

Guide de préparation à la première rencontre

Les questions suivantes peuvent vous aider à vous préparer à votre rencontre avec l'intervenant.

1. À quel(s) jeu(x) ou à quelle(s) application(s) d'Internet suis-je dépendant?

2. Depuis combien de temps ce comportement est-il problématique?

3. Ai-je connu des périodes de réduction du temps passé sur Internet? Si oui, quand et combien de temps environ?

4. Quelles sont les démarches que j'ai faites pour diminuer le temps consacré à l'Internet ou minimiser les impacts (thérapie, groupe d'entraide, service d'aide aux étudiants, limiter l'accès à Internet, parler de mon problème à mon entourage, etc.)?

5. Quelles sont les situations à risque qui peuvent m'amener à perdre le contrôle sur mon utilisation d'Internet?

6. Qui sont les personnes ou les ressources qui peuvent m'aider dans la démarche que j'entreprends?

7. Quelles sont mes attentes quant au suivi, quant à l'intervenant ?
