

## FACEBOOK OU FAUXBOOK?

Il peut être amusant de consulter votre page Facebook et de lire le nouveau statut de vos « amis », de voir leurs photos de vacances et de lire leurs messages. Cette activité peut aussi être déprimante, surtout si vous traversez une période difficile dans votre vie. Vous pouvez éprouver du ressentiment à voir les photos du voyage d'un ami alors que vous n'avez pas les moyens financiers d'aller où que ce soit. Il peut être douloureux de lire les commentaires des gens vantant les qualités fabuleuses de leur conjoint ou de leur ami de cœur alors que votre relation bat de l'aile ou vient de se terminer. Les messages portant sur les emplois enrichissants, les enfants irréprochables, les nouvelles propriétés magnifiques et les vies sociales formidables peuvent vous donner le sentiment d'être médiocre, que personne ne vous aime et que vous êtes un raté... alors qu'il n'en est rien. Il est pourtant facile de se sentir ainsi en comparant sa vie à celle de nos amis sur Facebook.

### FACEBOOK N'EST PAS LA RÉALITÉ

Les sites de réseaux sociaux comme Facebook permettent aux gens de façonner la perception qu'a le monde extérieur à leur égard. La plupart d'entre eux veulent projeter une certaine image d'eux-mêmes. C'est pourquoi ils auront tendance à n'afficher que les bonnes nouvelles, des commentaires enthousiastes et humoristiques, tout en prenant soin d'éviter de mentionner les faits moins reluisants. Par exemple, une personne peut afficher fièrement des photos de son voyage en Thaïlande sans préciser son coût exorbitant et à quel point elle s'est endettée pour le faire. Les gens n'ont pas tendance à crier sur les toits que leur mariage bat de l'aile ou que leurs enfants éprouvent des difficultés. Ce qui apparaît sur Facebook a bien peu de poids comparativement à ce qu'on n'y voit pas, c'est-à-dire les difficultés de la vie de tous les jours auxquelles chacun est confronté dans sa vie personnelle et professionnelle. Ce n'est donc pas un hasard si Facebook est aussi appelé « Fauxbook ».

### FACEBOOK DOIT RESTER UN DIVERTISSEMENT

Toutes les plateformes de médias sociaux ont le même objet : la communication. Elles nous permettent de rester en contact avec des membres de la famille et des amis éloignés, de nouer de nouvelles relations et même de retrouver des gens dont nous pensions avoir définitivement perdu la trace. Nous pouvons avoir des conversations au-delà des frontières et des fuseaux horaires. Facebook peut nous apporter beaucoup de plaisir, à condition d'échanger plutôt que de se comparer.

### VOICI QUELQUES CONSEILS POUR QUE FACEBOOK REDEVienne AGRÉABLE :

- **Consacrez davantage de temps à votre propre page qu'à celle des autres.** Revisiter votre profil (lire d'anciens statuts et parcourir vos albums photo) peut augmenter votre estime de vous-même, car il peut raviver l'aspect positif des souvenirs et des faits vécus.
- **Cultivez la gratitude.** Au lieu d'analyser les autres, songez à toutes les choses que vous appréciez dans votre vie et que vous ne voudriez pas échanger pour tout l'or du monde, comme votre enfant, votre conjoint, votre santé ou votre meilleur ami. Plusieurs personnes trouvent utile de tenir un journal des aspects positifs de leur vie, où ils dressent la liste des choses pour lesquelles ils sont reconnaissants. En écrivant ces souvenirs positifs chaque jour, vous pourrez regarder en arrière et sourire en vous remémorant certains moments joyeux susceptibles d'être oubliés avant la fin de la semaine.

- **Fréquentez vos amis plus souvent.** Au lieu de lire en ligne ce qui se passe dans la vie des autres, appelez un ami ou un membre de votre famille et organisez un souper, allez au cinéma ou sortez faire une promenade. Si personne ne vous appelle, faites-le. Ceux qui ont une vie sociale bien remplie sont souvent ceux qui se donnent la peine de passer un coup de fil et d'organiser l'activité.
- **Acceptez ce que vous ne pouvez changer et changez ce que vous ne pouvez accepter.** Vous comparez à vos amis en ligne peut en fait être une bonne source de motivation pour remédier aux aspects de votre vie qui vous déplaisent. Tentez d'accepter les aspects de votre vie que vous ne pouvez changer, car ils font partie de vous.
- **Demandez de l'aide.** Si vous croyez avoir besoin de soutien pour rehausser votre estime de vous-même ou pour surmonter des difficultés qui vous empêchent de vous épanouir, appelez votre programme d'aide aux employés et à la famille et demandez à parler à un conseiller.

« La seule personne avec qui vous devriez vous comparer est celle que vous étiez hier. »

## ENSEIGNER LES BONNES CYBERMANIÈRES

Chaque famille a son propre code moral selon lequel elle définit ce qu'est un comportement acceptable, ce qui est bien ou mal et la façon correcte d'agir avec les gens. Les enfants apprennent ce code moral à la maison, par l'enseignement de leurs parents et d'autres membres de la famille. Toutes les familles sont différentes, mais elles veulent toutes que leurs enfants soient gentils, compatissants, respectueux et responsables.

Toutefois, les médias sociaux, les téléphones intelligents et les tablettes ont engendré un nouveau défi pour les parents. Ces éléments permettent l'accessibilité au monde virtuel partout, en tout temps, et le contenu sexuel ou violent inapproprié peut facilement tomber entre de mauvaises mains. Les parents n'ont cependant pas dit leur dernier mot; à l'instar des entreprises, ils ont élaboré leurs propres politiques familiales concernant les médias sociaux.

## CRÉER VOTRE POLITIQUE FAMILIALE CONCERNANT LES MÉDIAS SOCIAUX

Le fondement de toute politique sur les médias sociaux, qu'elle concerne le milieu de travail ou la maison, consiste à appliquer dans le monde virtuel les mêmes règles que dans le monde réel. La seule différence est qu'une faute commise en ligne est susceptible d'être vue par bien plus de gens et d'être bien plus difficile à réparer.

La clinique Mayo a publié une [politique de 12 mots entourant les médias sociaux](#) (*en anglais seulement*) afin de donner un point départ aux entreprises. Elle repose sur les principes suivants, qui peuvent s'appliquer à tous :

- ***Dites la vérité et mêlez-vous de vos affaires!***
- ***Ne mentez pas, ça ne se supprime pas!***
- ***Ne volez pas et dénoncez!***

Les familles doivent cependant ajouter deux principes supplémentaires : *ne soyez pas méchant, restez vrai*. Pourquoi? Parce que la cyberintimidation et le *sextag* (l'envoi de messages et d'images sexuellement explicites, principalement entre appareils mobiles) sont un problème bien réel.

## LA CYBERINTIMIDATION

Les intimidateurs ont toujours existé. Bien des gens se souviennent d'un enfant qui les a harcelés dans la cour d'école ou dans leur voisinage. De nos jours, les médias sociaux protègent l'anonymat des intimidateurs et leur permettent de répandre des commentaires haineux ou des photographies, non seulement entre les quatre murs d'une école, mais aussi dans le cyberspace, là où ils demeureront indéfiniment accessibles à tous.

Certes, les parents n'exercent aucun contrôle sur le comportement des autres enfants, mais ils peuvent enseigner aux leurs à dénoncer l'intimidation lorsqu'ils en sont témoins, pour ainsi ne pas en être complices, même involontairement. Après tout, ce sont ces spectateurs silencieux qui sont le plus complices de l'intimidation, mais qui ont également le pouvoir de mettre fin au cycle de la violence.

Dans son ouvrage intitulé *The Bully, the Bullied and the Bystander*, Barbara Coloroso cite les paroles d'un survivant de l'holocauste qui énonce trois actions qui transformeront un spectateur en témoin : surveiller, dénoncer et ne jamais fermer les yeux.

Le code moral et la politique sur les médias sociaux de votre famille devraient inciter les enfants à adopter le rôle de témoins qui dénoncent l'injustice.

## VOICI QUELQUES SUGGESTIONS POUR VOUS METTRE SUR LA BONNE VOIE :

- **Parlez d'intimidation et de cyber intimidation avec vos enfants, quel que soit leur âge, en leur expliquant qu'il s'agit là de comportements inacceptables.** Dites-leur qu'il faut plus de courage pour dénoncer l'intimidation qu'en être le témoin. Toutefois, ils ne devraient pas mettre en jeu leur propre sécurité. S'ils se sentent en danger, ils devraient le signaler à un parent ou à un enseignant.
- **Expliquez la différence entre la dénonciation et la délation.** Lorsque la sécurité ou le mieux-être d'une personne est en jeu, il n'est pas question de délation.
- **Encouragez-les à soutenir la personne intimidée.** Un soutien verbal et émotionnel peut grandement aider la victime dans son processus de rétablissement
- **Discutez avec eux de ce qu'ils affichent et partagent sur Internet.** Ensemble, leurs messages, leurs photographies et leurs vidéos forment leur empreinte virtuelle, qui restera à jamais dans le cyberspace.
- **Recommandez-leur de ne pas afficher ou envoyer de messages sous le coup de l'émotion.** Ceci pourrait avoir des conséquences regrettables pour les autres et pour eux-mêmes. Dites-leur de prendre une grande respiration et de retrouver leur calme avant d'exprimer leurs sentiments ou le fond de leur pensée aux autres, à la fois en personne et en ligne.

- **Appliquez une politique de tolérance zéro sur le clavardage et l'échange de messages texte à caractère sexuel.** Enseignez à vos enfants à mettre fin immédiatement à ce type de conversation, à bloquer le profil d'inconnus qui tentent de communiquer avec eux et à signaler les images et les messages inappropriés qu'ils reçoivent de gens qu'ils connaissent, comme leurs camarades de classe.
- **Prêchez par l'exemple.** Les enfants imitent les comportements des adultes qui sont présents dans leur vie. Alors, montrez-leur comment vous traitez les gens avec courtoisie et respect, et comment vous dénoncez les comportements qui blessent les autres

**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 : 514 723-2433