

Fofo, la nouvelle peur qui monte

Titre(s) : Fofo, la nouvelle peur qui monte [[periodique]] / Aurore Aimelet

Ensemble : Psychologies 482

Auteur(s) : Aimelet, Aurore

Editeur, producteur : 01/06/26

Description matérielle : pp.70-71

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 6

Résumé ou extrait : Le FOFO, pour fear of finding out, désigne la peur consciente de découvrir une information dérangeante, qu'il s'agisse d'un résultat médical, d'un problème financier ou d'une conversation redoutée. Derrière ce mot récent se cache un mécanisme ancien : éviter ce qui pourrait confirmer une maladie, un conflit, un reproche ou une perte de contrôle. L'article souligne que cette réaction n'est ni de la paresse ni du désintérêt, mais une manière de se protéger d'un sentiment de vulnérabilité. Marie-France Patti distingue ce phénomène du déni : dans le FOFO, la personne sait qu'elle évite la vérité, ce qui relève davantage de la déniégation. Cette stratégie apaise temporairement l'angoisse, mais elle entretient l'incertitude, nourrit l'imagination et peut devenir plus éprouvante que la vérité elle-même. Elle peut aussi avoir des conséquences concrètes sur la santé, la situation administrative, la vie affective ou professionnelle. L'article rappelle que le phénomène existe sur un continuum, allant d'un simple report de quelques heures ou jours à une incapacité plus profonde à affronter la réalité. Pour en sortir, la psychologue recommande d'identifier précisément ce qui fait peur, de mettre des mots sur l'inquiétude, de comparer les risques du flou et ceux de la vérité, puis d'engager une première action simple : prendre rendez-vous, poser une question, ouvrir un message. Le soutien d'un proche ou d'un professionnel peut aussi aider à franchir ce cap....

Sujet - Nom commun : Peur