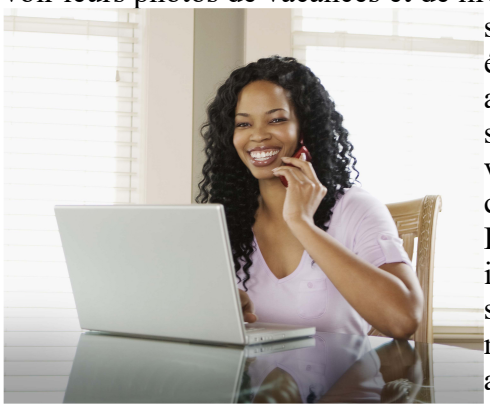
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

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 comparer 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. »

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.