

# Retrouver son entrain®

## Sept façons d'utiliser les médias sociaux de manière bénéfique pour votre santé mentale

Les médias sociaux et les nouvelles technologies facilitent plus que jamais la communication avec les amis, la famille et d'autres personnes qui partagent les mêmes intérêts que nous. Ils peuvent contribuer à diminuer les sentiments d'isolement et de solitude. Toutefois, une utilisation excessive des médias sociaux peut aussi modifier notre humeur, notre motivation et notre concentration. Les recherches indiquent que la consultation constante des sites de médias sociaux peut accroître les sentiments d'inaptitude et de dépression, ainsi que l'anxiété liée à la peur de manquer quelque chose.

Heureusement, il existe des moyens de profiter des avantages des médias sociaux sans être touché par les risques. Voici sept stratégies d'utilisation des médias sociaux de manière bénéfique pour votre santé mentale :

### 1 Pensez à vos objectifs.

Rappelez-vous que les médias sociaux sont des outils – utilisez-les pour atteindre vos objectifs personnels et professionnels. Les utilisez-vous pour communiquer avec vos amis, votre famille, vos collègues? Les utilisez-vous pour lire les nouvelles du jour? Les utilisez-vous pour créer des réseaux sociaux professionnels? Choisissez des applications et des plateformes qui correspondent à vos objectifs et qui contribuent à des comportements positifs. Participez à des communautés virtuelles solidaires qui vous rapprochent des personnes, des événements ou des domaines qui vous intéressent hors ligne.

### 2 Participez, ne vous limitez pas à faire défiler la page.

Des études révèlent que lorsque les gens passent beaucoup de temps à consommer passivement de l'information sur les médias sociaux – comme faire défiler la page, lire et cliquer sur des liens – ils déclarent se sentir moins bien par la suite. Par contre, lorsque les gens participent activement en ligne et partagent, publient des photos et des commentaires, les recherches indiquent que cela peut améliorer leur bien-être positif. Utilisez les plateformes sociales pour vous sentir connecté aux autres ou vous renseigner sur des ressources dont vous pouvez vous servir pour améliorer votre vie hors ligne.

Si vous n'êtes pas sûr si une plateforme de média social améliore ou assombrit votre humeur, prenez le temps, après l'avoir utilisée, de vous demander « quels sentiments cette application suscite-t-elle en moi? »

Ainsi, l'accent ne sera plus mis sur le temps que vous passez sur l'application, mais sur la manière dont elle vous affecte sur le plan humain.

### 3 Évitez les comparaisons.

Considérez les messages sur les médias sociaux comme des aperçus de la vie des gens. Une enquête a révélé que plus de 60 % des gens admettent qu'ils mentent constamment sur les médias sociaux. Rappelez-vous que les célébrités et autres personnes influentes sur les médias sociaux sont souvent payées pour promouvoir des produits et services par le biais des médias sociaux, et que, par conséquent, leurs photos et messages sont souvent « retouchés » à des fins de marketing.

### 4 Partagez de manière attentive.

Faites toujours une pause et réfléchissez avant de publier. N'oubliez pas que le partage de renseignements personnels peut vous coûter votre vie privée et votre sécurité. De plus, les établissements d'enseignement et les employeurs potentiels pourraient examiner votre présence en ligne au moment d'étudier votre demande d'admission ou d'emploi. Tout ce qui se trouve sur Internet est permanent, et même les paramètres de confidentialité sont limités dans leur capacité : pensez-y chaque fois que vous partagez quelque chose.

Si vous vous sentez émotif, mais voulez entrer en contact avec quelqu'un sur les médias sociaux, envisagez plutôt d'envoyer une note vocale ou FaceTime. Des études indiquent qu'il est courant que les gens interprètent mal les messages texte, alors que



la voix est riche en intonation et moins susceptible aux erreurs d'interprétation.

## 5 Autorisez les notifications provenant de personnes et non de machines.

Rappelez-vous que les applications de médias sociaux sont développées et conçues pour vous encourager à les consulter constamment pour voir les notifications et les nouveaux contenus. Pour éviter de consulter inutilement les applications, désactivez toutes les notifications, sauf celles provenant de personnes réelles (les applications comme WhatsApp, Messages, FB Messenger, etc.).

## 6 Réglez le problème de l'intimidation.

Votre profil sur les médias sociaux doit être un espace sûr. Adoptez une politique de tolérance zéro à l'égard de l'intimidation sur vos réseaux sociaux et n'ayez pas peur de bloquer et de signaler toute forme de harcèlement envers vous ou les autres. Prenez des captures d'écran des messages harcelants, et si quelqu'un menace votre sécurité ou partage des photos ou vidéos de vous à caractère sexuel, signalez-le immédiatement à la police.

## 7 Prenez le temps de vous déconnecter.

Les recherches indiquent que le fait de prendre congé des médias sociaux et d'autres formes de technologie peut contribuer à accroître les sentiments de bien-être subjectif. Si une cure complète de désintoxication numérique semble impossible, essayez ces conseils simples pour prendre un temps d'arrêt :

- Laissez votre téléphone à l'extérieur de la pièce quand vous étudiez – les recherches indiquent que la simple présence de cet appareil réduit la capacité cognitive disponible.
- Limitez l'utilisation à l'heure du coucher, car la lumière de l'écran peut nuire à votre sommeil. Chargez votre appareil la nuit à l'extérieur de votre chambre et évitez de regarder l'écran à la première heure le matin.
- Essayez de prendre un dîner ou un souper sans appareil mobile avec des amis. Profitez du temps que vous passez à interagir en personne.
- Fixez des limites physiques. Sur le premier écran de votre téléphone, ne placez que les outils que vous utilisez pour les tâches rapides – comme les cartes géographiques, l'appareil photo, le calendrier ou les notes. Déplacez tout le reste loin de la première page et dans des dossiers. Lancez des applications en tapant plutôt qu'en cliquant dessus sans réfléchir. Ou supprimez les applications de médias sociaux de votre téléphone et utilisez-les uniquement sur l'ordinateur.
- Sortez à l'extérieur. L'une des meilleures façons d'améliorer votre bien-être mental est de passer plus de temps dans la nature – seul ou en compagnie d'une personne que vous aimez fréquenter.

Pour obtenir plus de conseils pratiques sur les façons d'améliorer votre bien-être, découvrez nos vidéos Retrouver son entrain à : [bouncebackvideo.ca](https://bouncebackvideo.ca) (code d'accès : **bbtodayon**).



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Ontario

Pour les références, veuillez visiter le site [ontario.cmha.ca/bbtipsheet](https://ontario.cmha.ca/bbtipsheet).