

## Exercice 3 - « J'ai une obsession d'aller sur Internet»<sup>1</sup>

### Objectif

Lorsqu'on tente de modifier ses habitudes en lien avec l'utilisation d'Internet, il est normal d'avoir des obsessions, surtout dans des situations qui rappellent la routine d'aller voir certains sites ou certaines applications. L'envie d'aller sur Internet peut être faible, comme une pensée qui nous traverse l'esprit, modérée ou très intense. Lorsque c'est très intense, on parle d'une **obsession**, également appelée « *craving* » en anglais. Le *craving* fait référence à un désir particulièrement obsédant qu'il est difficile de chasser. Il peut être accompagné de sensations physiques comme des sueurs, une accélération du rythme cardiaque ou des crampes d'estomac. Durant toute la durée de cette obsession, la personne luttera contre la pensée d'aller sur Internet, alternant les arguments pour et contre dans sa tête. Il ne faut pas paniquer. Il faut se rappeler que ça ne dure pas et que la fréquence et l'intensité des *cravings* vont diminuer avec le temps.

Afin de mieux vous outiller à faire face aux obsessions d'aller sur Internet, voici une liste de moyens qui pourraient vous aider. Nous vous invitons par la suite à faire l'exercice de mettre par écrit une situation où vous avez surmonté un *craving* ou à planifier ce que vous pourriez faire si une telle situation survenait.

Ce que je peux faire	Ce que je peux me dire dans ma tête
<ul style="list-style-type: none"><li>Prenez de grandes respirations (inspirer par le nez, expirer par la bouche).</li><li>Quittez la situation qui vous donne envie d'aller sur Internet.</li><li>Parlez à quelqu'un de ce que vous ressentez.</li><li>Mettez par écrit ce que ce vous ressentez.</li><li>Repoussez la décision d'aller sur Internet pour 15 minutes et en attendant essayez de vous distraire (mettre de la musique, écouter la télévision, observer ce qui se passe autour de vous, aller prendre une douche, faire la vaisselle, chaque fois en s'absorbant à 100% dans ce que vous faites).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Normalisez ce que vous vivez : « <i>J'ai une obsession, c'est normal, ça ne durera pas</i> ».</li><li>Visualisez le <i>craving</i> comme une vague, qui vient et qui s'en va, dont l'intensité varie, mais sur laquelle vous surfez sans vous laisser emporter.</li><li>Utilisez des pensées encourageantes : « <i>Je peux passer par-dessus cette obsession, je l'ai fait par le passé</i> ».</li><li>Pensez aux raisons pour lesquelles vous avez décidé de modifier vos habitudes en lien avec l'utilisation d'Internet et les bienfaits que vous en retirez.</li><li>Visualisez un panneau de stop pour bloquer les pensées dans votre tête .</li></ul>



<sup>1</sup> Adapté de « coping with cravings » Annis, H.M., Herie, M.A., Watkin-Merek, L. (1996) Structured relapse prevention : an outpatient counselling approach. Addiction research foundation.

**INSTRUCTIONS :** Réfléchissez et répondez aux questions suivantes

**1. Décrivez une situation récente où vous avez eu envie d'aller sur Internet alors que c'était inapproprié ou dommageable pour vous.**

---

---

---

---

---

En reprenant la situation que vous venez de décrire, ou en pensant à une autre situation qui peut donner envie d'aller sur Internet, tentez de planifier ce que vous pourriez faire pour surmonter le *craving* dans une situation semblable.

**2. Qui pourrait vous apporter du soutien?**

---

---

---

---

---

**3. Qu'est-ce que vous pourriez faire pour essayer de vous distraire?**

---

---

---

---

---

**4. Quels messages positifs ou pensées encourageantes pourraient vous aider?**

---

---

---

---

---

**5. Quels autres moyens pouvez-vous utiliser?**

---

---

---

---

---