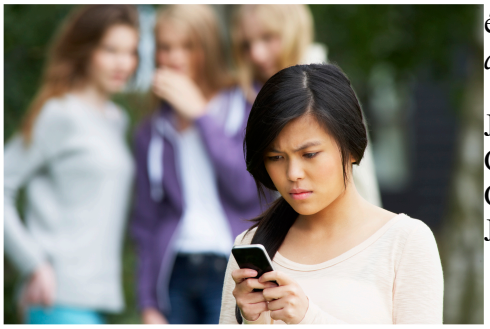
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les 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 :



J'étais étonné.
Ça m'a troublé.
Ça m'a amusé.
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.

© 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.

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 égoportraits, 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.