

L'ÉQUILIBRE DE VIE ET LES MÉDIAS SOCIAUX

Non seulement les médias sociaux ont-ils transformé notre façon de communiquer, mais ils ont aussi changé la façon dont nous tissons et entretenons des relations interpersonnelles. Il y a dix ans à peine, nous parlions en personne avec nos amis et les membres de notre famille. Aujourd'hui, nombre d'entre nous ont des dizaines d'amis en ligne qui sont des personnes que nous ne rencontrons que dans les sites des médias sociaux. Il peut s'agir de gens faisant partie de notre réseau professionnel sur LinkedIn, d'abonnés qui nous suivent sur Twitter ou de personnes sur Pinterest qui partagent nos centres d'intérêt. Partout dans le monde, 1,2 milliard de personnes (*en anglais seulement*) passent de longues heures sur Facebook à échanger sur les hauts et les bas de leur vie, à commenter des questions, à offrir des conseils, à jouer à des jeux et à publier des messages ou vidéos humoristiques. Cette dépendance grandissante aux médias sociaux est-elle une bonne ou une mauvaise chose pour notre santé mentale? L'utilisation des médias sociaux renforce-t-elle notre estime de soi ou crée-t-elle de l'anxiété? Dans les deux cas, la réponse est oui!

LES AVANTAGES DES MÉDIAS SOCIAUX

Ils favorisent la santé mentale, car ils nous permettent :

De cultiver un réseau de gens qui nous ressemblent, nous acceptent et nous apprécient.

De maintenir des liens avec notre famille et notre culture d'origine. Plusieurs d'entre nous ont des membres de leur famille dispersés aux quatre coins du pays ou du monde, ce qui pourrait entraîner un sentiment d'éloignement ou d'isolement. Grâce aux médias sociaux, nous sommes en mesure de montrer des photos de nos enfants à nos grands-parents en Inde et à notre cousin à Calgary, et de les tenir au courant de ce qui se passe dans notre vie afin qu'ils aient l'impression d'être plus près de nous. En outre, le fait de prendre connaissance de leurs publications en ligne nous permet de conserver des liens avec notre culture et nos racines.

De retrouver d'anciens amis et de s'en faire de nouveaux. Même la personne la plus timide réussira à rencontrer en ligne de nouvelles personnes! Le contact avec des amis qui nous appuient constitue l'un des éléments essentiels de la santé mentale.

De renforcer notre estime de soi. Qui n'est pas heureux de voir que ses amis en ligne aiment ses publications, diffusent ses gazouillis, donnent une rétroaction positive ou accueillent ses frustrations avec empathie?

De bénéficier d'une présence en tout temps, où que nous soyons. Nous avons désormais un moyen d'éviter la solitude et l'ennui.

LES INCONVÉNIENTS DES MÉDIAS SOCIAUX

« Nous avons tendance à oublier que le bonheur n'est pas d'obtenir quelque chose que nous n'avions pas, mais plutôt d'être reconnaissants de ce que nous avons. » – Frederick Keonig

Ceux qui préfèrent les relations en ligne sont de plus en plus nombreux. Ces gens trouvent les interactions de la vraie vie troublantes et stressantes en raison de leur complexité et de leurs subtilités. C'est particulièrement vrai pour les jeunes qui sont portés à texter, à jouer dans des mondes virtuels et à exprimer leur état d'esprit par des émoticônes plutôt que d'avoir une conversation en personne, car pour eux le langage corporel est déroutant. À leur entrée dans le monde du travail, ils risquent d'éprouver

énormément de stress, car ils devront s'exprimer verbalement, interagir avec des collègues de tous âges et milieux, en plus de comprendre les nuances de la communication interpersonnelle.

De plus, les médias sociaux pourraient causer :

Un sentiment d'insécurité et d'infériorité. Alors que certains publient tant les bonnes que les mauvaises nouvelles dans leur vie, d'autres présentent une version retouchée ou idéalisée de leur situation en affichant uniquement les événements positifs ou les renseignements qu'ils sont fiers de partager. Ce comportement pourrait nous donner l'impression de ne pas être à la hauteur : il semble que notre vie professionnelle soit moins intéressante, notre maison moins luxueuse, notre conjoint et nos enfants pas aussi parfaits, et nos vacances pas aussi fréquentes ou exotiques.

La jalousie et le ressentiment. Le défilement constant d'images et de messages sur les voyages de nos amis, leurs soirées et sorties ou d'autres activités sociales pourraient nous amener à croire que nous passons à côté de la vie.

L'anxiété. Nombre de personnes ressentent de l'anxiété s'ils n'accèdent pas plusieurs fois par jour aux médias sociaux. L'attention et l'encouragement qu'ils tirent de leurs publications peuvent entraîner une dépendance, par exemple, à Facebook (*en anglais seulement*).

L'intimidation. Ce problème touche notamment, mais pas exclusivement, les jeunes d'âge scolaire. Neuf adolescents sur dix mentionnent avoir été témoins en ligne de méchancetés dans les médias sociaux. 15 % des adolescents utilisateurs des médias sociaux déclarent avoir été victimes de cyber intimidation.

« *Personne ne peut nous faire sentir inférieurs sans notre consentement.* » – Eleanor Roosevelt

Si l'utilisation des médias sociaux suscite chez vous des sentiments négatifs, tentez :

- de réduire vos publications et commentaires en ligne.
- de limiter le temps que vous passez en ligne.
- d'élargir votre réseau social dans la vraie vie. Certes, les relations en personne sont plus difficiles à entretenir, mais elles sont souvent plus profondes, plus intéressantes et plus durables. N'oubliez pas que personne n'est parfait!

Évitez de vous comparer aux autres. Souvenez-vous que leur vie semble peut-être fantastique, mais en réalité elle n'est pas non plus sans problèmes. Certaines personnes omettent simplement de les révéler dans les médias sociaux.

LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES D'ÊTRE « AMIRADIÉ »

Tout en enrichissant notre vie, les relations en ligne peuvent nous causer de la peine lorsque nous sommes soudainement retirés d'une liste d'amis. Si vous vous êtes déjà senti fâché ou vexé après avoir été « amiradié », vous n'êtes pas le seul. Selon une étude (*en anglais seulement*) récente, les réactions les plus fréquentes sont :

1. J'étais étonné.
2. Ça m'a troublé.
3. Ça m'a amusé.
4. J'étais triste.

SURMONTER LA PERTE D'UN AMI EN LIGNE

Que le rejet se produise dans les médias sociaux ou la vraie vie, il fait toujours mal. Dans la vraie vie, vous savez habituellement pourquoi une relation a pris fin, mais dans les médias sociaux il est parfois difficile d'en connaître les raisons.

Si vous avez rencontré sur Internet la personne qui vous a amiradié, le fait d'être retiré de sa liste d'amis est peut-être déconcertant au plus. Cependant, s'il s'agit d'un ami ou d'une connaissance que vous fréquentez hors ligne ou pire, d'un membre de votre famille, vous pourriez vous sentir blessé et en colère. Voici des moyens de gérer cette expérience :

Demandez-vous si la personne qui vous a amiradié est véritablement un ami. Votre colère est-elle surtout causée par le fait d'avoir été amiradié plutôt que d'avoir perdu un ami? Si vous passez du temps en ligne avec certains amis parce que vous vous sentez obligé de le faire, il est temps de mettre fin à l'amitié.

Ne vous sentez pas personnellement visé. L'amitié ne se commande pas. Il se pourrait que vous ayez été retiré, parce que votre ancien ami avait décidé de réduire sa liste de 1 000 amis, car il avait l'impression de ne plus maîtriser la situation. Souvenez-vous que vous recevrez sans doute de nouvelles invitations et que cet ami sera bientôt remplacé par d'autres.

Examinez votre conduite en ligne. Se pourrait-il que vous ayez été amiradié en raison de votre comportement en ligne? Si oui, vous pourriez vouloir modifier votre comportement afin d'éviter d'être retiré de la liste d'amis d'autres personnes. Une étude (*en anglais seulement*) montre que le type de messages et de photos publiés en ligne constitue la principale raison pour laquelle les gens amiradient une personne. Exposez-vous sans cesse votre vie personnelle, y compris des photos de votre déjeuner et des messages sur la météo dans votre région? Ce qui intéresse votre mère pourrait déranger d'autres personnes.

POURQUOI CETTE PERSONNE M'A-T-ELLE RETIRÉ DE SA LISTE D'AMIS?

Publiez-vous des commentaires controversés sur des thèmes religieux ou politiques? Souvenez-vous que tous ne partagent pas votre point de vue et que certaines personnes pourraient s'offenser de vos remarques.

Vous vantez-vous sans cesse? Même si les médias sociaux servent à faire connaître vos nouvelles, en vous pétant les bretelles ou en publiant constamment des égo portraits, vous risquez d'éloigner les gens. Bien que des mises à jour constantes sur les exploits de votre enfant ravissent vos proches, elles pourraient agacer vos amis en ligne.

Publiez-vous des images et messages offensants? Des dessins animés obscènes ou des séquences d'actualités violentes sont perçus par de nombreuses personnes comme étant extrêmement troublants.

Jouez-vous à des jeux sur Facebook et diffusez-vous vos résultats en ligne? Les gens qui ne jouent pas à ces jeux trouvent très désagréable de voir que leur fil de nouvelles est encombré par des mises à jour sur la culture de vos légumes virtuels ou l'expansion de votre royaume. De plus, ils pourraient recevoir continuellement des invitations à se joindre à vos activités de jeu.

Les médias sociaux constituent un excellent moyen de se divertir et de maintenir des liens avec des amis et des membres de votre famille partout dans le monde, en plus de rencontrer d'autres personnes qui partagent vos centres d'intérêt et passe-temps. Cependant, il est important d'utiliser les médias sociaux avec modération; souvenez-vous de ne pas accorder trop d'importance aux relations en ligne et évitez de prendre les publications des autres au pied de la lettre.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire?

Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous offrir des suggestions. Communiquez avec votre PAE : pour le service en français, composez le 514-723-2433.