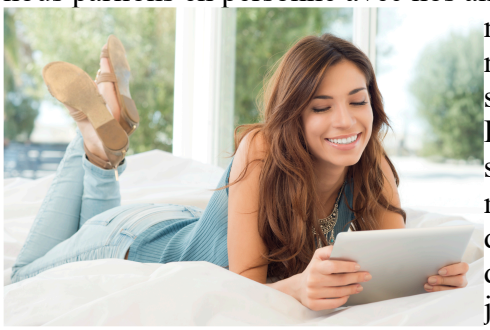
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

# L'équilibre de vie et les médias sociaux

Non seulement les médias sociaux ont-ils transformé notre façon de communiquer, mais ils ont aussi changé la façon dont nous tissons et entretenons des relations interpersonnelles. Il y a dix ans à peine, nous parlions en personne avec nos amis et les membres de notre famille. Aujourd'hui, nombre d'entre



nous ont des dizaines d'amis en ligne qui sont des personnes que nous ne rencontrons que dans les sites des médias sociaux. Il peut s'agir de gens faisant partie de notre réseau professionnel sur LinkedIn, d'abonnés qui nous suivent sur Twitter ou de personnes sur Pinterest qui partagent nos centres d'intérêt. Partout dans le monde, 1,2 milliard de personnes *(en anglais seulement)* passent de longues heures sur Facebook à échanger sur les hauts et les bas de leur vie, à commenter des questions, à offrir des conseils, à jouer à des jeux et à publier des messages ou vidéos humoristiques. Cette dépendance grandissante aux médias sociaux est-elle une bonne ou une mauvaise chose pour notre santé mentale? L'utilisation des médias sociaux renforce-t-elle notre estime de soi ou crée-t-elle de l'anxiété? Dans les deux cas, la réponse est oui!

**Les avantages des médias sociaux**

Ils favorisent la santé mentale, car ils nous permettent :

- **de cultiver un réseau**
  De gens qui nous ressemblent, nous acceptent et nous apprécient.
- **de maintenir des liens avec notre famille et notre culture d'origine.**
  Plusieurs d'entre nous ont des membres de leur famille dispersés aux quatre coins du pays ou du monde, ce qui pourrait entraîner un sentiment d'éloignement ou d'isolement. Grâce aux médias sociaux, nous sommes en mesure de montrer des photos de nos enfants à nos grand-parents en Inde et à notre cousin à Calgary, et de les tenir au courant de ce qui se passe dans notre vie afin qu'ils aient l'impression d'être plus près de nous. En outre, le fait de prendre connaissance de leurs publications en ligne nous permet de conserver des liens avec notre culture et nos racines.
- **de retrouver d'anciens amis et de s'en faire de nouveaux.**
  Même la personne la plus timide réussira à rencontrer en ligne de nouvelles personnes! Le contact avec des amis qui nous appuient constitue l'un des éléments essentiels de la santé mentale.
- **de renforcer notre estime de soi.**
  Qui n'est pas heureux de voir que ses amis en ligne aiment ses publications, diffusent ses gazouillis, donnent une rétroaction positive ou accueillent ses frustrations avec empathie?
- **de bénéficier d'une présence en tout temps, où que nous soyons.**
  Nous avons désormais un moyen d'éviter la solitude et l'ennui.

**Les inconvénients des médias sociaux**

***« Nous avons tendance à oublier que le bonheur n'est pas d'obtenir quelque chose que nous n'avions pas, mais plutôt d'être reconnaissants de ce que nous avons. »***

**– Frederick Keonig**

Ceux qui préfèrent les relations en ligne sont de plus en plus nombreux. Ces gens trouvent les interactions de la vraie vie troublantes et stressantes en raison de leur complexité et de leurs subtilités.

C’est particulièrement vrai pour les jeunes qui sont portés à texter, à jouer dans des mondes virtuels et à exprimer leur état d’esprit par des émoticônes plutôt que d’avoir une conversation en personne, car pour eux le langage corporel est déroutant. À leur entrée dans le monde du travail, ils risquent d’éprouver énormément de stress, car ils devront s’exprimer verbalement, interagir avec des collègues de tous âges et milieux, en plus de comprendre les nuances de la communication interpersonnelle.

De plus, les médias sociaux pourraient causer :

- **un sentiment d’insécurité et d’infériorité.**
  Alors que certains publient tant les bonnes que les mauvaises nouvelles dans leur vie, d’autres présentent une version retouchée ou idéalisée de leur situation en affichant uniquement les événements positifs ou les renseignements qu’ils sont fiers de partager. Ce comportement pourrait nous donner l’impression de ne pas être à la hauteur : il semble que notre vie professionnelle soit moins intéressante, notre maison moins luxueuse, notre conjoint et nos enfants pas aussi parfaits, et nos vacances pas aussi fréquentes ou exotiques.
- **la jalousie et le ressentiment.**
  Le défilement constant d’images et de messages sur les voyages de nos amis, leurs soirées et sorties ou d’autres activités sociales pourraient nous amener à croire que nous passons à côté de la vie.
- **l’anxiété.**
  Nombre de personnes ressentent de l’anxiété s’ils n’accèdent pas plusieurs fois par jour aux médias sociaux. L’attention et l’encouragement qu’ils tirent de leurs publications peuvent entraîner une dépendance, par exemple, à Facebook *(en anglais seulement)*.
- **l’intimidation.**
  Ce problème touche notamment, mais pas exclusivement, les jeunes d’âge scolaire. Neuf adolescents sur dix *(en anglais seulement)* mentionnent avoir été témoins en ligne de méchancetés dans les médias sociaux. 15 pour cent *(en anglais seulement)* des adolescents utilisateurs des médias sociaux déclarent avoir été victimes de cyberintimidation.

***« Personne ne peut nous faire sentir inférieurs sans notre consentement. »***

**– Eleanor Roosevelt**

Si l’utilisation des médias sociaux suscite chez vous des sentiments négatifs, tentez :

- de réduire vos publications et commentaires en ligne.
- de limiter le temps que vous passez en ligne.
- d’élargir votre réseau social dans la vraie vie. Certes, les relations en personne sont plus difficiles à entretenir, mais elles sont souvent plus profondes, plus intéressantes et plus durables. N’oubliez pas que personne n’est parfait!

Évitez de vous comparer aux autres. Souvenez-vous que leur vie semble peut-être fantastique, mais en réalité elle n’est pas non plus sans problèmes. Certaines personnes omettent simplement de les révéler dans les médias sociaux.

© 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.