

ÉCHAPPER AU PIÈGE DE LA COMPARAISON

Tu passes probablement beaucoup de temps dans les médias sociaux à faire défiler les publications de tes amis, de ta famille et de tes célébrités préférées. Si les médias sociaux peuvent être un moyen amusant d'entrer en contact avec des gens, ils peuvent aussi te donner une mauvaise image de toi-même si tu n'es pas prudent. T'est-il déjà arrivé de parcourir ton fil d'actualités et d'avoir l'impression que tous les autres ont une vie plus palpitante ou un corps « parfait »? C'est que l'on appelle le piège de la comparaison, et il est facile de s'y faire prendre.

Cette fiche te donnera des conseils pour établir une relation plus saine avec les médias sociaux afin d'éviter le piège de la comparaison et de te sentir mieux dans ta peau en ligne.

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU « PIÈGE DE LA COMPARAISON »

Voici quelques aspects des médias sociaux qui nous incitent à nous comparer aux autres.

- Auto-représentation : En général, les gens ne publient en ligne que les meilleures versions d'eux-mêmes. Ils peuvent utiliser des filtres pour rendre leurs photos parfaites et ne partager que des informations positives sur leur vie. N'oublie pas que ce que tu vois dans les médias sociaux n'est pas toujours le reflet de la réalité.
- Réalité apparente : Lorsque nous voyons les fils d'actualités des autres, nous oublions souvent qu'ils sont soigneusement sélectionnés. Nous pensons peut-être avoir un aperçu de leur vie réelle, mais nous ne voyons souvent que ce qu'ils veulent que nous voyions.
- Conception des médias sociaux : La conception des applications de médias sociaux peut nous encourager à nous comparer aux autres. Des fonctionnalités, comme les mentions « J'aime », les commentaires et le nombre d'abonnés, peuvent

nous inciter à nous concentrer sur la popularité et la validation plutôt que sur une relation authentique.

SOIS SÉLECTIF DANS LE CHOIX DES PERSONNES QUE TU SUIS

L'un des meilleurs moyens d'éviter le piège de la comparaison est de choisir consciemment les personnes que tu suis. Pose-toi les questions suivantes.

- Qui me fait sentir bien dans ma peau? Dresse une liste des comptes qui t'inspirent ou te font rire ou partager des informations que tu trouves utiles.
- Qui me fait sentir mal dans ma peau? Pense aux comptes qui te donnent un sentiment de jalousie, d'insécurité ou de négativité. Envisage de ne pas suivre ces comptes ou de les mettre en sourdine. Tu peux mettre des personnes en sourdine si tu ne veux pas qu'elles sachent que tu les as supprimées.

N'oublie pas qu'il n'y a pas de mal à supprimer ou à mettre en sourdine des personnes, même s'il s'agit de tes amis ou de ta famille. Tu es maître de ton fil d'actualités et tu mérites de suivre des comptes qui te font sentir bien dans ta peau.

ENTRAÎNE TON ALGORITHME

Savais-tu que les messages que tu vois sur ton fil d'actualités ne sont pas le fruit du hasard? Les plateformes de médias sociaux utilisent des algorithmes pour décider du contenu à te montrer. L'algorithme essaye de te montrer des contenus qu'il pense que tu aimeras, sur la base de ce que tu as fait dans le passé. Pour en savoir plus, consulte notre vidéo et notre fiche-conseil [Comment entraîner ton algorithme](#).

N'OUBLIE PAS QUE PERSONNE N'EST PARFAIT

Il est facile d'oublier que tout le monde est humain lorsque nous faisons défiler des fils d'actualités soigneusement sélectionnés. N'oublie pas que nous avons tous des défauts, des insécurités et de mauvais jours, même si nous ne le montrons pas en ligne.

Plutôt que de te concentrer sur ce que tu penses être « parfait », essaye de te concentrer sur les aspects positifs de ta propre vie. De quoi es-tu reconnaissant? Qu'est-ce qui te rend unique et spécial?

FAIS DES PAUSES ET REPARS DU BON PIED

Si tu te compares constamment aux autres, fais une pause des médias sociaux. Tu peux également réinitialiser périodiquement tes préférences d'applications pour repartir sur de nouvelles bases.

En suivant ces conseils, tu peux créer une expérience plus positive et authentique des médias sociaux. N'oublie pas d'être bienveillant envers toi-même et les autres, et n'aie pas peur de prendre le contrôle de ton espace en ligne.