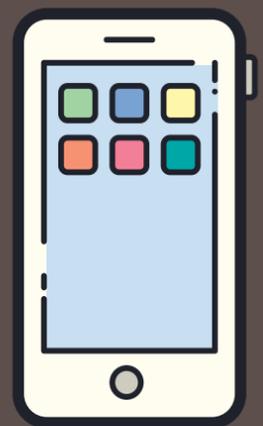


# PROBLÉMATIQUE UTILISATION DE LA TECHNOLOGIE

INFORMATIONS POUR LES JEUNES ET LES  
JEUNES ADULTES

## QU'EST-CE QUE L'UTILISATION PROBLÉMATIQUE DE LA TECHNOLOGIE ?

- Utilisation de la technologie qui entrave d'autres domaines de votre vie, notamment les relations l'école, d'autres activités récréatives et la vie quotidienne de base (par exemple, le sommeil, l'alimentation, l'hygiène).
- Elle se caractérise également par un sentiment d'être incapable d'arrêter d'utiliser la technologie malgré les conséquences négatives.
- L'utilisation problématique peut se produire avec n'importe quel type de technologies, y compris les jeux vidéo, les médias sociaux et l'internet.



## COMPRENDRE VOTRE UTILISATION DE LA TECHNOLOGIE



- Il est important de réfléchir aux raisons pour lesquelles vous utilisez la technologie, plutôt que de s'interroger sur l'ampleur de l'utilisation que vous en faites.
- Voici quelques questions que vous pouvez vous poser sur votre relation avec la technologie :
  - Est-ce que j'utilise la technologie lorsque je suis mal à l'aise?
  - Est-ce que j'utilise la technologie lorsque j'essaie d'éviter quelque chose qui me dérange?
  - La technologie est-elle le seul outil d'adaptation que j'utilise actuellement?

## APPROCHES DE TRAITEMENT



- Si vous pensez être aux prises avec l'utilisation problématique des technologies, il est important de demander de l'aide.
- Les objectifs des traitements sont les suivants:
  - Fixer des objectifs réalistes d'utilisation
  - Gérer vos émotions sans utiliser la technologie
  - Réengager dans les domaines importants de votre vie, comme l'école et les amis.