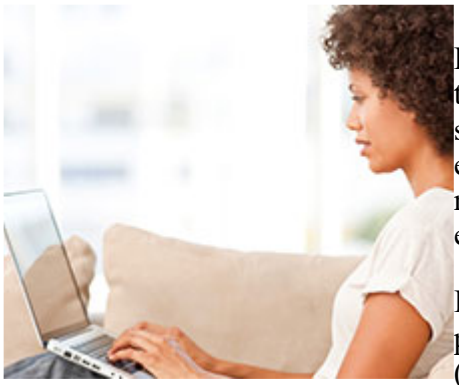
Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les relations dans l’univers numérique



La technologie a changé notre façon de communiquer. Les messages textes, les courriels, les appels vidéo et surtout les médias sociaux sont devenus la nouvelle norme, remplaçant les appels téléphoniques et les conversations en personne. Ces moyens de communication numériques ont également changé la façon dont nous tissons et entretenons nos relations.

Il y a seulement vingt ans, la plupart d’entre nous avaient une poignée d’amis proches et un plus grand cercle de connaissances (voisins, collègues, associés, etc.). Aujourd’hui, ce cercle s’est élargi, comptant des centaines d’amis virtuels grâce aux médias sociaux et aux réseaux numériques.

Même si la technologie numérique présente des avantages immenses, elle peut également réduire notre capacité à nouer et entretenir des liens dans la vraie vie.

Avantages des relations numériques

- Maintien de liens avec notre famille et notre culture d’origine. Il arrive souvent que les membres de notre famille soient dispersés aux quatre coins du pays ou du monde, ce qui pourrait entraîner un sentiment d’éloignement ou d’isolement. Grâce aux médias sociaux, nos grands-parents en Inde et notre cousin à Calgary ont l’impression d’être plus près de nous, alors que nous pouvons conserver des liens avec notre culture et nos racines.
- Retrouvailles avec d’anciens amis et création de nouvelles amitiés. Le contact avec des amis qui nous appuient constitue l’un des éléments essentiels de la santé mentale. Même la personne la plus timide réussira à rencontrer en ligne de nouvelles personnes!
- Amélioration de notre estime de soi. Quoi de plus satisfaisant que de voir que nos amis en ligne aiment nos publications, donnent une rétroaction positive ou accueillent nos frustrations avec empathie?

Inconvénients des relations numériques

Puisque ceux qui préfèrent les relations en ligne sont de plus en plus nombreux, de plus en plus de gens trouvent les interactions de la vraie vie difficiles en raison de leur complexité et de leurs subtilités. En effet, les appareils électroniques et le monde virtuel peuvent nuire aux interactions avec notre entourage et empêcher le développement de relations intimes, significatives et durables. Rares sont nos « amis » ou « abonnés » sur les médias sociaux qui nous connaissent bien ou se soucient sincèrement de notre bien-être. Ils ne remplacent pas les confidents et êtres chers de la vraie vie.

Dans l’univers numérique, nous pouvons également présenter une version modifiée ou idéalisée de nous-mêmes ou publier seulement ce que nous voulons qu’on sache de nous. Personne ne voit ou n’entend parler de nos moments moins parfaits.

Entretenir des relations numériques réalistes

Même si l’univers numérique vous permet de garder le contact avec des amis de longue date, d’échanger avec de nouveaux amis sur vos centres d’intérêt et d’élargir votre réseau professionnel, il est

important de continuer à bâtir des relations dans la vraie vie. Le secret, c'est de maintenir un équilibre. Voici quelques conseils :

- **Évitez de prendre les relations en ligne trop au sérieux.** Les relations en ligne ne peuvent se substituer à celles dans la vraie vie. Une émoticône ou un sigle comme MDR (mort de rire) ne remplace pas les rires et les larmes partagées avec un bon ami ou un membre de la famille. L'univers numérique nous met en communication avec des centaines de personnes, mais il peut aussi nous faire sentir plus seuls.
- **Trouvez des moyens hors ligne de stimuler votre assurance**. C'est chouette lorsque les gens de notre communauté virtuelle « aiment » ou « partagent » nos publications, mais nous pourrions nous habituer à cette validation constante, de sorte que nous nous y attendons également dans d'autres situations. En outre, fonder l'opinion que nous avons de nous-mêmes sur les valeurs d'autres personnes peut nous rendre malheureux. Il vaut mieux s'investir dans l'estime de soi. Il y a différentes façons de le faire.
- **Créez un réseau de soutien.** Il importe de vous entourer de personnes qui vous acceptent comme vous êtes, qui croient en vous, qui vous écoutent quand vous avez des problèmes et qui vous soutiennent. Vous pouvez communiquer avec votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) pour obtenir de l'aide.
- **Cessez de vous juger**. S'il est bon d'être réaliste et de reconnaître autant ses faiblesses que ses forces, il n'est pas bénéfique de se critiquer constamment. Lorsque votre voix intérieure vous dit des mots durs ou négatifs comme « je suis nul » ou « j'ai l'air stupide », souvenez-vous que vous ne les diriez jamais à quelqu'un d'autre. Donc, dites-vous plutôt « je suis humain et je fais de mon mieux ». Nos imperfections nous rendent uniques et nos erreurs nous font progresser.
- **Aidez les autres.** Constater l'effet positif de vos gestes sur d'autres personnes est la meilleure validation qui soit!
- **Limitez le temps que vous passez en ligne.** Les plateformes numériques sont un outil de travail essentiel, en plus d'offrir jeux et divertissements. Elles peuvent donc empiéter sur tous les aspects de notre vie. Il est difficile de ne pas répondre immédiatement à un courriel ou à un message texte. Convenez avec les membres de votre famille de vous débrancher tous pendant une heure chaque soir ou le samedi, et passez ce temps ensemble : sortez vos jeux de société, mettez le nez dehors ou soupez tout simplement ensemble et parlez de votre journée.

Si elles sont utilisées correctement, les applications numériques peuvent améliorer vos relations dans la vraie vie. Par exemple, Skype permet aux familles et amis éloignés de se parler et de se voir, alors que les médias sociaux leur offrent un moyen d'échanger des nouvelles, des actualités, des photos et des vidéos. Toutefois, les relations en ligne ne remplacent pas les interactions avec de vraies personnes, qui permettent d'entretenir des relations solides, significatives et durables. L'important, c'est de trouver un équilibre.

© 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.