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 médias sociaux et vos collègues : être amis ou pas



Ce serait un euphémisme d'affirmer que les médias sociaux font partie de notre quotidien. Ce qui était avant qu'un simple passe-temps est devenu une véritable nécessité : 60 % des Nord-Américains ont au moins un compte dans les médias sociaux. Ils sont plus connectés qu'ils ne l'ont jamais été. Les médias sociaux prenant de plus en plus de place dans nos vies, de nombreuses questions surgissent à propos des limites à fixer. L'une des questions les plus difficiles, délicates et qui est à coup sûr la plus importante à se poser à ce sujet est : devrait-on inclure nos collègues dans nos réseaux sociaux ou comment devrait-on s'y prendre? Devriez-vous accepter l'invitation d'un collègue? Devriez-vous laisser vos collègues vous suivre sur Twitter ou Instagram? Il n'y a pas de règle absolue à ce sujet, mais il faut prendre le temps d'y réfléchir. Voici quelques points à considérer pour éviter qu'en quelques clics, vous partagiez plus d'information que vous ne l'auriez souhaité.

Différentes plateformes, règles différentes. Certaines personnes ne perçoivent pas tous les médias sociaux de la même façon et ces derniers n'occupent pas tous la même place dans leur vie. Sur Twitter, peut-être gardez-vous les choses simples et impersonnelles, mais votre compte Instagram pourrait se comparer à un journal intime. Il serait tout à fait acceptable d'accorder à vos collègues l'accès à l'un de ces services, tout en gardant l'autre privé.

Parfois, c'est une question de génération. Les membres de la génération Y ont tous plus ou moins grandi avec les médias sociaux. Ils n'ont pas la même relation avec ces derniers que les baby-boomers ou les membres de la génération X. Ils sont parfaitement à l'aise avec les médias numériques et font moins de différence entre la vie publique et la vie privée. Ainsi, ils partagent plus facilement leur vie virtuelle avec leurs collègues. Si vous avez découvert les médias sociaux plus tard dans votre vie, l'idée de laisser vos collègues être témoins de cette partie de vous-même pourrait vous sembler étrange. Respectez vos propres limites et reconnaissez les différences générationnelles qui existent.

La constance avant tout! C'est inévitable : certains collègues sont davantage des amis et il y en a d'autres que nous aimons moins, mais si vous commencez à choisir parmi vos collèges lesquels vous accepterez ou non comme amis, cela pourrait en blesser et donner lieu à des conversations embarrassantes. Si vous décidez de ne pas ajouter d'amis provenant de votre milieu de travail et que vous en faites une règle, appliquez-là à tous vos collègues.

Ne publiez pas ce que vous souhaitez garder privé. Malgré les paramètres de sécurité et les personnes qui sont vos amis ou abonnés à votre compte, évitez de publier des commentaires négatifs sur votre lieu de travail ou votre patron, ou encore d'affirmer que vous souhaitez trouver un autre emploi. Même si certains de vos commentaires sont personnels, n'oubliez pas que des collègues pourraient les lire, alors agissez en conséquence.

Au travail, débranchez-vous. Dès que vous ajoutez un ami ou un abonné, ces derniers peuvent voir votre activité en ligne. Cela relève bien sûr du gros bon sens, mais ne l'oubliez pas lorsque vous vous apprêtez à publier quelque chose alors que vous êtes au travail. Ne soyons pas dupes : bien que la

plupart d’entre nous consultent les médias sociaux au travail, ce comportement peut paraître inapproprié. Attendez à l’heure du lunch ou après votre journée de travail.

Les médias sociaux et leurs multiples usages sont encore relativement récents; nous en avons encore à apprendre quant à la meilleure façon de les utiliser. Toutefois, il ne fait pas de doute qu’ils représentent un puissant outil et qu’ils peuvent avoir des répercussions sur votre santé mentale. Soyez à l’écoute de ce que vous ressentez et ne faites rien qui pourrait vous mettre mal à l’aise. Si vous n’êtes pas certain de vouloir ajouter un collègue comme ami, prenez le temps d’y penser. Sa demande sera toujours là la semaine suivante.

© 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.