va modifier nos circuits neuronaux, et nous pousser à nous connecter de plus en plus souvent.

Le moindre indice déclenche nos envies

Les éléments contextuels comme des pensées, des sensations, des bruits, des images, créent aussi de nouvelles routes dans le cerveau.

Désormais, ils peuvent déclencher l'envie d'aller sur une application.

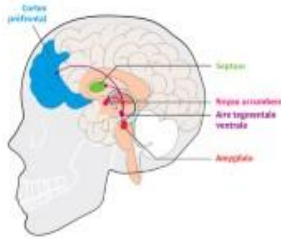


la perte de contrôle est dû à un déséquilibre dans le cerveau

Et non un manque de volonté !

Le cortex préfrontal s'est affaibli: il ne parvient plus à calmer l'hyperactivité du système de récompense.

→ On n'arrive plus à freiner ou à changer les comportements conditionnés



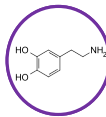
Le système de récompense est devenu très (trop) réactif aux applications

→ les envies de se connecter sont plus fortes et plus fréquentes

D'autres changements participent à la perte de contrôle



Une difficulté pour se projeter dans le futur: difficulté pour d'anticiper les conséquences à long terme → la personne est dans le moment présent et la satisfaction des plaisirs immédiats



La dopamine: libération de taux de dopamine très élevée dans le cerveau- pendant et avant l'activité



Le craving: une envie irrépressible et urgente qui pousse à réaliser le comportement.



Des difficultés pour s'interrompre seulement quand il s'agit d'une application. Lorsqu'il s'agit d'une autre activité, vous êtes en contrôle. C'est un manque d'inhibition dit sélectif.



Une forte réactivité émotionnelles et physiques pour les applications → on les juge plus attrayantes que les activités traditionnelles. → Notre corps réagit fortement



Le biais attentionnel: repérer rapidement et automatiquement les indices évoquant Internet.



Un autocontrôle naturellement affaibli: il est plus difficile de stopper et de modifier son comportement, ses émotions et ses pensées pour toutes sortes d'activités.



Des pensées associées au désir: évoquent les expériences passées avec nos applications: le plaisir, le soulagement, etc.

Exercice 2 : Faire face aux situations à risque pour ré-entraîner son cerveau

Cet exercice vous permettra d'identifier les stratégies qui vous aideront à reprendre le contrôle de votre temps sur les applications.

- 1) Décrivez une situation que vous n'avez pas réussi à surmonter et essayez d'identifier ce qui a déclenché votre 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'avez-vous ressenti avant de l'utiliser ?

Quels facteurs aurait pu nuire à votre 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 : |

- 2) À l'aide du tableau ci-dessous, lister les stratégies que vous pourriez utiliser et d'identifier leurs avantages et leurs inconvénients dans cette situation. Enfin, sélectionnez celle(s) que vous aimeriez essayer, mettez-les en place et jugez de leur efficacité. **Gardez en mémoire que vous pouvez combiner plusieurs stratégies.**

Stratégies pour résister à mon envie	Avantages et désavantages de la stratégie	Choix de la stratégie (cocher celle choisie)	Conséquences et analyses (est-ce que c'est utile, est-ce que je le referais etc.)
☐ Évitement ☐ Activité alternative (précisez) : ☐ Méditation/relaxation ☐ Activité cognitive complexe ☐ Se distraire passivement ☐ Contrôle externe ☐ Autres :			
☐ Évitement ☐ Activité alternative (précisez) : ☐ Méditation/relaxation ☐ Activité cognitive complexe ☐ Se distraire passivement ☐ Contrôle externe ☐ Autres :			
☐ Évitement ☐ Activité alternative (précisez) : ☐ Méditation/relaxation ☐ Activité cognitive complexe ☐ Se distraire passivement ☐ Contrôle externe ☐ Autres :			
☐ Évitement ☐ Activité alternative (précisez) : ☐ Méditation/relaxation ☐ Activité cognitive complexe ☐ Se distraire passivement ☐ Contrôle externe ☐ Autres :			

Stratégies pour surmonter les situations à risque et les cravings

Voici une liste de stratégies pour reprendre le contrôle et surmonter le craving. Cette liste complète celle que vous avez vu au module 1 « *Trucs et astuces - Premiers pas vers l'activation comportementale* ».

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

- Principe : Éviter les déclencheurs de vos désirs
- Prérequis : connaître ses déclencheurs et leur dangerosité
- Désavantages : Internet et les applications sont omniprésents 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'envie d'aller sur Internet, comme faire une nouvelle activité sportive, musicale, littéraire, etc.
- Prérequis : connaître ses autres centres d'intérêt
- Exemple : faire une randonnée
- Désavantages : cette stratégie est plus facile à mettre en place quand les moments d'Internet sont réguliers (p.ex. tous les soirs en rentrant du travail, etc.)

Planifier les stratégies à utiliser

- Principe : Chaque semaine, planifier les stratégies que vous allez mettre en place. L'exercice 2 peut vous aider dans vos prises de décisions.
- Prérequis : connaître ses déclencheurs et les situations à risques
- Désavantages : à nouveau, cette stratégie est plus facile à mettre en place quand les moments d'Internet sont réguliers

Pratiquer la méditation, la relaxation ou la respiration pour réguler et accepter ses émotions

- Principe : Réaliser une séance de méditation de pleine conscience
- Exemple : <https://osf.io/xqkse/>

- Avantages : Facilite l'acceptation des pensées intrusives afin de s'en dissocier
- Désavantages : Requier un endroit calme et isolé

Réaliser une activité complexe utilisant beaucoup de ressources attentionnelles et cognitives

- Principe : Se concentrer volontairement sur une activité qui mobilise notre attention et nos pensées afin de se désengager des pensées intrusives liées au craving
- Exemple : une tâche d'imagerie mentale multisensorielle comme imaginer une clé puis un trousseau de clé, tricoter un nouveau pattern, résoudre un casse-tête, dénombrer et écraser du papier bulle au rythme d'un métronome, etc. Les tâches sont plus complexes lorsqu'elles sont au début ou en cours d'apprentissage. Une fois l'apprentissage fait, il ne mobilise plus autant notre attention car nous le faisons sans y penser.
- Avantages: Reprendre le contrôle sur nos pensées et nos émotions pour se désengager des pensées intrusives, Peut se faire dans n'importe quel contexte.
- Désavantages : Nécessite de bonnes capacités d'imagerie mentale

Se remémorer ses objectifs et anticiper les conséquences à long terme liées causées par les applications

- Principe : créer de nouvelles associations entre les comportements et les conséquences à long terme. Au préalable, enregistrez les conséquences sous format audio ou notez-les sur des cartes que l'utilisateur pourra écouter et lire au moment des cravings.
- Avantages : Favorise l'apprentissage de nouvelles associations; Peut se faire dans n'importe quel contexte.
- Désavantages : Requier du matériel (écouteurs, téléphone intelligent, papiers). Pour éviter leur perte, favoriser l'enregistrement sur téléphone cellulaire ou sur une application « bloc-note » dans le téléphone.

Évitement et distraction passive

- Principe : Attendre que le craving s'estompe ou se distraire passivement
- Exemple : regarder une courte vidéo, écouter de la musique etc.
- Avantages : Peut se faire dans n'importe quel contexte
- Désavantages : moins efficaces que les autres

Exercice 3 : S'exposer pour résister au craving

Déroulement de l'exercice⁴ :

Au cours de l'exposition, vous allez affronter une situation provoquant une envie d'intensité légère à modérée. Vous resterez dans la situation jusqu'à ce que l'intensité de vos réactions diminue, et soit suffisamment faible pour ne plus déclencher d'envie.

Étape 1 : Classer les situations du moins au plus risqué

Aidez-vous du devoir « mes situations à risques » du module 2.

Ordonnez-les par ordre croissant de risque, soit du moins à la plus risquée. Vous pouvez utiliser une numérotation allant de 0 à 10, où 10/10 représente la situation la plus redoutée.

Description de la situation	Niveau du craving De 0 à 10/10

Étape 2 : Choisissez une situation

Sélectionner une situation parmi les plus faciles de la liste, soit un niveau de dangerosité inférieur ou équivalent à 4/10. L'avantage, c'est que vous aurez des résultats plus vite.

⁴ Source : p140 à 148 du livre Marchand, A., & Letarte, A. (2004). *La peur d'avoir peur*. Montréal, Québec, Canada: Stanké.

Prévoyez au moins 30 minutes lors de vos premières expositions. Estimer le temps nécessaire pour diminuer de moitié l'intensité du craving. Il vous faudra peut-être plus de temps que prévu si vous êtes de mauvaise humeur, fatigué ou si votre autocontrôle est affaibli.

Étape 3 : Choisissez une stratégie

Plusieurs stratégies sont efficaces pour surmonter un craving :

- ☐ L'éloignement volontaire et conscient des situations à risques 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 causées par les applications
- ☐ Évitement et distraction passive

Le choix de la stratégie varie selon la situation, vos préférences et l'intensité de vos réactions (émotionnelles, sensations physiques, pensées, etc.). Par exemple, si vous êtes submergé par le stress, les stratégies pour les émotions seraient peut-être les plus utiles, si tant est que vous aimiez la méditation, la relaxation ou la respiration.

Étapes 4 : Vous êtes prêt à vous exposer !

Rappelez-vous que le craving vous fait vivre des sensations très inconfortables en raison de leur intensité et leur expression multiple (émotion, pensée, corps), mais le plus souvent elles s'estompent d'elle-même après plusieurs minutes. De plus, il est fréquent de croire qu'un craving dure plus longtemps qu'il ne l'est en réalité.

Au début de l'exposition, il est normal de ressentir une envie légère à modérée. Supportez là jusqu'à ce que cette envie et les sensations associées aient diminuées de moitié.

Attitude pendant l'exercice :

- Accepter les sensations que vous fait vivre la situation
- Encouragez-vous
- Utiliser l'une des stratégies choisies
- Restez à l'écoute de vos sensations.
- Attendez que votre envie diminue d'au moins 50% avant de sortir de l'exercice.
- Si vous êtes sorti de l'exercice un peu trop tôt, retournez-y en vous concentrant sur la situation. L'important c'est de persévérer, de voir que la situation n'a pas empiré et que vos sensations se sont atténuées.

Étape 5 : fin de l'exposition

À la fin de l'entraînement, nous vous conseillons de faire un court exercice de relaxation. Puis de compléter le tableau ci-dessous.

Si vous souhaitez répétez l'exercice et continuer à renforcer votre autocontrôle, vous pouvez répéter l'exposition pour une même situation jusqu'à maîtriser la situation, puis vous passez à une situation légèrement plus difficile. La répétition a l'avantage de renforcer vos acquis.

Progressivement vous ferez moins d'effort pour surmonter une même situation. Vous pourriez planifier dans votre agenda un temps pour vos entraînements. Peut-être qu'il est plus simple de vous entraîner à des jours et heures fixes (p.ex : les mardis, jeudis et vendredis à 18h). Aussi, assurez-vous de ne pas être dérangé pendant ces entraînements.

Utilisez le tableau ci-dessous pour suivre vos progrès.



Sansxans

Peut-être que lorsqu'on te propose cet exercice, ton réflexe c'est de ne pas avoir envie d'essayer. Prends tout de même le temps de considérer les avantages de faire cet exercice. Si tu n'as toujours pas envie de le faire, garde en tête de peut-être l'essayer à un autre moment dans ta démarche.

Tableau pour suivre vos progrès

Date	Décrire la situation	Étiez-vous seul ou accompagné?	Quelle stratégie avez-vous utilisée?	Combien de temps êtes-vous resté dans la situation (en minutes) ?	L'avez-vous 1- surmonté 2- évité 3- quitté	Intensité du craving (0 à 10/10) a-avant b-maximal c- après
		☐ Seul.e ☐ Accompagné.e				a) b) c)
		☐ Seul.e ☐ Accompagné.e				a) b) c)
		☐ Seul.e ☐ Accompagné.e				a) b) c)
		☐ Seul.e ☐ Accompagné.e				a) b) c)

Quoi faire si c'est trop difficile ?

Si vous avez l'impression de ne pas surmonter les situations, questionnez la difficulté des situations, regardez si vous consacrez assez de temps à chaque entraînement, observez la fréquence de vos entraînements et vérifiez de n'avoir jamais été dérangé. Si la difficulté est en cause, choisissez une situation plus facile ou découpez la situation en plus petites étapes.

Faire preuve d'indulgence et de souplesse avec vous-même. Il est possible que certaines situations soient plus difficiles que d'autres. Ça nous arrive à tous de sous-estimer la difficulté d'une situation, mais il ne s'agit pas d'abandonner à la première difficulté. Si après 2-3 essais vous n'y arrivez toujours pas, essayez une situation moins risquée (3/10 ou moins). Il est aussi normal que vos performances fluctuent parfois, car plusieurs facteurs peuvent diminuer votre résistance : la fatigue, le stress, des efforts répétés dans la journée. De même, nous n'avons pas tous le même niveau d'autocontrôle, ni la même réactivité face aux situations alors n'essayez pas de comparer votre progression avec celle d'un autre.

Le plus important c'est de persévérer, de constater que vous êtes capables de supporter les réactions du craving et de les voir s'estomper.

Références

- 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>
- 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. (2021). Fleeing through the mind's eye : Desire thinking as a maladaptive coping mechanism among specific online activities. *Addictive Behaviors*, 6.
- 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. (s. d.). *Interference-based methods to mitigate gambling craving : A proof-of-principle pilot study*. 25.
- 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>
- Dodds, C. M. (2019). Effects of working memory on naturally occurring cravings. *Behaviour Research and Therapy*, 7.
- Huang, A. C. W. (2017). Autonomic nervous system and brain circuitry for internet addiction. Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction, 161-180.
- 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>
- Li, W., Garland, E. L., O'Brien, J. E., Tronnier, C., McGovern, P., Anthony, B., & Howard, M. O. (2018). Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement for Video Game Addiction in Emerging Adults : Preliminary Findings from Case Reports. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 928-945. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9765-8>
- 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>
- 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>
- Mei, S., Yau, Y. H. C., Chai, J., Guo, J., & Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control : Data from a high-school survey in China. *Addictive Behaviors*, 61, 74-79. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.05.009>

- 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>
- 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>
- 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>
- The incentive sensitization theory of addiction : Some current issues.* (s. d.). <https://doi.org/10.1098/rstb.2008.0093>
- Trouessin, M. (s. d.). *L'addiction, une technique d'automédication ?* 11.
- 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>



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. »

Homme de 18 ans

« 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. »

Femme de 22 ans

Commentaires d'utilisateurs en CRD

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 efficace 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.



Objectifs du module

1. Identifier ses 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.

Pourquoi ce module ?

Dans les autres modules, nous nous sommes penchés sur les interventions comportementales ou cognitives. Ici, nous travaillons 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 ; Wölfling et al., 2014, 2019 ; Torres-Rodriguez et al., 2018, 2018a, 2019 ; van Rooij et al., 2012). 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, Rega et Boursier, 2021).

Ce qu'il est important de savoir pour utiliser ce module

UPI et difficulté à identifier les émotions

En clinique, nous remarquons que les personnes présentant une UPI ne discernent pas toujours leurs émotions. Ils peuvent 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 surtout à ne pas ressentir quoi que ce soit. En fait, ils ont souvent du mal à identifier ce qu'ils vivent et préfèrent utiliser des termes vagues. Ils sont très inconfortables avec ce sujet ou encore le trouvent « 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 capable 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.

Afin de les soutenir dans l'identification des émotions, nous vous proposons deux exercices, dont celui de la roue des émotions souvent utilisé en clinique (Exercice 1). Toutefois, avant de faire cet exercice, nous vous suggérons de prendre quelques minutes avec l'utilisateur pour définir ce que sont les émotions, quelles sont les composantes des émotions et surtout, à quoi elles servent.

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 :

(1) Physiologique : les réponses cardiaques, la pression sanguine, la température corporelle et les paramètres respiratoires ;

(2) Comportementale-expressive : les expressions faciales, la posture, les gestes des mains et les changements de voix ;

(3) Affective : à la fois l'aspect sensation de l'émotion, mais également l'aspect cognitif, c'est-à-dire les pensées en lien avec l'émotion.

À quoi sert l'émotion ?

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 (voir l'annexe sur les fonctions adaptatives des émotions (Mikolajczak et al., 2020)).

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).

Pour sa part, 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.

La joie, quant à elle, 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.

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).

Une grande variété d'émotions

Pour mieux comprendre ses besoins, l'utilisateur doit être capable de **reconnaître et de mettre des mots sur ses émotions**. Pour ce faire, il doit disposer d'assez de mots pour nuancer comment il se sent. Nous vous proposons de lui présenter la **roue des émotions**⁵, 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 permet de voir qu'il existe de nombreuses émotions.

Si nous prenons l'exemple de l'ennui, nous pouvons constater que les mots « amorphe » ou « indifférent » peuvent peut-être mieux décrire le ressenti de l'utilisateur que seulement le mot « ennui ». 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 permettre à l'utilisateur de préciser ce qu'il ressent afin d'identifier quel besoin n'est pas comblé. L'utilisation de la roue des émotions permet donc d'amorcer une discussion afin d'augmenter le vocabulaire, mais également d'apporter les nuances dans le vécu des personnes présentant une UPI.

⁵ 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

Quand l'ennui et l'anxiété se côtoient

En réadaptation en dépendances, nous travaillons régulièrement avec l'anxiété, la tristesse et le découragement de nos usagers consommateurs. Nous sommes habitués à ces émotions. Elles sont également présentes chez les personnes présentant une UPI qui ont des niveaux d'anxiété significativement plus élevés comparativement aux personnes ne présentant pas une UPI (Erceg et al., 2018 ; Lavoie et al., 2023 ; Malak et Khalifeh, 2018 ; Yen et al., 2008 ; Zang et al., 2013). L'ennui est également une des émotions souvent nommée par les personnes présentant une UPI et par celles ayant un trouble anxieux.

Une étude portant sur la régulation de l'ennui dans une population adulte a révélé que l'ennui est davantage ressenti par les gens qui recherchent le contact social pour combler leurs besoins. Or, s'ils vivent des émotions perçues comme « désagréables », ils tentent de les supprimer et ils évitent le contact social, ce qui perpétue le sentiment d'isolement (Preece, Goldenberg, Becerra, Boyes, Hasking et Gross, 2021). Par conséquent, il est pertinent pour vous d'explorer comment l'usager gère ses émotions. A-t-il tendance à éviter les situations sociales lorsqu'il ne se sent pas bien ? C'est souvent le cas chez les gens qui anticipent les interactions sociales négatives (Cacioppo et Hawkley 2009). Il faudra 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.

Tolérer l'émotion

La difficulté à tolérer l'émotion s'observe chez les utilisateurs de réseaux sociaux (Hormes et al., 2014; Pontes et al., 2018; Marino et al., 2019; Liu et Ma, 2019), mais également chez des joueurs de jeux vidéo adultes (Billeux et al., 2015). 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'usager 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 (Tolin, 2016, Linehan, 2014, Schoendorff, B., Grand, J., Bolduc, M-F, 2011). Voici un bref rappel concernant les émotions et leur intensité :

- L'émotion va et vient. 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. Les sentiments ou l'humeur peuvent durer plus longtemps qu'une émotion. Toutefois, les stratégies proposées dans ce module demeurent utiles dans ces circonstances.

Gestion émotionnelle

De façon générale, les adolescents peuvent avoir de la difficulté à gérer leurs émotions. Les changements hormonaux peuvent entraîner des modifications de l'humeur et de la motivation. L'immaturité peut les empêcher d'envisager une situation dans son ensemble ou de prendre des décisions éclairées. Il peut donc y avoir des différences importantes quant aux stratégies de régulation utilisées par les jeunes, en fonction de leur tempérament (Gomez et Van der Linden, 2009).

Gross (2015) affirme qu'il peut y avoir plusieurs stratégies selon le contexte pour gérer une émotion :

1) 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.*

2) 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.*

3) 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.

4) 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.*

5) 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.*

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. 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 le « coping » ou « stratégie d'ajustement ». 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). Selon Paulhan, « le coping peut moduler l'émotion de différentes façons » (p. 551, 1992). Une des façons les plus utilisées est de détourner son attention de la source de stress en l'évitant, en souhaitant qu'elle disparaisse ou en agissant

comme si elle n'était pas présente. Ce coping de fuite, souvent nommé « évitement », est une stratégie d'adaptation documentée depuis de nombreuses années et très connue dans le domaine de la dépendance.

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 (Cooper, Heron et Heward, 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).

Un autre élément pouvant nuire à la gestion émotionnelle en éloignant l'utilisateur de l'atteinte de ses objectifs est la rumination. La rumination est une pensée répétitive sur un thème souvent lié à un problème ou à des préoccupations. La rumination peut être positive si elle vise à trouver des solutions, mais le plus souvent les pensées sont centrées sur la négativité et cela exacerbe l'humeur dépressive (Tolin, 2016 ; Mikolajczak et al., 2020; Ehrenreich-May et al., 2018). En clinique, il arrive souvent que des utilisateurs tentent de résoudre un problème, mais que leurs pensées se déplacent vers d'autres aspects de la situation, notamment sur les causes du problème et sur la raison pour laquelle ce problème leur est arrivé à eux. Ces pensées qui, telle une vieille cassette ou un vieux disque, deviennent répétitives, les gardent bloqués dans la rumination (Watkins, 2016,). Dans ce cas, la rumination déclenche parfois des émotions d'anxiété, d'où l'importance d'identifier ce processus nuisible.

Ce module tentera d'aider l'utilisateur à sortir de ses automatismes, des stratégies qu'il utilise habituellement et qui l'éloignent de ce que l'émotion communique à propos d'un possible besoin non comblé. Nous proposerons des exercices de relaxation afin de réduire l'activation physiologique et de permettre à l'utilisateur de tolérer l'inconfort possiblement ressenti. La relaxation doit être priorisée si les sensations physiques sont centrales (Tolin, 2016). La pleine conscience est un autre moyen utile que nous vous proposerons, puisque par une attention sans jugement et non réactive portée sur l'expérience du moment présent, l'utilisateur développera sa capacité à entrer en contact avec ce qu'elle ressent. Cela renforcera en retour l'accès à ses autres ressources psychologiques (Von Hammerstein et Morel, 2019). Il s'agit d'un bon moyen pour se pratiquer à tolérer les émotions ressenties, pour stopper les ruminations et pour développer des alternatives à l'évitement. En se ramenant au moment présent, l'utilisateur retrouvera la possibilité de choisir comment il veut réagir dans une situation où il se serait habituellement tourné vers les écrans.

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 l'utilisateur doit connaître et savoir utiliser plusieurs stratégies. Par exemple, si je n'ai pas de contrôle sur la situation, que je ne peux pas changer les choses, je vais peut-être choisir de tolérer la situation en essayant de me distraire. Cela peut être efficace pour des problèmes mineurs. La distraction est aussi utile pour prendre du recul dans une situation qui mérite d'être réglée sereinement plutôt que sur le coup de l'émotion. Les stratégies d'évitement peuvent aussi parfois être utiles. Toutefois, l'utilisation trop fréquente de cette stratégie peut occasionner des conséquences négatives à long terme.

Dans le cas du stress, il est primordial d'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. 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 du stress peuvent revenir rapidement (Lupien, 2019). Cette stratégie en deux temps peut également être efficace pour d'autres émotions intenses comme la colère.

Lorsque les émotions découlent d'un problème vécu par l'utilisateur, le mieux sera de tenter de gérer cette situation, ce qui sera abordé dans le module sur la résolution de problèmes. 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'utilisateur 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'utilisateur 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 l'utilisateur n'est pas envahi par l'émotion (Mikolajczak et al., 2020). Il est rare que le succès n'arrive qu'après un seul essai!



À retenir

- Plusieurs adolescents ont de la difficulté à identifier et à gérer leurs émotions. Cela est d'autant plus vrai pour les personnes présentant UPI, qui ont tendance à rechercher l'évasion face aux émotions perçues comme étant désagréables.
- En identifiant ce que l'émotion cherche à communiquer, l'utilisateur comprend mieux quel besoin n'est pas comblé et quelle stratégie devrait être utilisée.
- Bien que le comportement d'évitement puisse être utile dans certaines circonstances, mieux vaut outiller l'utilisateur à développer des stratégies qui auront plus de bénéfices à court et à long terme.



Trucs et astuces

- Il est important de valider l'utilisateur dans ce qu'il ressent, et de reconnaître que toutes les stratégies de régulation émotionnelle utilisées ont des avantages et des désavantages.

Activités suggérées

Objectif 1 : Identifier ses émotions ainsi que leurs fonctions.

Exercice 1: Tableau d'identification d'une émotion

Exercice 2 : Ma pause

Objectif 2 : Augmenter la tolérance et le confort face aux émotions vécues.

Exercice 3 : J'accepte ou je tolère mes émotions par la pleine conscience ou la méthode SOBER

Objectif 3 : Développer différentes stratégies flexibles de gestion des émotions.

Exercice 4 : Tableau de compilation des stratégies utilisées

Identification des émotions : Qu'est-ce qu'une émotion et à quoi ça sert ?

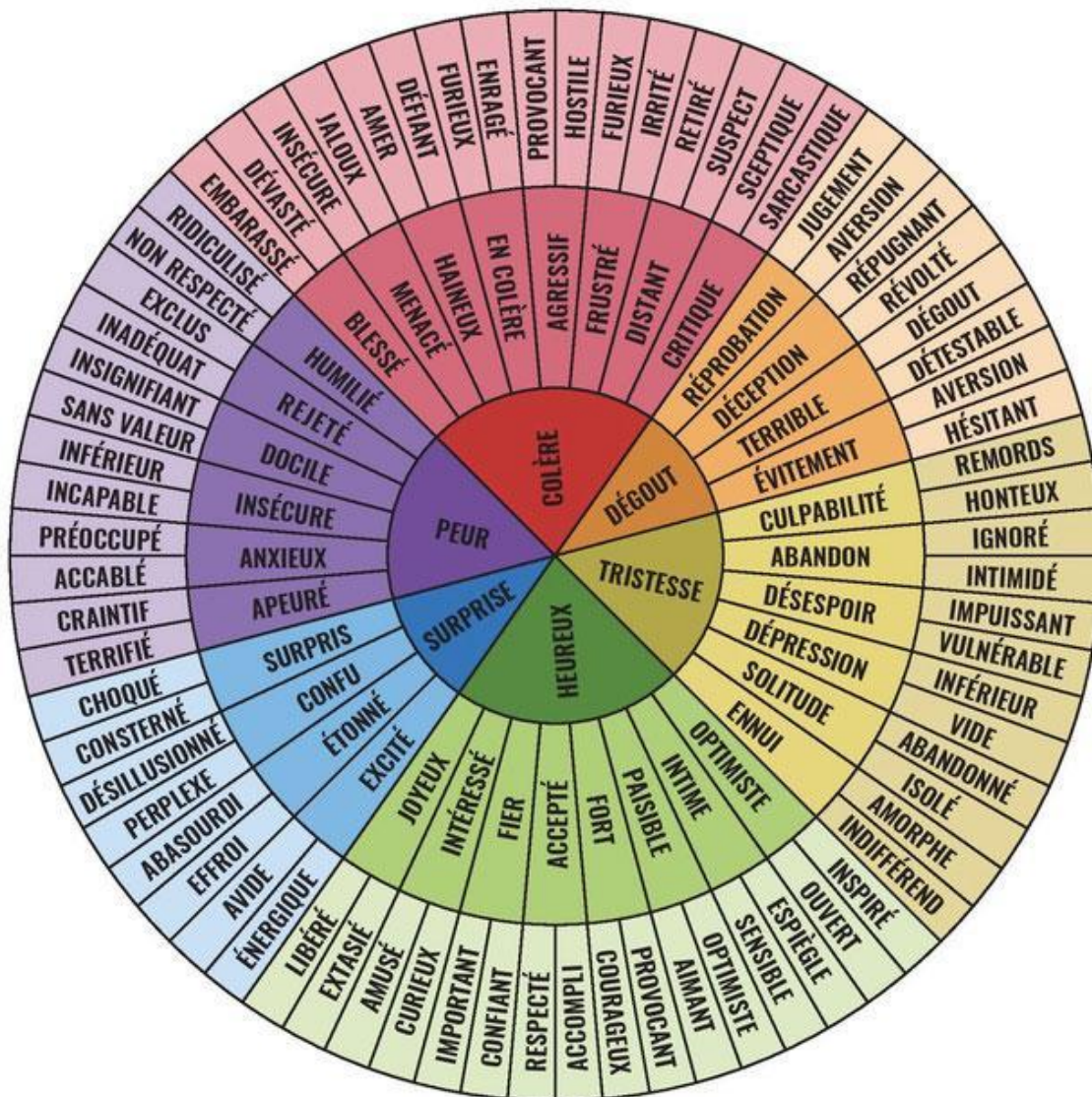
Afin d'augmenter le vocabulaire des personnes présentant une UPI, nous vous proposons d'utiliser la **roue des émotions**⁶. En regardant les émotions de la roue, vous pouvez amorcer une discussion avec l'utilisateur en posant les questions suivantes :

- Parmi les émotions de base, est-ce qu'il y a des émotions que tu ressens plus souvent que d'autres ?
- Est-ce qu'il y en a certaines que tu ressens rarement ?
- Lorsque tu joues ou que tu es sur ton application préférée, quelles émotions ressens-tu? Lesquelles ressens-tu lorsque tu ne peux pas jouer ou être sur ton application préférée?
- Quelles émotions ressens-tu lorsque que tu décides de te connecter? Te connectes-tu souvent par ennui ou parce que tu es stressé? Est-ce que tes activités en ligne t'aident à te sentir mieux? Dans quelles circonstances est-ce que tes activités en ligne contribuent à ce que tu te sentes moins bien?

La lecture de la roue des émotions est une excellente occasion d'aborder la variété des émotions que l'utilisateur peut vivre et qui sont peut-être à l'origine de son utilisation problématique des écrans. Très souvent, l'utilisateur verbalise qu'il se sent constamment anxieux.

⁶ Traduction de la roue du vocabulaire des émotions de Kaitlyn Robbs, 2014, qui se base sur les travaux de Gloria Willcox (1982) *The Feeling Wheel*, *Transactional Analysis Journal*, 12:4, 274-276, DOI: 10.1177/036215378201200411

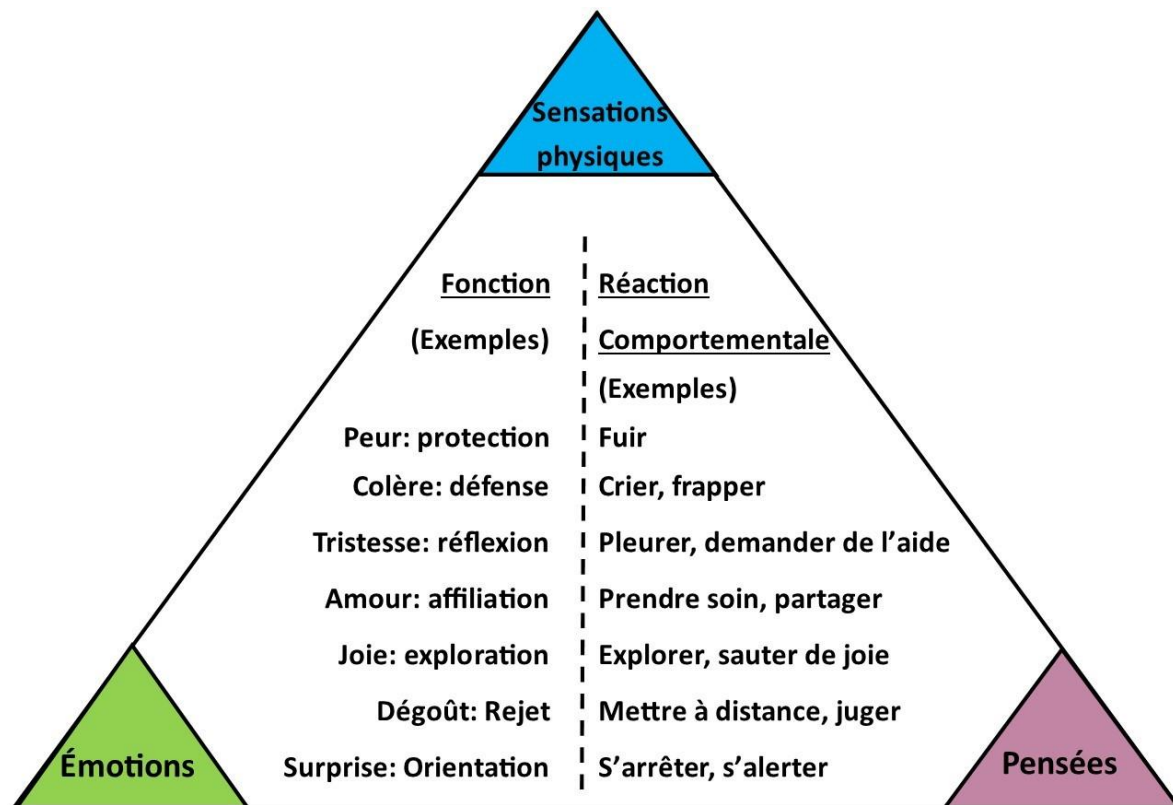
Or, il est probable qu'à certains moments, ce ne soit pas de l'anxiété qui soit vécue, mais peut être de la colère, de l'ennui, voire même de l'anticipation (de l'excitation). Bref, il est important de discuter des différentes émotions pouvant augmenter la probabilité du recours aux écrans. Lorsque l'utilisateur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



Exercice 1 : Tableau d'identification d'une émotion

Regardons maintenant les composantes qui nous permettent d'identifier les émotions afin de bien comprendre comment elles interagissent. Cela permettra à l'utilisateur de détecter ses émotions et leurs fonctions. À partir du schéma plus bas, on peut demander à l'utilisateur de repenser à une situation où elle a ressenti une émotion et 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 la sensation physique, par exemple un serrement dans la poitrine pourrait leur 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. Enfin, il faut aussi se demander : « Quelle est la fonction de cette émotion dans cette situation ? » et « Quelle est ma réaction ? ». Par exemple, si une personne a envie de fuir, c'est un signe qu'elle a peur, qu'un signal d'alarme s'active en elle. Notons qu'une même situation peut engendrer différentes émotions et plusieurs réactions comportementales. L'interprétation de la fonction de l'émotion peut varier.

- Chez certains usagers peu proches de leurs émotions, passer par les sensations physiques peut les aider à identifier ce qu'ils ressentent.
- Il est utile de connaître les manifestations physiologiques principales d'une émotion. Par exemple, pour le stress, il y a le rythme cardiaque rapide, la respiration saccadée, la bouche sèche, l'estomac noué, les muscles tendus et la sudation. L'utilisateur 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.



<u>Situation :</u> Je n'ai pas fait mes travaux <u>J'ai ressenti :</u> de la culpabilité , des remords (voir la roue des émotions) <u>Je m'en suis rendu compte parce que j'ai ressenti les sensations physiques suivantes :</u> Boule dans la gorge, agitation « comme un lion en cage », visage crispé. <u>Je me suis dit dans ma tête :</u> Je n'y arriverai jamais, je capote <u>Selon moi, la fonction de cette émotion était de :</u> Me signaler que cette situation représente un défi. M'amener à m'arrêter, à prendre du recul, à essayer d'autres stratégies. Me signaler mon besoin d'aide. <u>Est-ce que de ressentir cette émotion t'a amené à réagir d'une certaine façon ? Explique :</u> J'ai eu envie de fuir, de ne pas penser à cette situation. Je suis retourné jouer.
--

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

On peut ensuite demander à l'utilisateur de compléter un tableau d'identification d'une émotion vécue durant la semaine (voir le cahier d'exercices).

Exercice 2 : Ma pause

On peut proposer à l'utilisateur de prendre une petite pause de quelques minutes chaque jour afin qu'il porte attention aux émotions qu'il vit. Cela 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. 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 ? Ce moment, 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). Voici des questions à se poser pendant ce moment :

- J'observe ma respiration, sans la diriger. Est-elle profonde et détendue ou courte et inquiète ? Sans rien changer, je dirige mon attention sur les autres parties de mon corps où je peux ressentir quelque chose. 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 ?
- 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.
- Je regarde la roue des émotions afin d'identifier la ou les émotions qui m'habitent.
- À la suite de cette courte pause, je retourne à ce que je veux faire. Si j'ai observé que j'avais faim, peut-être que je devrais repousser le moment d'aller sur les écrans pour aller manger. Si je suis entré en contact avec une émotion inconfortable, je devrais peut-être noter ce qui me tracasse.
- 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.

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.

X

Quelle est cette émotion? Quelle est son intensité de 0 à 10?

Quelle est sa durée ?

OK

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.

Exercice 3 : J'accepte ou je tolère mes émotions par la pleine conscience ou la méthode SOBER

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 cela 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 » (posture de curiosité) ;
- observant si ses pensées sont dans le passé (ruminations) ou dans le futur (anticipation ou inquiétudes) et en se ramenant à l'activité d'être en contact avec « le moment présent » ;
- utilisant la respiration comme une ancre pour quitter la tête et les pensées et pour permettre à l'utilisateur 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, il 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 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.

Exemples de méditations guidées de Jon Kabat Zinn, narration par Bernard Giraudeau :

Méditation de la montagne : https://youtu.be/X1_8KYdvtm0 (20 min)

Scan corporel : <https://youtu.be/43XSvJBzGXA> (40 min)

Pour les usagers moins intéressés par la méditation de pleine conscience, l'exercice suivant peut être plus accessible :

La méthode SOBER (Bowen, S, Chawla, N. et Marlatt, G.A (2013) Addictions : prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide Clinique) adapté par Jacques Proulx, psychologue.

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 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-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 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.

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, car elle te rapproche de la personne que tu souhaites être, même si elle te sort de ta zone de confort.

Exercice 4 : Je choisis différentes stratégies pour gérer mes émotions

À cette étape-ci, il est utile de reprendre le schéma ERE. Vous aurez déjà expliqué à l’usager que lorsque l’utilisation des écrans est devenu le moyen privilégié de faire face à différentes situations, cela engendre un mécanisme de renforcement (boucle de répétition) et que l’usager doit développer de nouveaux comportements pour se défaire de l’habitude d’aller sur Internet (boucle d’apprentissage). Par conséquent, lorsqu’il essaie d’autres stratégies pour gérer ses émotions, il se rapproche de ses objectifs et d’une meilleure utilisation des écrans qui se fait alors sur un mode complémentaire et non pas compensatoire. De plus, c’est une occasion d’accroître son sentiment d’efficacité personnelle et de nourrir sa motivation.

À partir du tableau suivant, vérifiez avec l’usager les stratégies qu’il utilise actuellement lorsqu’il ressent des émotions vécues comme étant inconfortables. Vérifiez aussi les stratégies qu’il serait prêt à essayer ou à réessayer. Parfois, il faut deux ou trois essais, donc vous devez éviter de conclure qu’une stratégie est inefficace si elle n’a été essayée qu’une fois. Regardez dans le détail comment la stratégie a été appliquée, si elle a été appliquée au complet et assez longtemps.

Gérer la situation : se dégager de l’émotion en agissant sur le problème qui l’induit (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, etc.)
Demander de l’aide ou des conseils à une tierce personne.	Faire autre chose pour se distraire : une activité artistique, un mandala, lire, cuisiner, faire du sport, jouer à des jeux, discuter avec un ami, etc.
Réévaluer la situation : transformer la signification de la situation en modérant	Faire un sport ou de l’exercice physique : (noter lesquels)

sa gravité ou sa portée, chercher les points positifs ou les bénéfices à long terme.	
Exprimer ses émotions : en parler à quelqu'un, écrire dans un journal, s'exprimer par l'art (dessin, musique, peinture).	Faire une activité apaisante : méditation, relaxation guidée, bain moussant, etc.
Éprouver de la gratitude : s'émerveiller, avoir de la reconnaissance pour ce qu'on a ou ce qui va bien pour susciter des émotions positives qui élargiront la perception de la situation.	Expérimenter le « flow » : se plonger dans une activité exigeante qui requiert des compétences personnelles (apprendre quelque chose de nouveau, de difficile ou qui nous tient à cœur).
Autre stratégie :	Autre stratégie :

Le but est d'augmenter la flexibilité dans le choix des solutions à envisager, donc idéalement l'utilisateur 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.

Exercice 4 : Tableau de compilation des stratégies utilisées

Situation, émotion vécue	Stratégie utilisée	Avantages (+) et désavantages (-) de la stratégie	Analyse : à refaire ? changer quoi pour la prochaine fois ?
	☐ Résolution de problème ☐ Méditation, relaxation ☐ Activité sportive ☐ Distraction ☐ Partage avec autrui ☐ M'exprimer (lecture, écriture, musique) ☐ SOBER ☐ Autre : _____	+ : - :	
	☐ Résolution de problème ☐ Méditation, relaxation ☐ Activité sportive ☐ Distraction ☐ Partage avec autrui ☐ M'exprimer (lecture, écriture, musique) ☐ SOBER Autre : _____	+ : - :	
	☐ Résolution de problème ☐ Méditation, relaxation ☐ Activité sportive ☐ Distraction ☐ Partage avec autrui ☐ M'exprimer (lecture, écriture, musique) ☐ SOBER Autre : _____	+ : - :	

Annexe 1 : Tendances à l'action et fonctions adaptatives de sept émotions de base⁷

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

⁷ 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.

				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.

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.



Module 5 : Gestion des émotions : apprendre à identifier, tolérer et moduler ses émotions (cahier d'exercices)

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.



Objectifs du module

1. Identifier mes 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.

« 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

Identifier mes émotions

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 :

(1) Physiologique, comprenant les réponses cardiaques, la pression sanguine, la température corporelle et les paramètres respiratoires ;

(2) Comportementale-expressive, comprenant les expressions faciales, la posture, les gestes des mains et les changements de voix ;

(3) 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 ?

Les émotions servent principalement à te donner de l'information. En t'intéressant à tes émotions, tu découvres qu'elles ont toutes leur utilité (voir l'annexe sur les fonctions adaptatives des émotions (Mikolajczak et al., 2020)).

Le stress et sa réponse biologique permettent de mobiliser l'énergie nécessaire pour combattre ou fuir devant ce qui est perçu comme une menace ou un défi, elle va aiguïser les sens et augmenter notre vigilance. De plus, la réponse de stress aide à trouver des solutions à certains problèmes qui paraissaient insolubles (Lupien, 2019).

Pour sa part, 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.

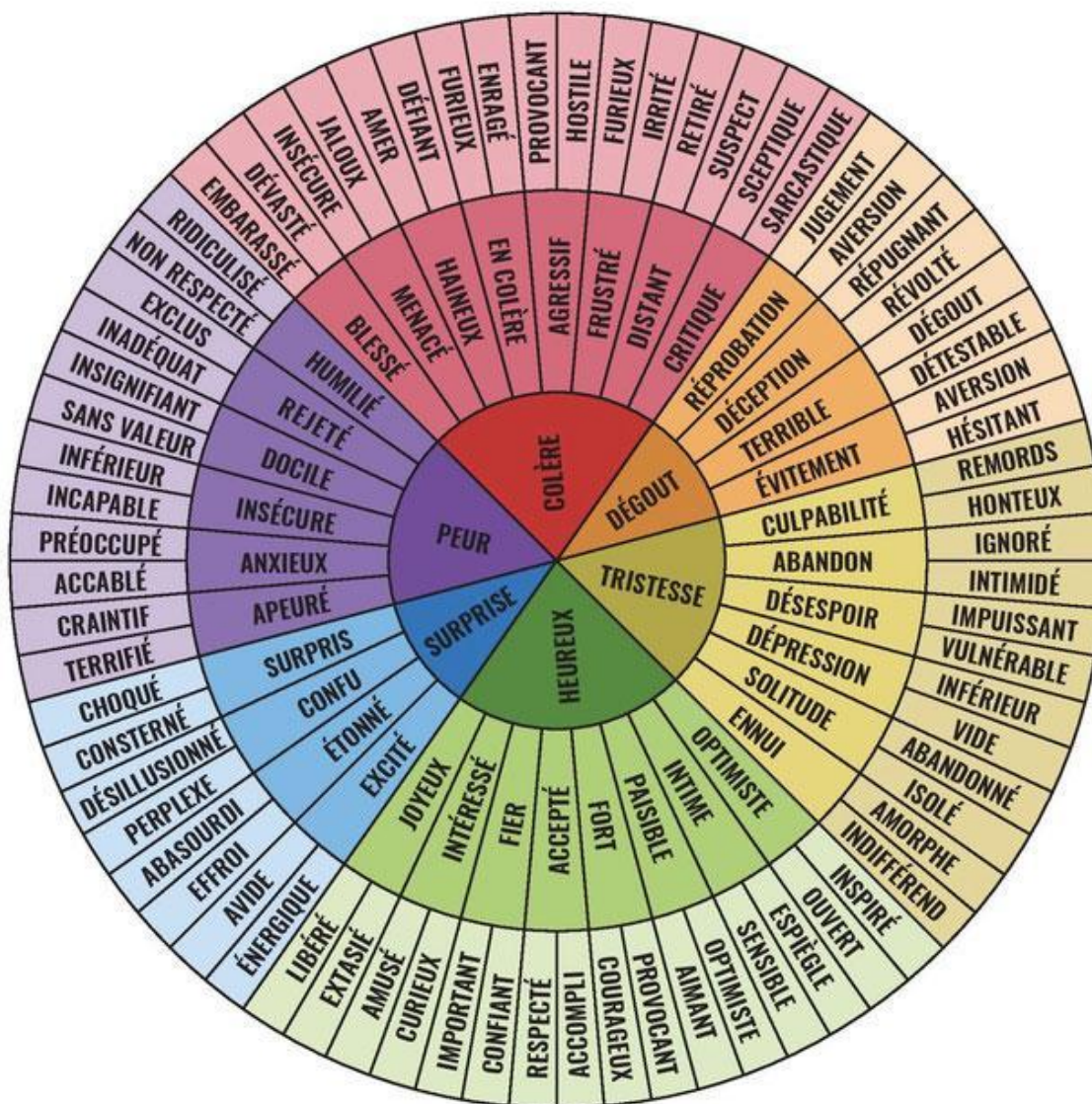
La joie, quant à elle, stimule l'exploration et permet d'apprécier un moment heureux ! Les informations transmises permettent à la personne de choisir de prolonger la situation qui procure du plaisir ou de fuir la situation déplaisante.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise émotion, qu'elles ont toutes leur utilité et leur fonction.
Les émotions nous permettent de mieux comprendre si nos besoins sont comblés.

Afin de mettre des mots sur ce que tu ressens, nous te proposons **la roue des des émotions**⁸ 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. 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?

⁸ 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

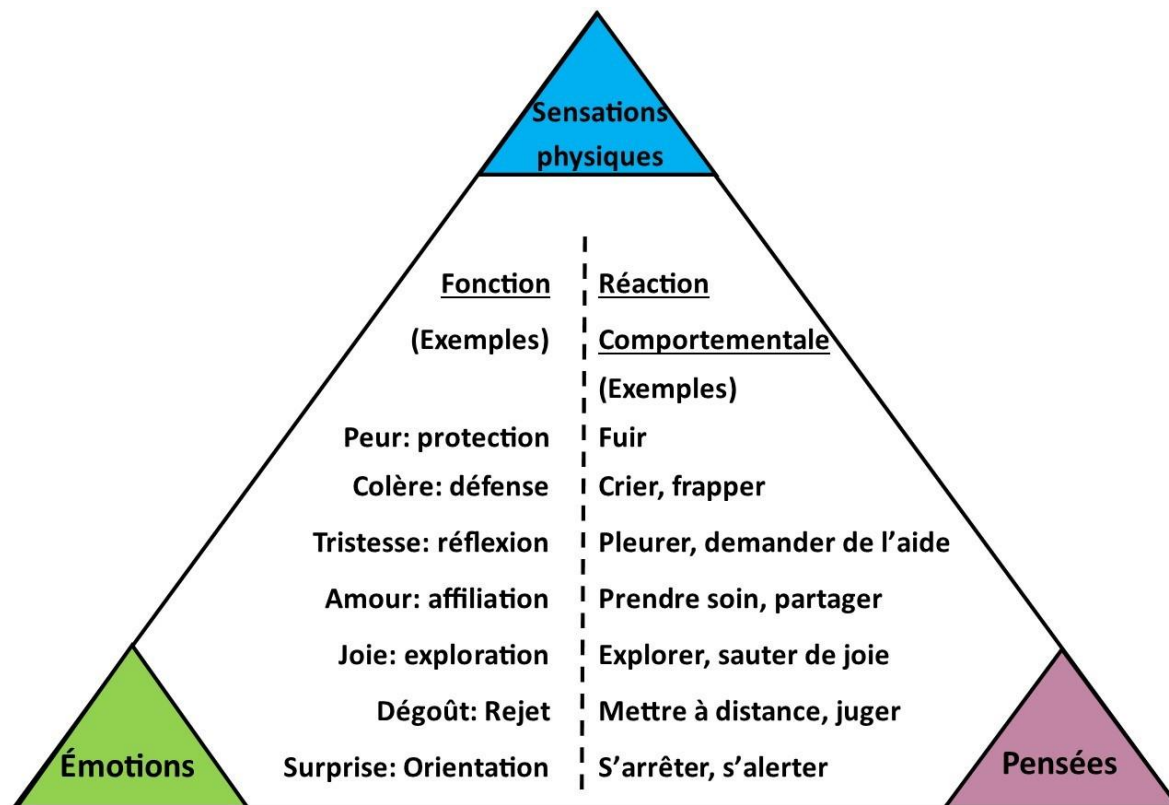


Autres commentaires :

Exercice 1 : Tableau d'identification d'une émotion

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 la sensation physique, par exemple un serrement dans ma poitrine qui m'indique que cette remarque m'a blessée. De porter attention aux pensées qui surgissent à ce moment-là permet aussi de voir comment j'interprète l'événement et quelle émotion va s'imposer. Enfin, nous ajoutons à la réflexion « quelle est la fonction de cette émotion dans cette situation » et « quelle est ma réaction ». Par exemple, si j'ai envie de fuir, c'est un signe que j'ai peur, qu'un signal d'alarme s'active en moi. Notons qu'une même situation peut engendrer différentes émotions et plusieurs réactions comportementales, donc l'interprétation de la fonction de l'émotion peut varier.

Dans l'exemple du **stress**, il est utile de connaître les manifestations physiologiques principales que sont le rythme cardiaque rapide, la respiration saccadée, la bouche sèche, l'estomac noué, les muscles tendus et la 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.



<u>Situation :</u> Je n'ai pas fait mes travaux <u>J'ai ressenti :</u> de la culpabilité , des remords (voir la roue des émotions) <u>Je m'en suis rendu compte parce que j'ai ressenti les sensations physiques suivantes :</u> Boule dans la gorge, agitation « comme un lion en cage », visage crispé. <u>Je me suis dit dans ma tête :</u> Je n'y arriverai jamais, je capote <u>Selon moi, la fonction de cette émotion était de :</u> Me signaler que cette situation représente un défi. M'amener à m'arrêter, à prendre du recul, à essayer d'autres stratégies. Me signaler mon besoin d'aide. <u>Est-ce que de ressentir cette émotion t'a amené à réagir d'une certaine façon ? Explique :</u> J'ai eu envie de fuir, de ne pas penser à cette situation. Je suis retourné jouer.
--

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

À toi maintenant de compléter un tableau d'identification d'une émotion :

<u>Situation :</u> _____ <u>J'ai ressenti :</u> _____ (voir la roue des émotions) Je m'en suis rendu compte parce que j'ai ressenti les sensations physiques suivantes : _____ _____ _____ <u>Je me suis dit dans ma tête :</u> _____ _____ <u>Selon moi, la fonction de cette émotion était de :</u> _____ _____ _____ _____ <u>Est-ce que de ressentir cette émotion t'a amené à réagir d'une certaine façon ? Explique :</u> _____ _____ _____ _____

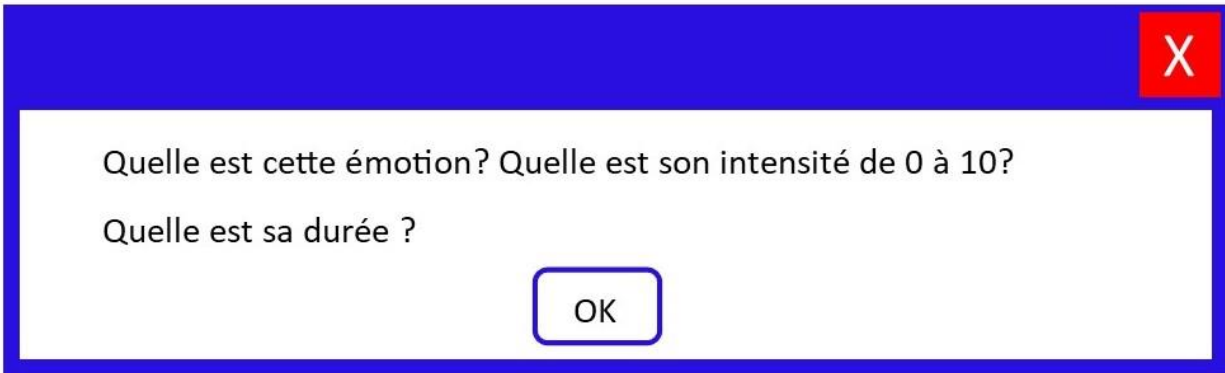
Exercice 2 : Ma pause

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. Il peut être 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 tu es dans le plaisir, l'anxiété, l'ennui ou encore ressens-tu de la fatigue ? Ce moment, qui est une façon de se donner « quelques minutes pour soi » afin d'observer ce qui se passe, te permettra également de constater que tu vis une variété d'émotion ! Voici ce que nous proposons :

- J'observe ma respiration, sans la diriger. Est-elle profonde et détendue ou courte et inquiète ? Sans rien changer, je dirige mon attention sur les autres parties de mon corps où je peux ressentir quelque chose. 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 ?
- 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.
- Je regarde ma roue des émotions afin d'identifier la ou les émotions qui m'habitent.
- À la suite de cette courte pause, 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.

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, prend 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 ?

OK

Tolérer mes émotions

Tu comprends 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, les écrans! 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 de 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.

Exercice 3 : J'accepte ou je tolère mes émotions par la pleine conscience ou la méthode SOBER

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 You Tube (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.

Exemples de méditations guidées de Jon Kabat Zinn, narration par Bernard Giraudeau :

Méditation de la montagne https://youtu.be/X1_8KYdvtm0 (20 min)

Scan corporel <https://youtu.be/43XSvJBzGXA> (40 min)

Si tu es moins intéressé.e par la méditation de pleine conscience, 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) adapté par Jacques Proulx, psychologue.

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 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-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 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.

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.

Développer différentes stratégies flexibles de gestion des émotions

Selon Gross (2015) il peut y avoir plusieurs stratégies en fonction du contexte pour gérer une émotion :

1) 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 ex va dans une fête, je vais réfléchir aux émotions que je pourrais ressentir en sa présence pour me guider dans cette décision d'y aller ou pas.

2) On peut **modifier la situation** pour altérer 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.

3) 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.

4) 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.

5) On peut **modifier la façon de réagir à l'émotion**, par exemple en inhibant la réaction, en tentant de respirer pour se calmer, en faisant du sport ou en faisant d'autres activités qui nous permettent de nous exprimer et de nous apaiser.

Attention aux pièges de l'évitement et de la rumination qui peuvent te nuire !

L'évitement d'une émotion ou d'une situation est une stratégie très efficace à court terme puisqu'elle t'amène un soulagement immédiat. Or, plus tu évites une situation ou une émotion et plus il deviendra difficile pour toi de modifier cette stratégie possiblement coûteuse à long terme. Un autre élément peut nuire à ta gestion émotionnelle en t'éloignant de l'atteinte de tes objectifs : la rumination. Tu as peut-être déjà vécu cette situation d'être incapable de décrocher d'une pensée ou d'une situation, alors que ça part en vrille dans ta tête comme une vieille cassette ou un vieux disque qui ressasse le même message. Dans ce cas, tu pourrais te sentir anxieux ou déprimé et avoir de la difficulté à essayer de sortir de cette spirale d'émotions pour trouver des stratégies pour y faire face.

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 :

- « Je n'ai pas de contrôle sur la situation, je ne peux pas changer les choses » : tu peux tolérer la situation en essayant de te distraire. Cela peut être efficace pour des problèmes mineurs.
- « J'ai besoin de prendre un recul, je ne sais pas quoi faire, l'émotion est trop forte » : 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.
- « Je suis trop stressé, je me sens paralysé » : 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.**
- « Je vis un problème, je ne sais pas quoi faire » : le plus efficace sera de tenter de gérer cette situation, ce qui sera abordé dans le module sur la **résolution de problèmes**.
- « J'ai un problème avec quelqu'un » : tu auras sûrement besoin d'exprimer ta requête ou tes besoins et le module sur les **habiletés sociales** sera alors aidant.



« J'hésite à parler à quelqu'un... »

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).



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!

Exercice 4 : Je choisis 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 devenu 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 meilleure utilisation des écrans qui se fait alors par mode complémentaire et non pas compensatoire. Tranquillement, tu te sens plus compétent et tu retires une satisfaction qui nourrit ta motivation à faire les choses autrement.

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.

Gérer la situation : se dégager de l'émotion en agissant sur le problème qui l'induit (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 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 portée, chercher les points positifs ou les bénéfices à long terme.	Faire un sport ou de l'exercice physique : (noter lesquels)
Exprimer ses émotions : en parler à quelqu'un, écrire dans un journal, s'exprimer par l'art (dessin, musique, peinture).	Faire une activité apaisante : méditer, relaxation guidée, prendre un bain moussant, etc.
Faire l'expérience de la gratitude : s'émerveiller, avoir de la reconnaissance pour ce qu'on a ou ce qui va bien pour	Expérimenter le « flow » : se plonger dans une activité exigeante qui requiert des compétences personnelles (apprendre

susciter des émotions positives qui vont élargir la perception de la situation	quelque chose de nouveau, de difficile ou qui nous tient à cœur).
Autre stratégie :	Autre stratégie :

Exercice 4 : Tableau de compilation des stratégies utilisées : À toi maintenant de voir ce qui fonctionne pour toi selon différentes situations vécues.

<i>Situation, émotion vécue</i>	<i>Stratégie utilisée</i>	<i>Avantages (+) et désavantages (-) de la stratégie</i>	<i>Analyse : est-ce que je le referais, qu'est-ce que j'essaierais de différent la prochaine fois</i>
	☐ Résolution de problème ☐ Méditation, relaxation ☐ Activité sportive ☐ Distraction ☐ Partage avec autrui ☐ M'exprimer (lecture, écriture, musique) ☐ SOBER Autre : _____	+ : - :	
	☐ Résolution de problème ☐ Méditation, relaxation ☐ Activité sportive ☐ Distraction ☐ Partage avec autrui ☐ M'exprimer (lecture, écriture, musique)	+ : - :	

	☐ SOBER Autre : _____		
	☐ Résolution de problème ☐ Méditation, relaxation ☐ Activité sportive ☐ Distraction ☐ Partage avec autrui ☐ M'exprimer (lecture, écriture, musique) ☐ SOBER Autre : _____	+ : - :	

Tendances à l'action et fonctions adaptatives de sept émotions de base⁹

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

⁹ Les émotions de base sont les émotions que l'on retrouverait dans toutes les cultures et qui auraient un pattern d'expression faciale et physiologique relativement spécifique et distinctif. Les émotions secondaires seraient formées par la combinaison d'émotions de base. Contrairement aux émotions primaires, elles seraient culturellement déterminées

				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

Références

- Billieux, J., Thorens, G., Khazaal, Y., Zullino, D., Achab, S. et 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>
- Cacioppo et Hawkley (2009) Perceived social isolation and cognitions *Trends in cognitive sciences* 13, 447-454
- Casale, S., Caplan, S., Fioravanti, G (2016) Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use, *Addictive Behaviors*, Volume 59, Pages 84-88, ISSN 0306-4603, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460316301162>
- Dufour, M., Nadeau, L., Gagnon, S.R. (2014) Tableau clinique des personnes cyberdépendantes demandant des services dans les centres publics de réadaptation en dépendance au Québec: étude exploratoire *Santé mentale au Québec*, XXXIX, no2. p.149-168
- Dufour, M., Nadeau, L., Gagnon, S.R., Trudeau-Guévin, L., Légaré, A.-A. et Laverdière, E. (2017). L'évaluation des adolescents cyberdépendants dans les Centres de réadaptation en dépendance au Québec : VIRTUADO. Rapport de recherche
- 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. doi.org/10.36131/cnfioritieditore20210104
- Gomez, J-M et Van der Linden, M. (2009) Impulsivité et difficultés de régulation émotionnelle et de gestion des relations sociales chez l'enfant et l'adolescent *Développements De Boeck Supérieur*, p. 27-34. DOI 10.3917/devel.002.0027
- Gross, J. J. (2015). *Handbook of Emotion Regulation*, Second Edition, New York, The Guilford Press, 669 pages.

- Hormes, J. M., Kearns, B. & Timko, A. (2014) Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotional regulation deficits *Addiction*, vol 109, issue 12, p.2079-2088 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/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.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S. et Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011>
- Kuss, J.D. et Lopez-Fernandez, O. (2016) Internet addiction and problematic internet use: A systematic review of clinical research *World Journal Psychiatry*, 6, 143-176.
- Lavoie, C., Dufour, M., Berbiche, D., Therriault, D. et Lane, J. (2022) How specific Anxiety Disorders influence the problematic utilization of Internet in youth, publication à venir.
- Lazarus, R.S. et Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal and coping*, New York, Springer
- Linehan, M (2014) *DBT skills training manual*, New York, Guilford Publications, 530 pages
- Lindenberg, K., Kindt, S., Szasz-Janocha, C. (2020) *Internet Addiction in Adolescents: The PROTECT Program for Evidence-Based Prevention and Treatment*, Springer, 206p.
- Lopez-Fernandez, O., Romo, L., Kern., L., Rousseau, A., Graziani, P., Rochat, L., Achab, S., Zullino, D., Landro, N. I., Zacarés, J. J., Serra, E., Choliz, M., Pontes, H.M., Griffiths, M. D. et Kuss, D.J. (2022) Perceptions underlying addictive technology use patterns: Insights for cognitive-behavioral therapy *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 544. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010544>
- Luminet, O. (2002) *Émotions : Confrontation et évitement*, Bruxelles, De Boeck.
- Lupien, S. (2019) *À chacun son stress* Éditions Va Savoir, Mont-Tremblant, 334p.
- Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I. & Nélis, D. (2020). *Les compétences émotionnelles*. Paris: Dunod.326p.
- Preece, Goldenberg, Becerra Boyes, Hasking et Gross, (2021) Loneliness and emotion regulation *Personality and Individual Differences*, 180, 110974. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110974>
- Spada, M. M., Langston, B., Nikčević, A.V. & Moneta, G. B. (2008) The role of metacognitions in problematic Internet use, *Computers in Human Behavior*, Volume 24, Issue 5, Pages

2325-2335, ISSN 0747-5632,

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563208000022>

- Therien, P., Lavarenne, S.A. et Lecompte, T. (2014) The treatment of complex dual disorders: clinicians and service user's perspective. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 10(6), 2-7. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.S10-006>
- Tolin, D F (2016) *Doing CBT : a comprehensive guide to working with behaviors, thoughts, and emotions* New York, NY : The Guilford Press, 594p.
- Torres-Rodriguez, A., Griffiths, M. D., et 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. doi: 10.1007/s11469-017-9825-0
- Torres-Rodriguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., et Oberst, U. (2018a). Treatment efficacy of a specialized psychotherapy program for Internet Gaming Disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 939-952. doi: 10.1556/2006.7.2018.111
- Torres-Rodriguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., Farriols-Hernando, N. et Torres-Jimenez, E. (2019). Internet Gaming Disorder Treatment : A Case Study Evaluation of Four Different Types of Adolescent Problematic Gamers. *Int J Ment Health Addiction*, 17, 1-12. DOI: 10.1007/s11469-017-9845-9
- Von Hammerstein, C. et Morel, A. (2019). Thérapies cognitivo-comportementales et mindfulness. Dans A. Morel et J.-P. Coueron (dir.), *Aide-mémoire addictologie* (3e éd., p. 461-476). Dunod. [362.29 A288 2019]
- 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. DOI 10.1007/s11469-010-9295-0
- Webb, T.L., Schweiger Gallo, I., Miles, E., Gollwitzer, P.M., Sheeran, P. (2012) Effective regulation of an affect: an action control perspective on emotion regulation *European Review of Social Psychology*, 23:1, 143-186, DOI: 10.1080/10463283.2012.718134
- 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.
- 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. DOI : 10.1001/jamapsychiatry.2019.1676

Yu, J. J., Kim, H., & Hay, I. (2013). Understanding adolescents' problematic internet use from a social/cognitive and addiction research framework. *Comput Hum Behav*, 29, 2682–2689
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563213002379>



Module 6 : Résoudre mes problèmes comme un 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. »

Croyances extraites de Marino et Spada (2017), King et Delfabbro (2014)

Depuis le début du traitement, nous avons beaucoup insisté sur l'importance de nommer les stratégies d'évitement utilisées par les personnes présentant une UPI. À travers différents exercices, vous avez souligné à l'utilisateur les conséquences de la surutilisation d'une application, les raisons menant à cette utilisation et vous avez également fait ressortir tous les avantages à modifier l'utilisation de son application « préférée ». Vous avez également mis beaucoup de temps à discuter d'équilibre, que ce soit en termes de temps d'utilisation, de loisirs en ligne et hors ligne ou même de récompense qu'il faut s'accorder. Cet équilibre, si difficile à atteindre (et ce, même pour nous), est fragilisé lorsque l'utilisateur rencontre de nouveaux facteurs de stress ou de nouveaux problèmes. Afin de nous assurer que les anciennes stratégies d'adaptation comme l'évitement ne soient pas utilisées trop fréquemment, nous avons pensé développer un module sur la résolution de problème. Comme vous le verrez, ce module s'inspire de la tradition cognitivo-comportementale et ne sera peut-être pas une surprise si vous êtes familier avec cette approche, souvent utilisée en dépendance. Toutefois, nous croyons sincèrement qu'un travail ou un rappel sur la résolution de problème est pertinent pour les personnes présentant une UPI. D'ailleurs, un très grand nombre des manuels existant ailleurs dans le monde propose ce type de module. Nous avons également ajouté à ce module une section pour aider l'utilisateur à identifier son style de cognition lorsqu'il fait face à un problème. Possède-t-il une orientation positive ou négative? Bref, voici un module qui vous permettra, si vous le jugez nécessaire, de travailler de nouvelles façons de résoudre les problèmes. Grâce à la résolution de problème, l'utilisateur s'offrira un éventail d'options pour faire face à tous les problèmes que lui réserve la vie.



Objectifs du module

1. Développer des habiletés de résolution de problèmes plus efficace.
2. Identifier son orientation face aux problèmes et ses stratégies de résolution de problèmes.

Pourquoi ce module ?

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). L'utilisateur peut rencontrer des problèmes hors ligne lorsqu'il échoue un examen, en cas de rupture amoureuse, ou plus largement lorsqu'il n'atteint pas ses objectifs. Il peut également rencontrer des problèmes en ligne, lorsqu'il « combat » un nouvel adversaire en ne sachant pas si ses armes sont adéquates, ou lorsqu'il 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 de nouvelles conséquences négatives et de maintenir le sentiment d'inconfort.

La résolution de problème

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.

Or, certaines personnes sont moins efficaces que d'autres dans la résolution de problème, ce qui augmente le risque d'UPI (Al Gamal et al. 2014; Chenegi et al., 2021; 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, dont les retombées provoquent plus de conséquences négatives que positives (Ekinci, 2014; Hakan Aksu et al., 2019, Bowdich et al., 2018). 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, outiller ces personnes à 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.

Inspirée des travaux de D'Zurilla et de Nezu 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, 2021).

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

- 1) L'orientation face au problème
- 2) Le style de résolution de problème

L'orientation face au problème : quand le problème est systématiquement perçu comme une catastrophe

L'orientation face au problème est le regroupement des croyances, des attitudes et des réactions émotionnelles par rapport au problème, mais également les capacités à le surmonter (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).

Il faut voir l'orientation comme un continuum ayant à l'une de ses extrémités le positif, et à l'autre, le négatif. Bien qu'une personne puisse voir la plupart des problèmes avec une vision négative ou positive, elle peut aussi utiliser une orientation négative pour un type de problèmes (p. ex : les relations interpersonnelles) et une orientation positive pour un autre type de problèmes (p. ex : le travail).

- 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, 2021). 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 des menaces. Cette orientation provoque de la frustration lorsque la personne tente de les résoudre. La personne doute de ses capacités à s'adapter et peut devenir très frustrée lorsqu'elle doit faire face à un problème.

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 voir les obstacles comme plus menaçants ou insolubles qu'ils ne le sont réellement (Ekinci, 2014 ; Hakan 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 (Chenegi 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 stratégie moins efficaces à long terme, comme l'évitement ou le déni (Servidio et al., 2018; Wegman et al., 2016).

Bref, cette première étape d'interprétation est déterminante, puisqu'elle influence le choix des solutions utilisées (Nezu et al., 2019). Votre premier défi sera alors d'amener l'utilisateur à interpréter les obstacles de façon plus réaliste en les imaginant comme des défis ou comme des événements surmontables (Nezu et al., 2019). Il s'agira aussi de renforcer son sentiment d'efficacité personnelle et sa confiance en sa capacité à les surmonter (Nezu et al., 2019). L'exercice 2 a été développé afin d'atteindre cette vision.

Les styles de résolutions de problèmes

Une fois le problème confronté, 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 : le style planifié, le style impulsif et le style évitant (Nezu et al., 2019).

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 impulsif et évitant (Ekinci, 2014 ; Hakan Aksu et al., 2019 ; Trnka, 2016).

- **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, l'utilisateur 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. 2002 ; 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. En conséquence, il revit le même inconfort chaque fois qu'il croise une situation semblable (Lazarus et Folkman., 1984).

Apprendre à résoudre ses problèmes de manière adaptée

Comme mentionné, la résolution de problèmes a deux composantes : l'orientation face aux problèmes et le style de résolution de problème. Or, les personnes présentant une UPI peuvent avoir de la difficulté avec l'une ou l'autre, ou même avec les deux composantes. Une façon de soutenir les personnes présentant une UPI est de promouvoir une orientation positive face au problème (exercice 2) ainsi que l'utilisation du style planifié de résolution de problème (exercice 1). Vous pouvez enseigner à l'utilisateur 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 la solution et imaginer ses conséquences ; 4) tester la solution et évaluer son efficacité. La première fois que vous initiez l'utilisateur à cette technique, assurez-vous de commencer avec des situations peu stressantes, que vous aurez évalué à 3 sur 10 en termes de stress vécu. Le but est de créer des réussites pour l'encourager à réutiliser cette technique. Progressivement, vous augmenterez le niveau de difficulté et passerez aux problèmes qui génèrent un plus haut niveau de stress. En procédant ainsi, les réussites accumulées devraient faire diminuer l'aspect menaçant des problèmes plus stressants.

Au cours du processus de résolution de problèmes, l'utilisateur trouvera des solutions et choisira l'une d'entre elles pour la 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. En fait, lorsque la personne prend le temps de mettre en place la résolution de problème et l'élaboration des solutions potentielles, elle s'offre la chance de choisir parmi une variété d'actions. Cette attitude est en opposition avec une potentielle rigidité dans la manière de réagir aux problèmes de la vie quotidienne, par exemple avec un patron répétitif d'évitement. Au terme de la résolution de problème, peut-être que la personne choisira un comportement d'évitement. Cependant, ce choix aura été fait consciemment et aura été sélectionné parmi un ensemble de possibilités, et non plus par défaut. Indépendamment de la solution choisie, n'hésitez pas à fournir de la rétroaction à la personne et à renforcer l'usage de la résolution planifiée.

Il existe des problèmes « irrésolubles », c'est-à-dire des problèmes sur lesquels la personne n'a pas ou peu de pouvoir d'action. Enseignez donc à l'utilisateur que divers facteurs souvent externes à une personne peuvent l'empêcher de changer la situation problématique, tels que les problèmes physiques, les maladies incurables, les fenêtres de publicité *pop-up* proposant l'achat d'un nouveau jeu, etc. Dans ce contexte, la résolution de problème sera centrée sur la régulation de l'émotion et sur la réduction de la détresse (D'Zurilla et Nezu, 2009). Voici des exemples de solutions générées dans ces conditions : a) travailler à accepter la situation; b) en parler avec un proche; c) faire une activité alternative comme du sport, de la cuisine; d) recadrer sa façon de voir la situation; (e) faire des techniques de relaxation ou de respiration, etc.

Enseigner la résolution de problème 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., 1998). 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 l'utilisateur afin qu'il pratique et développe de manière autonome ses habiletés de résolutions de problèmes. S'il n'a pas accès à des idées ou à des solutions, et répond toujours qu'il ne 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 le 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 se 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.

Exercice 1 : Résoudre mes problèmes comme un 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). Dans un premier temps, présentez le schéma à l'utilisateur et utilisez cette aide visuelle pour introduire les quatre étapes.

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 :

1. être claire et utiliser un langage concret;
2. n'être composée que des faits;
3. 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 ?*
4. se concentrer sur l'écart entre la situation actuelle et la situation désirée.
5. ne pas être trop restreinte. Elle doit permettre l'établissement de solutions diversifiées.

De même, les objectifs devraient :

1. être clairs, concis et formulés en termes concrets;
2. être réalistes et atteignables;
3. tenir compte du temps disponible pour les accomplir.



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 la précontemplation.

2) 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 convention :

1. 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 l'utilisateur à trouver au moins dix ou douze solutions pour chaque problème.
2. Sans censure et 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.
3. 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 solution : 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.

Si l'utilisateur a de la difficulté ou fait preuve de résistance pendant cette étape, nous vous suggérons de passer à l'exercice optionnel de ce module sur l'orientation face aux problèmes. L'orientation aux problèmes a une forte influence sur l'ouverture et sur la motivation à se pencher sur le problème (Nezu et Nezu, 2018). Ainsi, il peut être pertinent de s'attarder et de discuter de l'orientation face au problème avec les personnes ayant de la résistance à mettre en place le processus de résolution de problème.

3) 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 :

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



Avertissement

Le perfectionnisme peut être l'ennemi de cette étape. Le perfectionnisme ou l'anxiété généralisée (Casale et al., 2015; Fioravanti et al., 2020; Richard et al., 2020; Yang et al., 2021) peuvent amener les usagers qui en souffrent à avoir de la difficulté à choisir, puisque les conséquences sont incertaines ou parce qu'il n'existe pas de solution parfaite.

4) Passer à l'action et évaluer les résultats :

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

- a. Implanter 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.
- b. 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.



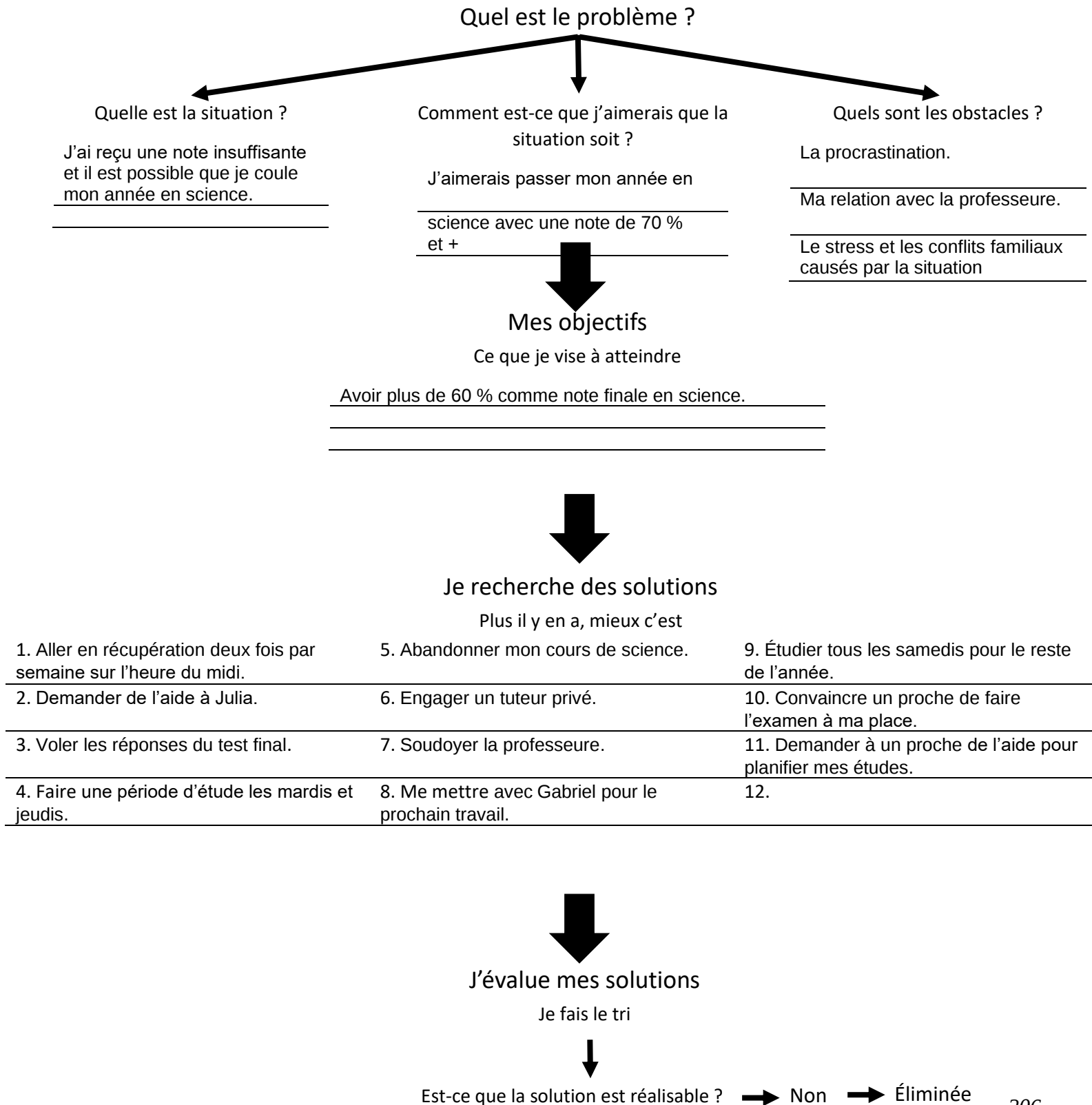
Avertissement

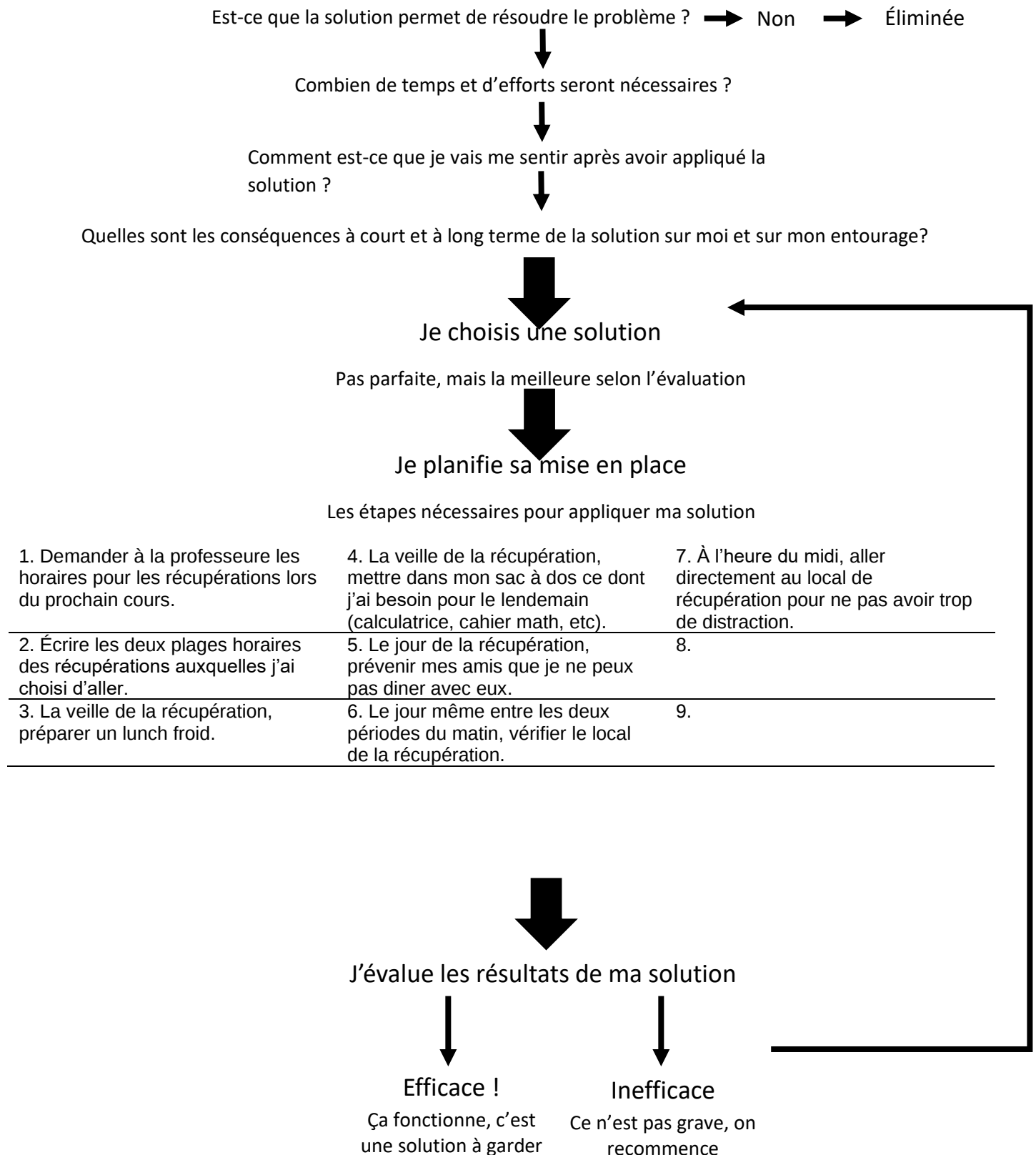
Durant cette étape, l'ambivalence face au changement (discutée dans le module 3 : motivation au changement) peut interférer avec le passage à l'action. Il ne faut pas non plus sous-estimer la difficulté du changement. Si vous rencontrez des obstacles pendant cette étape, nous vous suggérons de revenir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

Vous pouvez présenter la stratégie de résolution de problèmes à l'aide des exemples fournis ci-dessous. En fonction des habiletés de l'utilisateur et de la complexité des enjeux auxquels il fait face, vous pouvez illustrer cette approche avec : 1) l'exemple « apprenti » qui résout un problème concret; 2) l'exemple « connaisseur » qui reprend une situation de conflit interpersonnel, fortement chargée en émotion; ou 3) un exemple personnalisé que vous aurez choisi avec l'utilisateur (voir encadré ci-dessous). Enfin, à vous de déterminer si le client est prêt à appliquer la stratégie seul à la maison (comme devoir) ou s'il est préférable de la faire avec lui.

Exemple « apprenti »

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 »

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.

Quel est le problème ?

Quelle est la situation ?

Ma sœur m'invite à une soirée familiale où j'ai peur de ne pas bien me sentir.

Comment est-ce que j'aimerais que la situation soit ?

J'aimerais aller à cette soirée et ne pas me sentir rabaissée et pouvoir connecter avec ma famille.

Quels sont les obstacles ?

Mes parents pourraient me critiquer.
Je pourrais avoir peur de m'affirmer.

Mes objectifs

Ce que je vise à atteindre

Me sentir confortable, peut-être même vivre des moments de joie avec un ou plusieurs membres de la famille.

Je recherche des solutions

Plus il y en a, mieux c'est

1. Ne pas aller à la soirée et ignorer ma sœur (*ghoster* ma sœur).

2. Y aller, mais quitter si je me sens rabaissée.

3. Écrire un message texte à ma sœur pour lui dire que je ne me sens pas bien durant ces soirées.

4. Rester avec une personne de confiance (qui me fait sentir bien) durant la soirée.

5. Prévoir une rencontre avant la soirée avec ma sœur pour résoudre le conflit et ensuite décider si j'y vais.

6. Amener Camille avec moi à la soirée.

7. Définir des limites personnelles qui détermineront le niveau d'inconfort et le moment de quitter.

8. Engueuler ma famille pour enfin leur faire comprendre que je suis inconfortable.

9. Ne pas aller au souper, mais trouver une activité plaisante avec ma sœur.

10. Y aller, mais ignorer toutes personnes qui me mettent mal à l'aise.

11.

12.

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 est-ce que je vais me sentir après avoir appliqué la solution ?

Quelles sont les conséquences à court et à long terme de la solution sur moi et sur 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. Appeler ma sœur pour lui dire que j'aimerais qu'on se voie mardi le 17 pour un café, puisque je voudrais lui parler de la soirée qui vient.

2. Choisir un café où je me sens à l'aise de parler. Écrire à ma sœur l'heure et l'endroit du rendez-vous.

3. Quelques jours avant la rencontre, écrire ce que j'aimerais dire à ma sœur pour mettre mes idées en place.

4. Quelques jours avant la rencontre, établir des critères pour savoir si je vais à la soirée après la discussion.

5. Le jour même, me rendre en voiture et apporter ma feuille avec ce que je souhaite dire à ma sœur.

6. Après la discussion, rentrer à la maison et reprendre les critères que j'avais établi.

7. Après avoir relu les critères, attendre un ou deux jours pour prendre ma décision.

8. Une fois ma décision prise, appeler ou texter ma sœur pour la lui dire.

9.

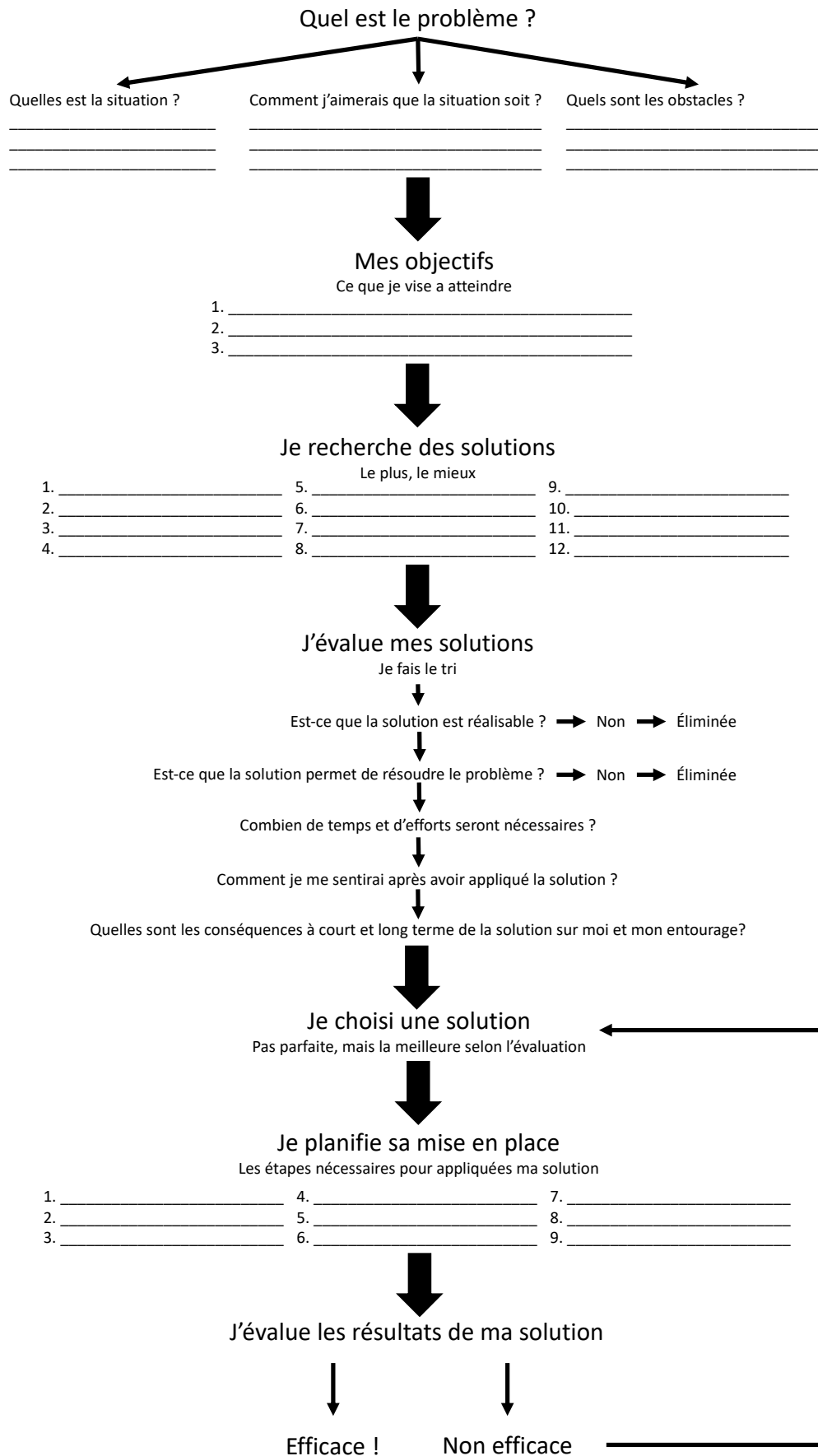
J'évalue les résultats de ma solution

Efficace !

Ça fonctionne, c'est une solution à garder

Inefficace

Ce n'est pas grave, on recommence



Exercice optionnel : Modifier 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 livret de l'utilisateur, 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). 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. Soyez à l'affût de ces différences, car elles peuvent servir de levier pour développer leur confiance en leur capacité à surmonter les difficultés.

Commencez par présenter à l'utilisateur les deux orientations à l'aide du tableau ci-dessous. Ensemble, identifiez ses tendances personnelles : s'identifie-t-il plus à l'orientation positive? à l'orientation négative? ou un peu aux deux?

*Nezu et al., 2019	Orientation positive Inclut la tendance à...	Orientation négative Inclut la tendance à...
Perception du problème	Être optimiste et à percevoir les problèmes comme solubles afin de s'engager pleinement dans la recherche de solutions.	Percevoir généralement les problèmes comme insolubles, menant à leur évitement et au déni dans le quotidien.
Attribution du problème	Considérer les émotions négatives comme d'importantes sources d'information nécessaires à la résolution efficace des problèmes.	Devenir particulièrement frustré et bouleversé lorsqu'on fait face à un problème ou lorsqu'on éprouve des émotions inconfortables. Les émotions ne sont pas jugées utiles et sont souvent évitées.
Évaluation du problème	Percevoir les problèmes comme des défis plutôt que comme des menaces majeures à son bien-être. Croire que les problèmes offrent des opportunités : apprentissage d'une compétence, renforcement de sa résilience, etc.	Considérer les problèmes comme des menaces majeures pour son bien-être. Croire que les problèmes sont uniquement dommageables et qu'ils auront des conséquences négatives importantes.
Contrôle perçu	Avoir un fort sentiment d'efficacité personnelle quant à sa capacité de gérer des problèmes difficiles. Croire qu'on sera en mesure de résoudre les	Douter de sa capacité à faire face aux problèmes avec succès.

	difficultés et qu'on a les ressources nécessaires pour y parvenir.	
Engagement en temps et en effort	Croire que la résolution de problèmes exige habituellement du temps et des efforts	Croire que les problèmes ne devraient pas survenir. Croire qu'ils sont anormaux et qu'ils devraient être évités.

Si l'utilisateur et vous concluez qu'il présente une orientation positive face aux problèmes, passez à l'exercice 2 sur l'application de la résolution. Toutefois, si vous évaluez ensemble que sa vision correspond à une orientation négative face aux problèmes ou que ses interprétations des événements sont des freins à la mise en place du processus de résolution de problème, invitez-le à appliquer ces stratégies pour tenter de la modifier (tirées et inspirées de Clen et al., 2013 ainsi que de Robichaud et al., 2019) :

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

Dans le but d'améliorer la reconnaissance des problèmes quotidiens, proposez à l'utilisateur d' :

- a. **Utiliser les émotions comme des indices:** Comme nous l'avons abordé dans le module 5, 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.
- b. **Développer une liste de problèmes actuels :** Trouver les manières d'agir répétitives qui peuvent entraîner la réapparition de problèmes. En créant une liste des problèmes actuels, on s'entraîne à reconnaître les problèmes et à porter attention à ceux qui semblent récurrents. Ainsi, il faut devenir un expert dans la reconnaissance des « pièges ». Il est fréquent de se retrouver coincé dans certains patrons de comportements face aux problèmes. Vous pouvez utiliser l'analyse en chaîne pour aider l'utilisateur à identifier comment certains problèmes se répètent et les signes indiquant l'entrée dans ce « piège ».

2) Voir les problèmes comme des opportunités plutôt que comme des menaces

Tentez de créer chez l'utilisateur une vision plus nuancée et réaliste des problèmes, au lieu d'une catégorisation excessive (« menace » ou « occasion »). Ainsi, l'utilisateur est invité à voir les problèmes comme un continuum et à prendre le temps de réévaluer le problème sous plusieurs angles. Vous voulez permettre à l'utilisateur d'être flexible et de ne plus se restreindre à une interprétation unique qui l'amènerait à se sentir coincé (dans un cycle d'évitement, par exemple). 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. Cependant, au-delà de ce désagrément, on peut aussi se pencher sur les défis et sur les opportunités que les

problèmes ont à offrir. Ceci augmente les chances d'y répondre au lieu de les éviter. De fait, très peu de problèmes sont « agréables », mais leur apparition est inévitable et fait partie intégrante du quotidien. Vous pouvez aussi attirer l'attention sur l'énergie et sur le temps passés à lutter contre l'apparition de problèmes plutôt qu'à leur résolution. Est-ce réaliste de poursuivre cette lutte ? Est-elle efficace ? Empêche-t-elle l'apparition de problèmes ? Permet-elle de les régler ? Quand les problèmes sont uniquement perçus comme étant menaçants, cela a-t-il un impact sur la motivation à les régler ?

3) Se rappeler les réussites passées

L'utilisateur a certainement déjà réussi à résoudre des problèmes au cours de sa vie, sinon il ne serait pas présentement devant vous. Comment y est-il arrivé ? Qu'a-t-il fait ? Est-il fier d'une réussite en particulier ? Comment explique-t-il cette réussite ? L'utilisateur peut parfois oublier qu'il 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.



Quand l'utilisateur n'arrive pas à trouver une réussite vécue hors ligne

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

Si vous désirez aller plus loin, nous vous invitons à vous familiariser avec le concept d'esprit sage développé par Linenan dans sa thérapie comportementale et dialectique, qui peut également favoriser le changement cognitif et la modification de la perception face à certains problèmes.

Adaptations possibles

L'âge. Avec l'avancée en âge, les personnes développent une vision plus réaliste et optimiste des problèmes et se sentent plus confiantes à les surmonter. Elles ont tendance à davantage faire face à leurs problèmes. En d'autres mots, les adultes utilisent plus souvent une orientation

positive des problèmes et un style de résolution planifié que les adolescents et les jeunes adultes. Ils ont moins tendance à faire de l'évitement ou à résoudre leur problème de façon impulsive (D'Zurilla et al., 1998).

Le genre. Le genre influence aussi le choix des stratégies : les garçons préfèrent ventiler sur leurs problèmes ou faire de l'évitement, alors que les filles sollicitent davantage l'aide de leurs proches (Williams et McGillicuddy-De Lisi, 1999).

Solliciter l'aide d'un proche est une solution efficace. Les proches apportent du soutien moral, du réconfort et aident à utiliser des stratégies de coping plus efficaces (Thompson et al.). D'ailleurs, le soutien familial ou amical est un facteur de protection contre l'UPI.

Concepts et définitions impliqués dans la résolution de problème

1. Problème :

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. 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; Poinot, 2018).

2. Solution :

Une solution constitue une réponse de gestion (coping) spécifique à la situation ayant pour but d'y faire face (Nezu et al., 2019; Poinot, 2018). 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).

3. Conséquence :

Les conséquences se définissent comme les effets variés à court et long terme sur soi et sur les autres (Nezu et al. 2019).

4. Obstacles :

5. Orientation face aux problèmes :

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).

6. Résolution de problème (social) :

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; Poinot, 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).



Module 6 : Résoudre mes problèmes comme un pro (cahier d'exercices)

Parfois, nous pouvons avoir tendance à réagir impulsivement et tenter d'éviter nos problèmes lorsqu'ils surgissent dans notre quotidien. Ces modes de gestion ou résolution de problèmes peuvent avoir certaines conséquences au long terme. Nous vous suggérons donc différents moyens pour tenter de résoudre vos problèmes de manière, on l'espère, 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.



Objectifs du module

1. Développer des habiletés de résolution de problèmes plus efficace.
2. Identifier son orientation face aux problèmes et ses stratégies de résolution de problèmes.

Je réalise que j'aurais eu avantage dans certaines situations à planifier les étapes de mon plan d'action dans le détail. Ça aide d'anticiper les obstacles possibles, on peut se baser sur ce qui n'a pas fonctionné la dernière fois. Il n'y a plus d'excuses possibles! Ça permet de vivre des succès!

Shanaham



Exercice 1 : Résoudre mes problèmes comme un pro

L'objectif de cet exercice est de développer un style de résolution de problème plus planifiée 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

- a. La définition d'un problème devrait :
 - 1. Être claire et utiliser un langage concret
 - 2. Comprendre uniquement des faits
 - 3. Répondre à ces trois questions
 - a. Quelle est la situation ?
 - b. Comment j'aimerais que la situation soit ?
 - c. Quels sont les obstacles qui interfèrent ?
 - 4. Se concentrer sur l'écart entre la situation actuelle et celle désirée
 - 5. Ne pas être trop réduite; doit permettre la génération de solutions diversifiées
- b. Les objectifs devraient :
 - 1. Être clairs, concis et formulés en termes concrets;
 - 2. Être réalistes et atteignables;
 - 3. Prendre en considération le temps qui est à la disposition.

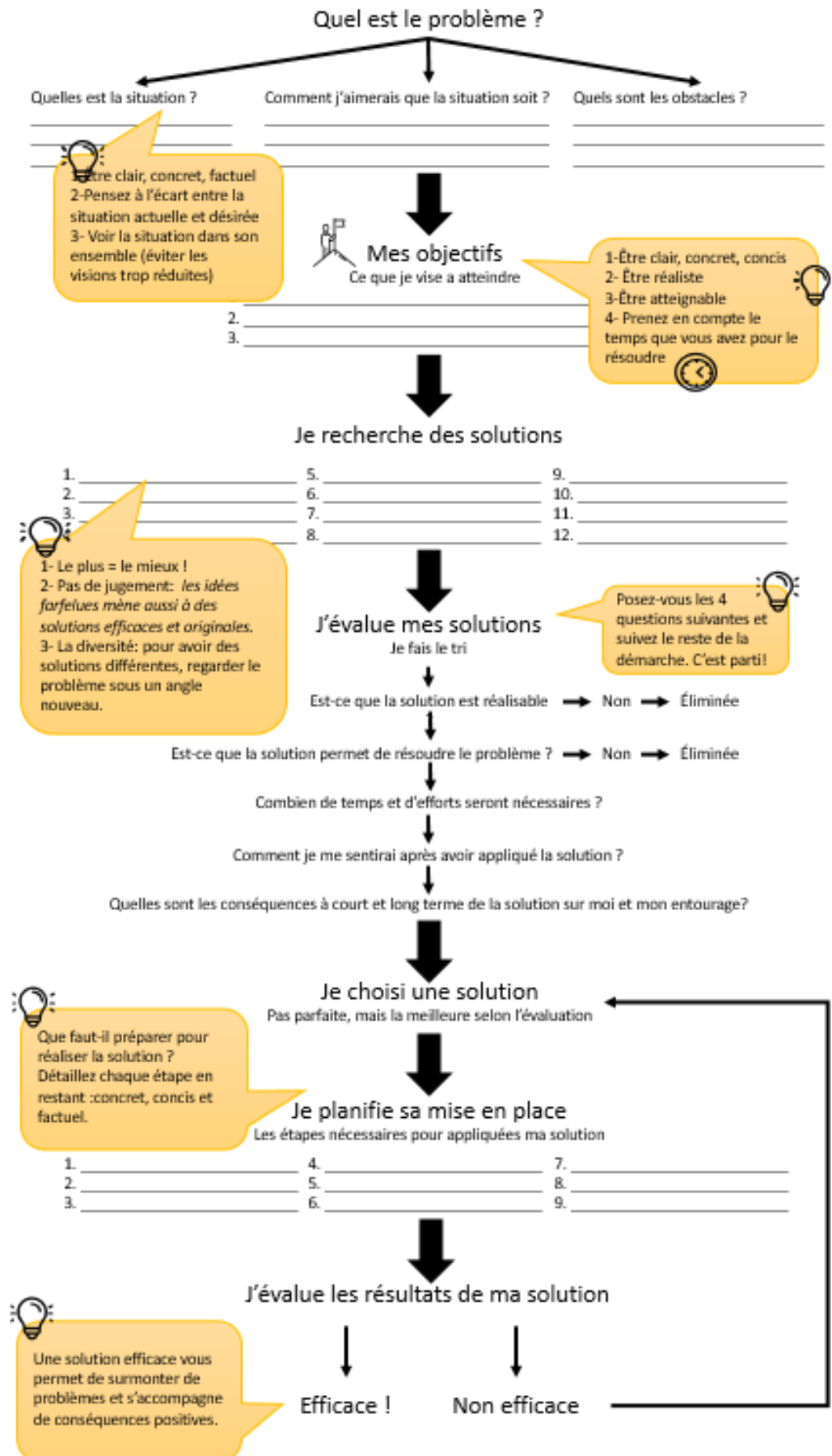
2) Recherche de solutions possibles 3 principes devraient la guider :

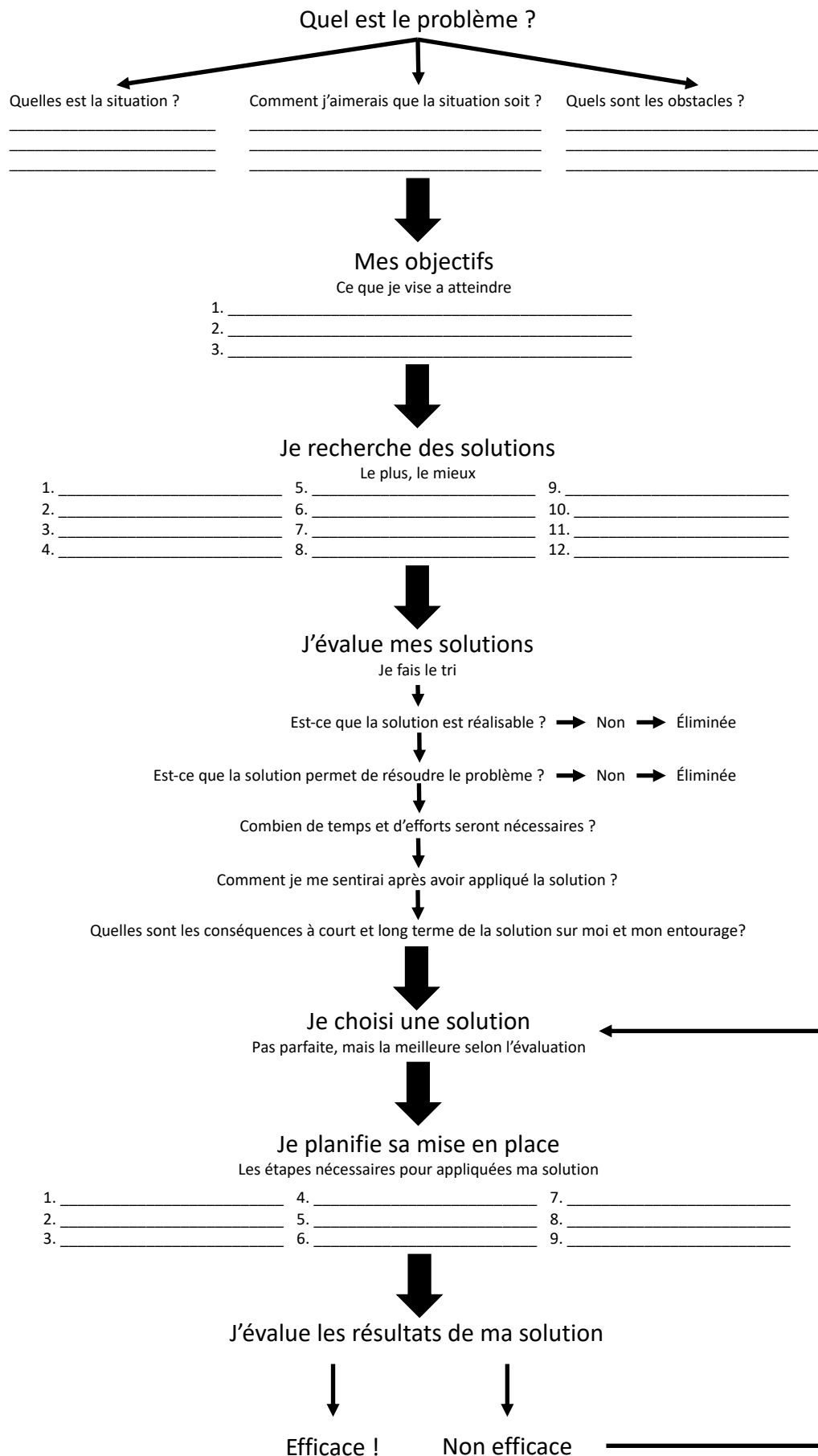
- 1. Le plus, le mieux : Plus il y aura de solutions disponibles, plus les chances sont élevées de générer une solution alternative pertinente. Vous êtes donc encouragé à trouver au moins 10 à 12 solutions.
- 2. Zone sans jugement : Vous êtes invité à suspendre votre jugement et l'évaluation des solutions 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 chance d'en trouver une pertinente. Pensez à regarder le problème sous plusieurs angles afin de trouver des solutions diversifiées.

3) Choisir une solution. 4 questions peuvent guider l'évaluation des solutions :

- 1. Est-ce que cette solution permettra de résoudre mon problème ?
- 2. Combien de temps et d'efforts seront nécessaires pour accomplir cette solution ?
- 3. Comment je me sentirais si je choisissais cette solution ?
- 4. Quelles sont les conséquences (court et long terme) pour moi et mon entourage ?

4) Passer à l'action : planifier la mise en place de la solution et évaluer ses résultats





Exercice 2 : Modifier sa façon de voir les problèmes

L'orientation face aux problèmes représente le regroupement des croyances, attitudes et réactions émotionnelles par rapport aux problèmes, mais également à nos capacités à les surmonter (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)? Elle influence notre motivation et les solutions qui vont être mises en place (Nezu et al., 2019 ; Poinso, 2018).

À partir du tableau ci-dessous, identifiez votre 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.
Attribution du problème	Lorsque je vis des émotions moins agréables, je m'y attarde et je les considère comme une source d'informations utiles 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.
Évaluation du problème	Bien qu'ayant des désagréments, 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 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 ça varie selon le type de problèmes (le travail, les relations avec les autres, la gestion des

émotions, etc.) ? Quelles en sont les preuves ou manifestations (au niveau de la perception, l'évaluation, du contrôle perçu, etc.) ?

Apprendre à reconnaître le problème avant qu'il ne soit trop tard. Quels sont les problèmes actuels auxquels vous êtes confronté ? Si vous n'en trouvez pas, dressez une liste des problèmes qui sont récurrents pour vous.

Apprendre à voir les problèmes comme des opportunités plutôt que des menaces. Voici une échelle, vous pouvez y placer vos problèmes et ensuite énumérez les opportunités qu'offrent ces problèmes.



Les opportunités.

Se rappeler vos réussites passées. Dressez la liste des problèmes que vous avez déjà réussi à gérer ou à surmonter. Ajoutez également comme vous y êtes parvenu.

Pense-bête sur les concepts de la résolution de problèmes

1. Problème :

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. C'est aussi une situation pour laquelle l'individu n'a pas de réponse apparente ou immédiate engendrant un déséquilibre et pouvant impliquer des obstacles comme : la nouveauté, l'ambiguïté, l'imprévisibilité, les objectifs conflictuels/incompatibles, les déficits de certaines compétences, le manque de ressources ou l'activation émotionnelle significative (Nezu et al., 2019; Poinot, 2018).

2. Solution :

Une solution constitue une réponse de gestion (coping) spécifique à la situation ayant pour but d'y faire face (Nezu et al., 2019; Poinot, 2018). On identifie des solutions efficaces c'est-à-dire qu'elle permet à l'individu d'atteindre l'objectif désir 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 soit a) l'échec à surmonter les obstacles et donc à atteindre le but visé, b) la centration sur des objectifs inappropriés ou mal définis, c) la création de plus de conséquences négatives que positives (Nezu et al., 2019).

3. Conséquence :

Les conséquences se définissent comme les effets variés à court et long terme sur soi et les autres (Nezu et al. 2019).

4. Résolution de problème (social) :

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 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).

5. Orientation face aux problèmes :

L'orientation face au problème caractérise la perception et l'interprétation du problème ainsi que le niveau de confiance pour surmonter cet obstacle.

L'interprétation du problème détermine, ensuite, les solutions qui vont être mises en place pour le dépasser, et ainsi rétablir son bien-être (Nezu et al., 2019).

	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.
Attribution du problème	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.
Évaluation du problème	Bien qu'ayant des désagréments, 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 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 de temps à les résoudre.

6. Style de résolution de problèmes :

Face à des problèmes nous avons tous tendance à mettre en place des solutions.

Références

- Casale, S., Fioravanti, G., Flett, G.L., et Hewitt, P.L. (2015). Self-presentation styles and Problematic use of Internet communicative services: The role of the concerns over behavioral displays of imperfection. *Personality and Individual Differences*, 76, 187-192. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.021>
- 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 anxiété généralisée* (1^e éd.). TCC Montréal.
- D’Zurilla, T. J. et Nezu, A. M. (2009). Problem-Solving Therapy. Dans K. S. Dobson (dir.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3^e éd.; pp. 197-190). Guilford Publications.
- Fioravanti, G., Flett, G., Hewitt, P., Rugai, L. et Casale, S. (2020). How maladaptive cognitions contribute to the development of problematic social media use. *Addictive Behaviors Reports*, 11. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100267>
- 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* (4^e éd.; pp. 171-190). Guilford Publications.
- 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.
- Richard, J., Temcheff, C.E. et Derevensky, J.L. (2020). Gaming Disorder Across the Lifespan: a Scoping Review of Longitudinal Studies. *Current Addiction Reports*, 7, 561-587. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00339-3>
- Robichaud, M., Koerner, N. et Dugas, M.J. (2019). *Cognitive Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice* (2^e éd.). Routledge.
- Yang, W., Morita, N., Zuo, Z., Kawaida, K., Ogai, Y., Saito, T. et Hu, W. (2021). Maladaptive Perfectionism and Internet Addiction among Chinese College Students: A Moderated Mediation Model of Depression and Gender. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, 18, 2748.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18052748>



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

« Je suis seulement respecté par les gens en ligne »

Homme de 16 ans

« Seule ma communauté en ligne me comprend vraiment »

Homme de 18 ans

Commentaires d'utilisateurs en CRD

De nos jours, il est de plus en plus difficile de distinguer les univers en ligne et hors-ligne tellement ils se fondent dans notre quotidien. On peut communiquer en ligne avec des personnes qu'on connaît très bien hors-ligne, tout comme on peut avoir un grand degré d'intimité avec des gens que l'on n'a jamais rencontrés. Toutefois, dans ce module, on s'intéresse aux modes de communication qui sont souvent différents dans ces deux environnements. 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. 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 et nos travaux auprès des UPI, nous a amené à constater que plusieurs d'entre eux avaient besoin d'améliorer leurs compétences au niveau de la communication notamment pour nommer leurs besoins et avoir des relations où ils se sentent respectés, mais le défi est d'atteindre cet objectif tout en soutenant l'estime de soi. Puisque plusieurs des personnes que l'on accompagne sont capables de voir les forces ou les qualités que l'univers en ligne leur a révélées, nous souhaitons à travers ce module identifier comment transposer ces éléments hors-ligne afin de réduire les écarts au niveau de l'image de soi entre ces deux environnements. Bref, nous souhaitons qu'ils se sentent

compétents socialement, et ce, peu importe le type de relation ou la proximité physique de leur interlocuteur !



Objectifs du module

1. Développer et maintenir des relations satisfaisantes et épanouissantes avec les autres
 - Évaluer ses besoins et ses attentes dans les relations avec les autres
 - Explorer les similitudes et les différences entre les relations en ligne et hors-ligne
 - Unifier et intégrer les relations en ligne et hors-ligne
2. Développer ou améliorer les compétences en communication
 - Comprendre les codes de communications
 - Identifier ses compétences et ses difficultés (exprimer ses opinions, idées et envies en ligne et hors-ligne : affirmation de soi et gérer la pression par les pairs).
 - Développer différentes stratégies flexibles pour entrer en communication

Pourquoi ce module ?

Tel que mentionné dans le module 2, les utilisateurs entretiennent souvent de nombreuses croyances quant à l'importance d'être présents sur leur application, mais également quant à leur place et leur rôle dans leur communauté en ligne. En fait, les personnes ayant une UPI font souvent état d'un besoin impérieux de consacrer beaucoup de temps à l'utilisation d'Internet, même si cela nuit à leur bien-être psychologique, physique et à leurs interactions avec leurs pairs ou leur famille (Young et Debreu, 2010). Graduellement, certains en sont venus à accorder la priorité aux relations en ligne et les écrans deviennent partie intégrante de leur mode de vie et de leurs interactions sociales. Ils se sentent plus vivants, heureux et connectés que dans d'autres domaines de leur vie hors-ligne (King et Delfabbro, 2018). Ils en viennent même parfois à négliger des relations qui s'étiolent tranquillement à défaut d'être nourries. Cette présence, voire omniprésence, en ligne, pourra parfois être faite au détriment de certaines relations hors-ligne. Du coup, l'investissement auprès de leur communauté en ligne pourrait se faire au

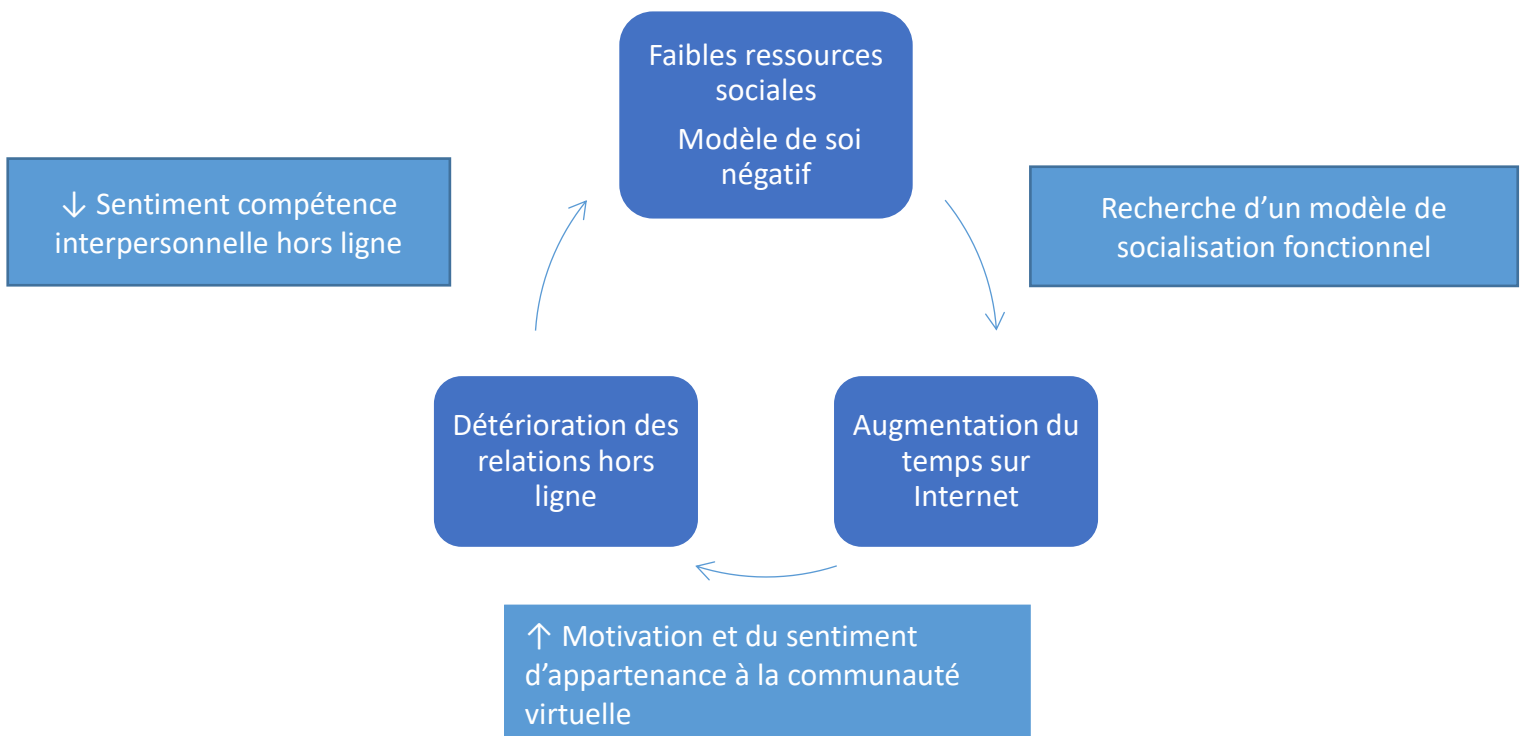
détriment des relations hors-ligne, créant différents problèmes dont, paradoxalement, un certain isolement. À trop vouloir être en ligne, il arrive que certaines personnes deviennent isolées ou en conflit avec le réseau social préexistant.

Il est toutefois important de se rappeler que les amitiés prioritairement vécues en ligne ne doivent pas être perçues comme étant de moindre qualité que celles vécues avec des amis hors-ligne. En fait, il ne devrait pas exister de dichotomie (en ligne ou hors-ligne) entre les amitiés. Quel que soit le moyen de communication, les amitiés sont significatives pour la personne. Ce qui est important, c'est surtout de vérifier que la personne : 1) reçoive du soutien lorsqu'elle en a besoin ; 2) ait un proche qui joue le rôle d'un confident ; 3) puisse vivre une diversité d'expériences amicales. Pour ce faire, elle aura besoin d'initier un contact, de développer et de maintenir des relations sur une certaine période de temps, ce qui nécessite un certain nombre d'habiletés sociales.

Quand les relations en lignes entraînent la détérioration des habiletés sociales

Pour évaluer les besoins de la personne au niveau de ses relations avec les autres, il importe de comprendre comment les environnements en ligne peuvent modifier sa recherche d'interactions sociales et sa façon d'interagir. Ainsi, lorsque la personne a pris l'habitude de communiquer principalement par écrit (texto ou chat), sur un mode asynchrone qui permet de réfléchir à ce qu'elle veut dire, à retravailler son texte pour trouver les « mots justes » et qui permet d'éviter le regard (non verbal ou commentaire) de l'autre, le sentiment de contrôle peut être plus grand. Cet environnement peut paraître plus sécuritaire, particulièrement pour un individu anxieux ou soucieux de la façon dont il se présente à autrui (Caplan, 2009; Joinson, 2001 ; Suler, 2004; Viser et al., 2013). En fait, plusieurs auteurs ont démontré que les personnes possédant moins d'habiletés sociales pourraient préférer pour ces raisons le confort lié aux relations en ligne, particulièrement celles où l'on ne voit pas en direct l'autre (Chan et Cheng, 2004; Chak et Leung, 2004; McKenna et Bargh, 2000; Suler, 2004; Williams, 2007; Yee, 2007). Plus particulièrement, les personnes présentant un attachement insécure, qui sont introverties ou solitaires, qui ont une faible estime de soi ou encore qui ressentent de l'anxiété sociale sont particulièrement à risque de développer un problème d'UPI (Caplan et al., 2003; Caplan et al., 2009; Kim et al., 2008; Lavoie et al., 2023; Lemmens et al., 2011; Lo et al., 2005; Peters et Malesky, 2008).

Pour comprendre comment l'augmentation générale du temps en ligne peut entraîner ou exacerber certaines difficultés relationnelles chez les personnes ayant une utilisation problématique d'Internet, le *Cycle d'utilisation* de Kowert (2014) propose deux hypothèses. Premièrement, la personne peut utiliser cet environnement virtuel de façon compensatoire pour fuir ses difficultés à nouer des relations interpersonnelles dans le monde hors-ligne ou encore comme un contexte exutoire qui lui permet de combler ses besoins d'une façon qui lui convient (hypothèse de compensation). Deuxièmement, la personne qui a moins d'opportunités relationnelles hors-ligne et qui bénéficie des conditions facilitatrices en ligne peut en venir à y déplacer complètement ses relations sociales, ce qui engendre un désengagement et un isolement social hors-ligne (hypothèse de déplacement social). Ce surinvestissement des relations en ligne peut entraîner un retard, voire une stagnation, du développement social et émotionnel qui contribue à décourager encore davantage la personne à investir ses relations hors-ligne, n'ayant pas développé les habiletés ou la confiance pour le faire (Cole et Griffiths, 2007 ; Hussain et Griffiths, 2009 ; Kowert, 2014). Le schéma suivant illustre ce cycle, tel que décrit par Kowert (2014).



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 jeunes adultes 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 virtuels 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 (Dufour et al., 2014) signalaient avoir moins peur du 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 (Affouneh et al., 2021). Cette perception peut alors les conduire à rechercher une alternative moins menaçante, permettant d'éviter les situations de rencontre face à face (Affouneh et al., 2021 ; Caplan et al., 2009; Danet et Miljkovitch, 2016). 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; William, 2007). En fait, pour reprendre les réponses des jeunes de VirtuAdo, puisqu'ils ne sont pas certains de l'identité des autres personnes en ligne, une méfiance relationnelle est souvent présente. Ils rapportent également que ces relations ne peuvent pas offrir la même complicité, le même degré d'intimité et le même espace de confiance que leurs amitiés hors-ligne. Également, ces jeunes UPI 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.

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

Les besoins sociaux peuvent être partiellement satisfaits grâce aux relations en ligne et plusieurs personnes rencontrées en clinique ont nommé que l'Internet avait représenté pour eux un espace d'apprentissage où ils avaient pu développer leur confiance et leurs compétences sociales. Par exemple, cet espace peut permettre d'apprendre de ses erreurs, de développer la capacité à travailler en équipe dans des jeux ou encore d'améliorer les habiletés de communication.

Afin de permettre le transfert de ces habiletés aux relations en face à face (hors-ligne), il est suggéré que l'intervenant soit en mesure de nommer les compétences observées en ligne et qu'il encourage le jeune UPI à intégrer ses habiletés dans d'autres situations sociales. De fait, les deux environnements ne doivent pas être considérés comme concurrents, car chacun présente des caractéristiques complémentaires (Lin et al., 2018). Par conséquent, repenser l'investissement et comment intégrer de façon harmonieuse ces deux environnements pour atteindre l'équilibre numérique seront les lignes directrices de ce module (Lin et al., 2018). L'intégration de l'identité, des relations interpersonnelles et du fonctionnement social sera mise de l'avant dans les exercices en suivant les principes CTCO (Communication, Transfert, Cohérence et prioriser le monde hors-ligne) (Annexe 1 pour aller plus loin).

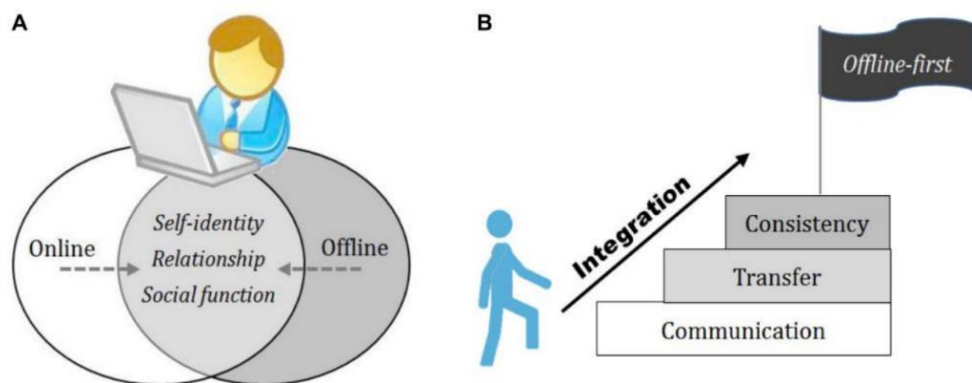


FIGURE 1 | Schéma de principe représentatif de l'intégration en ligne/hors ligne. (A) Domaines d'intégration; (B) Principes d'intégration.

L'importance de la communication

La communication : Compétence de base

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 développer des stratégies alternatives pour communiquer avec les autres et exprimer leurs besoins (Dalbudak et al., 2015 ; Magalhaes et al., 2020 ; Parmaksiz, 2019).

Le schéma qui suit présente trois styles généraux de réactions comportementales, soit le style passif, agressif et affirmé (assertive) (Bricout et al., 2020). Une personne peut également utiliser un style de réponse passive-agressive telle qu'ignorer de manière intentionnelle quelqu'un dans un but de blesser l'autre. Vous remarquerez 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'importance est donc de développer **un choix de communication flexible** en réponse à notre 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. Voici les principales caractéristiques associées à ces types de communication. Les informations sont tirées du guide d'Intervention clinique d'Australie (2019).

**Passive :**

- Difficulté à exprimer ses sentiments, ses pensées et ses croyances.
- Faible expression de soi en groupe
- Se laisse dominer par les autres
- Reste en retrait pour les activités
- Il accepte ce que les autres ne veulent pas
- Il fait passer ses besoins après ceux des autres et peut se priver pour faire plaisir

Affirmée/assertive :

- C'est une alternative à l'agressivité, qui consiste à abuser des droits des autres, et à la passivité, qui consiste à abuser de ses propres droits.
- Expression calme de son point de vue
- Capacité à formuler une demande
- Capacité à refuser des demandes peu claires ou embarrassantes
- Capacité à écouter l'autre
- Regard franc et direct
- Posture détendue
- Recherche de compromis si bagarre
- Capacité à éviter les bagarres.

Agressive :

- Expression directe de son point de vue, pensées, croyances d'une manière pouvant être inappropriée et pouvant ignorer les droits des autres
- Peu ou pas d'écoute du point de l'autre
- Se fâche facilement
- Utilise les insultes et peut crier
- Se fâche si n'obtient pas ce qu'il veut
- La supériorité est maintenue en rabaissant les autres

Caractéristiques verbales

- Hésitant dans sa manière de s'exprimer
- Phrases longues, incohérentes
- Se racler fréquemment la gorge
- S'excuser de manière inappropriée
- Utiliser des phrases telles que "si cela ne vous dérange pas trop..."
- Utilisation fréquente de tels mots : « peut-être", "euh", "hum", "en quelque sorte".
- S'autodénigrer, ex : "Ce n'est pas important" ou "Cela n'a pas vraiment d'importance".
- Dévalorisation de soi, par exemple : "Je suis inutile... sans espoir" ou "Tu me connais..."

Comportement non verbal :

- Fuite sur Internet
- Détourner le regard, regarder vers le bas
- Posture peut être avachie
- Se tordre les mains
- Se couvrir la bouche avec la main
- Tremblement de la mâchoire

Caractéristiques verbales :

- Voix ferme et détendue
- Phrase fluide, peu d'hésitations, brève et précise.
- Déclarations "je" ("j'aime", "je veux", "je n'aime pas")
- Phrases coopératives, ex.: "Que pensez-vous de ceci ?
- Déclarations d'intérêt (ex "J'aimerais")
- Distinction entre faits et opinions, ex.: "Mon expérience est différente".
- Propose des suggestions à autrui, ex: "Que diriez-vous de..." ou "Aimeriez-vous..."
- Critique constructive sans blâme, ex.: "Je me sens irrité lorsque vous m'interrompez".
- Recherche de l'opinion des autres, ex "Comment cela s'intègre-t-il dans vos idées ?
- Volonté d'explorer d'autres solutions, ex.: "Comment pouvons-nous contourner ce problème ?

Comportement non verbal

- Écoute réceptive
- Contact visuel direct sans fixer le regard
- Position du corps droite, équilibrée et ouverte.

Caractéristiques verbales :

- Voix ferme, sarcastique ou condescendante.
- Phrase fluide, peu d'hésitations, souvent brusque et rapide
- Accentuation des mots de blâme
- Peut utiliser des menaces, ex.: "Tu ferais mieux de faire attention" ou "Si tu ne le fais pas..."
- Peut rabaisser autrui, ex : "Tu te moques de moi..." ou "Ne sois pas si stupide".
- Opinions exprimées comme des faits, ex, "Personne ne veut se comporter comme ça" ou "C'est une façon inutile de faire".

Comportement non verbal :

- Fixer l'autre personne du regard
- Gestes tels que montrer du doigt ou serrer le poing.
- Se déplacer avec impatience
- Se pencher vers l'avant ou vers le haut
- Se refermer en cas de colère

Points positifs :

- Félicité pour son dévouement, son esprit coopératif.
- La personne peut être rarement blâmée si les choses tournent mal, car vous elle n'a généralement pas fait preuve d'initiative.
- Les autres vous protègent et s'occupent de vous.
- Évitez, repoussez ou cachez les conflits, ce qui, à court terme, peut entraîner une réduction de l'anxiété.

Points négatifs

- Peut accumuler du stress et de la colère
- Les autres ont souvent des exigences déraisonnables à votre égard.
- Vous pouvez rester coincé dans des relations qui ne sont pas saines et trouver très difficile de changer.
- Vous vous limitez à l'image que les autres se font d'une personne aimable et bonne.
- Perte de l'estime de soi

Points positifs :

- Plus vous vous défendez et agissez d'une manière respectueuse, plus votre estime de soi est favorisée
- Vos chances d'obtenir ce que vous voulez dans la vie sont plus élevées
- Si vous vous exprimez directement sur le moment, le ressentiment ne s'accumule pas.
- Si vous êtes moins guidé par les besoins d'autoprotection et moins préoccupé par la conscience de soi, alors vous pouvez voir, entendre et comprendre ce qui se passe.
- Conscience de soi, vous pouvez voir, entendre et aimer les autres plus facilement.

Points négatifs :

- Les amis / la famille ont peut-être profité de votre passivité et peuvent saboter votre nouvelle affirmation de soi
- Vous êtes en train de remanier les croyances et les valeurs que vous avez depuis l'enfance et cela peut être déstabilisant.
- L'affirmation de soi est un travail constant.

Points positifs :

- Vous défendez vos droits personnels et exprimez vos pensées, vos sentiments et vos convictions d'une manière qui est généralement inappropriée
- Les gens se sentent souvent découragés/rabaissés par une rencontre avec une personne agressive.
- La supériorité est maintenue en rabaisant les autres

Points négatifs

- Difficulté d'avoir des relations interpersonnelles stables
- Les personnes agressives ont tendance à se sentir inférieures au fond d'elles-mêmes et peuvent compenser en rabaisant les autres.
- Sentiments de culpabilité et de honte peut en résulter ainsi qu'une baisse de la confiance et de l'estime de soi.

Règles générales pour favoriser l'affirmation de soi

De manière générale, le message en « je » comprend 5 éléments.

1. Quand... (contexte)

- Être précis, spécifique et concret (démarrer la conversation en se référant à un événement précis : propos de la personne, son regard, son ton de voix à un moment spécifique, le jour, la date et l'heure à laquelle la situation a eu lieu, etc.)
Ex. : « Maman, lorsque tu es entrée dans ma chambre samedi dernier, sans frapper, en criant, parce que je n'avais pas vidé le lave-vaisselle... »

2. Je me sens... (émotion)

- Exprime ce que tu as ressenti lors de l'événement d'une façon directe et constructive.
Ex. : « Je me suis senti.e brusqué.e et ça m'a mis en colère »

3. Parce que... (explication)

- Exprime la signification que cet événement a eue pour toi (pourquoi tu as ressenti cette émotion).
Ex. : « ... 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 »

4. Impression... (mentionner la subjectivité des impressions)

- 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).
Ex. : « Peut-être que je me trompe, mais j'ai l'impression que parce que c'est logique pour toi de faire cette tâche avant telle autre tâche, tu t'attendais à ce que je le fasse comme toi. Je comprends aussi que tu peux être à cran parce que je repousse souvent ce que j'ai à faire »

5. Établir une solution/limite/demande

Ex. : « J'aimerais que l'on convienne ensemble du moment pour faire ma tâche et d'un temps limite pour la faire. Et puisque j'ai encore des difficultés à gérer mon temps, je préférerais éviter de m'occuper du lave-vaisselle et choisir une tâche qui réduit les irritants comme passer l'aspirateur »

(Therapistaid, 2021; Tremblay et al., 2013; Tremblay et al., 2015)

Activités suggérées

Objectif 1 : Développer et maintenir des relations satisfaisantes et épanouissantes avec les autres

Exercice 1 : Mes relations avec les autres

Exercice 2 : Reprendre le schéma ERE

Objectif 2 : Développer ou améliorer les compétences en communication

Exercice 3 : J'évalue mes compétences et j'identifie mon style de communication

Exercice 4 : J'identifie comment je peux me pratiquer

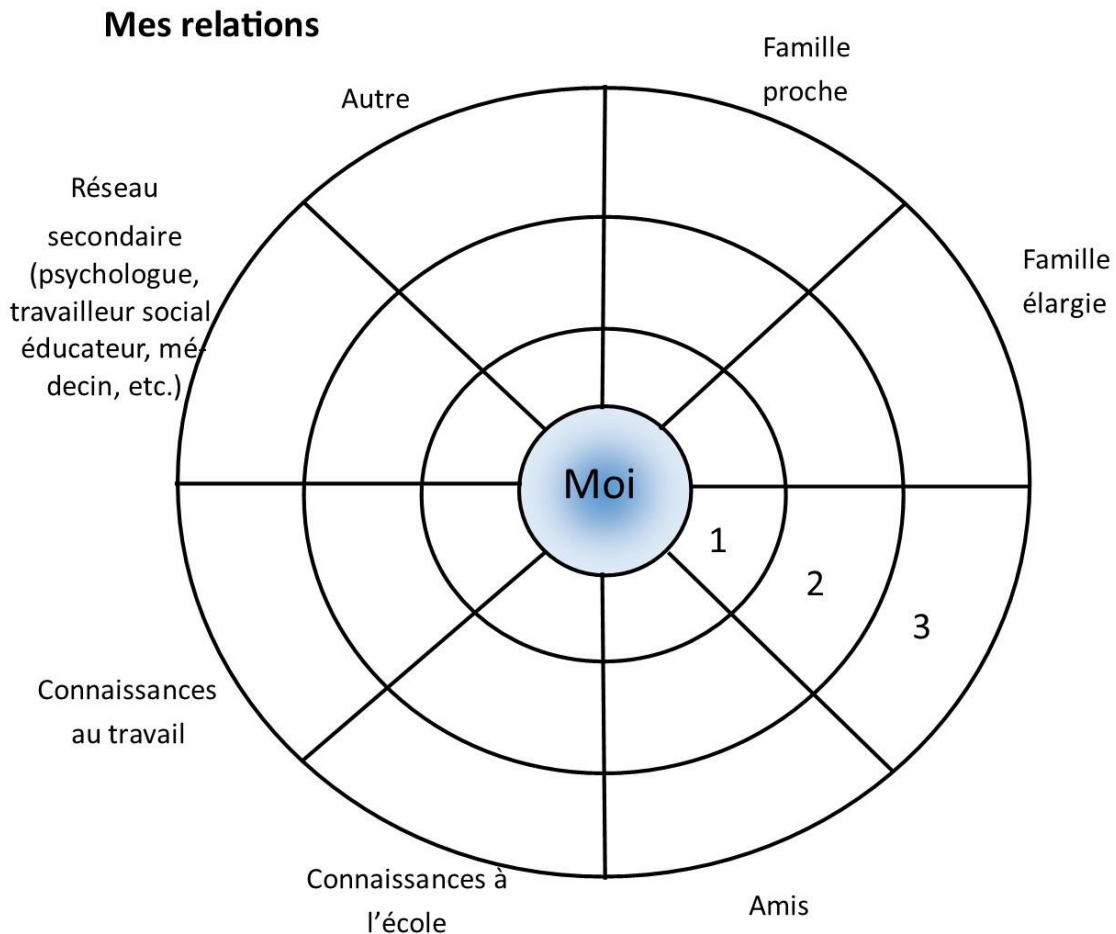
Exercices 1 : Mes relations avec les autres

Tout d'abord, prenez le temps de discuter avec la personne de ses relations actuelles.

- 1) 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) 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) Ensuite, explorer 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) À travers cette discussion, nous pouvons prendre la mesure de ce que la personne apprécie dans ses relations, de ce qui est confortable dans ses

relations et de 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?

- 5) Nous souhaitons également 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.
- 6) Enfin, si la personne a peu de relations significatives, nous pouvons explorer quelles sont les caractéristiques qu'elle recherche chez une personne de confiance dont elle aimerait faire la connaissance afin d'identifier si cette personne est peut-être présente dans son réseau actuel (voir l'annexe si la personne a besoin d'exemples de qualités qu'on peut rechercher dans nos relations). Ensuite, nous pouvons voir comment elle pourrait entrer en communication avec cette personne. Nous pourrions faire le lien avec l'exercice suivant qui portera sur la communication.



1	Contacts très intimes
2	Contacts intimes
3	Contacts peu intimes

Ensuite, aller explorer le **contexte social d'utilisation en ligne**, c'est-à-dire avec qui la personne joue, interagit ou qui sont les abonnés suivis en ligne (King et Delfabro, 2018). Est-ce des personnes qu'elle côtoie également hors-ligne, ou des personnes qu'elle connaît bien? Il est important aussi de vérifier si la personne se sent « socialement obligée » d'être en ligne par peur de manquer quelque (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 exige la présence des utilisateurs afin de progresser ou avec certains réseaux sociaux comme snapchat qui implique 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 doué.e 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. »

Exercice 2 : Reprendre le schéma ERE

Nous souhaitons explorer avec la personne si ses relations actuelles lui apportent le soutien 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.

Pour ce faire, vous pouvez reprendre le schéma ERE et **discuter des attentes relationnelles** de la personne en déterminant si ses besoins au niveau interpersonnel sont adéquatement satisfaits par ses relations en ligne et si elles permettent de s'approcher ou s'éloigner de ce qui est important pour elle (valeurs et cibles de vie de la personne- consulter le module motivation au besoin). Cela permet également de discuter que certaines stratégies peuvent fonctionner à court terme. Par exemple, il est possible que les amitiés qu'elle a actuellement soient satisfaisantes, mais qu'elle ne pense pas que ces personnes seront significatives dans sa vie dans un ou deux ans. Cela peut amener la personne à voir que pour se rapprocher de ses objectifs d'avoir des relations plus riches, elle aura à faire les choses autrement ce qui nécessitera des efforts et suscitera de l'inconfort, mais elle développera ainsi ses habiletés. On peut reprendre le schéma de l'exercice 1 afin d'avoir en tête le réseau de la personne et poser des questions pour amorcer la discussion :

- Qui m'apporte actuellement du soutien ? Qui pourrait m'apporter du soutien ? De quelles formes de soutien aurais-je besoin (ex. : de l'écoute, des conseils, des

encouragements, de l'aide concrète, des propositions d'activités pour se changer les idées, etc.)?

- Est-ce que j'ai actuellement un confident? Qu'est-ce que je recherche chez un confident (ex. : qu'il m'écoute sans émettre son opinion, qu'il me dise ce qu'il pense pour me permettre de voir les choses autrement)?

Exercice 3 : J'évalue mes compétences et j'identifie mon style de communication

Il est possible que les habiletés de communication varient 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 allons demander à la personne d'évaluer ses compétences à partir du tableau suivant.

Remplis chaque cellule en utilisant une échelle de 0 à 5. Une note de « 0 » signifie que tu ne peux pas du tout communiquer et agir de façon assertive/affirmée dans cette situation. À l'inverse, un score de « 5 » signifie que tu te sens en contrôle et que tu as les capacités pour communiquer de façon affirmée dans ces situations (Centre for Clinical Interventions, 2020)

	En ligne				Hors-ligne			
	Amis	Personne inconnue	Membre famille	Autres (ex. figure autorité)	Amis	Personne inconnue	Membre famille	Autres (ex. figure autorité)
Exprimer une limite/dire non								
Exprimer son opinion ou faire un commentaire								
Demander de l'aide								

Se confier (se dévoiler)								
Exprimer son besoin								
Faire un commentaire (positif ou négatif)								
Recevoir une critique								
Commencer conversation								
Maintenir une conversation								
Terminer une conversation								
Trop se dévoiler								
Autres								

Suite à cette évaluation, nous pouvons reprendre avec la personne le tableau des styles de communication (passive, affirmée/assertive et agressive) afin de démontrer qu'il y a souvent de bonnes raisons de développer un style plus qu'un autre, mais que chaque style comporte des points négatifs qui peuvent nuire aux relations interpersonnelles. Nous souhaitons que la personne développe différentes stratégies flexibles pour entrer en communication.

Certaines personnes, ayant des difficultés au niveau des habiletés sociales, peuvent éprouver des difficultés à comprendre le changement de code ou de normes sociales associées à leurs environnements, c'est-à-dire l'idée que des situations différentes peuvent exiger des comportements différents (Berk, 2020). En ce sens, suivant cette évaluation personnelle, il est suggéré d'explorer trois situations où il est facile, moyennement, et difficile pour la personne d'avoir un comportement affirmé/assertif (en ligne ou hors-ligne).

Exemple de questions :

a. Situation (Contexte, avec qui)	<i>Dire non à mon collègue de classe est difficile.</i>
b. Émotion, pensée, réaction suivant la situation	<i>Je finis par accepter et je fais une de ses parties du projet.</i>
c. Type de Réaction utilisé par la personne: passif, agressif, affirmé	Passive
d. Qu'est-ce qui te fait peur / te gêne/ ou te met en colère par rapport à cette situation ?	Explorer quelles sont les croyances face à ce comportement, « pourquoi est-ce si difficile de dire non ? » - <i>Si je dis "non", ce collègue de classe ne m'aimera plus et je n'aurai plus de partenaire d'équipe dans ce cours</i> - <i>Dire "non" est impoli et agressif.</i> - <i>Dire "non", c'est être méchant, indifférent et égoïste.</i> - <i>Dire "non" blesse et contrarie les autres et les fait se sentir rejetés.</i>
e. Imaginons que tu utilises une réponse affirmée à cette situation, quelles seraient les conséquences sur ta relation avec la personne concernée ?	<i>Il y aurait peut-être un froid dans notre collaboration, mais je n'aurais peut-être pas à faire sa partie de travail cette semaine.</i>

Exercice 4 : 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 solliciter plusieurs personnes. En fait, il faut se rappeler qu'Internet est un endroit où les gens peuvent apprendre et développer des compétences sociales. Il faut les mettre en valeur et les transférer ! 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.

Tout d’abord, nous proposons une liste d’exemple pour inspirer la personne qui fera ensuite sa propre liste. Nous suggérons de hiérarchiser les objectifs du plus facile ou plus difficile, de micrograder les étapes qu’il y a à faire pour y arriver. Pour ce faire, on peut proposer différentes modalités de communications pour favoriser le succès. Par exemple, cela peut-être moins intimidant de se pratiquer avec un ami, un intervenant et en utilisant un éventail d’outils de communication tels que ton cellulaire, par vidéo ou par chat. Il faut peser les avantages et les désavantages de chaque stratégie selon le niveau d’habiletés de la personne! Encore une fois, on peut reprendre le tableau des styles de communication pour identifier quel style choisir en fonction de la situation et voir les caractéristiques verbales et les comportements au niveau non verbal à utiliser. On peut aussi utiliser les règles du message en « je ».

N’oubliez pas que les changements prennent du temps (malheureusement!) et des efforts. Ce faisant, il est important d’être patient et de se récompenser pour nos efforts (autrement qu’en utilisant Internet 😊). Ne vous en voulez pas si les choses ne se passent pas comme prévu au premier essai. Écoutez votre esprit et votre corps pendant que vous avancez à votre propre rythme. Ici, l’important est d’essayer de nouvelles stratégies, de découvrir son style de communication et de tisser de nouveaux liens ! Développer et maintenir nos amitiés est un travail que nous devons faire toute notre vie!

	EXEMPLE DE SITUATIONS
1.	Je veux initier le contact avec une nouvelle personne : identifier où, comment et qu’est-ce que j’ai à pratiquer pour être capable de le faire. Avec qui je peux me pratiquer?
2.	Je veux exprimer ma limite, dire non face à une certaine situation.
3.	Je veux faire respecter un engagement. Ex. : demander un remboursement à quelqu’un qui m’a emprunté de l’argent.
4.	Je veux exprimer mon opinion face à une situation que je vis et qui me déplaît.

5.	Je veux demander de l'aide à une personne.
6.	Je veux être capable de rester calme lorsque je reçois un commentaire ou une critique.
7.	Je veux commencer et maintenir une conversation



Conseil : Micrograder ses objectifs

Faire de petits pas est le meilleur moyen de se sentir à l'aise dans une nouvelle situation sociale. Il est important micro grader ses actions et ses objectifs pour assurer la réussite et augmenter le niveau de confiance de la personne. En fait, sauter directement et s'exposer à ses plus grandes craintes sociales pourrait rendre plus anxieuse la personne et renforcer son cycle social d'utilisation.

Adaptations possibles

Bien qu'il soit construit pour répondre aux besoins des adolescents, ce module peut également être adéquat pour une clientèle adulte. Enfin que cela soit possible, les adaptations suivantes sont nécessaires : (possibilité de s'adapter aux collègues, lieux de travail, amoureuse, etc.)

Exemples de qualités qu'on peut rechercher dans nos relations

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
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

Module 7 : Relations sociales et soi : unifier la vie en ligne et hors ligne (cahier d'exercices)

De nos jours, il est de plus en plus difficile de distinguer les univers en ligne et hors ligne tellement ils se fondent dans notre quotidien. On peut communiquer en ligne avec des personnes qu'on connaît très bien hors ligne, tout comme on peut avoir un grand degré d'intimité avec des gens que l'on n'a jamais rencontrés. Toutefois, dans ce module, on s'intéresse aux modes de communication qui sont souvent différents dans ces deux environnements. Peut-être es-tu plus confortable avec certains aspects en ligne et avec d'autres aspects hors ligne. Dans ce module, nous prendrons le temps de faire le point sur tes relations avec les autres pour comprendre ce qui contribue à ce que tu sois confortable et satisfait. Ensuite, nous identifierons les outils à essayer pour améliorer tes compétences en communication afin que tu puisses avoir des relations qui te conviennent.



Objectifs du module

1. Développer et maintenir des relations satisfaisantes et épanouissante avec les autres
2. Développer ou améliorer les compétences en communication

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 adultes qui demandaient de l'aide en CRD ont mentionné que les amitiés développées en ligne grâce à des intérêts communs pouvait 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!

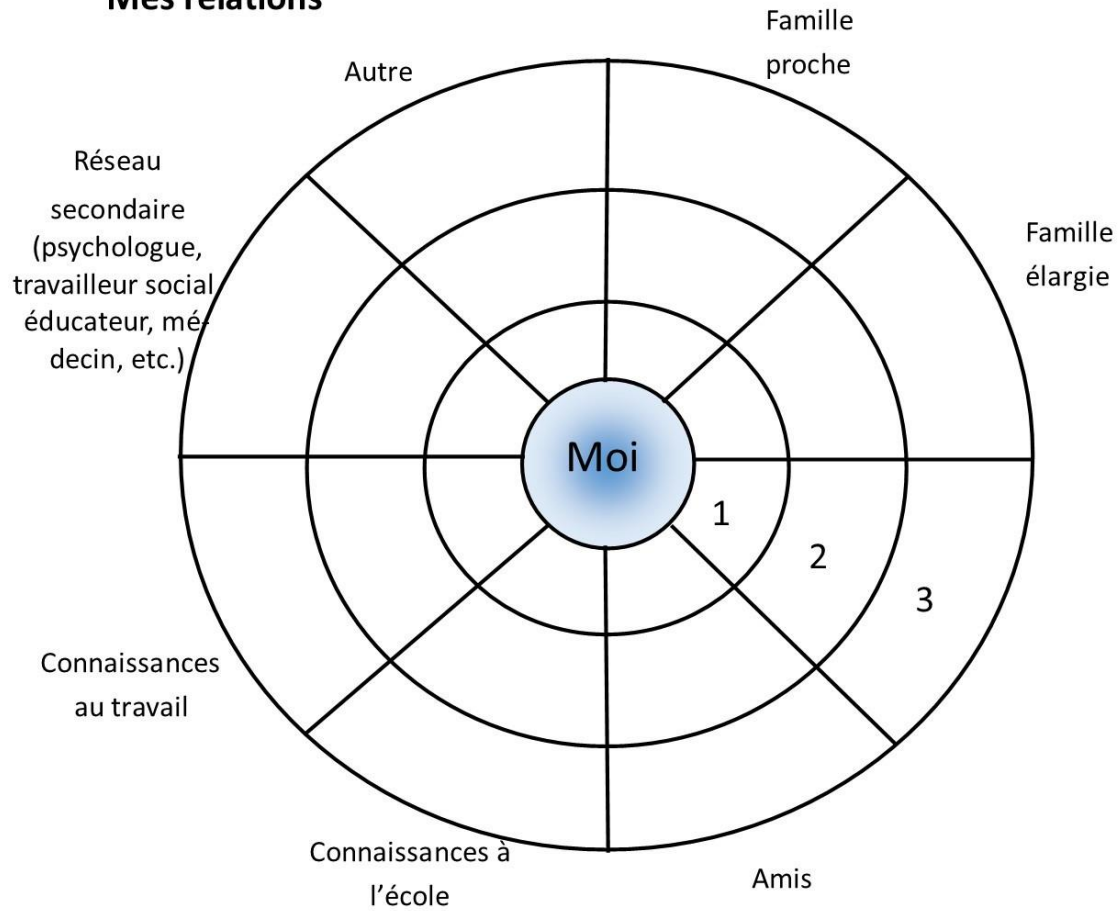
Toutefois, pour certains des jeunes de l'étude VirtuAdo, une certaine méfiance demeurait présente puisqu'ils ne pouvaient pas être certains de l'identité des autres personnes en ligne. Par conséquent, ces relations ne pouvaient pas offrir la même complicité, le même degré d'intimité et le même espace 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 vécu dans tes relations en ligne? Et avec qui es-tu en relation actuellement?

Exercices 1 : Mes relations avec les autres

- 1) À l'aide du schéma suivant, inscris les noms des personnes significatives dont tu te sens proche ou moins proche (de 1 à 3) dans chaque catégorie.
- 2) Inscris 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, qu'hors ligne, inscris le nombre 2 (2).

Mes relations



1	Contacts très intimes
2	Contacts intimes
3	Contacts peu intimes

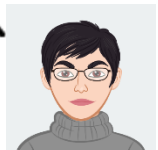
- Aimerais-tu te rapprocher de certaines personnes qui sont actuellement moins proche (2 ou 3)? Pour quelles raisons ? _____

- Est-ce que tu souhaiterais prendre une distance de certaines personnes qui sont actuellement proche (1)? Pour quelles raisons ? _____

- 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 ? _____

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.

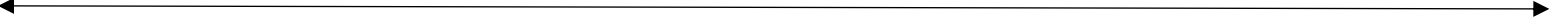
Sansxans



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.

Le schéma qui suit présente trois styles généraux de réactions comportementales, soit le style passif, agressif et affirmé (assertive) (Bricout et al., 2020). Une personne peut également utiliser un style de réponse passive agressive telle 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. Voici les principales caractéristiques associées à ces types de communication (Centre for Clinical Interventions, 2020)

		
Passive :	Affirmée/assertive :	Agressive :
- Difficulté à exprimer ses sentiments, ses pensées et ses croyances. - Faible expression de soi en groupe - Se laisse dominer par les autres - Reste en retrait pour les activités - Il accepte ce que les autres ne veulent pas - Il fait passer ses besoins après ceux des autres et peut se priver pour faire plaisir	- C'est une alternative à l'agressivité, qui consiste à abuser des droits des autres, et à la passivité, qui consiste à abuser de ses propres droits. - Expression calme de son point de vue - Capacité à formuler une demande - Capacité à refuser des demandes peu claires ou embarrassantes - Capacité à écouter l'autre - Regard franc et direct - Posture détendue - Recherche de compromis si bagarre - Capacité à éviter les bagarres.	- Expression directe de son point de vue, pensées, croyances d'une manière pouvant être inappropriée et pouvant ignorer les droits des autres - Peu ou pas d'écoute du point de l'autre - Se fâche facilement - Utilise les insultes et peut crier - Se fâche si n'obtient pas ce qu'il veut - La supériorité est maintenue en rabaissant les autres

Caractéristiques verbales

- Hésitant dans sa manière de s'exprimer
- Phrases longues, incohérentes
- Se racler fréquemment la gorge
- S'excuser de manière inappropriée
- Utiliser des phrases telles que "si cela ne vous dérange pas trop..."
- Utilisation fréquente de tels mots : « peut-être", "euh", "hum", "en quelque sorte".
- S'autodénigrer, ex : "Ce n'est pas important" ou "Cela n'a pas vraiment d'importance".
- Dévalorisation de soi, par exemple : "Je suis inutile... sans espoir" ou "Tu me connais..."

Comportement non verbal :

- Fuite sur Internet
- Détourner le regard, regarder vers le bas
- Posture peut être avachie
- Se tordre les mains
- Se couvrir la bouche avec la main
- Tremblement de la mâchoire

Points positifs :

- Félicité pour son dévouement, son esprit coopératif.
- La personne peut être rarement blâmé si les choses tournent mal, car vous elle n'a généralement pas fait preuve d'initiative.
- Les autres vous protègent et s'occupent de vous.
- Évitez, repoussez ou cachez les conflits, ce qui, à court terme, peut entraîner une réduction de l'anxiété.

Points négatifs

- Peut accumuler du stress et de la colère
- Les autres ont souvent des exigences déraisonnables à votre égard.
- Vous pouvez rester coincé dans des relations qui ne sont pas saines et trouver très difficile de changer.
- Vous vous limitez à l'image que les autres se font d'une personne aimable et bonne.
- Perte de l'estime de soi

Caractéristiques verbales :

- Voix ferme et détendue
- Phrase fluide, peu d'hésitations, brève et précise.
- Déclarations "je" ("j'aime", "je veux", "je n'aime pas")
- Phrases coopératives, ex.: "Que pensez-vous de ceci ?
- Déclarations d'intérêt (ex "J'aimerais")
- Distinction entre faits et opinions, ex.: "Mon expérience est différente".
- Propose des suggestions à autrui, ex: "Que diriez-vous de..." ou "Aimeriez-vous..."
- Critique constructive sans blâme, ex.: "Je me sens irrité lorsque vous m'interrompez".
- Recherche de l'opinion des autres, ex "Comment cela s'intègre-t-il dans vos idées ?
- Volonté d'explorer d'autres solutions, ex.: "Comment pouvons-nous contourner ce problème ?

Comportement non verbal

- Écoute réceptive
- Contact visuel direct sans fixer le regard
- Position du corps droite, équilibrée et ouverte.

Points positifs :

- Plus vous vous défendez et agissez d'une manière respectueuse, plus votre estime de soi est favorisée
- Vos chances d'obtenir ce que vous voulez dans la vie sont plus élevées
- Si vous vous exprimez directement sur le moment, le ressentiment ne s'accumule pas.
- Si vous êtes moins guidé par les besoins d'autoprotection et moins préoccupé par la conscience de soi, alors vous pouvez voir, entendre et comprendre ce qui se passe.
- Conscience de soi, vous pouvez voir, entendre et aimer les autres plus facilement.

Points négatifs :

- Les amis / la famille ont peut-être profité de votre passivité et peuvent saboter votre nouvelle affirmation de soi
- Vous êtes en train de remanier les croyances et les valeurs que vous avez depuis l'enfance et cela peut être déstabilisant.
- L'affirmation de soi est un travail constant.

Caractéristiques verbales :

- Voix ferme, sarcastique ou condescendante.
- Phrase fluide, peu d'hésitations, souvent brusque et rapide
- Accentuation des mots de blâme
- Peut utiliser des menaces, ex.: "Tu ferais mieux de faire attention" ou "Si tu ne le fais pas..."
- Peut rabaisser autrui, ex : "Tu te moques de moi..." ou "Ne sois pas si stupide".
- Opinions exprimées comme des faits, ex, "Personne ne veut se comporter comme ça" ou "C'est une façon inutile de faire".

Comportement non verbal :

- Fixer l'autre personne du regard
- Gestes tels que montrer du doigt ou serrer le poing.
- Se déplacer avec impatience
- Se pencher vers l'avant ou vers le haut
- Se refermer en cas de colère

Points positifs :

- Vous défendez vos droits personnels et exprimez vos pensées, vos sentiments et vos convictions d'une manière qui est généralement inappropriée
- Les gens se sentent souvent découragés/rabaissés par une rencontre avec une personne agressive.
- La supériorité est maintenue en rabaissant les autres

Points négatifs

- Difficulté d'avoir des relations interpersonnelles stables
- Les personnes agressives ont tendance à se sentir inférieures au fond d'elles-mêmes et peuvent compenser en rabaissant les autres.
- Sentiments de culpabilité et de honte peut en résulter ainsi qu'une baisse de la confiance et de l'estime de soi.

Exercice 2 : Reprendre le schéma ERE avec mon intervenant

Exercice 3 : 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.

Remplis chaque cellule en utilisant une échelle de 0 à 5. Une note de « 0 » signifie que tu ne peux pas du tout communiquer et agir de façon assertive/affirmé dans cette situation. À l'inverse un score de « 5 » signifie que tu te sens en contrôle et que tu as les capacités pour communiquer de façon affirmée dans ces situations (Centre for Clinical Interventions, 2020)

	En ligne				Hors ligne			
	Amis	Personne inconnue	Membre famille	Autres (ex. figure autorité)	Amis	Personne inconnue	Membre famille	Autres (ex. figure autorité)
Exprimer une limite/dire non								
Exprimer son opinion ou faire un commentaire								
Demander de l'aide								
Se confier (se dévoiler)								
Exprimer son besoin								

Faire un commentaire (positif ou négatif)								
Recevoir une critique								
Commencer conversation								
Maintenir une conversation								
Terminer une conversation								
Trop se dévoiler								
Autres								

Ensuite, nous te proposons d'explorer trois situations où il est facile, moyennement, et difficile pour toi d'avoir un comportement affirmé/assertif (en ligne ou hors ligne).

Exemple :

a. Situation (Contexte, avec qui)	<i>Dire non à mon collègue de classe est difficile.</i>
b. Émotion, pensée, réaction suivant la situation	<i>Je finis par accepter et je fais une de ses parties du projet.</i>
c. Type de Réaction utilisé par la personne: passif, agressif, affirmé	<i>Passive</i>
d. Qu'est-ce qui te fait peur / te gêne/ ou te met en colère par rapport à cette situation ?	Explorer quelles sont les croyances face à ce comportement, « pourquoi est-ce si difficile de dire non ? » - <i>Si je dis "non", ce collègue de classe ne m'aimera plus et je n'aurai plus de partenaire d'équipe dans ce cours</i> - <i>Dire "non" est impoli et agressif.</i> - <i>Dire "non", c'est être méchant, indifférent et égoïste.</i> - <i>Dire "non" blesse et contrarie les autres et les fait se sentir rejetés.</i>
e. Imaginons que tu utilises une réponse affirmée à	<i>Il y aurait peut-être un froid dans notre collaboration, mais n'aurait peut-être pas à faire sa partie de travail cette semaine</i>

cette situation, quelles seraient les conséquences sur ta relation avec la personne concernée ?	
---	--

Mon exemple de situation où il m'est **facile** d'avoir un comportement affirmé/assertif (en ligne ou hors ligne).

a. Situation (Contexte, avec qui)	
b. Émotion, pensée, réaction suivant la situation	
c. Type de Réaction utilisé par la personne: passif, agressif, affirmé	
d. Qu'est-ce qui te fait peur / te gêne/ ou te met en colère par rapport à cette situation ?	
e. Imaginons que tu utilises une réponse affirmée à cette situation, quelles seraient les conséquences sur ta relation avec la personne concernée ?	

Mon exemple de situation où il m'est **moyennement facile/difficile** d'avoir un comportement affirmé/assertif (en ligne ou hors ligne).

a. Situation (Contexte, avec qui)	
b. Émotion, pensée, réaction suivant la situation	
c. Type de Réaction utilisé par la personne: passif, agressif, affirmé	
d. Qu'est-ce qui te fait peur / te gêne/ ou te met en colère par rapport à cette situation ?	
e. Imaginons que tu utilises une réponse affirmée à cette situation, quelles seraient les conséquences sur ta relation avec la personne concernée ?	

Mon exemple de situation où il m'est **difficile** d'avoir un comportement affirmé/assertif (en ligne ou hors ligne).

a. Situation (Contexte, avec qui)	
b. Émotion, pensée, réaction suivant la situation	
c. Type de Réaction utilisé par la personne: passif, agressif, affirmé	

d. Qu'est-ce qui te fait peur / te gêne/ ou te met en colère par rapport à cette situation ?	
e. Imaginons que tu utilises une réponse affirmée à cette situation, quelles seraient les conséquences sur ta relation avec la personne concernée ?	

Exercice 4 : 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 solliciter plusieurs personnes. Ainsi, pour terminer cette séance, nous te proposons d'identifier des objectifs que tu aurais envie d'accomplir dans tes relations interpersonnelles et comment tu pourrais te pratiquer.

Tout d'abord, nous te proposons une liste d'exemple pour t'inspirer !

	EXEMPLE DE SITUATIONS
1.	Je veux initier le contact avec une nouvelle personne : identifier où, comment et qu'est-ce que j'ai à pratiquer pour être capable de le faire. Avec qui je peux me pratiquer
2.	Je veux exprimer ma limite, dire non face à une certaine situation.
3.	Je veux faire respecter un engagement. Ex : demander un remboursement à quelqu'un qui m'a emprunté de l'argent

4.	Je veux exprimer mon opinion face à une situation que je vis et qui me déplaît.
5.	Je veux demander de l'aide à une personne.
6.	Je veux être capable de rester calme lorsque je reçois un commentaire ou une critique.
7.	Je veux commencer et maintenir une conversation

Ma liste :

	<i>Ordre (du plus facile 1, au plus difficile7)</i>

En plus de hiérarchiser les objectifs du plus facile ou plus difficile, nous te suggérons de micrograder les étapes qu'il y a à faire pour y arriver. Tu peux discuter avec ton intervenant.e de plusieurs stratégies pour y arriver. Par exemple, cela peut-être moins intimidant de se pratiquer avec un ami, un intervenant et en utilisant un éventail d'outils de communication tels que ton cellulaire, par vidéo ou par chat. On peut reprendre le tableau des styles de communication pour identifier quel style choisir en fonction de la situation et voir les caractéristiques verbales et les comportements au niveau non verbal à utiliser. On peut aussi utiliser les règles du message en « je ».

Règles générales pour favoriser l'affirmation de soi

De manière générale, le message en « je » comprend 5 éléments.

1. Quand... (contexte)

- Être précis, spécifique et concret (démarrer la conversation en se référant à un événement précis : propos de la personne, son regard, son ton de voix à un moment spécifique, le jour, la date et l'heure à laquelle la situation a eu lieu, etc.)
Ex : « Maman, lorsque tu es entrée dans ma chambre samedi dernier, sans frapper, en criant, parce que je n'avais pas vidé le lave-vaisselle... »

2. Je me sens... (émotion)

- Exprime ce que tu as ressenti lors de l'événement d'une façon directe et constructive.
Ex : « Je me suis senti.e brusqué.e et ça m'a mis en colère »

3. Parce que... (explication)

- Exprime la signification que cet événement a eu pour toi (pourquoi tu as ressenti cette émotion).
Ex : « ... 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 »

4. Impression... (mentionner la subjectivité des impressions)

- 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).
Ex : « Peut-être que je me trompe, mais j'ai l'impression que parce que c'est logique pour toi de faire cette tâche avant telle autre tâche, tu t'attendais à ce que je le fasse comme toi. Je comprends aussi que tu peux être à cran parce que je repousse souvent ce que j'ai à faire »

5. Établir une solution/limite/demande

Ex : « J'aimerais que l'on convienne ensemble du moment pour faire ma tâche et d'un temps limite pour la faire. Et puisque j'ai encore des difficultés à gérer mon temps, je préférerais éviter de m'occuper du lave-vaisselle et choisir une tâche qui réduit les irritants comme passer l'aspirateur »

(Therapistaid, 2021; Tremblay et al., 2013; Tremblay et al., 2015)

N'oublie pas que les changements prennent du temps (malheureusement!) et des efforts. Il est important d'être patient et de se récompenser pour nos efforts (autrement qu'en utilisant Internet J). Donne-toi du temps et essaie à nouveau si les choses ne se passent pas comme prévu du premier coup. L'important c'est d'essayer de nouvelles stratégies, de découvrir son style de communication et de tisser de nouveaux liens ! Développer et maintenir nos relations est un travail que nous devons faire toute notre vie!

Annexe : Exemples de qualités qu'on peut rechercher dans nos relations

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

Références

- Affouneh, S., Mahamid, F.A., Berte, D.Z. et al. The efficacy of a training program for social skills in reducing addictive Internet behaviors among Palestinian university students. *Psicol. Refl. Crít.* 34, 19 (2021). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00185-w>
- Bricout, L., Chaperon, A. (2020). *L'affirmation de soi pour les enfants et les adolescents*. Dunod. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.3917/dunod.brico.2020.01>
- Caplan, S. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problem-atic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625–648
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psycho-social well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25 (6), 1312–1319. doi:10.1016/j.chb.2009.06.006
- Centre for Clinical Interventions. <https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness>
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Inter-net addiction and Internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, 7 (5), 559–570. doi:10.1089/cpb.2004.7.559.
- Chan, D., & Cheng, G. (2004). A comparison of offl ine and online friendship quali-ties at different stages of relationship development. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21 (3), 305–320
- Cole, H. & Griffi ths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing games. *Cyberpsychology and Behavior*, 10 (4), 575–583. doi:10.1089/cpb.2007.9988
- Danet, M., & Miljkovitch, R. (2016). Etre soi-même sur le net: Un facteur de risque à l'usage problématique d'Internet chez les personnes insécures. *L'Encéphale*, 42(6), 506-510.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Taymur, I., Evren, B. & Topcu, M. (2015). The impact of sensation seeking on the relationship between attention deficit/hyperactivity symptoms and severity of Internet addiction risk. *Psychiatry Research*, 228(1), 156-161

- Dufour, M., Nadeau, L. & Gagnon, S. R. (2014). Tableau clinique des personnes cyberdépendantes demandant des services dans les centres publics de réadaptation en dépendance au Québec : étude exploratoire. *Santé mentale au Québec*, 39(2), 149–168. <https://doi.org/10.7202/1027837ar>
- Griffiths, M. D. (2010). Computer game playing and social skills: A pilot study. *Aloma*, 27, 301–310.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. (2009). The attitudes, feelings, and experiences of online gamers: A qualitative analysis. *Cyberpsychology and Behavior*, 12 (6), 747–753.
- Joinson, A. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: The role of self-awareness and visual anonymity. *European Journal of Social Psychology*, 31, 177–192
- Kim, E., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control, and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23 (3), 212–218. doi:10.1016/j.eurpsy.2007.10.010
- 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. doi:10.1089/cyber.2013.0656
- 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. doi:10.1089/cyber.2013.0656
- Lemmens, J., Valkenburg, P., & Peter, J. (2011). Psychological causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27 (1), 144–152. doi:10.1016/j.chb.2010.07.015
- 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.

- Lo, S., Wang, C., & Fang, W. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *Cyberpsychology and Behavior*, 8(1), 15–20.
- Mahamid FA, Berte DZ. Social media addiction in geopolitically at-risk youth. *Int J Ment Health Addiction*. 2019;17(1):102–111. doi: 10.1007/s11469-017-9870-8
- Parmaksiz, I. (2019). Relationship of Phubbing, a Behavioral Problem, with Assertiveness and Passiveness: A Study on Adolescents, *International Online Journal of Educational Sciences*, 11 (3), 34-45.
- Peters, C., & Malesky, A. (2008). Problematic usage among highly-engaged players of massively multiplayer online role playing games. *Cyberpsychology and Behavior*, 11 (4), 481–484
- Visser, M., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2013). Online communication and social well-being: How playing World of Warcraft affects players' social competence and loneliness. *Journal of Applied Social Psychology*, 43, 1508–1517. doi:10.1111/jasp.12144
- Williams, D. (2007). The impact of time online: Social capital and cyberbalkanization. *Cyberpsychology and Behavior*, 10 (3), 398–406.
- Yee, N. (2007). Motivations of play in online games. *Journal of CyberPsychology and Behavior*, 9 (6), 772–775
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (Eds.). (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons



Module 8 : « La consolidation de mes acquis en lien avec mes activités sur Internet »

« Je réalise que j'ai plus de contrôle en n'essayant pas d'avoir le contrôle »

« Je me connais maintenant mieux. »

« L'intervenante a permis de cibler les bons déclencheurs »

« J'ai apprécié de me faire donner des outils pour changer mes habitudes. Cela me permet d'avoir de nouveaux repères. »

« (Pour garder l'équilibre) je me rappelle les données vues en thérapie et les moyens trouvés »

Commentaires d'usagers en CRD post-traitement.

Recherche CYBER-Adulte

(Dufour et al. 2014)

Pourquoi ce module et ces objectifs auprès des UPI ? – Poursuivre le changement !

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 encore que ce soit en lien avec ses nouvelles habiletés de communication. 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. La personne qui prend en main la poursuite de son cheminement doit être en mesure de s'approprier l'ensemble de ses réussites et non pas uniquement celles en lien avec l'utilisation des écrans.

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. Afin de soutenir le jeune dans le développement de son autonomie, nous proposons un module permettant de faire le point sur les réalisations tout en actualisant les objectifs. Nous souhaitons que ce module soit l'occasion pour la personne en fin de traitement de se projeter dans son nouveau mode de vie, et ce de façon autonome. L'omniprésence d'Internet et son usage complémentaire à nos activités de la vie quotidienne place tout individu devant un défi d'autocontrôle.

En fin de démarche, le clinicien et la personne en traitement doivent s'assurer que ce dernier sera en mesure de s'offrir de façon autonome, et au besoin, un abri sûr comme ont pu l'être les rencontres cliniques. Des moments de réflexions, 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.

Poursuivre ou arrêter le traitement après 12 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 été atteints. Parfois, la personne attend une conjoncture favorable comme le début d'un programme d'étude, 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 appartient à l'intervenant 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 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.



Objectifs du module

1. Réaliser un bilan sur les progrès et la progression des objectifs
2. Élaborer et/ou rappeler les balises d'une utilisation plus équilibrée des écrans en fonction des besoins actuels de la personne
3. Aborder les appréhensions et les défis à venir en dehors du contexte de la démarche d'aide
 - a. Aider la personne à élaborer son plan d'action afin de consolider ses acquis
 - b. Offrir des outils et des ressources de soutien à plus long terme

Attitudes de l'intervenant :

- Encourager la personne à s'approprier les mérites des changements observés.

Activités suggérées

- Exercice 1 : Bilan de mes nouvelles compétences et atteinte de mes objectifs
- Exercice 2 : Mes choix d'utilisation des écrans et mon agenda planifié : les clefs de mon équilibre
- Exercice 3 : Mon plan de match !

Exercice 1 : Réaliser un bilan sur les progrès et l'accomplissement des objectifs.

À l'étape de la consolidation des acquis, nous souhaitons que la personne se rappelle ce qu'elle a appris 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 prises de conscience qu'elle a faites ou des succès qu'elle a vécus. En prévision à cette rencontre, nous suggérons donc à l'intervenant de relire ses notes et de faire un bilan clinique préparatoire de ce qu'il a 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. En plus d'aborder les modifications du temps d'écran, il pourrait être très intéressant d'aborder la diminution de certaines conséquences (conflits avec famille ou pairs, etc.) et également les gains réalisés (nouveaux loisirs, moins de culpabilité, contrôle de sa vie, etc.). De même, 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 très important puisque le constat des résultats obtenus grâce aux efforts augmente le sentiment d'efficacité personnelle et par conséquent, la motivation à conserver ses acquis.

En contrepartie, il est possible qu'il y ait eu peu de changements significatifs. Il est alors possible de mettre l'accent sur les prises de conscience ou les efforts réalisés, ne serait-ce que la réussite d'avoir terminé le programme! Le clinicien est invité à encourager la personne à poursuivre les exercices des modules jugés les plus aidants et significatifs pour l'individu. Selon la métaphore bien connue : « c'est en pratiquant nos gammes qu'on finit par bien jouer du piano ». L'exercice 1 vise à guider cette réflexion.

Voici à titre de rappel les objectifs de chaque module

Module 1 : Préparation à l'activation comportementale

1. Déterminer les objectifs de réadaptation en lien avec l'UPI de l'utilisateur, de la diminution à la cessation et les objectifs en lien avec toute autre sphère de vie (psychologique, relationnelles, occupationnelle, etc.) identifiée comme problématique pour l'utilisateur.

2. Informer l'utilisateur des réactions émotionnelles possibles au moment de la modification des habitudes d'utilisation d'Internet ou de son application problématique (« sevrage »).
3. Accompagner le développement de stratégies alternatives immédiates soutenant l'arrêt ou la diminution de l'utilisation.
4. Observer les réactions émotionnelles associées aux activités quotidiennes de vie et le sentiment d'auto-efficacité.

Module 2 : Les fonctions de l'utilisation

1. Identifier les besoins sous-jacents à l'utilisation d'Internet
2. Aider l'utilisateur à comprendre la chaîne des comportements menant à l'utilisation d'Internet
3. Prendre conscience des bienfaits et des méfaits de l'utilisation actuelle

Module 3 : Motivation au changement

1. Clarifier les éléments et ressources personnelles et environnementales en ligne et hors-ligne qui favorisent le changement
2. Réévaluer, réajuster ou développer des objectifs en fonction de la motivation, des obstacles et des forces identifiées.
3. Augmenter la motivation au changement

Module 4 : Autocontrôle

1. Augmenter la conscience des habiletés d'autocontrôle de l'utilisateur et des difficultés en lien avec ce contrôle.
2. Augmenter le contrôle de l'utilisateur sur ses envies d'utiliser Internet ou une application en particulier
3. Développer de nouvelles stratégies d'autocontrôle
4. Augmenter la gestion de craving.

Module 5 : Gestion des émotions

1. Identifier ses 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.

Module 6 : Résoudre mes problèmes comme un PRO

1. Identifier son orientation face aux problèmes et ses stratégies de résolution de problèmes.
2. Développer des habiletés de résolution de problèmes plus efficace.

Module 7 : Relations sociales et soi

1. Développer et maintenir des relations satisfaisantes et épanouissantes avec les autres
 - Évaluer ses besoins et ses attentes dans les relations avec les autres

- Explorer les similitudes et les différences entre les relations en ligne et hors-ligne
- Unifier et intégrer les relations en ligne et hors-ligne
- 2. Développer ou améliorer les compétences en communication
 - Comprendre les codes de communications
 - Identifier ses compétences et ses difficultés (exprimer ses idées et s'affirmer).
 - Développer différentes stratégies flexibles pour entrer en communication

Exercice 1 : Bilan de mes nouvelles compétences

Le clinicien est invité à remettre le cahier de l'utilisateur à la personne. Le clinicien pourra guider la réflexion à partir des questions suivantes. Il est souhaitable d'inviter l'utilisateur à noter dans son cahier les réflexions qui lui seront pertinentes.

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 à travers les modules VIRTU-A 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 ...?

Pour appuyer ou objectiver la perception qu'a la personne de ces changements, nous suggérons une mesure comparative notamment au plan du nombre d'heures d'utilisation et la perception de la présence d'une UPI. Nous recommandons à cette étape de bilan de reprendre certains items de l'évaluation initiale (EISD) afin de comparer les changements qui ont pu se produire. Vous pouvez notamment reprendre les questions suivantes :

En pensant à tout ton temps passé sur les écrans, sauf pour tes obligations, ton travail ou tes études, cela représente combien d'heures par jour ?

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Actuellement, dans quelle mesure trouves-tu que ton utilisation des écrans est problématique ? Reprendre l'échelle de 0 à 10 :

Pas du tout	Un peu			Moyennement	Beaucoup	Extrêmement				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jamais	1 fois	Quelques fois	Plusieurs fois	Souvent		Toujours				

L'intervenant peut également choisir un module où la personne a bien progressé pour reprendre un exercice et comparer le résultat. Il est important de **souligner les forces ou les conditions gagnantes** (réseau, soutien, environnement) qui ont contribué à la progression de la démarche.

À l'inverse, ce peut être l'occasion d'observer 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, en fonction de ce qui est en son pouvoir, pour se responsabiliser ?

Exercice 2 : Mes choix d'utilisation des écrans et un agenda planifié : les clefs de mon équilibre

Depuis le début de l'intervention, la personne a commencé à identifier quelles étaient pour elle les balises d'une utilisation équilibrée des écrans. 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 suivant vise à guider cette réflexion. Cet exercice peut être mené ou débuté lors d'une séance clinique ou proposé comme un exercice à la maison.

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. Voici des pistes de réflexion pour appuyer cette discussion.

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 préserver 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.

Certaines personnes pourraient avoir de la difficulté à identifier les éléments à prendre en compte dans cette réflexion. Les recommandations émises par la santé publique qu'on retrouve dans la campagne de prévention PAUSE (Moins de 4 h par jour) et sur le site Internet <https://pausetonecran.com/> peuvent alors servir de guide. D'autres suggestions sont issues de notre expérience clinique. On peut demander à la personne si elle connaît certaines de ces recommandations et ce qu'elle en pense. Le clinicien est invité à porter ici une attention particulière puisque certains jeunes pourraient être tentés de légitimer leur utilisation en invoquant ces balises, bien qu'elles ne soient pas adaptées à leur contexte de vie ou leur expérience d'UPI. Le jugement clinique de l'intervenant doit prévaloir quant à la présentation de ces balises. Il faut aussi se rappeler qu'il s'agit d'indices et de facteurs de risques qui en viennent qu'à s'accumuler et à créer des méfaits pour une personne X dans un contexte Y.

Voici certaines recommandations pour une « saine » ou une utilisation équilibrée des écrans et d'Internet ;

- 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.
- 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 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. Le site <https://howlongtobeat.com/> 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 *completionist*) ce qui peut être utile à savoir pour le choix d'un jeu. Dans la vidéo intitulée « Comment j'ai choisi de ne plus finir les jeux »¹⁰, 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.

Après avoir fait l'exercice de réfléchir à ses choix pour maintenir une relation équilibrée aux écrans, nous invitons la personne à utiliser un agenda (papier ou électronique) pour planifier son temps afin de s'assurer de continuer à 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 :

- 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.

¹⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=PZo17m9jUIE>

Le format de l'agenda est au choix de l'individu. 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).

Illustration 1

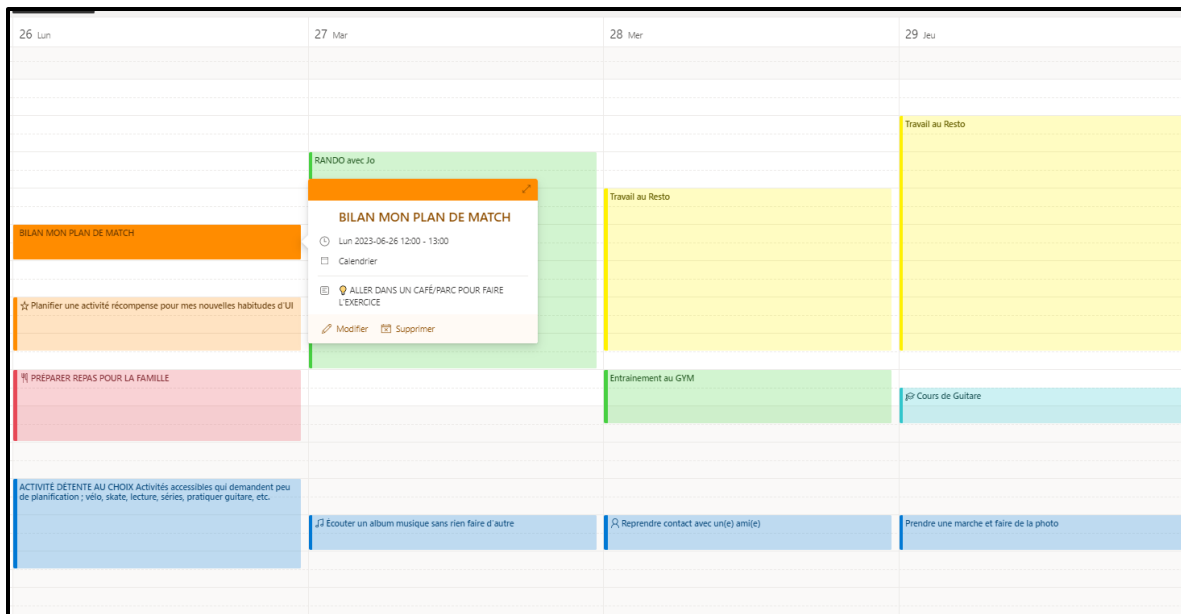
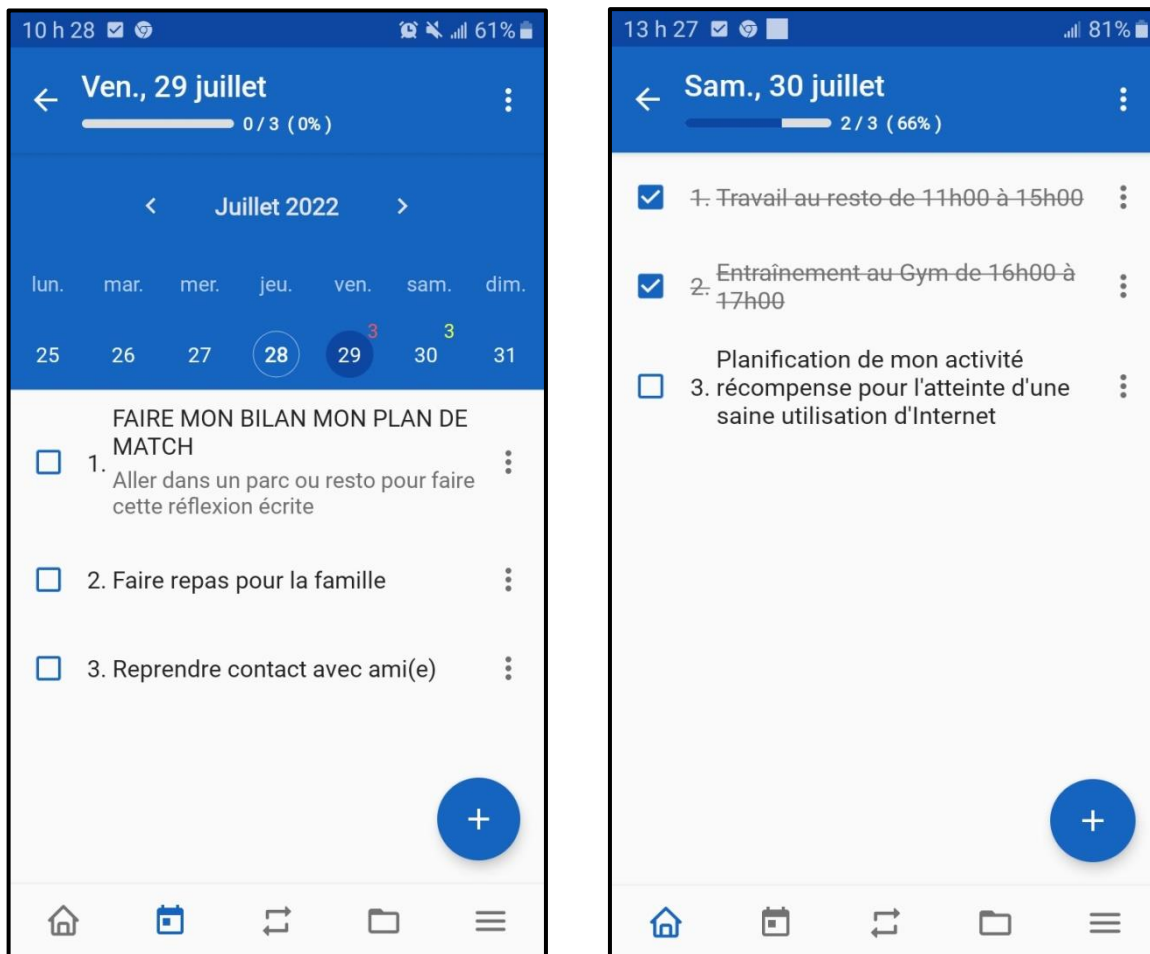


Illustration 2



Exercice 3 : et la suite ? Mon plan de match !

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 « **Mon plan de match !** ».

À cette étape-ci de l'intervention, nous souhaitons que la personne s'approprie les changements observés, qu'elle demeure attentive et consciente de ce qui se passe en elle et qu'elle soit 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 s'arrêter et de faire le point sur le maintien de ses nouvelles habitudes d'utilisation d'Internet et son équilibre de vie. La relecture du document « plan de match » est ici suggérée. Pour faire le point, les questions suivantes peuvent être utiles :

- Qu'est-ce qui se passe bien actuellement dans mon utilisation des écrans ?
- Est-ce que j'observe que je délaisse des stratégies ou des moyens qui m'étaient utiles ?
- Est-ce que certains des indicateurs que j'avais identifiés avec mon intervenant sont négligés actuellement ? Par exemple : je me couche plus tard, je m'isole, je parle moins, j'ai des douleurs physiques ou mes pensées sont plus négatives.

En prenant le temps de s'arrêter et de prendre la mesure de ce qui va bien ou moins bien, la personne développe ainsi graduellement la capacité à mieux se connaître et à mieux s'accompagner. Elle est ainsi en mesure d'aller chercher de l'aide ou du soutien dans son entourage avant que la situation ne se détériore davantage.

La section du plan de match « ressources/réseau » identifie des outils à plus long terme. Il est suggéré de lui demander 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.

Tout cela exige 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.

Exercice 3 : Mon plan de match ¹¹

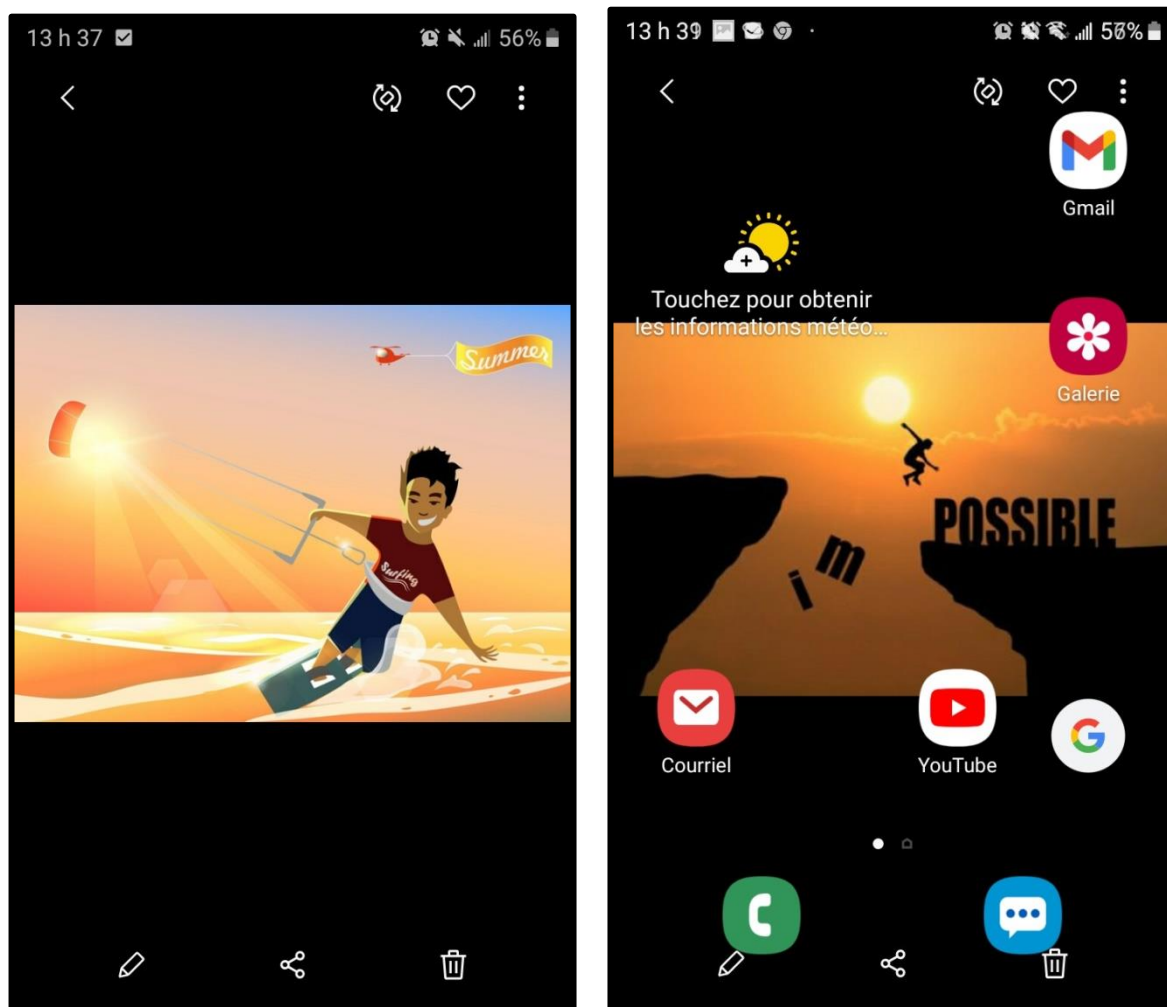
Ce qui est important pour moi et/ou mon entourage/réseau actuellement :	
Pourquoi c'est important :	Ce que j'ai appris à faire pour me rapprocher de ce qui est important / ce que j'ai fait qui est à poursuivre :
Stratégies à conserver et/ou à mettre en place : 1. 2. 3.	
Je dois me souvenir de (ou quels sont mes indicateurs) :	
Mes ressources/mon réseau de soutien :	Mes forces :

¹¹ 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*)

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 :

Une dernière stratégie de soutien à l'autonomie !

À titre d'ancrage et de rappel, nous lui proposons de choisir une image ou une phrase **inspirante** que la personne 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 tous au long de sa démarche d'aide au centre.*
- *S'assurer que la personne sera en mesure de s'offrir de façon autonome, un abri sûr, de bilan, comme ont pu l'être les rencontres cliniques.*
- *Explorer avec la personne si elle peut recréer un espace similaire, seule ou avec une personne de confiance de son entourage.*

Nom : _____

No. Dossier : _____

Exercice 3 : Mon plan de match ¹²

Ce qui est important pour moi et/ou mon entourage/réseau actuellement :	
Pourquoi c'est important :	Ce que j'ai appris à faire pour me rapprocher de ce qui est important/ ce que j'ai fait qui est à poursuivre :
Stratégies à conserver et/ou à mettre en place : 1. 2. 3.	
Je dois me souvenir de (ou quels sont mes indicateurs) :	

¹² 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*)

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 :



Module 8 : « La consolidation de mes acquis en lien avec mes activités sur Internet »

(cahier d'exercices)

Objectifs du module

1. Réaliser un bilan sur les progrès et la progression des objectifs
2. Élaborer et/ou rappeler les balises d'une utilisation plus équilibrée des écrans en fonction des besoins actuels de la personne
3. Aborder les appréhensions et les défis à venir en dehors du contexte de la démarche d'aide

Exercice 1 – Bilan de mes nouvelles compétences

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 répond 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

Exercice 2 - 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 les encadrés et peut-être les inscrire également dans ton cellulaire comme aide-mémoire. Pourquoi de pas prendre une photo de l'exercice ?

TES CHOIX



De quelle façon, je souhaite utiliser les écrans au travail/ à l'école / dans mes 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?

Qu'est-ce que je souhaite préserver et qui pourrait se dégrader si je ne respecte pas ces limites d'écrans (ex : sommeil, résultats scolaires ou performance au travail, relations avec mes amis ou mes proches, santé, etc.) ?

Je souhaite prioriser : _____

avant d'utiliser Internet.

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 : _____

Est-ce que dans certains contextes l'utilisation des écrans est à éviter ? Si oui, lequel ou lesquels?

Toute autre balise qui te semble importante pour le maintien d'une utilisation saine d'Internet

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



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).

Dans le but de respecter tes choix et de favoriser le maintien de ton équilibre de vie, nous t'invitons à :

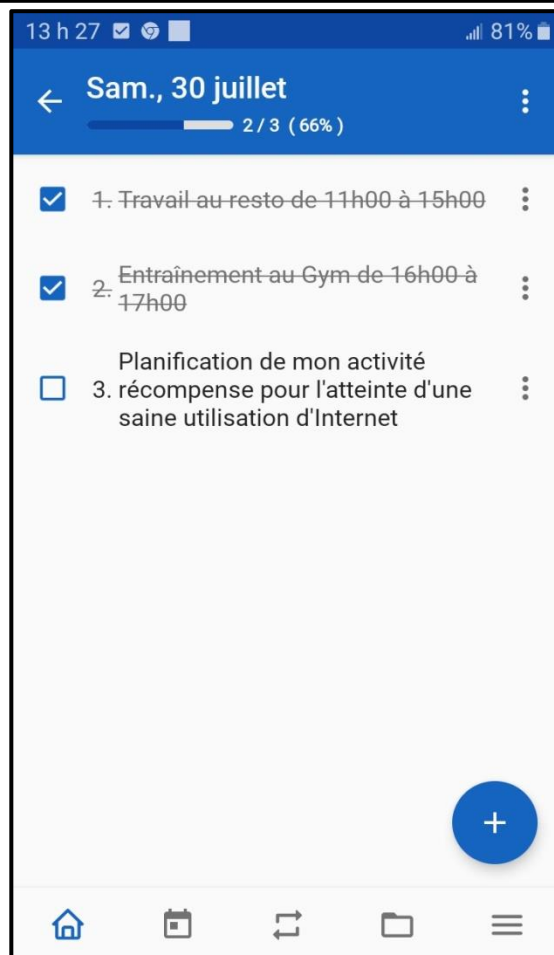
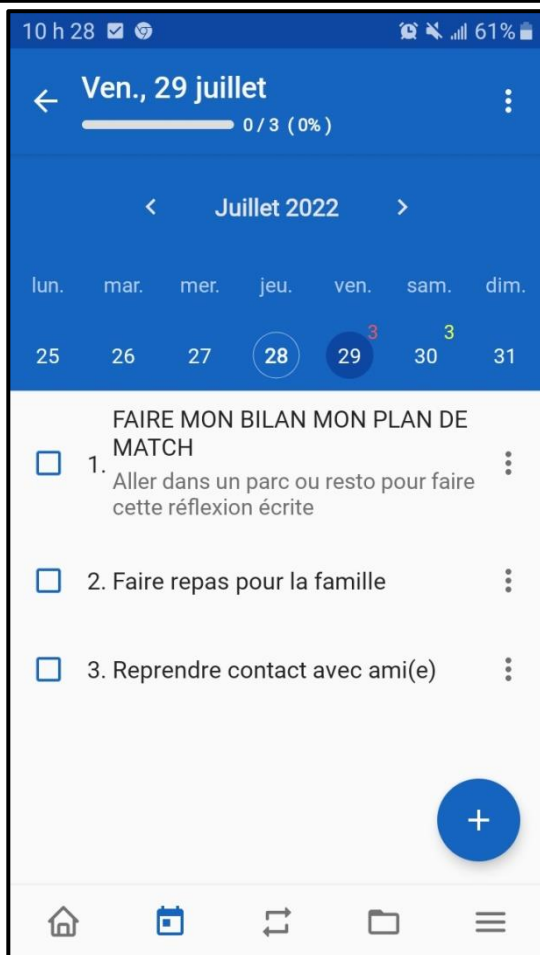
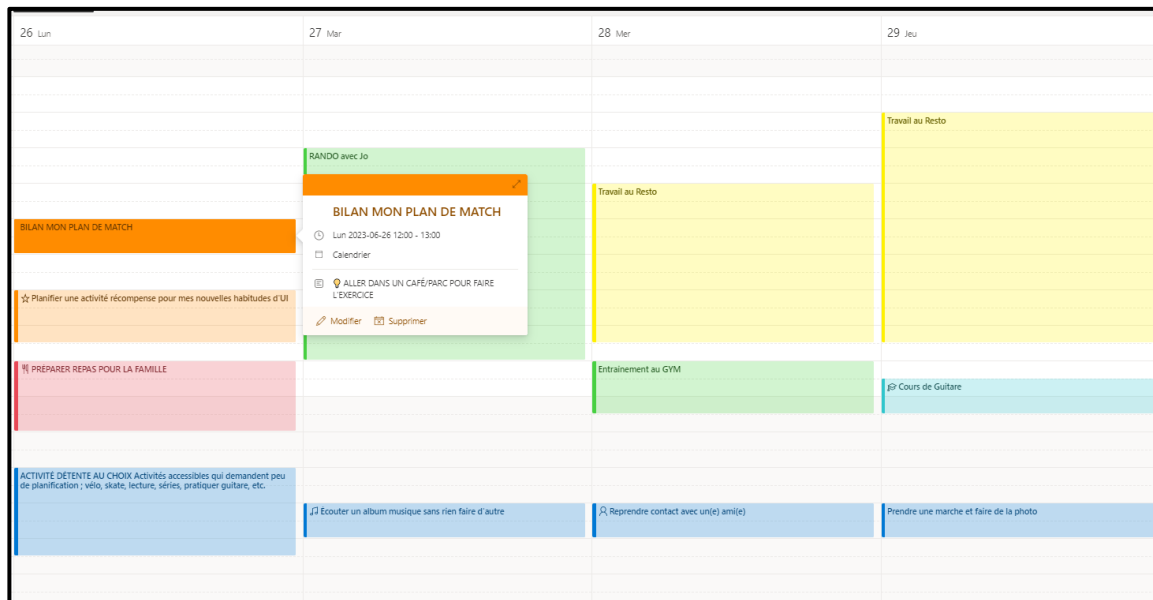
- Noter d'abord dans ton agenda les obligations et les activités de la vie quotidienne.
- Planifier les loisirs et les moments de détente ou de gaming afin qu'ils n'interfèrent pas avec ces obligations.
- Penser à intégrer les activités alternatives aux écrans discutées dans les modules précédents.
- Associer une activité importante ou une activité nouvelle à un autre moment qui est bien intégré dans la routine.
- Instaurer des changements graduellement, identifier ce qui a bien fonctionné depuis le début de la démarche d'aide.
- Attendre d'avoir une certaine constance dans les nouvelles habitudes avant d'en instaurer de nouvelles. Prendre le temps de consolider tes acquis.
- 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

Illustrations 1 et 2



Exercice 3 : Mon plan de match !

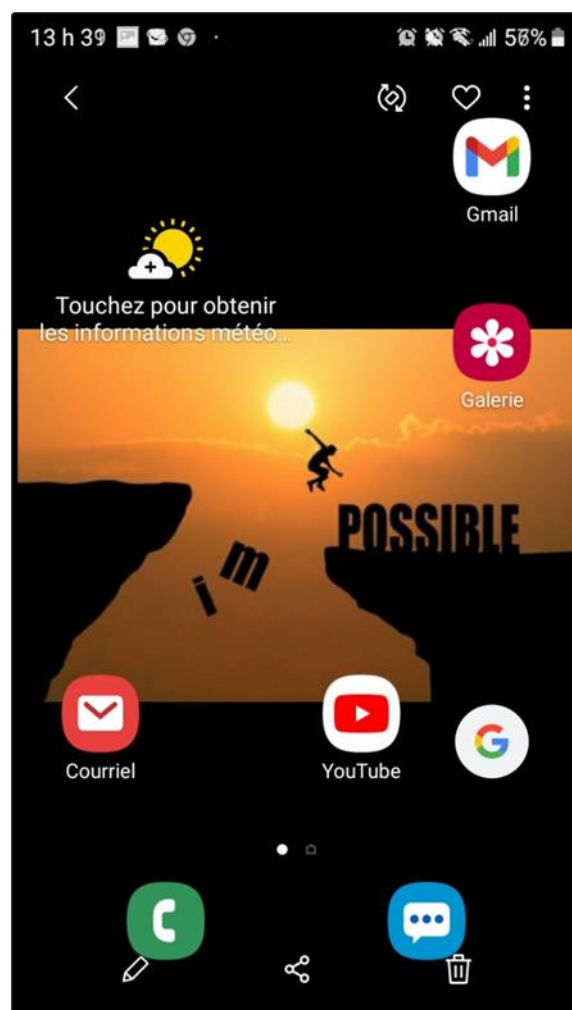
Cet exercice aura été amorcé en rencontre clinique avec ton intervenant. Il t'aide à dresser l'inventaire de tes ressources et des moyens que tu as afin d'identifier les stratégies que tu pourras poursuivre après la fin de ton suivi pour te recentrer occasionnellement sur tes objectifs. Le grand défi, 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 » ainsi favoriser le maintien d'une utilisation équilibrée d'Internet.

Ce qui est important pour moi et/ou mon entourage/réseau actuellement :	
Pourquoi c'est important :	Ce que j'ai appris à faire pour me rapprocher de ce qui est important / ce que j'ai fait qui est à poursuivre:
Stratégies à conserver et/ou à mettre en place : 1. 2. 3.	

Je dois me souvenir de (ou quels sont mes indicateurs) :	
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 :

Une dernière stratégie de soutien à l'autonomie ?

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, que le chemin peut être magnifique, nous te souhaitons une bonne continuation. »

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 Mental Health Addiction, 16 : 1000-1015.

Wölfling,K, Muller, K.W., Dreier, M., Beutel, M.E. (2020) The Oxford HandBook of Digital Technologies and Mental Health. « Internet Addiction and Internet Gaming Disorders. A Cognitive-Behavioral Psychotherapeutic Approach ». Edited by Marc N. Potenza, Kyle A. Faust and David Faust.

Wood, A (2020) The motivational Interviewing Workbook : exercises to decide what you want and how to get there. Rockridge Press, 156p.

https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/telus-averti_temps-decran-et-bien-etre.pdf

<https://pausetonecran.com/ameliorer-ses-habitudes>