

Exercice 1 - Questions de motivation

Objectifs

La motivation est un élément important pour une démarche en réadaptation. La motivation représente les forces intérieures et/ou extérieures qui provoquent le désir de changer une situation et influencent les actions que la personne va poser. La motivation donne un sens, une direction à l'action et ça détermine l'intensité et la persistance des comportements. Il est normal d'avoir des « hauts et des bas » dans le degré de motivation en cours de route et il faut se rappeler qu'on ne peut pas tout changer en même temps. Toutefois, la persévérance est un élément clé, ainsi que le soutien social. En répondant aux questions suivantes, vous pourrez réfléchir à votre degré de motivation.

1. Le changement des habitudes et du temps passé sur Internet est-il pour vous important?

(De 0 = pas important à 10 = très important)

2. Vous sentez-vous capable de pouvoir réaliser ce changement?

(De 0 = pas capable à 10 = très capable)

3. Avez-vous de la difficulté en ce moment à maintenir votre motivation? Pourquoi?

4. Qu'est-ce qui vous motive à vouloir entreprendre des changements dans votre utilisation d'Internet? Est-ce que ça vient de l'extérieur (pression d'un membre de l'entourage, diminution de l'efficacité au travail ou dans les études, etc.) et/ou de l'intérieur (prise de conscience du problème et de la nécessité de faire quelque chose pour s'en sortir)?

5. Comment pouvez-vous évaluer votre motivation? Pouvez-vous reconnaître les petits efforts faits jusqu'à présent pour apporter des changements à votre situation? Pouvez-vous les nommer? (ex. : efforts faits pour diminuer, pour aller chercher du soutien, pour maintenir un meilleur équilibre de vie au quotidien, pour restreindre l'accès à l'ordinateur, etc.)
