



Your Employee and Family Assistance Program is a support service that can help you take the first step toward change.

## Gérer votre image en ligne



Ce qui se passe en ligne *reste* en ligne. Chaque commentaire, publication, partage et gazouillis alimentent notre réputation numérique, ou ce que les spécialistes du marketing appellent notre « marque ». Cette marque peut influer tant de manière négative que positive nos perspectives de carrière futures, nos contacts professionnels et nos relations personnelles. La marque révèle aux clients ce qu'ils peuvent attendre d'un produit ou d'un service – voire d'une personne –, et ce qui les distingue de leurs concurrents. Les entreprises travaillent sans relâche à promouvoir leurs marques et à en protéger l'intégrité, conscientes qu'un faux pas peut avoir de graves conséquences sur la perception du public à leur égard. Il est aussi de plus en plus courant pour les employeurs, les établissements d'enseignement et les partis politiques de vérifier l'activité dans les médias sociaux des candidats désirant se joindre à eux avant de leur accorder un entretien ou d'accepter leur demande. Par conséquent, protéger notre propre image en ligne est plus que jamais important.

### Évaluez votre marque

Les médias sociaux étaient autrefois un moyen d'entrer en contact à l'échelle de la planète avec nos amis et les gens avec qui nous partageons des centres d'intérêt et des opinions. Ces personnes « aiment » nos photos de voyage ridicules, « partagent » nos mignonnes vidéos de chats et nos gazouillis irrités de nature politique. Est-ce ainsi que nous voulons être perçus par les employeurs éventuels, voire par le monde entier? En fait, comment *sommes-nous* vus en ligne? Il existe de nombreux outils de surveillance gratuits, mais la façon la plus simple d'évaluer votre présence numérique est de vous googler. Si vous utilisez Facebook, cherchez votre nom. Voilà deux moyens rapides et faciles de vérifier si votre image en ligne cadre avec vos objectifs d'avenir.

### Créez votre marque

Après avoir évalué votre présence en ligne, commencez à créer votre marque, en suivant ces étapes.

- **Configurez vos réglages de confidentialité.** Si vous ne voulez pas que vos collègues, clients ou employeurs éventuels voient des photos de vous dans des bars ou vos adorables vidéos de bébés ou de chatons, rendez-les confidentiels, c'est-à-dire accessibles à des personnes triées sur le volet. Faites de même avec les personnes autorisées à vous identifier pour mieux maîtriser ce qui apparaît dans votre fil d'actualité public.
- **Changez de nom.** Vous pouvez toujours utiliser votre vrai nom à des fins professionnelles et un autre nom pour votre fréquentation personnelle des médias sociaux. Si votre nom est commun ou s'il ressemble beaucoup à celui d'une personnalité connue, songez à le modifier légèrement (p. ex., en utilisant un nom de famille composé ou en ajoutant une initiale) afin de vous distinguer.
- **Mettez sur votre profil une photo de bonne qualité de vous-même.** N'utilisez pas un égoportrait ou une photo montrant un visage trop sérieux. Ce que vous voulez, c'est avoir l'air à la fois professionnel et affable.
- **Surveillez ce que vous publiez.** Vous voulez rendre votre marque intéressante, attrayante et représentative de vos meilleures caractéristiques. Ne diluez pas votre message en publiant des

messages non pertinents. Même si vous voulez faire votre autopromotion, faites attention de ne pas paraître vaniteux ou pédant.

## **Choses à faire et à ne pas faire dans les médias sociaux**

Protéger votre réputation numérique n'a pas besoin d'être difficile. Il suffit de tenir compte des choses à faire et à ne pas faire suivantes.

- **Surveillez vos propos.** N'utilisez pas de jurons et respectez les règles de grammaire.
- **Faites attention à l'humour.** Tout le monde n'a pas le même sens de l'humour que vous. Faire des blagues est acceptable, mais assurez-vous que vos propos conviennent à un auditoire diversifié.
- **Ne prenez pas part à des débats en ligne.** En règle générale, vous ne devriez rien écrire en ligne que vous ne seriez pas à l'aise de dire à quelqu'un en personne. De toute manière, une discussion acrimonieuse, qu'elle soit virtuelle ou non, est rarement constructive.
- **N'adoptez pas tout le monde comme ami ou personne à suivre.** Utilisez Facebook pour entrer en relation avec des gens de même sensibilité que vous, et Twitter et LinkedIn pour suivre des chefs de file du monde des affaires et des influenceurs.
- **Soyez prudent avec les demandes liées à des jeux.** Les jeux de Facebook sont amusants, mais vos contacts ne trouvent peut-être pas très agréable de recevoir constamment des invitations à jouer à Farmville ou des notifications que vous avez atteint un nouveau niveau à Candy Crush.
- **Ne faites pas de publication, de gazouillis, de partage ou de commentaire lorsque vous êtes en colère.** Réfléchissez avant de cliquer.

De nos jours, une première impression s'opère souvent en ligne. Par conséquent, il est important de gérer et de surveiller votre image en ligne de manière à toujours avoir la meilleure présence numérique possible.

© 2026 Morneau Shepell Ltd. Your program may not include all services described on this website, please refer to your benefit material for more information. For immediate assistance, call 1.844.880.9137.