



Réseaux sociaux, bons ou mauvais?



Commençons tout d'abord par définir ce qu'est un réseau social. Un réseau social est un ensemble d'individus ou d'organisations reliés par des interactions régulières. Cela signifie donc que les

réseaux sociaux existaient avant la venue d'Internet. En effet, le côté sociologique et communautaire d'un réseau social vient combler l'un des besoins indiqués par Maslow, celui du besoin d'appartenance. Du paléolithique (tribus, castes) à aujourd'hui, la relation des êtres humains n'a cessé de croître et d'évoluer. Appartenir à un groupe, c'est à la fois exister par rapport aux autres, permettre à l'individu de construire sa propre identité tout en confrontant ses idées à celle des autres, mais également de pouvoir appartenir à une communauté ayant des buts et intérêts communs. Les réseaux sociaux sont donc essentiels au fonctionnement d'une société.

Depuis l'avènement d'Internet et sa diversité de réseaux sociaux, il est évident d'affirmer que l'évolution des réseaux est bien différente et mise davantage sur l'ouverture sur le monde. Contrairement à autrefois, nous avons accès à une multitude de renseignements, et ce, à travers la planète. Ces réseaux se divisent en trois grandes familles :

- ☞ **Réseaux personnels** : Ces réseaux permettent de retrouver des membres de votre famille, des amis ou des connaissances, d'y échanger des photos et des commentaires, de discuter en privé et d'organiser des événements, etc., le plus populaire étant Facebook avec plus d'un milliard d'utilisateurs.
- ☞ **Réseaux sociaux d'affaires** : Le plus connu est LinkedIn qui permet de vous connecter avec vos collègues, vos fournisseurs, vos partenaires d'affaires ou de potentiels employeurs. Il suffit de créer votre profil, d'y glisser votre curriculum vitae et vos réalisations et il vous sera possible d'y discuter selon votre secteur d'activités.
- ☞ **Réseaux sociaux de divertissement** : On y retrouve YouTube et Myspace, entre autres, qui vous permettent de diffuser et partager de la musique et des vidéos. Plusieurs artistes, connus ou non, y font de la promotion.

Quel que soit le réseau social réel ou virtuel, que vous utilisez vous devez agir avec prudence.

Dans la vie tout n'est pas tout blanc ou tout noir. En effet, il faut connaître les avantages et désavantages des réseaux que nous choisissons en sachant que les réseaux virtuels, par Internet, sont accessibles au monde entier... même aux employeurs. N'oubliez pas qu'ils peuvent faire des recherches pour mieux connaître votre personnalité et vos opinions. La prudence est donc de mise!

Isabelle Larouche

Responsable régionale du développement de l'entraide CCQCA



Avantages des réseaux sociaux



Facebook

Excellent outil de communication

Des recherches en psychologie démontrent que le fait de pouvoir discuter rapidement et facilement avec les autres mène à une vie saine et heureuse. Être connecté à un réseau permet également de rester en contact ou de renouer avec des personnes qui vous sont précieuses.

S'engager dans le réseau des affaires

Possibilité de créer un réseau professionnel et de rester en contact avec des gens de votre milieu. Un tel réseautage peut aussi vous permettre de retrouver un emploi lors d'une mise à pied.

Ouverture sur le monde

Autant pour suivre l'actualité que pour partager vos ressources et connaissances avec toute la planète.

Aider des gens

Le mal du siècle étant la solitude, appartenir à un réseau peut vous permettre d'aider les autres, de sympathiser avec eux et de les encourager.

Risques des réseaux sociaux

Cyber harcèlement et vengeance

Risque d'être intimidé, harcelé ou ridiculisé par d'autres utilisateurs. Des personnes mal intentionnées pourraient utiliser ces réseaux pour se venger.

Pédophilie et agression

Malgré tous les avertissements qu'ont fait les médias aux parents afin qu'ils supervisent l'utilisation de ces réseaux sociaux, il y a encore des pédophiles qui séduisent les enfants sur le net.

Vie privée rendue publique

Évitez de dévoiler qu'il n'y a personne à la maison si vous êtes en voyage et évitez de publier des photos vous représentant sur la plage alors que vous êtes en congé maladie ou sur l'assurance emploi.

Dans les dernières années, Facebook a permis de retrouver des personnes disparues, il faut donc faire attention de ne pas dénigrer ce réseau social.

Par ailleurs, cela ne veut pas dire d'y faire confiance aveuglément! Facebook est le paradis des voleurs d'identité. Ils utilisent les noms et photos qu'ils prennent en ligne. Un des plus grands dangers est la pédophilie. Les jeunes deviennent facilement des proies pour les délinquants sexuels. Il est primordial d'utiliser ces quelques consignes de sécurité :

- ☞ Réglez vos paramètres de confidentialité afin de protéger votre identité
- ☞ Choisissez soigneusement les personnes que vous acceptez comme amis
- ☞ Limitez l'accès votre profil pour certains amis ou connaissances
- ☞ Donnez le minimum d'informations personnelles
- ☞ Priorisez vos publications, évitez celles qui peuvent vous mettre dans l'embarras
- ☞ Évitez de choisir un mot de passe trop simple, changez-le à l'occasion et ne le communiquez à personne

Rappelez-vous que lorsqu'une photo ou un commentaire, ou quoique ce soit est publié, cela ne s'efface jamais. La modération est votre meilleure alliée!

Ressources

Centre cyber-aide

418 266-3186

www.centrecyber-aide.com

Ligue des droits et libertés – Section Québec

418 522-4506

www.liguedesdroitsqc.org

Centre famille Haute-Ville

418 648-1706

Pour joindre la personne-ressource en Entraide, Isabelle Larouche, vous pouvez le faire les lundis et mardis.

Téléphone : 418 647-5885

Courriel : isabelle.larouche@csn.qc.ca

Le comité de soutien est formé de : Robert Grace, Lynne Perreault ainsi que Julie Morissette, conseillère.

Document produit par le Réseau Entraide en milieu de travail du Conseil central Québec-Chaudière-Appalaches (CSN).