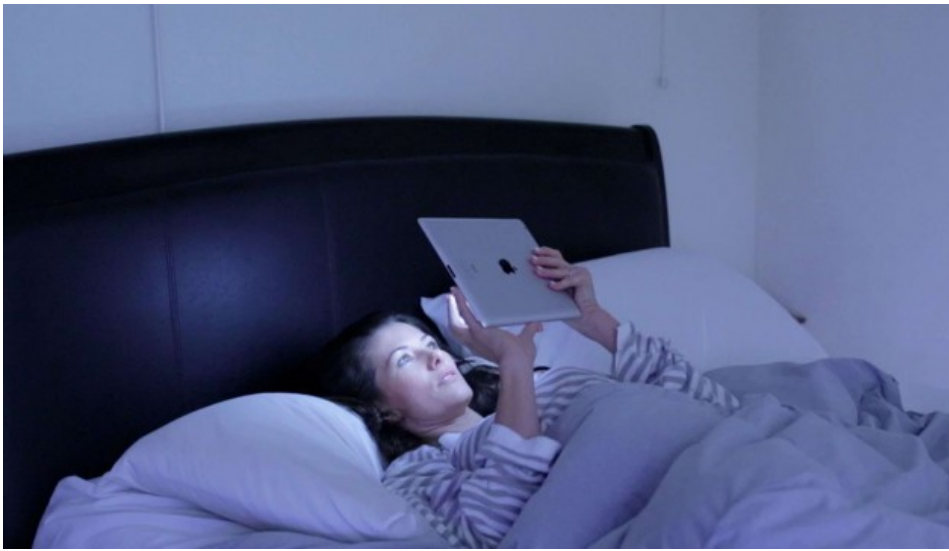
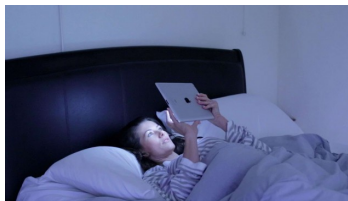


Twitter, Facebook... Peur de manquer quelque chose ? Vous souffrez peut-être de fomo



Twitter,
Facebook...
Peur de
manquer
quelque
chose ?
Vous
souffrez
peut-être
de fomo

Vous parcourez votre fil d'actualités sur les réseaux sociaux et, au fur et à mesure, l'angoisse s'empare de vous. Et si vous loupez la soirée de l'année ou si vous laissez passer le message de votre vie ? Cette angoisse s'appelle la fomo, ou la « fear of missing out ». En français : la « peur de louper quelque chose ». Explications de Michael Stora, psychologue clinicien.



Une femme utilise une tablette électronique dans son lit. Image d'illustration (Sprayable Sleep/REX/REX/SIPA)

La fomo n'est pas une pathologie officiellement reconnue. L'outil de classification psychiatrique, le DSM 5 (<http://fr.wikipedia.org/wiki/DSM-5>), ne répertorie pas la « peur de manquer quelque chose » sur les réseaux sociaux, ni, d'ailleurs, l'addiction virtuelle de manière générale.

Le portable devient le prolongement du bras

Pourtant, avec des outils comme Twitter ou Facebook, beaucoup d'internautes vivent dans l'angoisse de louper la soirée de l'année, l'information du siècle ou le message le plus important de leur vie. Avec cette idée, fautive, que les réseaux sociaux permettent d'être à la fois partout et nulle part, les usagers tombent rapidement dans l'angoisse et la peur quand ils se rendent compte que ce n'est pas possible.

La nomophobia, ou peur de se retrouver sans son téléphone portable n'est pas non plus répertoriée dans le DSM 5. Ces pathologies, liées aux outils de communication, sont pourtant bien réelles, même si elles découlent de troubles antérieurs qui ne trouvent pas leur origine dans le virtuel.

Jamais un patient n'est venu me voir pour me parler de sa nomophobia ou de sa fomo. Mais, j'ai constaté des comportements, lors de séances, qui témoignent de l'attachement maladif que certains patients ont envers leur téléphone portable. Comme un prolongement de leur bras, ils ne le quittent jamais.

Il m'est arrivé de devoir expliquer à un patient qu'il ne pouvait pas décrocher son téléphone en pleine séance avec moi. Le problème n'est pas l'outil en lui-même mais ce qu'il représente. Dans ce cas précis, le patient entretenait une relation extrêmement fusionnelle avec sa mère. Couper son téléphone, c'était, pour lui, couper avec sa mère.

Peur de l'abandon et du rejet

Ces pathologies virtuelles bien réelles ne sont pas nouvelles.

Qu'est-ce qui se cache derrière la peur de ne pas être retwitté sur le réseau social ou de ne pas avoir de « like » sur Facebook ? La peur de l'abandon et du rejet.

Ces angoisses sont courantes, surtout à l'adolescence. Il s'agit davantage d'une addiction à l'autre, qu'une addiction à son téléphone portable. Parce que derrière l'outil, se cache autrui. Les sujets qui fétichisent leur téléphone sont dans un rapport narcissique avec l'autre. Un peu comme en amour, ils sont dans une passion et une dépendance. L'objet qu'ils ne veulent pas perdre, n'est pas leur téléphone portable, mais la relation à l'autre.

Le problème des réseaux sociaux, est que l'autre n'existe pas dans une entité et une individualité mais dans une masse, dans laquelle le quantitatif l'emporte. Ce qui compte, ce n'est pas d'avoir un « like » d'un ami, mais plutôt d'en avoir 100 de n'importe qui.

Vers neuf mois, au moment de sa naissance, l'enfant réalise pour la première fois qu'il est « un ». C'est à dire, qu'il existe en dehors de sa mère. La fin de cette relation fusionnelle peut être criblée de traumatismes qui resurgissent sous la forme d'une addiction aux autres.

La fomo est une sorte de Prozac interactif

Dans mon premier livre, il y a dix ans déjà, je compare le téléphone portable à un doudou sans fil. Le but est le même : pallier l'absence de la mère. Ce genre de pathologies existaient aussi avant les réseaux sociaux.

Ainsi, on se retrouvait face à des individus incapables de rester seuls ou inactifs. Le besoin permanent d'être entouré, d'être en contact ou connecté se traduit aujourd'hui par une présence démesurée sur les réseaux sociaux. Je dirais que les premières personnes touchées par la fomo, la peur de louper quelque chose, sont les journalistes.

Avec un journaliste, j'ai réalisé un documentaire pour une chaîne de télévision sur le sujet. Son défi : se passer de son téléphone pendant un mois. Même lui a été surpris de la difficulté de la tâche.

Plus dramatique encore, il y a aujourd'hui des individus qui ne sont pas sortis de chez eux pendant 5 ou 6 ans. Figés derrière leur ordinateur à jouer à des jeux en réseaux, ils se sont coupés du reste du monde. La fomo n'est pas un problème, tant qu'elle n'empêche pas de vivre et d'entretenir des relations, dans le réel. Ce qu'il faut craindre, c'est la rupture des liens sociaux « in real life ». Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à consulter.

À l'adolescence, ce genre de refuge est normal. Passé un certain âge, la dimension addictive et la peur panique d'être seule peuvent cacher un terrain dépressif. Être atteint de fomo, c'est une manière de lutter contre la dépression à coup de Prozac interactif.

Après cette lecture, quel est votre avis ?

Cliquez et laissez-nous un commentaire.

Source : <http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1313983-twitter-facebook-peur-de-manquer-quelque-chose-sur-le-web-vous-etes-peut-etre-fomo.html>

Par Michael Stora, Psychologue clinicien