

## Exercice 2 - Les situations à risque

### Objectif

Après avoir fait les exercices d'auto-observation, peut-être avez-vous remarqué que certaines situations engendraient la perte de contrôle de l'utilisation d'Internet. À partir de ces situations, l'exercice suivant vise à réfléchir à des actions préventives que vous pouvez poser.

### Exemple 1

Situation à risque : de commencer à jouer à mon jeu après 21 h, car je deviens excité, je ne m'endors plus et j'ai de la difficulté à décrocher pour aller me coucher. Le lendemain, je suis fatigué.

Actions préventives : commencer à jouer à 19 h. Mettre une alarme pour qu'à 20 h 30 je réalise le temps qui a passé et je me prépare tranquillement à quitter le jeu. À partir de 21 h, je fais des activités plus calmes : lecture, clavardage, douche, etc. À 22 h, je me mets au lit.

Moyens aidants : expliquer à mes amis l'horaire que je souhaite mettre en place et les raisons pour lesquelles je me suis donné cet objectif.

### Exemple 2

Situation à risque : j'ai quelque chose à faire pour le travail ou pour les études, mais ça me stresse. Je me dis que je peux me donner 30 minutes pour me détendre avant de débiter en allant faire « un petit tour » sur Facebook. Deux heures plus tard, je n'ai toujours pas commencé, je suis encore plus stressé.

Actions préventives : prendre le temps de relaxer en prenant de profondes inspirations avant de débiter la tâche qui me stresse. Rester centré sur la tâche à faire en me relisant, en mettant de l'ordre dans les documents dont j'ai besoin avant de débiter et me faire un plan tout en continuant de respirer. Commencer la tâche même si ça me stresse en me disant que je fais un brouillon et si ce n'est pas bon, je recommencerais.

Moyens aidants : aller travailler à la bibliothèque de l'école ou arriver plus tôt au travail si je suis plus productif le matin. Expliquer à quelqu'un que je connais que je travaille actuellement sur quelque chose de difficile afin d'avoir du soutien et des encouragements.

### Situation à risque

---

---

---

---

### Actions préventives

---

---

---

---

**Moyens aidants**

---

---

---

---

**Situation à risque**

---

---

---

---

**Actions préventives**

---

---

---

---

**Moyens aidants**

---

---

---

---

**Situation à risque**

---

---

---

---

**Actions préventives**

---

---

---

---

**Moyens aidants**

---

---

---

---

**Ce qui a fonctionné**

---

---

---

---

