

Comment éviter de succomber au syndrome FOMO pour garder le contrôle de vos finances

Source: [Sunlife](#)

Qu'il s'agisse de brunch délicieux présentés comme s'ils devaient faire la une d'un magazine ou de photos de fête exposant éclats de rire et raffinement, la vie des autres telle qu'elle paraît sur les médias sociaux vous amène à vous croire à cent lieues de la vie idéale.

À tel point que, si on omet le volet divertissant ou inspirant de cet étalage perpétuel d'événements, ces images provoquent le syndrome FOMO (pour «fear of missing out» ou anxiété de ratage) qui peut amputer sérieusement votre portefeuille **et** votre santé globale.

Les médias sociaux sont une source de tristesse, ce que le magazine *Psychology Today* explique par la comparaison sociale ascendante et la comparaison sociale descendante qu'ils incitent à établir. La première consiste à améliorer votre image en multipliant les dépenses, les sorties ou les vacances hors de prix alors que la seconde vous pousse à vous comparer à des personnes moins privilégiées que vous pour vous sentir mieux. Le syndrome FOMO fait émerger un malaise nourri par la peur de passer à côté de quelque chose d'important et il se manifeste surtout quand nous voyons nos amis vivre de bons moments sans nous.

Ces sentiments encouragent souvent la victime à vivre au-dessus de ses moyens pour suivre le rythme des jeunes branchés. En un rien de temps, le syndrome FOMO l'incite à dépenser à outrance sans lui procurer le bonheur qu'elle attendait en contrepartie. Selon un sondage réalisé par [ratehub.ca](#) :

- 70% des Canadiens pensent que le quart de leur dette est causée par le syndrome FOMO
- 25% des Canadiens révèlent que le syndrome FOMO est leur principale motivation pour magasiner

Et que dire du stress financier qui accentue encore davantage le sentiment d'anxiété. En fait, selon le Baromètre Financière Sun Life 59 % des travailleurs canadiens se disent stressés par leurs finances personnelles, les finances de leur ménage, ou le fait de devoir suivre un budget.

- La moitié des Canadiens ont été aux prises avec un problème de santé mentale

Abstraction faite de la suppression de son compte Instagram, certaines stratégies moins draconiennes peuvent servir à vaincre le syndrome FOMO, à préserver l'équilibre de son budget et à maintenir un fort niveau de satisfaction.

Reconnaître Instagram pour ce qu'il est

Rappelez-vous qu'une publication Instagram est une mise en scène et non un instantané non retouché de la réalité. Cela ne veut pas dire que le message soit faux ou malhonnête. Il s'agit d'une tranche de vie soigneusement découpée. Une photo publiée peut être le résultat d'une série de douze photos prises en vue d'obtenir la photo «parfaite».

Une façon efficace de maîtriser le syndrome FOMO consiste à apprécier les efforts mis en œuvre pour créer une publication percutante, sans s'attarder à la perfection qu'elle évoque. Vous pourriez aussi tenter de surprendre les utilisateurs d'Instagram en publiant une image reflétant le désordre et l'imperfection de votre vie, plutôt que vos efforts en vue d'atteindre la perfection. Ce faisant, vous parviendrez peut-être ainsi à faire naître un sourire sur les lèvres d'un ami ou d'une connaissance **et** à atténuer le poids du syndrome FOMO dans le monde des médias sociaux.

Bâtir des collectivités axées sur l'entraide en ligne et dans la vraie vie

Qu'il s'agisse d'Instagram, de Facebook, de Snapchat, de Twitter ou de toute autre plateforme, la principale utilité des médias sociaux ne se trouve pas dans les colonnes de chiffres sans âme qui comptabilisent les abonnés et les mentions «j'aime». Elle réside plutôt dans les efforts faits pour ériger des collectivités physiques et virtuelles axées sur le positivisme et l'entraide. Après tout, passer du temps entre amis favorise la bonne humeur et la santé ainsi que la création de souvenirs pouvant être immortalisés et publiés en ligne.

Inclure le plaisir dans votre budget

Si chaque image de chaussures neuves ou de destinations de rêve vous incite à délier les cordons de votre bourse, le temps est venu de prévoir un certain montant pour une aventure divertissante, un vêtement à la mode ou quoi que ce soit que vous voulez vraiment.

Un plan de dépenses – mis en place de concert avec un conseiller – peut vous aider à déterminer ce qui compte vraiment pour vous et à satisfaire vos besoins à court et à long terme. Un compte d'épargne libre d'impôt (CELI) s'avère un excellent outil pour accumuler l'argent nécessaire à un achat.

Quand vous êtes occupé à épargner en vue d'obtenir quelque chose qui vous tient à cœur, vous succomez moins facilement au syndrome FOMO. Si vous voyez quelque chose d'attrayant dans les médias sociaux, vous pouvez penser à ce à quoi serviront vos économies, même si vous mettez simultanément de l'argent de côté pour acheter la maison de vos rêves, créer une nouvelle entreprise ou préparer votre départ à la retraite. Vous faites ainsi un pied de nez au syndrome FOMO et croquez la vie à pleines dents.