

NOM : \_\_\_\_\_

### AUTO-OBSERVATION DES USAGES D'INTERNET ET DES NOUVELLES TECHNOLOGIES<sup>1</sup>

Date et heure de connexion	Lieu	Durée de connexion estimée	Situation déclencheante	Application(s) <sup>2</sup>	Heure de déconnexion	Durée de connexion réelle	Comment je me sens ?	Qu'est-ce que je me dis ?
						<p><b>Est-elle plus longue que prévue ?</b></p> <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<b>Avant :</b>  <b>Pendant :</b>  <b>Après :</b>	<b>Avant :</b>  <b>Pendant :</b>  <b>Après :</b>
						<p><b>Est-elle plus longue que prévue ?</b></p> <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<b>Avant :</b>  <b>Pendant :</b>  <b>Après :</b>	<b>Avant :</b>  <b>Pendant :</b>  <b>Après :</b>
						<p><b>Est-elle plus longue que prévue ?</b></p> <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<b>Avant :</b>  <b>Pendant :</b>  <b>Après :</b>	<b>Avant :</b>  <b>Pendant :</b>  <b>Après :</b>

<sup>1</sup> Fiche élaborée par Marie-Anne Sergerie, Ph.D., psychologue © 2007-2015 | [Cyberdependance.ca](http://Cyberdependance.ca)

<sup>2</sup> Exemples d'application : Courriel, clavardage, blogue, texto/messagerie instantanée, réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Twitter), jeux vidéo, navigation/surfing, divertissement (ex. YouTube), transactions en ligne (achats, enchères, commerce électronique), cyberpornographie, cybersexualité.

## AUTO-OBSERVATION DES USAGES D'INTERNET ET DES NOUVELLES TECHNOLOGIES

### CONSIGNES

#### Date et heure de connexion

Dans cette colonne, indiquez à quel moment vous vous connectez à Internet ou que vous commencez à utiliser l'appareil (date et heure).

#### Lieu

Notez le lieu de connexion ou d'utilisation de l'appareil (p. ex. à la maison, au travail, dans un café, etc.).

#### Durée de connexion estimée

Indiquez pendant combien de temps vous prévoyez être branché à Internet ou que vous prévoyez utiliser l'appareil technologique. Le temps estimé doit être inscrit au moment où vous vous connectez.

#### Situation déclenchante

Qu'est-ce qui vous a incité à aller en ligne à ce moment précis? Y a-t-il un contexte particulier? Qu'est-ce qui a pu déclencher votre envie de vous brancher ou d'utiliser l'appareil ou l'application?

#### Application(s) ou activité(s) en ligne

Spécifiez les applications utilisées de même que les activités en ligne (p. ex. clavardage, courriel, cybersexe, cyberpornographie, jeux vidéo, etc.).

#### Heure de déconnexion

Inscrivez l'heure à laquelle votre séance de connexion à Internet ou l'utilisation de l'appareil a pris fin.

## Durée de connexion réelle

Calculez la durée réelle de votre séance en vous basant sur l'heure de connexion et l'heure de déconnexion. Votre durée de connexion réelle est-elle plus longue que prévue ?

## Comment je me sens ?

Quelle(s) émotion(s) ou sentiment(s) ressentez-vous avant de vous connecter, pendant que vous êtes en ligne et après votre séance de connexion?

Pour identifier les émotions ou sentiments, vous pouvez vous aider d'une liste (<https://cyberdependanceca.files.wordpress.com/2016/09/sentiments.pdf>). Si votre émotion ou votre sentiment est décrit en une phrase, il s'agit vraisemblablement d'une pensée et non d'une émotion ou d'un sentiment. Dans ce cas, inscrivez la phrase dans la colonne des pensées et continuez à chercher le mot qui décrirait ce que vous ressentez.

## Qu'est-ce que je me dis ?

Que s'est-il passé dans votre tête qui a engendré les émotions ou les sentiments notés dans la colonne précédente (juste avant que vous ayez ressenti l'émotion ou le sentiment)? Qu'est-ce que vous vous êtes dit avant de vous brancher, pendant que vous étiez en ligne et après votre période de connexion? D'autres questions vous aideront à identifier vos pensées avant, pendant et après votre utilisation d'Internet ou des technologies :

- Que se passait-il dans mon esprit juste avant que je ressente cette émotion?
- Qu'est-ce que je crains qui arrive? Suis-je en train d'éviter quelque chose ?
- Si c'est vrai, qu'est-ce que cela dit de moi? Si c'est vrai, que peut-il arriver de pire?
- Qu'est-ce que ça signifie par rapport aux autres personnes ou aux gens en général?
- Quels souvenirs ou images ai-je eus dans cette situation?