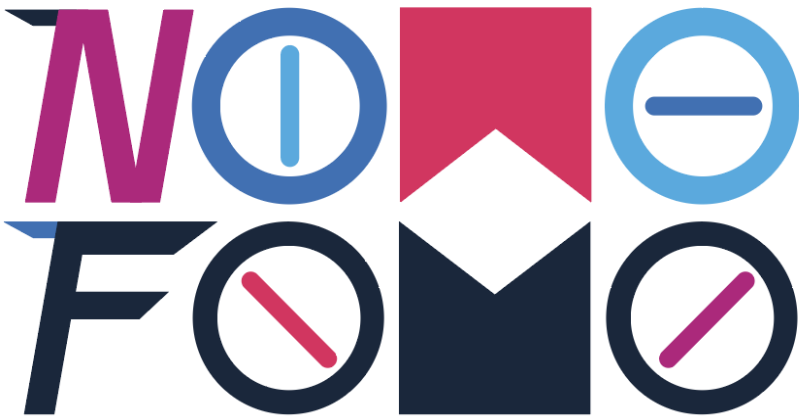




# NOMO FOMO

Les fondamentaux de la FOMO  
Activité d'appel à l'action



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



## Les fondamentaux de la FOMO

### Activité d'appel à l'action

<b>Thème d'infographie interactive</b>	1. Les fondamentaux de la FOMO		
<b>Titre de l'activité</b>	Défi de désintoxication à la FOMO		
<b>Type de ressource</b>	Activité d'appel à l'action		
<b>Photo</b>			
<b>Durée de l'activité (en minutes)</b>	<b>30 minutes par jour</b>	<b>Résultats d'apprentissage</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier les causes, les effets et les solutions de la FOMO pour améliorer le bien-être général.</li></ul>
<b>Objectif de l'activité</b>	<i>L'objectif de cette activité est de donner aux apprenants l'occasion d'utiliser cette dernière lorsqu'ils craignent de passer à côté de quelque chose. Cet appel à l'action propose un "défi de désintoxication de la FOMO" qui servira de guide que les jeunes pourront suivre lorsqu'ils se trouveront dans des circonstances liées à la FOMO.</i>		



<b>Matériel nécessaire pour l'activité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Téléphone portable</i></li> <li>- <i>Journal</i></li> <li>- <i>Stylo</i></li> </ul>										
<b>Instructions étape par étape</b>	<p>Étape 1 - Si vous vous trouvez dans une situation de FOMO, pourquoi ne pas essayer le défi de désintoxication à la FOMO. Ce défi peut vous permettre de vous concentrer sur la réduction de la FOMO et vous aider à vous sentir mieux. Se concentrer sur des activités visant à réduire la FOMO est bénéfique pour votre bien-être général et peut devenir une routine si vous les pratiquez souvent.</p> <p>Étape 2 - Remplissez le modèle ci-dessous pendant une semaine. Pourquoi ne pas noter dans un journal comment vous vous sentez à la fin de chaque journée, pour voir si la désintoxication à la FOMO vous affecte positivement.</p> <p>Étape 3 - Évaluez comment vous vous sentez à la fin du défi de 7 jours et décidez quelles habitudes vous souhaitez poursuivre dans votre routine quotidienne !</p>										
<b>Modèle à suivre</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #f4a460;"> <th colspan="2" style="text-align: center;"><b>Le défi de la désintoxication à la FOMO</b></th> </tr> <tr style="background-color: #f4a460;"> <th colspan="2" style="text-align: center;"><i>Essayez de relever ce défi en une semaine et voyez si vous remarquez une différence dans votre expérience de la FOMO :</i></th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;"><b>Challenge</b></th> <th style="text-align: center;"><b>Cochez quand c'est complet</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="background-color: #fff2cc;">           Jour 1 :  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Supprimez toutes les applications de réseaux sociaux qui ne vous maintiennent pas en contact avec votre famille et vos amis.</li> </ul> </td> <td style="background-color: #fff2cc;"></td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff2cc;">           Jour 2 :  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Désactiver vos notifications pendant 2 heures aujourd'hui</li> </ul> </td> <td style="background-color: #fff2cc;"></td> </tr> </tbody> </table>	<b>Le défi de la désintoxication à la FOMO</b>		<i>Essayez de relever ce défi en une semaine et voyez si vous remarquez une différence dans votre expérience de la FOMO :</i>		<b>Challenge</b>	<b>Cochez quand c'est complet</b>	Jour 1 : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Supprimez toutes les applications de réseaux sociaux qui ne vous maintiennent pas en contact avec votre famille et vos amis.</li> </ul>		Jour 2 : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Désactiver vos notifications pendant 2 heures aujourd'hui</li> </ul>	
<b>Le défi de la désintoxication à la FOMO</b>											
<i>Essayez de relever ce défi en une semaine et voyez si vous remarquez une différence dans votre expérience de la FOMO :</i>											
<b>Challenge</b>	<b>Cochez quand c'est complet</b>										
Jour 1 : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Supprimez toutes les applications de réseaux sociaux qui ne vous maintiennent pas en contact avec votre famille et vos amis.</li> </ul>											
Jour 2 : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Désactiver vos notifications pendant 2 heures aujourd'hui</li> </ul>											



	<p>Jour 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Essayez une activité pour sensibiliser votre conscience (cochez l'activité que vous effectuez)</li><li>• Méditation de 5 minutes</li><li>• Exercice de respiration profonde</li><li>• Faire une promenade relaxante</li><li>• Lire quelques pages d'un livre</li><li>• Pratiquer le yoga</li></ul>	
	<p>Jour 4 : Fixez une limite de temps quotidienne pour votre utilisation des réseaux sociaux (par exemple, 30 minutes par jour).</p>	
	<p>Jour 5 : Ne consultez pas votre téléphone avant la fin du petit-déjeuner chaque jour.</p>	
	<p>Jour 6 :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pas de téléphone avant la fin du travail ou de l'école</li></ul>	
	<p>Jour 7 :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pas de téléphone aux repas toute la journée.</li><li>- Notez les habitudes que vous souhaitez conserver la semaine prochaine.</li></ul>	

# 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