

FOMO : Fear Of Missing Out

FOMO est un nouveau trouble psychopathologique, décrit comme la conséquence à une addiction aux réseaux sociaux et qui s'apparente à un trouble compulsif.

Il s'agit de la hantise de rater des événements qui se déroulent ... là où nous ne sommes pas. Ces événements peuvent être aussi divers qu'une soirée entre amis, un match de foot, ou tout simplement un selfie d'un ami qui est au restaurant avec d'autres copains. Il ne faut pas rater ça, savoir ce qui s'est mangé, et y répondre immédiatement.

Il s'agit d'une anxiété de rater une information, avec le risque de se sentir rejeté.

Le corollaire est qu'il faut à notre tour que l'on informe nos amis de tout ce que nous faisons, en leur montrant que nous vivons des expériences extraordinaires, des choses formidables : nous nous devons de documenter continuellement notre existence, d'avoir un beau « mur » sur les réseaux sociaux.

L'inconvénient est que les victimes du FOMO n'arrivent plus à fixer leur attention sur l'instant présent, ils n'arrivent plus à se concentrer correctement et perdent même de la productivité. Et ce problème est particulièrement net durant les études.

En fait, la personne sujette au FOMO est rentrée dans un cercle vicieux : plus elle s'inquiète de ce qui se passe ailleurs, plus elle regrette de ne pas y être, plus elle devient dépendante, et plus elle inonde ses amis d'informations pour ne pas être oubliée ou tenue à l'écart.

En fait, il faut aussi se rendre compte que l'on partage surtout de l'illusion : à l'instar de nos photos de vacances qui résument nos meilleurs moments, ce que l'on poste sur Facebook est une projection de nos moments privilégiés qui ne représentent pas du tout notre vie, souvent beaucoup plus banale, voire peu glorieuse. En vérité, nous passons bien plus de temps à chercher quelque chose que l'on a égaré on ne sait où, qu'à vivre des instants extraordinaires !

Pour s'en sortir, on en revient encore et toujours aux principes de vivre ce que l'on vit « ici et maintenant », sans toujours chercher ailleurs si l'assiette de notre voisin est plus remplie. On parle même de « mindful living », en fait tout simplement un mode de vie plus serein, à l'instar de ce que préconise par exemple Pierre Rabbi avec juste ces deux mots : « sobriété heureuse ».