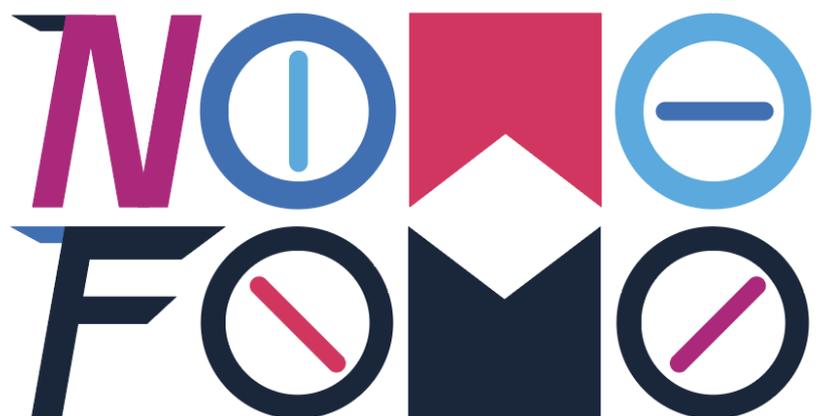


**NOMO FOMO**

**La peur des expériences  
manquées**

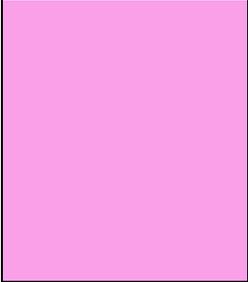
**Activité d'appel à l'action**



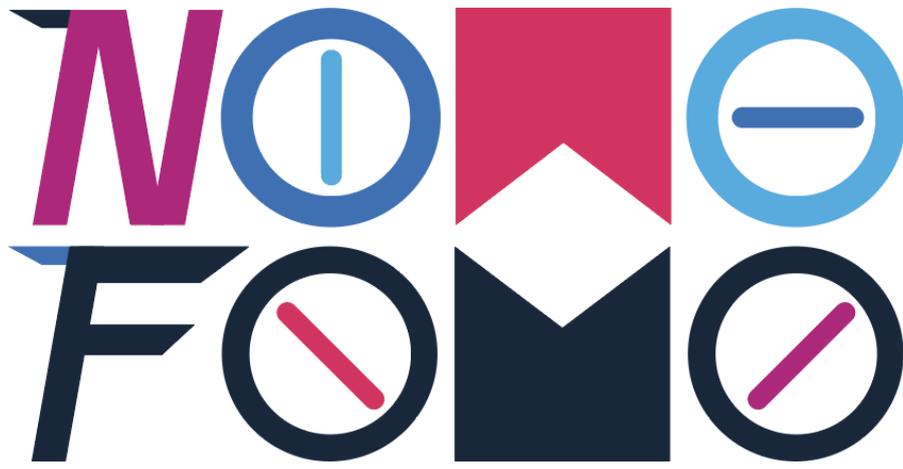
Positive mental health for GEN Z  
NO MOre Fear Of Missing Out

<b>Thème de l'infographie interactive</b>	La peur des expériences manquées
<b>Titre de l'activité</b>	La vie que nous voulons construire
<b>Type de ressource</b>	Activité d'appel à l'action
<b>Photo</b>	

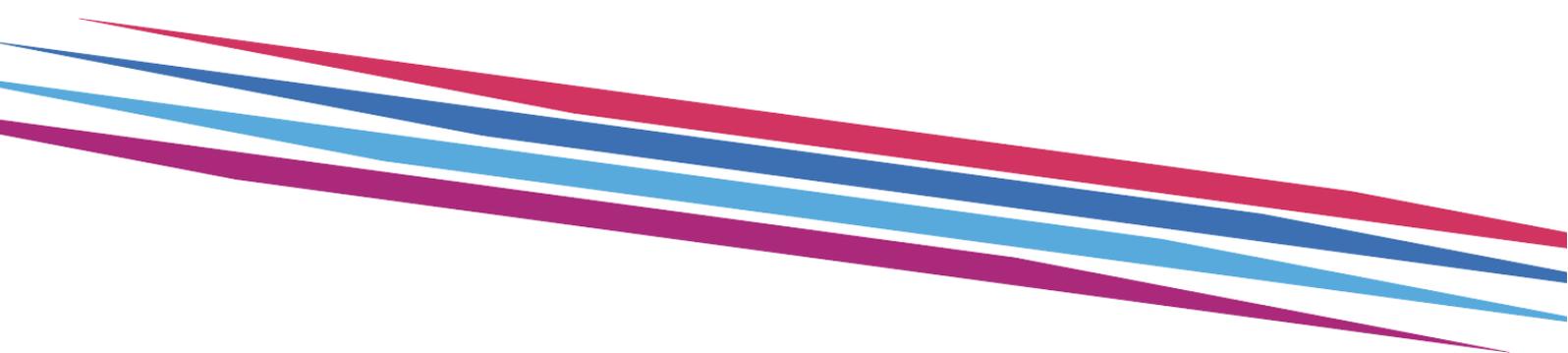
<p><b>Durée de l'activité (en minutes)</b></p>	<p><b>60 min</b></p>	<p><b>Résultats d'apprentissage</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En savoir plus sur l'expérience FOMO.</li> <li>- Être capable de détecter ce phénomène dans notre vie quotidienne.</li> <li>- Analyser les choses que nous voyons sur les réseaux sociaux.</li> <li>- Réfléchir aux choses qui nous importent vraiment dans notre vie.</li> </ul>
<p><b>But de l'activité</b></p>	<p>Dans cette activité, les participants seront en mesure d'analyser le contenu que nous voyons habituellement en ligne (probablement beaucoup plus similaire que nous le pensons), et comment cela pourrait nous affecter en tant qu'utilisateurs. Ils parleront également de leurs propres valeurs et des choses importantes de la vie, et de la façon dont nous pouvons en profiter davantage, sans le facteur "réseau social".</p>		
<p><b>Matériel nécessaire</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papier</li> <li>- Marqueurs</li> <li>- Post-it</li> <li>- Ruban adhésif</li> <li>- Bâtonnets de glaces</li> <li>- Argile</li> <li>- Connexion Internet</li> </ul>		
<p><b>Instructions</b></p>	<p>L'activité comporte deux parties différentes, chacune d'une durée de 30 minutes.</p> <p><b>PARTIE 1 (30 MINS)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le groupe doit être divisé en 3-4 petits groupes, chacun composé de 3-4 personnes.</li> <li>2. Chaque petit groupe doit réfléchir au contenu des publications qu'il voit habituellement sur les réseaux sociaux comme Instagram, Facebook ou Twitter.</li> <li>3. Une fois qu'ils ont trouvé ces "publications de sujets communs", ils doivent en écrire leurs caractéristiques sur des post-its.</li> <li>4. Ensuite, tous les groupes se racontent ce qu'ils ont écrit et pourquoi.</li> <li>5. Avant de passer à la deuxième partie, le formateur encourage la discussion sur les sujets suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>Les groupes se sont-ils mis d'accord sur certains sujets ? Pourquoi ?</li> <li>Y a-t-il des sujets "interdits" dans les réseaux sociaux ? Pourquoi ?</li> <li>Les gens filtrent-ils normalement ce qu'ils téléchargent sur leurs réseaux sociaux ? Dans quel but ?</li> <li>Les sujets que les groupes ont trouvés, sont-ils plus positifs ou négatifs ?</li> </ul> </li> </ol> <p><b>PARTIE 2 (30 MINS)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chaque petit groupe doit "construire une vie". Pour cela, ils vont disposer de bâtonnets de glace et d'argile, pour construire une construction qui représente les choses importantes dans la vie d'une personne, qu'elles soient négatives ou positives. Les choses qui font qu'une personne devient ce qu'elle est.</li> <li>2. Ils devront écrire chaque chose sur un bâtonnet de glace et utiliser l'argile pour réaliser leur construction à l'aide des bâtonnets.</li> <li>3. Une fois que c'est fait, ils utiliseront les post-its de la première partie afin de choisir lequel d'entre eux pourrait être une partie importante de la vie d'une personne. Ils doivent coller les post-its importants dans leur construction.</li> <li>4. A la fin, chaque groupe présentera sa construction et l'expliquera. Une discussion sera également lancée sur les post-its qu'ils ont collés en tant que choses</li> </ol>		



"importantes", afin de réaliser que les choses que nous voyons en ligne ne sont pas aussi importantes que nous le croyons parfois.



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

