



Pour certains jeunes, la peur de rater quelque chose peut mener à une forme de solitude hyperconnectée. GETTY IMAGES

«Fear of missing out» ou la crainte de tout rater

Exacerbée par le numérique, la «FOMO», la peur de manquer quelque chose, peut provoquer une véritable anxiété. Explications.



Léa Frischknecht

«Mais t'as trop la FOMO, en fait!» La quoi? Le diagnostic est tombé en janvier 2019. Ce soir-là, mon groupe d'amis universitaires organisait une soirée qui, je le pressentais, resterait dans les annales. Mais moi, ce même soir, je devais me rendre au travail. Et c'est alors que j'expliquais toute ma frustration à un camarade qu'il a mis un mot sur mes (légers) maux.

Acronyme anglais de *fear of missing out*, la FOMO décrit la peur de rater quelque chose. Un événement social, une information, une opportunité en or. Le terme date du début des années 2000 et dépeint un phénomène que l'on associe souvent au numérique et aux réseaux sociaux. Se déconnecter une heure, un jour, un mois, c'est prendre le risque de manquer tout un tas de choses dans un monde virtuel qui continue à évoluer sans nous.

Peur ancienne

Selon Olivier Glassey, maître d'enseignement et de recherche à l'Université de Lausanne (UNIL), cette peur de manquer quelque chose est plus ancienne que le numérique. «À partir du moment où l'on forme un groupe humain, savoir ce qui se passe et se tenir informé est une condition même de la vie sociale.» Et avoir l'impression d'être hors du groupe, c'est désagréable. Vous en avez peut-être fait l'amère expérience, enfant, quand toute la classe ne parlait que de la superfête d'anniversaire de Tristan. Goûter pour lequel vous n'avez jamais reçu de carton d'invitation.

«Pour certaines personnes, il y a un véritable enjeu dans le fait d'être le premier à relayer une information sur ses propres réseaux sociaux.»

Isabelle Collet Professeure associée à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'UNIGE

Mais le numérique semble accélérer et amplifier cette peur. «Aujourd'hui, nous disposons d'outils qui nous permettent de savoir en permanence», souligne Olivier Glassey. Pour le chercheur, le fait de savoir que les autres ont aussi accès à ces outils, et donc aux informations présentes en ligne, accentue ce besoin d'être constamment connecté. «Pour certaines personnes, il y a un véritable enjeu dans le fait d'être le premier à relayer une information sur ses propres réseaux sociaux», souligne également Isabelle Collet, professeure associée à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université de Genève (UNIGE).

Jeux vidéo, marketing et crypto

Dans ses recherches sur les usages du numérique, Olivier Glassey a notamment constaté l'ampleur de la FOMO chez les amateurs de jeux vidéo en ligne. «Pour certains joueurs, ne pas se connecter souvent représente une vraie peur. Celle de perdre, des points par exemple, mais aussi de rater des éléments de compréhension collective dans le groupe qui participe au jeu.» Un peu comme quand vos amis ne tarissent plus de références et de blagues liées à un événement auquel vous n'avez pas participé.

S'il y a un secteur qui a bien compris les mécanismes de la FOMO, c'est le marketing. Marques et annonceurs jouent sur la corde sensible en proposant des prix cassés sur une courte durée ou des produits en édition très limitée. Et si vous ratiez LA bonne occasion d'acheter cet aspirateur sans fil? «Ces procédés ont toujours existé, rappelle Isabelle Collet. Mais avant le numérique, les acheteurs avaient des limites logistiques, ils ne pouvaient pas aller n'importe quand au magasin. Aujourd'hui, tout est accessible sur le téléphone, la tablette ou l'ordinateur, et ces achats sont facilités.»

Dans le monde de la finance, la FOMO est aussi un terme très répandu. «Dans les milieux de la cryptomonnaie et des NFT, il y a une prime à être le premier, souligne Olivier Glassey. Ce sont des opportunités éphémères sur lesquelles il faut se précipiter.» Plusieurs sites internet dédiés aux investisseurs alertent d'ailleurs sur les

risques de succomber à cette peur, qui peut mener à des investissements irréflectifs et risqués.

Peur de rater l'actualité

En cherchant à mieux comprendre ce syndrome de notre siècle, on comprend qu'il existe plusieurs vécus de la *fear of missing out*. «Je crois qu'il y a autant de FOMO que de centres d'intérêt. La plupart du temps, cette anxiété est liée à l'activité sociale ou professionnelle», estime Olivier Glassey.

Patrick*, lui, a développé une FOMO dans le cadre de son travail. Actif dans le milieu des médias, ce quinquagénaire avait très peur de rater la moindre actualité. «Je lisais cinq quotidiens par jour et plusieurs newsletters, tout en consultant Twitter plusieurs dizaines de fois dans la journée», se souvient-il. Un comportement qu'il qualifie comme proche de la «boulimie» et qui l'a amené au bord du burn-out. «Il y a quelques mois, j'ai senti que je touchais mes limites et je me suis désabonné de dizaines d'e-mails automatisés.»

Souffrance psychologique

Pour ma part, la FOMO est devenue un gag récurrent. Mon cercle d'amis me chicanne souvent en exagérant le caractère «exceptionnel» d'un banal repas auquel je n'aurais pas pu assister. Mais si j'en ris volontiers, la FOMO peut mener à une vraie souffrance psychologique pour celles et ceux qui l'éprouvent pleinement. Sur le site de l'assureur CSS, une page dédiée à la peur de rater quelque chose explique que les symptômes peuvent aller du coup de blues au stress avec, notamment, des insomnies à la clé.

Selon Isabelle Collet et Olivier Glassey, adolescents et jeunes adultes sont les plus sujets à la FOMO. «Dans une phase importante de la construction de son identité sociale, on est sensible à sa réputation et aux tendances», souligne Olivier Glassey. En offrant une grande visibilité des opportunités, les réseaux sociaux poussent à vouloir tout faire, être partout. Et montrer, avec ses publi-



cations, qu'on «en est», que notre vie sociale est riche.

Solitude hyperconnectée

Une tendance qui peut mener à une forme de «solitude hyperconnectée». «On manque des opportunités qui se déroulent sous nos yeux, et cela peut accroître le sentiment de se sentir seul face au bonheur des autres. Une situation qui peut impacter l'estime de soi. Comprendre que les autres s'amuse sans nous peut être délicat pour certains jeunes», explique Olivier Glassey. «Il y a toujours eu des personnes qui s'interrogent sur leur vie sociale, sur leurs relations. Ce qui est cruel, maintenant, c'est qu'on peut vivre tous ces événements en direct», ajoute Isabelle Collet.

Comment différencier une légère frustration d'une réelle anxiété? «Quand ça devient une obsession et qu'on scrolle sans réel plaisir», affirme Isabelle Collet. Selon la chercheuse, les réseaux sociaux fonctionnent sur les mêmes mécanismes que l'addiction aux substances. «Avec des ressorts très efficaces: on vous envoie des notifications, on vous offre des badges qui vous donnent envie d'y revenir. Sans parler du like, le vrai shot de dopamine qui nous rend bien.»

* Prénom d'emprunt

Et si vous essayiez la JOMO?

Dans le monde merveilleux des acronymes, la FOMO a des petits-cousins tels que le MOMO, *mystery of missing out*, l'anxiété liée au fait que ses amis n'interagissent plus sur les réseaux sociaux, ou encore la FOJI (*fear of joining in*), la crainte de ne rencontrer aucun succès avec le contenu que l'on poste en ligne. Camille*, elle, s'essaie depuis quelque temps à la JOMO, soit la joie de manquer quelque chose. «Je ressentais la FOMO surtout sur le plan relationnel, raconte la jeune femme de 27 ans. Au moindre événement social auquel je ne pouvais pas assister, j'avais la sensation que j'allais tout rater, que je ne comprendrais plus les blagues, que je ne partagerais plus les souvenirs communs. Et ça me stressait, je me disais que si je réitérais trop mes absences, je pouvais, à terme, être exclue du groupe.» Un sentiment amplifié par les ré-

seaux sociaux. «Des fois, tu ne sais même pas qu'il se passe quelque chose sans toi, mais tu le vois dans des stories sur Instagram. Ça crée plus de tourment, même si tu sais que les gens postent parfois sans que ce soit aussi génial que ça en a l'air.» Après un moment d'introspection, Camille essaie désormais d'être plus en accord avec ses décisions et ses envies. «Il y a des soirs où je choisis de rester sous mon plaid, au calme, au lieu d'aller boire des verres, et je me sens bien, je me félicite même», sourit-elle. La joie, aussi, de se détacher un peu des réseaux sociaux. «Je regarde beaucoup moins les stories sur Instagram, surtout si je sais que ça peut me toucher. Je ne veux plus que le contenu posté par les autres me fasse quelque chose. Et j'accepte beaucoup mieux de rater des choses, c'est une forme de deuil mais positif.» **LFR**