



## 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 influencer 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.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



- **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.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.  
1 844 880-9143 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



## Image et estime de soi : Que dire aux ados?

Une bonne estime de soi est un important facteur de santé mentale et physique. Elle détermine comment nous percevons notre propre personne, nos aptitudes, notre apparence, nos croyances, nos comportements, nos sentiments et, très important, notre valeur. Lorsque nous avons une faible estime de nous-mêmes, nous accordons peu de valeur à nos talents et à nos forces, et nous nous concentrons sur ce que nous considérons comme nos défauts et nos faiblesses, ce qui nous empêche d'exploiter notre plein potentiel. Toutefois, une trop grande estime de soi peut être tout aussi destructrice, car elle engendre des attitudes et des gestes égoïstes, un manque d'empathie ainsi que de la colère et de l'intimidation devant les contrariétés. Une saine estime de soi consiste à avoir une image de soi *équilibrée*. Autrement dit, avoir une bonne opinion de soi-même et de ses aptitudes, tout en étant conscient de ses défauts.

### Adolescents et estime de soi

L'adolescence est une période qui engendre d'énormes changements physiques et mentaux. L'un de changements les plus importants, et que l'on ne voit pas, survient dans les lobes frontaux du cerveau, qui constituent le siège de la prise de décisions, de l'empathie, du jugement, de la perspicacité et du contrôle des impulsions. Cette partie du cerveau n'est pas complètement développée avant le milieu de la vingtaine. Conséquemment, il est important d'avoir une saine estime de soi pendant l'adolescence, car elle aide à relever des défis, à agir de manière autonome, à être fier de ses réalisations et à gérer des émotions intenses, ce qui n'est pas toujours facile dans le monde numérique d'aujourd'hui.

### Rôle des médias sociaux

Avoir des amis sur qui l'on peut compter pour obtenir du soutien est crucial pour réaliser sa valeur personnelle; les médias sociaux permettent aux personnes les plus timides de communiquer n'importe où et n'importe quand avec des gens des quatre coins du monde. Nous sommes tous fiers de voir nos publications mériter des « J'aime », des commentaires positifs ou des réponses favorables. Par contre, les médias sociaux peuvent aussi avoir un effet négatif sur l'image que nous avons de nous-mêmes. Le défilement constant de publications relatant les succès professionnels, les vacances, les soirées ou les activités familiales d'autrui peut nous donner l'impression de ne pas être à la hauteur, nous faire sentir seuls ou nous rendre inquiets.

Les jeunes sont également de plus en plus exposés à l'humiliation en ligne et à la cyberintimidation. L'intimidation par médias sociaux interposés touche notamment, mais pas exclusivement, les jeunes d'âge scolaire et peut avoir des effets dévastateurs tant sur la santé physique que psychologique. Selon de récentes statistiques américaines, plus de la moitié des adolescents ont déjà été intimidés sur Internet et un adolescent sur trois a déjà reçu des menaces en ligne. Moins de 50 % d'entre eux n'en parlent pas à leurs parents lorsqu'ils subissent de la cyberintimidation. Une saine estime de soi aide les jeunes à mettre les choses en perspective et à se concentrer sur ce qui est important dans leur vie.

### Aider les adolescents à avoir une saine estime d'eux-mêmes

La construction de l'estime de soi commence à un jeune âge. Si les enfants ont de bonnes relations avec leurs parents, leurs frères et sœurs, leurs amis et les autres membres de la collectivité, et qu'ils se sentent en général appréciés, ils auront plus de chances d'entrer dans l'adolescence avec l'assurance nécessaire pour faire de bons choix et venir à bout des revers.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



Voici quelques suggestions qui aideront votre enfant à renforcer son estime de soi :

- **Définissez des normes de comportements.** Ne permettez pas à votre enfant ni à quiconque faisant partie de sa vie de critiquer une personne d'une manière qui vise à l'humilier ou à la ridiculiser. Certaines personnes ne réalisent peut-être pas qu'elles agissent ainsi, et allèguent qu'elles ne font que taquiner la personne ou plaisanter, mais rire de quelqu'un peut gravement endommager son estime de soi.
- **Incitez votre adolescent à ne pas se comparer aux autres.** Rappelez-lui que même si la vie d'autres personnes peut sembler plus belle que la sienne, en réalité, elle n'est pas non plus sans problèmes. Ces personnes omettent simplement de le dire.
- **Encouragez-le à être optimiste.** Les psychologues constatent que des suggestions négatives telles que « Je ne vaudrais rien » ou « Je déteste mon apparence » sont souvent source de dépression et d'anxiété. Incitez votre enfant à avoir un dialogue intérieur positif. Par exemple, « J'ai fait mon possible et je suis fier de moi » ou « Je suis petite et fabuleuse! ».
- **Favorisez la résolution de problèmes.** Vous pouvez aider votre adolescent à améliorer sa capacité à surmonter les obstacles et à prendre de sages décisions. Lorsqu'il fait face à un problème, posez-lui des questions pour découvrir ce qu'il ressent à propos d'une situation et ce qu'il aimerait changer. Explorez ensuite les remèdes possibles et suggérez-lui des solutions de rechange.
- **Impliquez votre enfant dans les décisions familiales.** Un adolescent adore être traité en adulte. En lui montrant que son opinion compte pour vous, vous l'aidez à renforcer son estime de soi.
- **Encouragez-le à cultiver ses passions.** On est tous doués dans un domaine ou un autre. Pour les adolescents, il peut s'agir d'un sport, d'un instrument de musique ou d'une matière scolaire. Même des intérêts semblant frivoles aux adultes peuvent offrir aux adolescents des occasions de s'épanouir.
- **Incitez-le à faire du bénévolat.** De nombreux adolescents trouvent valorisant de contribuer à changer les choses dans la collectivité.

Finalement, faites savoir à votre adolescent que tout le monde a besoin d'aide de temps à autre. S'il ne veut pas parler de ce qu'il ressent avec vous, encouragez-le à s'entretenir avec un conseiller de son école ou de votre programme d'aide aux employés et à la famille.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)

