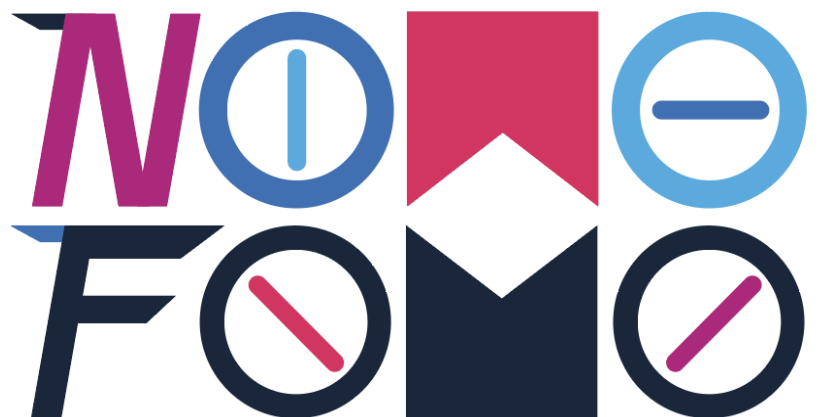




**NOMO FOMO**

Médias sociaux et popularité

Manuel du tuteur



Positive mental health for GEN Z  
NO MOre Fear Of Missing Out



## Introduction au manuel du tuteur

L'objectif de ce bref manuel est de vous aider, en tant qu'animateur, formateur ou bénévole, à utiliser la boîte à outils NOMO FOMO de ressources infographiques interactives avec les jeunes. La boîte à outils des ressources infographiques interactives vous fournira un contenu d'apprentissage qui aborde les questions clés qui comprennent les causes sous-jacentes de la FOMO parmi la génération Z. Il s'agit des questions ou des facteurs que les jeunes rencontrent souvent, ce qui leur cause de l'anxiété, du stress et de l'inconfort conduisant à une santé mentale négative et à un large éventail de conditions différentes qui en découlent. Dans ce petit manuel, vous découvrirez ce qu'est une infographie interactive, un résumé du sujet abordé, un aperçu des activités intégrées à l'infographie et quelques conseils sur la meilleure façon de les utiliser auprès des jeunes.

## Boîte à outils de ressources d'infographies interactives

La boîte à outils de ressources infographiques interactives comprend 12 sujets associés au thème de la FOMO. Chaque sujet est présenté sous la forme d'une affiche interactive, dans laquelle les utilisateurs peuvent scanner un code QR depuis leur téléphone, ce qui les amènera à une "banque de ressources" en ligne. Une fois le code scanné, les utilisateurs pourront accéder aux ressources interactives de l'infographie : une vidéo explicative, un quiz, une séance de travail numérique et une activité d'appel à l'action. Ainsi, une simple affiche peut prendre vie et être transformée en matériel pédagogique que vous pouvez utiliser avec les jeunes dans votre environnement. Ces ressources numériques sont attrayantes pour les jeunes car elles présentent un apprentissage intégré, basé sur l'enquête et le défi.

Pour utiliser efficacement l'affiche infographique interactive, nous vous suggérons de l'imprimer et de l'afficher dans votre centre de jeunesse, dans d'autres points d'information de la communauté ou dans des lieux où les jeunes se retrouvent.



## Sujet de l'infographie

### Media sociaux et popularité

L'infographie sur les médias sociaux et la popularité a pour but de fournir des informations aux utilisateurs et de les aider à réfléchir de manière critique à la façon dont les médias sociaux et la façon dont la popularité d'une personne est mesurée à travers eux peuvent avoir un impact négatif sur leur santé mentale et leur bien-être, d'apprendre à reconnaître les "symptômes" et enfin, de découvrir des moyens qui leur permettront d'annuler l'impact négatif des médias sociaux et des sentiments de FOMO, et d'utiliser les médias sociaux comme un outil favorisant leur bien-être.

### Que vont réaliser les jeunes ?

En complétant les ressources de cette infographie interactive, les jeunes atteindront les résultats d'apprentissage suivants :

Thème	Connaissance	Compétences	Attitude
<b>Media sociaux et popularité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance de base de la façon dont les médias sociaux peuvent être un indicateur de popularité pour les jeunes.</li> <li>• Connaissance pratique de la façon dont les jeunes peuvent ressentir le FOMO de l'exclusion sociale, des likes sur les médias sociaux, du contenu téléchargé, etc.</li> <li>• Connaissance pratique de la manière dont une mesure de la popularité en ligne peut conduire à un sentiment de vulnérabilité en ligne</li> <li>• Connaissance théorique de la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter de l'impact négatif que les médias sociaux peuvent avoir sur les jeunes dans la société d'aujourd'hui.</li> <li>• Examinez la relation entre les jeunes et les connexions en ligne.</li> <li>• Identifier comment les " identités en ligne " peuvent conduire les jeunes à éprouver des sentiments de FOMO.</li> <li>• Évaluer comment la FOMO peut encourager les jeunes à se concentrer sur les likes, les partages, les</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conscience du fait que les jeunes peuvent avoir le sentiment d'avoir perdu des opportunités lorsqu'ils ne sont pas en ligne ou lorsqu'ils ne peuvent ou ne veulent pas se connecter et communiquer avec les autres dans la mesure souhaitée.</li> <li>• Volonté d'analyser de manière critique la façon dont les médias sociaux ne sont pas une représentation "réelle" d'un individu.</li> </ul>



	manière dont la vulnérabilité en ligne et la FOMO peuvent entraîner une dépendance aux médias sociaux.	téléchargements, une présence constante en ligne, etc.	
--	--	--	--

## Comprendre les ressources

Dans cette section, vous obtiendrez une brève introduction aux ressources infographiques interactives, ainsi que des conseils et astuces sur la façon dont elles peuvent être utilisées dans votre groupe avec les jeunes.

### Vidéo explicative

Une vidéo explicative est une vidéo descriptive qui présente le domaine thématique abordé et étudie les concepts qui y sont associés. L'infographie interactive sur les médias sociaux et la popularité a pour but de montrer comment les médias sociaux peuvent servir de mesure de la popularité des jeunes et comment cela peut avoir un impact négatif sur eux.

Vous pouvez décider de l'utiliser comme introduction à l'activité avant de présenter les autres ressources. L'utilisation de la vidéo en tant que telle donnera aux jeunes un aperçu court mais détaillé du sujet et leur permettra de commencer à apprendre des informations essentielles sur ce qu'est la FOMO et où elle apparaît, avant de réaliser les autres activités. Vous pouvez également télécharger la vidéo sur la chaîne YouTube de votre groupe si vous souhaitez la partager avec les jeunes et d'autres groupes qui ne sont pas directement engagés dans votre service.

### Digital Breakout

Une Digital Breakout, ou atelier numérique est une expérience de type escape room mais qui utilise des formulaires Google et des indices numériques au lieu de serrures et d'indices physiques. Il s'agit de jeux d'aventure en ligne dans lesquels les participants résolvent une série de puzzles et d'énigmes pour passer au niveau suivant. Les apprenants, ou des équipes d'apprenants, suivent une histoire ou un scénario unique tout au long de la séance, en trouvant des indices, en déchiffrant des codes, en résolvant des énigmes et en répondant à des questions. L'objectif d'une digital breakout (ou atelier numérique) est d'enseigner aux apprenants un sujet ou une question spécifique, de manière amusante et attrayante.



Dans cette digital breakout, les apprenants seront transformés en archéologues du futur, essayant de trouver la cité perdue d'Instantlantis. Pour réussir leur mission, les apprenants devront résoudre correctement des défis et des énigmes liés au thème "Médias sociaux et popularité".

Les ateliers numériques peuvent être utilisés comme une activité individuelle ou de groupe. Vous pouvez choisir d'organiser les ateliers numériques dans le cadre d'un travail de groupe en demandant à des jeunes, individuellement ou en petits groupes, de relever les défis et de développer leur propre conscience du sujet de la FOMO. Si vous utilisez ces ressources dans le cadre d'un travail de groupe, veillez à fixer une limite de temps pour la réalisation des défis - cela ajoutera un air de compétition aux sessions en petits groupes ! Les ateliers fonctionnent mieux dans le cadre d'une session animée, au cas où les jeunes auraient des questions ou des problèmes à soulever.

### Activité d'appel à l'action

L'activité "Appel à l'action" est une activité pratique qui vise à engager les apprenants dans le processus "d'apprentissage par la pratique". Cette ressource d'apprentissage motivera les jeunes à démontrer ce qu'ils peuvent faire personnellement pour aborder le thème spécifique de la FOMO.

Dans cette activité d'appel à l'action, les apprenants seront motivés à "transformer la FOMO des médias sociaux en bien-être des médias sociaux". En mettant en œuvre cette activité, les apprenants obtiendront des informations et seront motivés pour réfléchir de manière critique à la façon dont les médias sociaux et la façon dont la popularité d'une personne est mesurée à travers eux peuvent avoir un impact négatif sur leur santé mentale et leur bien-être, les aider à reconnaître les "symptômes" et enfin, les inciter à explorer des moyens qui leur permettront d'annuler l'impact négatif des médias sociaux et des sentiments de FOMO, et d'utiliser les médias sociaux comme un outil qui favorise leur bien-être.

Lorsque vous utilisez cette ressource dans le cadre de votre travail avec les jeunes, vous pouvez demander aux jeunes de réaliser l'activité en groupe. Cela peut encourager les apprenants à travailler ensemble et à relever le défi. Cette activité peut également être réalisée en tant que tâche individuelle. Vous pouvez demander aux apprenants de la réaliser pendant leur temps libre à la maison et révéler leurs résultats après une semaine. Une fois que les jeunes de votre groupe ont terminé l'activité Appel à l'action, vous pouvez leur poser les questions suivantes dans le cadre d'une discussion de groupe informelle, afin d'évaluer ce qu'ils ont appris grâce à cette expérience :



- *Qu'avez-vous ressenti en répondant à la première série de questions ?*
- *Comment pensez-vous être affecté par les médias sociaux ?*
- *A-t-il été facile/difficile de trouver des activités différentes pour remplacer le temps passé sur les médias sociaux ?*

### Quiz

Ce quiz se compose de 10 questions qui alternent entre des questions à choix multiples et des questions vrai ou faux. Il permet aux jeunes de tester leurs connaissances sur le thème des médias sociaux et de la popularité et peut encourager les apprenants à résumer le contenu pédagogique couvert par l'infographie interactive. Pour utiliser ce quiz avec les jeunes de votre groupe, demandez-leur de répondre au quiz une fois qu'ils ont terminé les autres défis et activités inclus dans l'infographie interactive. Il peut également servir d'activité pour susciter l'intérêt des apprenants pour le sujet avant de commencer les autres activités.

### Questions de débriefing

Une fois que les jeunes de votre groupe ont complété les ressources de l'infographie interactive "La peur des expériences manquées", vous pouvez leur poser les questions suivantes dans le cadre d'une discussion de groupe informelle afin d'évaluer ce qu'ils ont appris grâce à cette expérience d'apprentissage :

- Avez-vous apprécié les ressources qui vous ont été présentées dans cette infographie interactive ? Avez-vous aimé apprendre sur le thème des médias sociaux et de la popularité par le biais d'une vidéo, d'une digital breakout, d'une activité d'appel à l'action et d'un quiz ?
- Avez-vous le sentiment d'avoir acquis de nouvelles informations et compétences grâce aux ressources présentées dans cette infographie interactive ?
- Quelles sont les parties que vous avez le plus ou le moins appréciées ? Expliquez pourquoi.
- Citez deux choses que vous avez apprises sur les médias sociaux et de la popularité et que vous pourriez partager avec un pair ?
- Aimerez-vous en apprendre davantage sur ce thème ? Pensez-vous qu'il manque des informations ?
- Que changeriez-vous dans cette activité ? Qu'ajouteriez-vous ?

# NO MORE FOMO

Positive mental health for GEN Z  
NO MORE Fear Of Missing Out



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."  
Project Number: 2020-3-IE01-KA205-082880