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.

La communication à l'ère numérique



Savoir communiquer de façon claire et efficace est une habileté qui doit s'adapter au moyen de communication utilisé. À l'ère numérique, on doit tenir compte de plus de facteurs qu'auparavant lorsqu'on communique : attentes, ton et style varieront selon les différentes technologies. Il y a une différence entre une conversation en personne et l'envoi d'un courriel, ou entre une conversation téléphonique et un message texte. Nous utilisons différents moyens de communication dans notre vie personnelle et au travail, ce qui requiert encore plus de nuances. Voici quelques facteurs à prendre en considération lorsque vous faites appel à différents modes de communication et passez rapidement de l'un à l'autre.

Choisissez votre mode de communication avec soin – À quel moment est-il préférable d'envoyer un courriel et quand est-ce plus efficace de téléphoner? Si vous avez besoin d'une réponse immédiate, un appel pourrait être préférable. Si ce que vous désirez communiquer inclut de nombreux détails comme des dates, des heures ou des endroits, un courriel sera tout indiqué. Pour une communication plus efficace, les deux moyens peuvent être utilisés : un courriel suivi d'un appel, ou vice-versa.

Changez de ton, selon qu'il s'agit d'une communication personnelle ou professionnelle – De nos jours, les messages à nos collègues s'entremêlent aux messages à nos amis et à notre famille; par conséquent, il importe de faire attention au ton utilisé. Sans même nous en rendre compte, nous écrivons souvent nos messages textes et nos courriels de manière télégraphique, en utilisant des abréviations et de l'argot. Pensez donc à votre public cible lorsque vous envoyez un message, car ce genre de langage n'est pas approprié pour tous vos destinataires. On note aussi une différence entre les générations : les plus jeunes utilisent et comprennent bien le jargon numérique, ce qui n'est pas toujours le cas des autres générations. Pensez toujours à votre public cible quand vous envoyez un message.

N'appuyez pas sur « Envoyer » lorsque vos émotions prennent le dessus – Qu'il s'agisse d'une dispute avec votre associé ou un ami, ou encore d'un différend avec un collègue, l'utilisation de messages textes ou de courriels ne simplifie pas un conflit. La plupart d'entre nous savent à quel point il est facile d'écrire une réponse cinglante et de l'envoyer avant d'avoir bien réfléchi. Interdisez-vous de répondre immédiatement lorsque la situation s'envenime, et prenez le temps de vous calmer avant de taper un message que vous regretterez.

Pour les conversations qui comptent vraiment, échangez en personne – Pour les conversations qui comptent vraiment, il n'y a rien de mieux que de s'asseoir pour parler avec la personne en face de vous. Une grande partie de la communication est non verbale, ce que nos appareils ne peuvent transmettre. S'il est absolument impossible d'avoir une rencontre, utilisez un logiciel de vidéoconférence, qui permettra à votre voix, à vos oreilles et à votre langage corporel de vous aider à communiquer.

Intéressez-vous à votre entourage – Ce sentiment qui nous envahit quand quelqu'un autour de la table regarde ses messages sur son téléphone pendant le souper, nous le connaissons tous… et nous sommes presque tous coupables d'avoir déjà agi ainsi. Pourtant, ce comportement peut réduire l'empathie et l'attention. À moins d'attendre un appel urgent ou d'être en pleine crise, mettez votre téléphone de côté quand vous êtes avec quelqu'un.

Débranchez-vous de temps en temps – Cela devient épuisant de toujours être joignable. Prenez congé de votre téléphone intelligent en le laissant à la maison lorsque vous allez marcher ou en activant le mode avion avant de vous coucher. Vous ressentirez peut-être un énorme soulagement en sachant que personne ne peut vous joindre pendant quelques heures. Ne vous inquiétez pas, le monde sera encore là lorsque vous vous reconnecterez.

La principale différence entre les plus vieux moyens de communication et la communication numérique d'aujourd'hui, c'est la vitesse. Justement parce que l'information se transmet à une vitesse folle, n'hésitez pas à ralentir et à réfléchir à ce que vous voulez dire et à quel moyen vous devriez utiliser.

© 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.