

NOM : _____

AUTO-OBSERVATION DES USAGES D'INTERNET ET DES NOUVELLES TECHNOLOGIES¹

Date et heure de connexion	Lieu	Durée de connexion estimée	Facteur(s) déclencheur(s)	Application(s) Activité(s) en ligne	Heure de déconnexion	Durée de connexion réelle	Émotions ou sentiments ressentis	Pensées
							Avant : Pendant : Après :	Avant : Pendant : Après :
							Avant : Pendant : Après :	Avant : Pendant : Après :
							Avant : Pendant : Après :	Avant : Pendant : Après :
							Avant : Pendant : Après :	Avant : Pendant : Après :

¹Fiche élaborée par Marie-Anne Sergerie, Ph.D., psychologue © 2007-2011 | Cyberdependance.ca

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 estimez utiliser l'appareil technologique. Le temps estimé doit être inscrit au moment où vous vous connectez.

Facteur(s) déclencheur(s)

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?

Application(s) ou activité(s) en ligne

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

Heure de déconnexion

Inscrivez l'heure à laquelle votre séance de connexion 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.

Émotions ou sentiments ressentis

- a) *Quelle(s) émotion(s) ou sentiment(s) ressentez-vous avant de vous connecter?*
- b) *Quelles(s) émotion(s) ou sentiment(s) ressentez-vous quand vous êtes en ligne?*
- c) *Quelle(s) émotions(s) ou sentiment(s) ressentez-vous après votre séance de connexion?*

Pour identifier les émotions ou sentiments, vous pouvez vous aider d'une liste (<http://www.cyberdependance.ca/sentiments.pdf> | <http://www.cyberdependance.ca/Binettes.pdf> | [Le guide des émotions](#)). Si votre émotion ou votre sentiment est décrit en une phrase, il s'agit fort probablement d'une pensée et non d'une émotion ou d'un sentiment. Si c'est le cas, écrivez la phrase dans la colonne des pensées et continuez à chercher le mot qui permet de décrire ce que vous ressentez.

Pensées

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 :

- 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?