

Le

Vaclav HavNews

Maëlle, Eva et Charlotte

25/02/2021

Les réseaux sociaux c'est pas FOMORidable !



16 jan 2017, Conception-rédaction, direction artistique et réalisation: -Camille Bondaz -Pierre-Yves Sage, tiré de « femmes d'aujourd'hui »

Qu'est-ce qu'un FOMO ?

Le syndrome FOMO de l'anglais : Fear Of Missing Out, « peur de rater quelque chose » décrit la peur éprouvée par quelqu'un à l'idée de manquer un évènement intéressant, associé à l'idée que les autres mènent une vie plus passionnante. A cela, s'ajoute un désir de rester en contact permanent avec les autres sur internet pour savoir ce qu'ils font.

Mais quels sont les effets de ce syndrome sur la santé et le bien-être des individus ?

Nous savons que les individus les plus touchés par le FOMO sont les 16-30 ans, passent environ 2h par jour sur les réseaux soit une journée par semaine. 3,96 milliards de personnes utilisent les medias sociaux aujourd'hui soit environ 51% de la population.

De plus, depuis la crise sanitaire actuelle du COVID-19, ce syndrome a fortement augmenté, puisque les jeunes restaient chez eux ; ils s'ennuient, n'ont aucun contacts sociaux et utilisent donc beaucoup leur téléphone.

Ce phénomène créer un impact important sur la santé étant un état de complet bien-être mental, social et physique et qui ne consiste pas seulement en l'absence d'infirmité ou de maladies, comme la paranoïa, les insomnies, l'anxiété... Mais cela peut également toucher le bien-être (satisfaction de ses besoins) d'un individu et peut remettre en cause son besoin de sécurité.

Ce phénomène peut avoir des effets positifs: la confiance en soi engendre une augmentation de l'estime de soi, être plus informé, aide à se socialiser, avoir un espace d'expression personnelle; ou néfastes: cyber harcèlement, cyber crime, addiction, suicide, fake-news, perte de confiance en soi, anxiété/ stress/angoisse ...