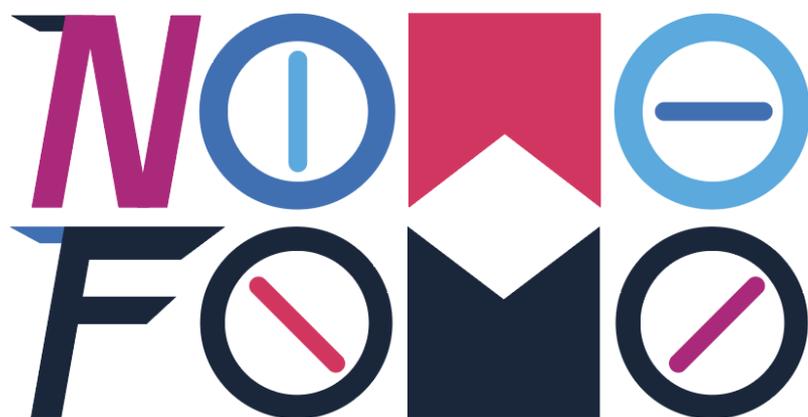


NOMO FOMO

La FOMO et l'adaptation à une
nouvelle "normalité"

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

Infographic 7: FOMO et s'adapter à la nouvelle "normalité"

Quelle est la nouvelle "normalité" ? Après presque deux ans de pandémie et d'enfermement, la nouvelle "normalité" est la présence d'autres personnes avec lesquelles les jeunes n'ont aucun lien de parenté. Ce retour à la vie d'avant a pu être difficile pour certains d'entre eux et l'objectif de cette infographie est d'aider les jeunes à se reconnecter avec les autres. Pour atteindre cet objectif, l'infographie se concentre sur l'acquisition de soft skills nécessaires dans les relations avec les autres, comme l'intelligence émotionnelle, l'écoute active ou la lecture du langage corporel. Par ailleurs, la nouvelle "normalité" consiste également à se remettre sur les rails en ce qui concerne l'avenir. Cet aspect peut être une source d'anxiété pour les jeunes et les ressources développées visent à fournir des outils utiles pour l'éviter, notamment des techniques pour fixer des objectifs réalistes.

Que vont réaliser les jeunes ?

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

Thème	Connaissance	Compétences	Attitudes
FOMO et s'adapter à la nouvelle "normalité"	<ul style="list-style-type: none"> ● Connaissance de base de l'intelligence émotionnelle. ● Connaissance de base de l'écoute active. ● Connaissance factuelle du langage corporel. ● Connaissance factuelle de la technique SMART pour fixer des objectifs. ● Connaissance factuelle des moyens de renforcer la confiance en soi. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Définir l'intelligence émotionnelle. ● Appliquer les compétences de l'intelligence émotionnelle dans les relations. ● Participez à un débat sur l'importance de l'intelligence émotionnelle. ● Lire le langage corporel. ● Appliquer l'écoute active dans les conversations quotidiennes. ● Définir des objectifs réalistes. ● Compétences pour développer la confiance en soi. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conscience de ses propres émotions. ● Volonté de travailler sur les relations. ● Volonté d'appliquer les principes de l'écoute active. ● Volonté de se fixer des objectifs réalisables. ● Volonté de renforcer la confiance en soi.



--	--	--	--

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. La vidéo explicative "FOMO et s'adapter à la nouvelle "normalité"" couvre les résultats d'apprentissage à atteindre dans l'infographie. Elle détaille les compétences abordées dans les ressources qui peuvent être utilisées pour entretenir de bonnes relations avec les autres ainsi que pour fixer des objectifs réalistes et renforcer la confiance en soi.

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 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 se mettront dans la peau d'une adolescente qui est invitée à passer le week-end chez les parents d'une amie. Après deux ans d'enfermement et de couvre-feu, les retrouvailles sont très attendues !



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 vont vivre une activité axée sur l'importance du langage corporel. Elle leur permettra de réaliser pourquoi prêter attention au langage corporel des gens est un élément clé d'une communication réussie, et donc crucial dans les relations.

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 :

- Pourquoi le langage corporel est-il important ?
- Que révèle-t-il ?
- Qu'avez-vous appris au cours de cette activité ?
- Utiliserez-vous les compétences acquises dans votre vie quotidienne ?



Quiz

Ce quiz est composé de 10 questions qui alternent entre des questions à choix multiples et des questions vrai ou faux. Ce quiz permet aux jeunes de tester leurs connaissances sur la FOMO et l'adaptation à la nouvelle "normalité" et peut encourager les apprenants à résumer le contenu pédagogique couvert dans l'infographie interactive. Pour utiliser ce quiz avec les jeunes de votre groupe, demandez-leur de le remplir une fois qu'ils ont relevé les autres défis et activités inclus dans l'infographie interactive. Il peut également servir d'activité pour engager les apprenants dans 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 :

- Qu'avez-vous appris ?
- Allez-vous l'utiliser dans votre vie ?
- Quelles sont vos principales préoccupations concernant la nouvelle "normalité" ?
- Vous êtes-vous identifié au scénario créé ?
- Les ressources vous ont-elles fourni des outils pour répondre à ces préoccupations ?
- Avez-vous d'autres questions ?

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