

AUTO-OBSERVATION DES USAGES D'INTERNET¹

Date et heure de connexion	Temps de connexion prévu	Situation déclenchante	Application(s) Activité(s) en ligne	Heure de déconnexion	Lieu	Émotions ou sentiments ressentis	Pensées
Lundi 5 janvier 20h00	20 min	Je suis seul, mes parents sont sortis.	Courriel, cyberporno	23h55	Maison	<p>Avant : Envie</p> <p>Pendant : Excitation</p> <p>Après : Culpabilité, honte, déception</p>	<p>Avant : « Je n'ai rien à faire. »</p> <p>Pendant : « J'ai reçu du spam dans mes courriels avec des liens de sites pornos. »</p> <p>Après : « Je n'aurais pas dû y aller. J'y ai passé trop de temps. »</p>
Vendredi 9 janvier 7h50	15 min	Je suis seul, ma conjointe est partie pour le travail.	Courriel, clavardage	9h00	Maison	<p>Avant : Tendu, préoccupé</p> <p>Pendant : Satisfaction</p> <p>Après : Vide, déprime</p>	<p>Avant : « Je vais juste aller voir rapidement mes courriels et j'ai un peu de temps devant moi. Ça ne sera pas long. »</p> <p>Pendant : « J'ai reçu un message d'un de mes contacts. Elle est en ligne et je dois lui répondre tout de suite. »</p> <p>Après : « Merde! Je vais encore être en retard au travail et mon boss va encore chialer! »</p>
Mardi 13 janvier 15h20	15 min	Démotivation au travail	Clavardage	16h30	Bureau	<p>Avant : Indécision, anxiété</p> <p>Pendant : Soulagement</p> <p>Après : Frustration, culpabilité</p>	<p>Avant : « Je suis tanné, je ne sais pas quoi faire pour résoudre ce problème. »</p> <p>Pendant : « Je vais y penser plus tard. Je veux <i>chatter</i> pour l'instant. »</p> <p>Après : « Je ne sais toujours pas quoi faire! Je vais manquer de temps pour terminer! »</p>

¹Fiche élaborée par Marie-Anne Sergerie, Ph.D., psychologue.