

## Stratégies Pour Naviguer Sur les Réseaux Sociaux

Décembre 10, 2020

Sinneave Family Foundation, Mike Barrett

### Conseils pour les adolescents et les jeunes adultes

#### Maintenir une présence en ligne

- **Poursuivre ses centres d'intérêt** – Il est important de choisir des réseaux sociaux qui vous intéressent, car cela vous permet d'interagir avec des personnes qui ont des passions similaires.
- **Être fiable** – Vous devez faire preuve de cohérence lorsque vous participez ou dialoguez sur des réseaux en ligne, surtout si vous souhaitez établir de nouvelles relations ou créer des liens sociaux.
- **Rester actif** – La participation à des groupes en ligne peut nécessiter un certain engagement initial en matière de temps pour vous familiariser avec l'étiquette et pour apprendre les subtilités qui rendent le groupe intéressant.
- **Réfléchir avant de publier** – Assurez-vous de faire preuve de respect lorsque vous communiquez dans les groupes de discussion. Lorsque vous mettez quelque chose en ligne, cela va rester de manière permanente.
- **Faire preuve de prudence en communiquant des renseignements personnels** – Les personnes en ligne ne sont pas toutes ce qu'elles prétendent être. Il est toujours bon de consulter une personne de confiance (par exemple, un parent, un frère ou une sœur) avant de partager des renseignements personnels en ligne.
- **Prendre le temps de se renseigner sur les membres d'un groupe** – Au cours des premières semaines, n'oubliez pas d'appliquer la règle du 70/30. 70 % de ce que vous dites ou publiez devraient être axés sur la réponse aux messages et commentaires des membres dans le clavardoir (en portant une attention toute particulière aux centres d'intérêt des membres pour voir s'ils correspondent bien aux vôtres), et 30 % devraient être axés sur la publication de certains de vos centres d'intérêt.

#### Réseautage à l'école

- **Trouver un groupe d'intérêt** – Chaque école comporte des groupes animés par différentes activités (par exemple, le jeu, les bandes dessinées ou dessins animés, le théâtre, le sport, etc.) qui peuvent offrir des occasions d'élargir votre réseau social. Il est important de chercher un groupe dont les membres partagent vos centres d'intérêt.
- **Partager ses idées avec les autres** – Toute grande idée commence par une personne qui la partage avec les autres. Si vous souhaitez créer un groupe dans votre école, pensez à parler de vos idées avec un enseignant qui devrait être en mesure de vous fournir des renseignements et un soutien (par exemple, en réservant un endroit dans l'école ou en parlant de votre idée à d'autres élèves) pour savoir par où commencer.
- **Élaborer des stratégies pour réduire l'anxiété** – Mettre en place des réseaux sociaux à l'école peut parfois générer de l'anxiété et de l'inquiétude. Il est important d'élaborer une ou deux stratégies qui vous aideront à calmer votre anxiété lorsque vous discutez avec vos pairs.
- **Pratiquer c'est s'améliorer** – Il est important de chercher des occasions de vous entraîner à communiquer avec vos pairs pour affiner vos compétences en matière de conversation et pour vous aider à réduire votre anxiété peu à peu.

### Réseautage dans la communauté

- **Chercher ce qui est offert** – Il est toujours bon d'examiner les événements proposés dans votre communauté pour déterminer s'ils correspondent à vos centres d'intérêt.
- **Évaluer les obstacles éventuels et les solutions** – Il est important de se renseigner sur tout obstacle (comme le coût ou la distance) qui pourrait limiter votre capacité à participer à des activités dans un réseau. Ces renseignements vous permettent de prévoir de manière proactive comment améliorer vos chances d'entrer en contact avec des personnes qui ont des centres d'intérêt similaires.
- **Éviter de devenir un narcissique de la conversation** – La clé d'une bonne conversation n'est pas de parler constamment, mais de bien écouter. Le fait d'écouter plus que de parler permet d'en apprendre plus sur l'autre personne et augmente les chances de déterminer des centres d'intérêt communs que vous pouvez utiliser pour développer un lien plus profond. (N'oubliez pas de pratiquer la règle du 70/30.)
- **S'entraîner à exercer une influence positive** – Les recherches montrent que les gens préfèrent être entourés de personnes qui ont une attitude positive et une bonne influence. Le maintien d'une attitude positive lorsqu'on instaure un réseau social augmente considérablement votre capacité à établir des liens avec les autres.

### **Conseils pour les parents**

- **Prendre le temps d'observer et de comprendre la manière de socialiser de son enfant** – En tant que parent, il est important de connaître les « forces sociales » de votre enfant et comment il peut en tirer profit. En fonction du comportement que vous observez, vous pouvez alors décider où concentrer votre attention, les compétences sociales qui doivent être développées et la façon dont vous pouvez contribuer. Par exemple, si votre enfant peine à entamer des conversations avec ses camarades, vous pouvez lui proposer de s'entraîner à la maison.
- **Éviter les banalités et se concentrer sur l'échange d'information** – Demander à des enfants de participer à des conversations sur des banalités peut souvent être source de confusion et d'anxiété pour eux. Faites-leur plutôt pratiquer l'échange d'information. Par exemple, dites à votre enfant de demander à l'autre personne quels sont ses centres d'intérêt ou ses passe-temps, puis de parler de quelque chose qui le concerne lui (par exemple, ses intérêts ou ses passe-temps).
- **Aider son enfant à déterminer et à cultiver ses centres d'intérêt** – Discutez des sujets qui pourraient l'intéresser. Il serait bon d'explorer différentes options ou idées jusqu'à ce qu'il trouve un sujet qui lui vient naturellement. En parler avec ses camarades sera alors plus facile.
- **La modélisation de comportements sociaux positifs est très efficace** – Les enfants apprennent souvent par l'exemple et les parents peuvent être de puissants modèles lorsqu'ils font preuve de comportements prosociaux. Prenez du temps avec votre enfant pour qu'il pratique ses compétences sociales (par exemple, parler tout en maintenant un contact visuel) afin qu'il se sente plus à l'aise pour socialiser dans différentes situations.
- **Contact visuel** – Les personnes autistes peuvent éprouver des difficultés à établir un contact visuel. Regarder une autre personne dans les yeux peut être intimidant, déroutant (par exemple, ils ne comprennent pas la communication non verbale), ou cela semble inutile. Une astuce pour apprendre le contact visuel consiste à regarder entre les yeux de l'autre personne ou sur un point légèrement au-dessus de leurs yeux.

- **L'encouragement contribue beaucoup** – Il est important d'encourager votre enfant à pratiquer des activités de loisirs. Cela l'aidera peu à peu à se sentir plus à l'aise dans des situations sociales.
- **Aider son enfant à comprendre ce qu'il convient de partager** – Discutez avec votre enfant des sujets dont il peut parler seul, et de ce que vous devez d'abord approuver.
- **Décourager les interactions avec les trolls et des cyberintimidateurs** – Insistez sur le fait qu'il est possible d'ignorer ou de signaler toute interaction qui ne semble pas sûre ou bienveillante. Encouragez votre enfant à accéder à des groupes qui protègent activement les membres contre les commentaires nuisibles par le biais de restrictions et de lignes directrices.

Ressources supplémentaires pour les parents :

Autism Online Groups : [www.community.autism.org.uk](http://www.community.autism.org.uk)

### Références

- Baker, J. (2005). *Preparing for life: The complete guide for transitioning to adulthood for those with Autism and Asperger's syndrome*. Arlington, Texas. Future Horizons Inc.
- Brownlow, C., Bertilsdotter, H., O'Dell, R., & O'Dell, L. (2015). Exploring the potential for social networking among people with autism: challenging dominant ideas of 'friendship', *Scandinavian Journal of Disability Research*, 17:2, 188-193, DOI: [10.1080/15017419.2013.859174](https://doi.org/10.1080/15017419.2013.859174)
- Frankel, F., & Wood, J. J. (2011). *Social skills success for students with Autism/Asperger's: Helping adolescents on the spectrum to fit in*. San Francisco, Californie. John Wiley & Sons, Inc.
- Laugeson, E. A. (2017). *PEERS® for Young Adults: Social Skills Training for Adults with Autism Spectrum Disorder and Other Social Challenges*. New York, NY. Taylor & Francis Group.
- Ward, D., Dill-Shackleford, K., & Mazurek, M. (2018). Social media use and happiness in adults with autism spectrum disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21. Doi:10.1089/cyber.2017.0331.

Presented in Partnership with:



The Sinneave Family Foundation is part of AIDE CANADA'S PRAIRIE HUB: connecting Canadians to credible, reliable, evidence-informed autism resources in their region. This is a national initiative lead by the Pacific Autism Family Network, funded by the Public Health Agency of Canada.



**Sinneave**  
FAMILY FOUNDATION