



Le phénomène "FOMO", la peur de passer à côté de quelque chose



02/10/2020

Le «Fear of missing out» soit la «peur de manquer quelque chose» est une crainte d'être à l'écart de ce qu'il se passe d'important. Que cela concerne les événements, les news, les rencontres ou bien les achats, le FOMO est très présent dans notre société, dans laquelle on doit à tout moment être attentif pour ne rien manquer. Et toi, es-tu particulièrement sensible à ce sentiment ? C'est le moment d'y réfléchir, grâce à ce petit tour d'horizon de situations où le FOMO se manifeste le plus.



C'est quoi, au juste, le FOMO ?

Il s'agit d'une sorte d'anxiété à l'idée d'être hors connexion, due au risque de rater, pendant ce temps, quelque chose considéré comme agréable, utile ou important (information, conversation, rencontre, invitation à une fête, etc.).

Au-delà de ces moments de déconnexion, puisque que ton cerveau ne peut traiter qu'une certaine quantité d'informations en un certain laps de temps, tu dois opérer des choix au milieu de l'abondance d'informations et de sollicitations qui arrivent. Or « choisir c'est renoncer » ce qui te donne l'impression que les choix que tu fais te font rater quelque chose de mieux.

Sur les réseaux sociaux

Coucher de soleil et sable fin, lampions et transats designs, voilà en gros le résultat de trente minutes de défilement sur ton smartphone. Et tu te dis « Ah zut, si j'avais refusé l'invitation à l'annif de Mamie, j'aurais pu vivre tout ça ! » Pendant que l'on soufflait ses bougies, tu as aussi raté le live d'Antoine ... qui s'est planté en skate. Ton smartphone sonne et tu vois qu'Aleksia a posté les photos de l'après-midi kayak auquel tu n'as pu participer.

Bref, pendant tout ce temps, tu as rêvé d'une vie idéale sans profiter des instants que tu passais dans la réalité. Mais ce que tu ne savais pas, c'est que tu as idéalisé les moments ratés : il a plu juste après le coucher de soleil, Antoine s'est cassé le poignet et Aleksia a failli se noyer en kayak ! Du coup, tu as eu peur de rater de supers moments alors qu'en réalité il ne s'est rien passé de spécial.

Dans les jeux vidéo

La nuit, quand tu es supposé dormir, l'univers de ton jeu vidéo continue d'évoluer entre Kyoto et San-Francisco. Le lendemain matin, au réveil, tout a changé. Tu as raté une énorme partie du déroulement du jeu et ton avatar est mort par ta faute lorsque les autres joueurs étaient (déjà ou encore) actifs !

Tu as donc l'impression et l'angoisse de passer à côté de quelque chose et tu te dis alors que pour remédier à ça, la prochaine fois tu joueras un peu plus tard au détriment de ton sommeil ...

Dans tes relations

C'est pareil dans les relations interpersonnelles, et plus particulièrement amoureuses : le FOMO te pousse à chercher LA personne que tu recherches depuis toujours. Cela se caractérise avec certaines applis de rencontre. En effet, tu as beau être en couple avec quelqu'un et te sentir bien dans cette relation, une petite voix te pousse à te demander et à vérifier s'il n'existe pas mieux ailleurs.

Tu te remets alors à swiper de gauche à droite à la recherche de l'âme sœur, alors qu'elle est sans doute à côté de toi et que tu pourrais partager un bon moment avec elle.

Dans le marketing

Au quotidien, nous sommes bombardés de suggestions d'achats ou d'activités. Vu qu'il n'est pas encore possible de visiter les pyramides tout en gravissant le Mont-Blanc ou encore de suivre la Meuse à vélo en même temps, l'univers du marketing a trouvé la solution et va te mettre la pression. Pour que tu choisisses vite sans réfléchir, tu vas te retrouver devant des offres telles que « Après minuit il sera trop tard ... » ou « Plus que 3 exemplaires disponibles ! ». Là aussi, c'est la peur de passer à côté d'une super offre qui va t'avoir ! Tu risques donc de réserver tes futures vacances dans l'empressement.

Dans les médias

Tu dois te dire que ce sont encore les jeunes qui sont critiqués à travers ce phénomène et que les adultes n'ont rien à se reprocher ? Eh bien détrompe-toi, les adultes sont eux aussi victimes de FOMO.

Le phénomène n'est pas nouveau, nos grands-parents étaient scotchés à la radio ou à leur TV pour connaître les dernières nouvelles. Nos arrière-grands-parents, quant à eux, se retrouvaient à la buvette ou au café pour raconter les derniers potins. Les adultes raffolent de news en continu, ce qu'on appelle les « breaking news ». Cela les amène à consulter de manière compulsive les sites d'infos dans le but d'être au courant du dernier transfert de foot ou du dernier crash d'avion à l'autre bout du monde.

Le JOMO ou la solution

Le « JOMO » pour « Joy of Missing Out », la joie de passer à côté, est le plaisir à laisser passer les choses. Quel plaisir de se déconnecter vingt minutes, une heure, une journée ou à tout jamais de certaines applications, sites ou simplement de son smartphone ! Tu peux alors prendre conscience que ce temps peut te servir à réaliser des activités qui comptent vraiment pour toi et t'apportent quelque chose de positif.

Alors, tu te reconnais dans tout ça ? Tu es prêt à passer du FOMO au JOMO ? You can do it !