

Les réseaux sociaux

Pourquoi ces 6 fiches ?

Les réseaux sociaux sont un miroir de nos relations.

Les réseaux sociaux occupent aujourd'hui une place importante dans nos vies. Ils nous permettent de rester en contact, de partager des moments, de nous rapprocher des autres... mais ils peuvent aussi devenir un espace où certaines émotions prennent une place particulière.

Une notification, une absence de réponse, une story, une photo ou une dernière connexion peuvent parfois éveiller des pensées, des émotions ou des comportements très intenses. Ces réactions ne sont pas propres aux réseaux sociaux : elles révèlent souvent des besoins relationnels déjà présents, comme le besoin d'être rassuré, de comprendre, de garder le lien ou de se sentir important pour quelqu'un.

Les fiches qui suivent ne cherchent pas à te dire comment utiliser ton téléphone, ni à juger tes habitudes. Elles t'invitent simplement à observer ce qui se passe en toi dans ces moments-là. Plus tu apprendras à reconnaître ce que ces situations réveillent, plus tu pourras choisir comment y répondre, plutôt que de réagir automatiquement.

Fiche 1 : Avant d'ouvrir son profil...

Il arrive que nous consultations plusieurs fois le profil d'une personne ou que nous regardions si elle est connectée. Souvent, ce geste est très rapide, presque automatique. Cet exercice ne cherche pas à t'empêcher de regarder. Il t'invite simplement à faire une pause avant.

Quelques secondes suffisent parfois pour mieux comprendre ce que tu cherches à ce moment-là.

Je m'apprête à regarder...

- | | | |
|--------------------------------------|--|--|
| ☐ Son profil | ☐ Son statut | ☐ Sa dernière connexion |
| ☐ Ses stories | ☐ Ses abonnements | ☐ Ses publications |

Juste avant... Qu'est-ce que j'espère trouver ?

- | | |
|--|---|
| ☐ Être rassuré(e) | ☐ Comprendre quelque chose |
| ☐ Me sentir plus proche | ☐ Vérifier une inquiétude |
| ☐ Soulager un manque | ☐ Voir si je compte |
| ☐ Autre | |

Si je trouvais exactement ce que j'espère... Qu'est-ce que cela m'apporterait ?

.....
.....

Si je ne le trouvais pas... Quelle émotion risque d'apparaître ?

.....
.....

Après avoir regardé... Je me sens :

o ————— io

Plus apaisé(e)

o ————— io

Encore plus en manque

Parfois, ce n'est pas l'information que nous cherchons.

C'est le soulagement qu'elle pourrait nous apporter.

Fiche 2 : Le détective

1. Je viens de regarder... Je remarque que j'ai essayé de comprendre :

☐ un "like"

☐ une story

☐ une photo

☐ une heure de connexion

☐ un silence

☐ un emoji

2. Mon cerveau a conclu :

.....
.....

3. Quelles autres explications pourraient exister ?

.....
.....

4. Ai-je assez d'informations pour le savoir ?

☐ Oui

☐ Pas encore

Aujourd'hui, je choisis de laisser une place à l'incertitude.

Fiche 3 : Quand une publication me fait réagir

1. Je viens de voir :

.....

.....

2. Mon émotion est montée à :

0 ————— 10

3. Mon corps a réagi comment ?

.....

.....

4. Mon cerveau raconte...

.....

.....

5. Qu'est-ce que j'ai réellement observé ?

.....

.....

6. Qu'est-ce qui appartient à mon histoire ?

.....

.....

Avant de répondre ou d'agir...

Je prends encore quelques minutes.

FICHE 4 — Le téléphone comme thermomètre

1. Aujourd'hui... J'ai regardé mon téléphone principalement pour :

☐ répondre

☐ vérifier

☐ attendre

☐ me rassurer

☐ passer le temps

☐ chercher quelqu'un

2. Lorsque je regarde... Je ressens surtout :

☐ de l'espoir

☐ du manque

☐ de la peur

☐ de la curiosité

☐ du soulagement

☐ autre

3. Après... Je me sens :

Plus proche o ————— io Plus seul(e)

4. Qu'est-ce que cela m'apprend sur mon besoin aujourd'hui ?

.....

.....

FICHE 5 — Et si je nourrissais aussi autre chose ?

En même temps... Je peux aussi nourrir...

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ mon corps | ☐ une activité | ☐ une autre relation |
| ☐ mon environnement | ☐ une valeur importante | ☐ un projet |
| ☐ mon repos | ☐ ma créativité | |

Quelle sera ma prochaine action ?

.....

.....

Comment ai-je envie de vivre ce moment ?

.....

.....

Aujourd'hui, cette relation est importante.

Je peux reconnaître qu'elle prend beaucoup de place.

FICHE 6 — Quand je reçois un message...

Recevoir un message d'une personne importante peut provoquer énormément de choses en quelques secondes : du soulagement, de la joie, de l'excitation, de l'inquiétude ou encore de la déception.

Ces réactions sont souvent rapides et automatiques.

Cet exercice ne cherche pas à les faire disparaître. Il t'invite simplement à les observer, pour mieux comprendre ce qui se joue à ce moment-là.

1. Le moment :

Je viens de recevoir un message de :

À quel point cette personne est-elle importante pour moi ?

o _____ 10

2. Ma première réaction Lorsque la notification est apparue... Je remarque dans mon corps :

- | | |
|---|---|
| ☐ Mon cœur s'accélère | ☐ Je souris |
| ☐ Je me sens soulagé(e) | ☐ Je ressens une tension |
| ☐ Je retiens mon souffle | ☐ Je sens une boule dans le ventre |
| ☐ Autre : | |

3. Les émotions qui apparaissent

- | | | |
|--|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Joie | ☐ Soulagement | ☐ Excitation |
| ☐ Peur | ☐ Déception | ☐ Colère |
| ☐ Tristesse | ☐ Incertitude | |
| ☐ Autre : | | |

4. **Mon esprit raconte...**

Quelles ont été mes premières pensées ?

.....
.....

5. **Ce que je peux observer**

Le message dit :

.....
.....

Le reste correspond peut-être à ce que mon esprit essaie de comprendre.

6. **Quel besoin ce message nourrit-il ?**

En recevant ce message, je remarque que cela nourrit surtout mon besoin de...

- | | |
|---|--|
| ☐ Me sentir rassuré(e) | ☐ Me sentir aimé(e) |
| ☐ Me sentir important(e) | ☐ Comprendre où j'en suis dans cette relation |
| ☐ Me sentir proche | ☐ Mettre fin à l'attente |
| ☐ Autre : | |

7. **Avant de répondre...**

Observe quand tu aimerais envoyer ton message...

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Tout de suite | ☐ Après avoir pris quelques minutes | ☐ Je ne sais pas encore |
|--|--|--|

Avant d'écrire, je peux me demander : Qu'est-ce que j'ai envie d'exprimer ?

.....
.....

Qu'est-ce que j'espère obtenir en envoyant ma réponse ?

.....
.....

8. Une fois le message envoyé... Que se passe-t-il maintenant ?

- ☐ Je retourne vérifier mon téléphone
- ☐ J'attends déjà la réponse suivante.
- ☐ Je relis la conversation.
- ☐ Mon attention reste tournée vers cette personne.
- ☐ Je peux revenir progressivement à ce que j'étais en train de vivre.
- ☐ Autre :

9. Pendant que cette conversation suit son cours...Je peux aussi revenir vers :

- ☐ Mon corps
- ☐ Mon activité
- ☐ Mes besoins
- ☐ Mon environnement
- ☐ Une autre relation
- ☐ Un projet
- ☐ Un moment agréable

Quelle sera ma prochaine petite action ?

.....
.....

Recevoir un message peut répondre à un besoin important de lien, de proximité ou de sécurité.

Prendre quelques instants pour observer ce qui se passe en toi permet de savourer ce moment... tout en gardant une place pour le reste de ta vie.

Le lien avec l'autre peut exister sans que tout ton équilibre repose sur la prochaine notification.

Le message est un moment de la relation.

Il n'est pas toute la relation.