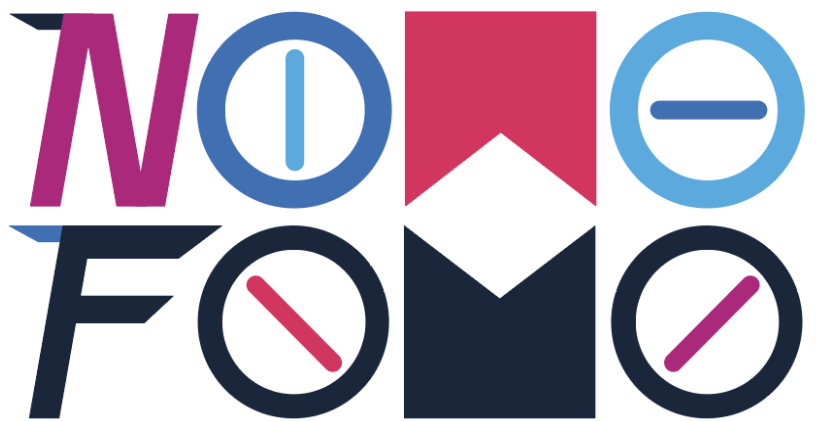




NOMO FOMO
Les réseaux sociaux et la perception du corps
Activité d'appel à l'action



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



Les fondamentaux de la FOMO

Activité d'appel à l'action

Thème d'infographie interactive	1. Les réseaux sociaux et la perception du corps		
Titre de l'activité	FOMO : Les réseaux sociaux face à la réalité		
Type de ressource	Activité d'appel à l'action		
Photo			
Durée de l'activité (en minutes)	30 minutes par jour	Résultats d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none">• Identifier l'effet que les réseaux sociaux peuvent avoir sur la perception du corps et comprendre que les images en ligne ne reflètent pas la réalité.
Objectif de l'activité	<i>L'objectif de cette activité est de fournir aux apprenants les compétences et l'opportunité d'identifier les effets négatifs que les réseaux sociaux peuvent avoir sur la perception du corps. Cet appel à l'action donne aux apprenants une chance de découvrir la réalité qui se cache derrière les photos qu'ils peuvent voir sur les plateformes de réseaux sociaux et qui sont souvent fortement retouchées, prises sous des angles idéaux ou avec</i>		



Matériel nécessaire pour l'activité	<i>un éclairage parfait. Cet "appel à l'action" permettra d'enseigner aux apprenants les étapes nécessaires pour les aider à contester ce qu'ils voient sur les réseaux sociaux et à renforcer positivement leur rapport avec leurs corps.</i>
	<ul style="list-style-type: none">- Téléphone mobile- Modèle à suivre- Stylo



Instructions
étape par étape

Étape 1 - Il n'est pas rare que nous nous surprenions parfois à comparer notre propre vie à celles que nous voyons sur Instagram et à nous sentir jaloux de voir à quel point tout semble parfait. Cependant, il est important pour notre propre santé mentale et notre positivité corporelle que nous participions au défi FOMO : les réseaux sociaux face à la réalité. Prendre les mesures nécessaires pour identifier les photos fortement retouchées qui existent peut aider à prévenir la négativité que nous pourrions ressentir à l'égard de notre propre corps lorsque nous le comparons.

Étape 2 - Remplissez le modèle ci-dessous pendant une semaine en naviguant normalement sur les réseaux sociaux. Chaque fois que vous trouvez une photo que quelqu'un a prise de lui-même sur les réseaux sociaux et à laquelle vous pensez pouvoir vous comparer, notez-la. Assurez-vous de noter l'endroit où vous l'avez vue et les hashtags utilisés dans la légende. Il est important de prendre note des hashtags, car nous pouvons non seulement apprendre à éviter certains hashtags déclencheurs, mais aussi certains hashtags qui peuvent être nocifs à suivre.

Après avoir pris des notes sur ces éléments des images, nous devons ensuite réfléchir et scanner les images pour voir si la photo a été modifiée. Il peut s'agir d'éléments tels que des filtres, des filtres de beauté ou des retouches PhotoShop. Vous pouvez trouver des moyens d'identifier ces modifications ici :

<https://hellsfitness.co.uk/blog/how-to-spot-photoshopped-facetuned-images-on-instagram/>

Enfin, nous devons réfléchir à ce que la photo a pu nous faire ressentir. Nous sommes-nous sentis en colère, bouleversés ou même en danger ? Il est important de reconnaître ces sentiments et de les nommer afin de mieux les identifier et les gérer.

Étape 3 - Évaluez ce que vous avez vu au cours de la semaine et ce que vous ressentez. Si vous avez l'impression de voir le plus souvent des images modifiées qui vous font perdre confiance en vous, vous devriez peut-être examiner les comptes que vous suivez ou les tags qu'ils utilisent et choisir de ne pas suivre ou de bloquer ces comptes ou ces tags. Cela contribuera à réduire la quantité de contenu modifié que vous voyez et qui peut être incroyablement négatif pour notre santé mentale et notre perception du corps.





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