



La technologie et les relations interpersonnelles

La révolution numérique nous a donné de nouveaux outils pour établir et maintenir des contacts avec les gens. Elle a également modifié la façon dont nous entretenons des rapports avec eux — sur le plan personnel ou professionnel.

Les cellulaires, téléphones intelligents, courriels, tablettes, Skype, Facebook, Twitter et compagnie nous procurent un accès immédiat et constant à nos proches ou à nos collègues. Mais de moins en moins de gens utilisent ces outils pour vraiment communiquer entre eux. Ils s'en servent plutôt pour envoyer rapidement des messages textes, courriels, billets ou articles de forum, gazouillis ou messages instantanés. Dans le cas d'un nombre de plus en plus grand d'entre nous, la technologie pourrait bien être plus nuisible que favorable à leurs relations avec les autres.

De nos jours, de nombreuses relations se créent ou s'entretiennent dans un monde virtuel. Vous souhaitez rencontrer l'âme sœur? Inscrivez-vous à un site de rencontres en ligne; ... rompre avec votre partenaire? Envoyez-lui un texto; ... annoncer à vos amis* que vous êtes de nouveau célibataire? Changez votre profil sur Facebook. Si vous avez l'impression que de nos jours, tout le monde autour de vous est collé à un appareil électronique, vous n'êtes pas loin de la vérité. Voici à ce sujet quelques statistiques de l'Association canadienne des télécommunications sans fil :

- **En 2011, les Canadiens ont envoyé un total de 78 milliards de messages textes**, comparativement à 56,4 milliards en 2010.
- **Les Canadiens envoient actuellement plus de 200 millions de messages textes par jour**, soit plus de 2 500 messages textes par seconde!

Les messages textes demeurent la principale méthode de communication instantanée, particulièrement chez les adolescents. Une étude récente menée par le *Journal of Information Technology* conclut que « Les téléphones cellulaires et les ordinateurs sont devenus essentiels à la vie sociale de l'adolescent moyen, lequel passe en moyenne quatre heures par jour à utiliser un appareil électronique quelconque. [...] De plus, la moitié des jeunes de 14 à 29 ans préféreraient mettre fin à leur relation amoureuse plutôt que de se passer de leur cellulaire ».

Certes, les communications électroniques sont commodes, amusantes, et elles nous font épargner du temps, mais ont-elles un prix? Selon les psychologues, la réponse serait affirmative et elle est la perte de confiance qu'entraîne leur usage.

À la vitesse de l'éclair

Les courriels, articles ou contributions à des discussions, gazouillis, messages textes ou messages instantanés ne comportent pas d'indices physiques ou auditifs, comme les contacts visuels, le langage corporel ou les nuances vocales sur lesquels les gens s'appuient pour accorder leur confiance et établir des liens avec autrui. La communication non verbale, qui représente 40 % de nos échanges en face à face, nous permet de connaître les sentiments de notre interlocuteur grâce à différents indices comme son expression, ses gestes, sa posture, le contact visuel et le ton de sa voix. La capacité de comprendre et d'utiliser la communication non verbale et

verbale constitue un outil efficace qui nous aide à créer des liens avec les autres, à exprimer ce que nous voulons vraiment dire, à résoudre des situations difficiles et à établir la confiance. La confiance est la pierre angulaire de toute relation, qu'il s'agisse de relations d'affaires, d'amour ou d'amitié. Sans elle, la relation s'écroule. Et il est difficile d'établir la confiance dans le cyberspace.

Jtem+. @dieu.

Les médias électroniques peuvent rendre moins stressant le fait d'affronter quelqu'un, mais ils peuvent également causer des problèmes. Un affrontement n'est jamais agréable, et nous sommes nombreux à y penser à deux fois avant de nous y livrer. Malheureusement, les courriels, gazouillis, articles de forum, messages instantanés, messages textes et textos en langage tronqué facilitent grandement l'envoi de commentaires blessants ou déplacés qui risquent d'envenimer sérieusement un problème. Les choses à faire et les choses à éviter en cette ère numérique

Les choses à faire et les choses à éviter en cette ère numérique

- **Pensez-y bien avant d'afficher quoi que ce soit en ligne.** Gardez à l'esprit que ce que vous mettez sur Internet DEMEURE sur Internet. Pour toujours. Par conséquent, réfléchissez bien avant d'afficher un commentaire, une photo ou autre document en ligne. Vous ne savez jamais qui voit — ou verra — votre affichage.
- **Prévoyez de bonnes vieilles rencontres en face à face, tenues régulièrement, au travail ou à la**

maison. Si une rencontre est impossible, appelez la personne avec qui vous désirez communiquer. Au travail, demandez à votre superviseur de vous accorder un entretien pour discuter de vos projets.

- **Sachez écouter.** L'écoute active et le contact visuel sont impossibles lorsque votre téléphone ne cesse de vous solliciter. Lorsque vous êtes au restaurant avec un ami ou votre amoureux, éteignez votre cellulaire et concentrez-vous sur votre conversation avec lui.
- **N'envoyez jamais de courriel et n'affichez jamais un commentaire ou un gazouillis sur le coup de la colère.** Si vous utilisez le courriel, sauvegardez-en l'ébauche et relisez-le le lendemain. Il y a de fortes chances que vous décidiez de le supprimer.
- **N'oubliez pas de corriger le texte de votre message.** Jamais encore n'ont été aussi importants l'usage d'un style clair et concis, de même qu'une bonne relecture et le non-empressement à cliquer sur le bouton « Envoyer ».
- **Ne vous servez pas de moyens de communication électronique pour aborder des problèmes relationnels compliqués ou délicats.** Les messages textes ne laissent transparaître ni émotion ni indice d'émotion, et risquent fort d'empirer les choses. Les discussions en face à face sont peut-être plus difficiles, mais elles vous offrent de meilleures chances de résoudre un problème.

Enfin, souvenez-vous que la technologie et les médias sociaux sont faits pour servir de complément aux façons d'entretenir nos relations interpersonnelles, et non pour les remplacer. À force de consacrer trop de temps à des relations électroniques avec les autres, vous risquez de vous sentir encore plus isolé. Appelez-nous et demandez à parler à un conseiller ou à un coach si vous avez besoin d'aide à cet égard.



**Human
Solutions
Humaines**

Homewood Solutions Humaines est un chef de file reconnu dans le domaine des services d'aide aux employés, de soutien aux entreprises et de gestion de la santé des employés. La société offre notamment des programmes d'aide aux employés et aux membres de leur famille, des services de gestion de crises, des outils de formation en ligne, des conseils en matière de santé, des programmes de perfectionnement des cadres, des évaluations psychologiques, et ce, au Canada et partout dans le monde. Homewood Solutions Humaines s'est donné pour mission de fournir des solutions en matière de santé comportementale, de productivité et de rendement afin d'améliorer l'efficacité des employés et des entreprises.

*Veuillez noter que le présent document a uniquement pour but de vous informer et que son contenu ne doit pas être considéré comme des conseils médicaux fournis par l'Assurance collective Financière Manuvie. Veuillez consulter au besoin votre médecin traitant ou vos autres fournisseurs de soins de santé.

La Financière Manuvie n'est pas responsable de l'accessibilité aux sites Web autres que les siens ni de leur contenu.

Pour de plus amples renseignements, veuillez composer un des numéros suivants :
Services en français : 1 888 361-4853 – Services en anglais : 1 866 644-0326



Financière Manuvie

Pour votre avenir^{MC}

Le présent bulletin est produit par Solutions Humaines, en collaboration avec la Financière Manuvie. © Solutions Humaines. Tous droits réservés. Les noms Manuvie et Financière Manuvie, le logo qui les accompagne, le titre d'appel « Pour votre avenir », les quatre cubes et les mots « Solide, Fiable, Sûre, Avant-gardiste » sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturiers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.