

LE STYLE DE COPING ET L'ESTIME DE SOI EN LIEN AVEC LE PHÉNOMÈNE DU FOMO

5e symposium international multidisciplinaire
CAUX/Montreux – 18 au 20 juin 2025



Erika Gauthier

Doctorante en psychologie, profil clinique adulte

Dirigé par Andrée-Anne Légaré (Ph.D)



EXCESSIVE GAMBLING: PROMOTING AND PROTECTING HEALTH IN A DIGITALISED WORLD

5th International Multidisciplinary Symposium

18th - 20th June 2025

Caux • Montreux

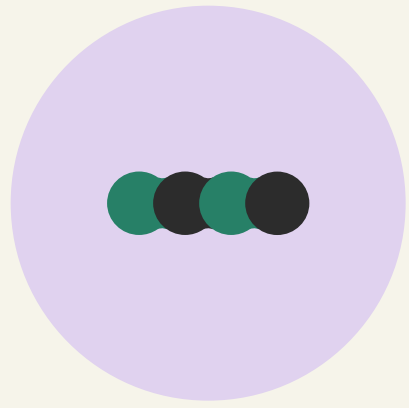
Declaration of Financial Interests or Relationships

I have no financial interests or relationships to disclose regarding the subject matter of this presentation.

Contexte theorique



- Omniprésence des réseaux sociaux (RS)
- Impacts davantage notés chez les jeunes adultes (18-35 ans)
- Fear of Missing Out (FoMO)



Objectifs de recherche

Problématique: mieux comprendre la relation entre le style de coping et le FoMO tout en observant le rôle de l'ES

- Comparer les variations entre le style de coping des jeunes adultes utilisateurs de RS et leur tendance à ressentir le FoMO
- Explorer l'influence de l'ES dans la relation unissant le style de coping et le FoMO

Analyse de la documentation scientifique

FoMO

- Crainte généralisée que d'autres vivent des expériences enrichissantes auxquelles l'individu n'a pas accès.
- Contexte de RS (Przybylski et al., 2010)
- Associé à différentes dimensions humaines (Buglass et al., 2017; Elhai et al., 2020)
- Grande détresse psychologique

Styles de coping et FoMO

Théorie du stress de Bandura (1977)

Conceptualisation des stratégies de coping (Lazarus et Folkman, 1984)

- Axé sur le problème
- Axé sur les émotions
- Axé sur l'évitement

Lacunes dans la documentation scientifique



Estime de soi (ES)

Théorie de Rosenberg (1979) :

- Estime de soi globale
- Estime de soi spécifique

Association negative entre ES et FOMO

Une meilleure ES permettrait de mieux affronter l'adversité et le stress et serait donc associée à un style de coping positif



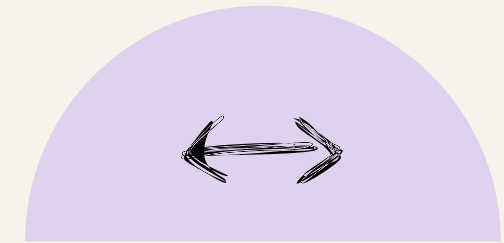
Hypothèses



**Style de coping axé
sur l'évitement et
sur les émotions
ressentiront plus
de FoMO**



**Majorité de la
variance du FoMO
sera expliqué par
l'ES, globale et
sociale.**



**Influence de l'ES,
globale et sociale,
sur le style de
coping**

Méthode

163 jeunes adultes

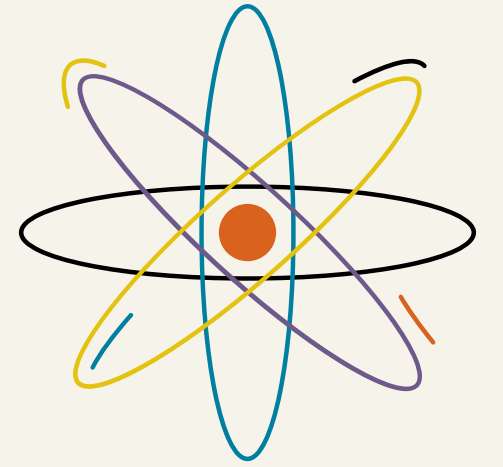
- Âge moyen: 25,7 ans
- 141 femmes
- 57% ont un diplôme d'étude universitaire
- Usage non problématique d'internet (IAT)

Niveau de FoMO:

- Score faible – 44 participants
- Score modéré – 71 participants
- Score élevé – 49 participants

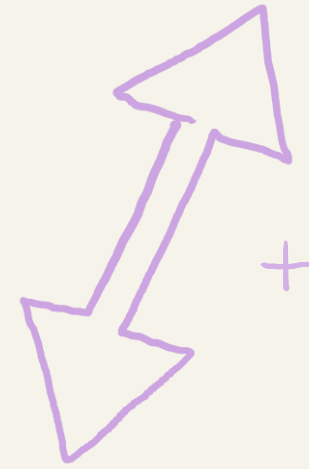
Style de coping dominant:

- Axé sur le problème (122)
- Axé sur les émotions (11)
- Axé sur l'évitement (17)
- Aucun style dominant (13)



FOMO et style de coping

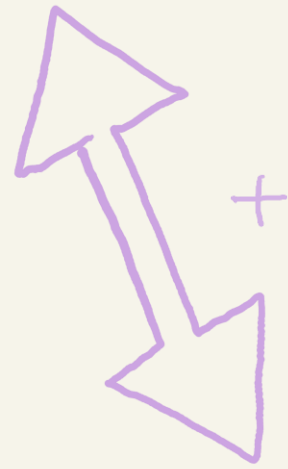
F o M O



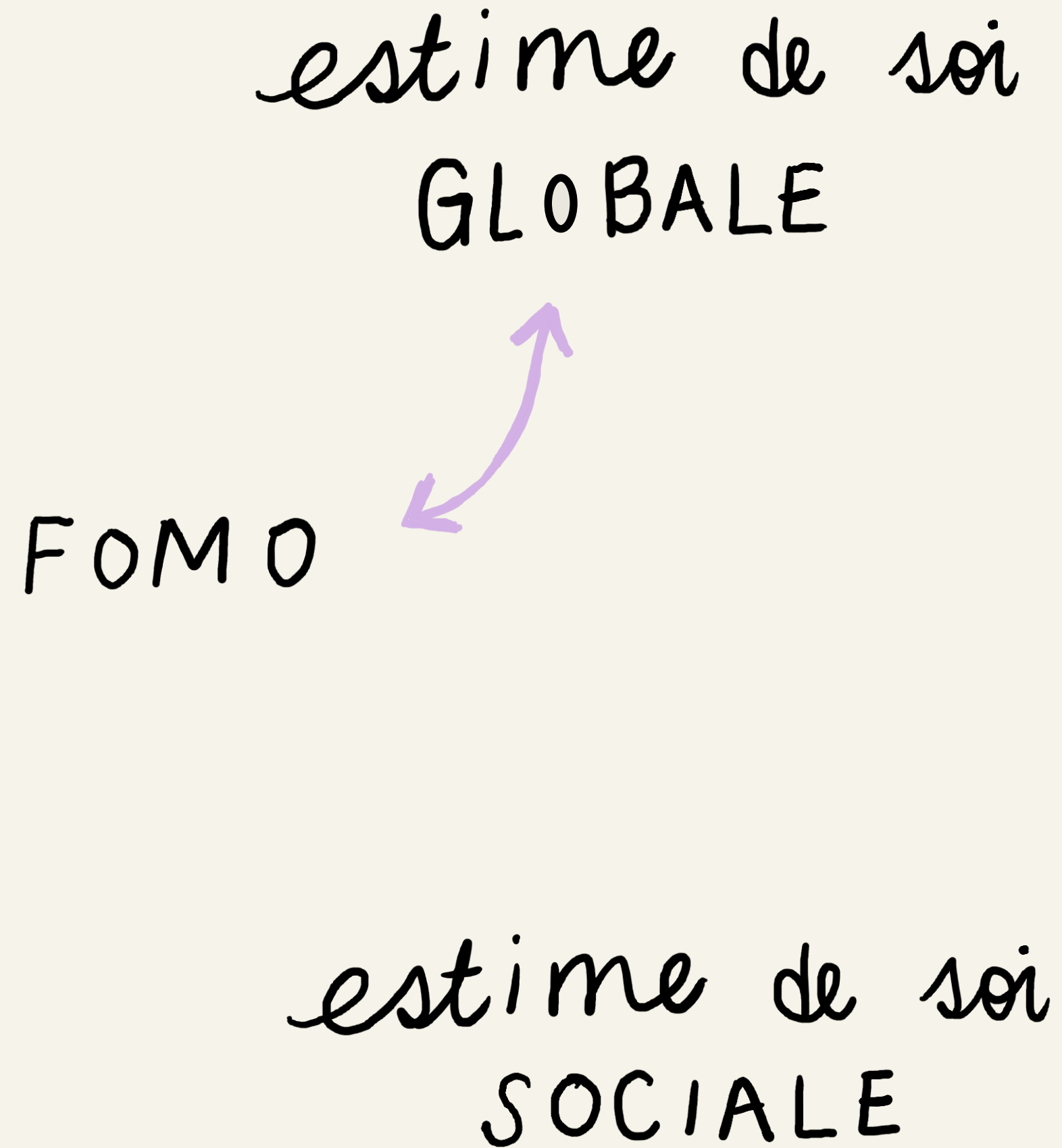
Style de coping
axé sur
les **émotions**

Style de coping
axé sur
l'**évitement**

Style de coping
axé sur
le **problème**



FOMO et estime de soi



estime de soi:

- GLOBALE

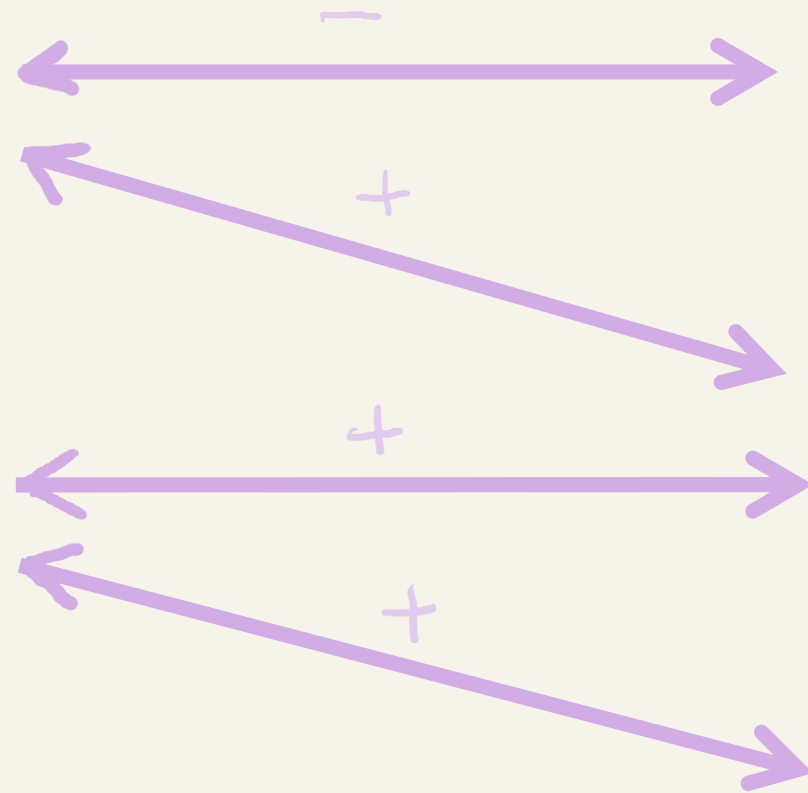
- SOCIALE

coping axé sur:

- LE PROBLÈME

- LES ÉMOTIONS

- L'ÉVITEMENT



Coping et
estime de soi

Implications cliniques



**Meilleure
connaissance
du phénomène**



**Leviers
d'intervention**



**Minimiser les
répercussions**

PISTES FUTURES

Période de questions

Merci de votre attention !



Références

- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing" : Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Czuczwar, S. J. (2017). Type D personality, stress coping strategies and self-efficacy as predictors of Facebook intrusion. *Psychiatry Research*, 253, 33–37. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.03.022>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability : The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in Adolescents : Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem, and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343–363. <https://doi.org/10.1023/A:1021637011732>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO) : Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43, 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Fillion, L., Kovacs, A. H., Gagnon, P., & Endler, N. S. (2002). Validation of the shortened cope for use with breast cancer patients undergoing radiation therapy. *Current Psychology*, 21(1), 17–34. <https://doi.org/10.1007/BF02903157>
- Gauthier, J., Samson, P., Turbide, D., & Lawson, J. S. (1981). Adaptation française du Social Self-Esteem Inventory. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 13, 218–225. <https://doi.org/10.1037/h0081176>
- Hayran, C., Anik, L., & Gürhan-Canli, Z. (2020). A threat to loyalty : Fear of missing out (FOMO) leads to reluctance to repeat current experiences. *PLOS ONE*, 15(4), e0232318. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232318>

Références

- Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E., ... Zullino, D. (2008). French validation of the internet addiction test. *Cyberpsychology & Behavior : The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 11(6), 703–706. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0249>
- Lawson, J. S., Marshall, W. L., & McGrath, P. (1979). The Social Self-Esteem Inventory. *Educational and Psychological Measurement*, 39(4), 803–811. <https://doi.org/10.1177/001316447903900413>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. Co. Repéré à <http://www.dawsonera.com/depp/reader/protected/external/AbstractView/S9780826141927>
- Michot, D., Blancot, C., & Munoz, B. B. (2016). Relationship between Fear of Missing Out and Social Media Engagement in a French population sample. Repéré à <https://caroleblancot.com/wp-content/uploads/2020/10/Michot-Blancot-Bourdon-Baron-Munoz-2016-VF.pdf>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Rosenberg, Morris, Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem : Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141–156. <https://doi.org/10.2307/2096350>
- Sun, C., Li, Y., Kwok, S. Y. C. L., & Mu, W. (2022). The Relationship between Intolerance of Uncertainty and Problematic Social Media Use during the COVID-19 Pandemic : A Serial Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14924. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214924>
- Taylor, S. E., Burklund, L. J., Eisenberger, N. I., Lehman, B. J., Hilmert, C. J., & Lieberman, M. D. (2008). Neural bases of moderation of cortisol stress responses by psychosocial resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 197–211. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.197>

Références

- Thoits, P. A. (1995). Stress, Coping, and Social Support Processes : Where Are We? What Next? *Journal of Health and Social Behavior*, 53–79. <https://doi.org/10.2307/2626957>
- Uram, P., & Skalski, S. (2022). Still Logged in? The Link Between Facebook Addiction, FoMO, Self-Esteem, Life Satisfaction and Loneliness in Social Media Users. *Psychological Reports*, 125(1), 218–231. <https://doi.org/10.1177/0033294120980970>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584–590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Vallieres, E. F., & Vallerand, R. J. (1990). Traduction et Validation Canadienne-Française de L'échelle de L'estime de Soi de Rosenberg. *International Journal of Psychology*, 25(2), 305–316. <https://doi.org/10.1080/00207599008247865>
- Varnali, K., & Toker, A. (2015). Self-Disclosure on Social Networking Sites. *Social Behavior and Personality : An international journal*, 43(1), 1–13. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.1.1>
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction : The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Zhao, S., Grasmuck, S., & Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook : Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1816–1836. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.02.012>