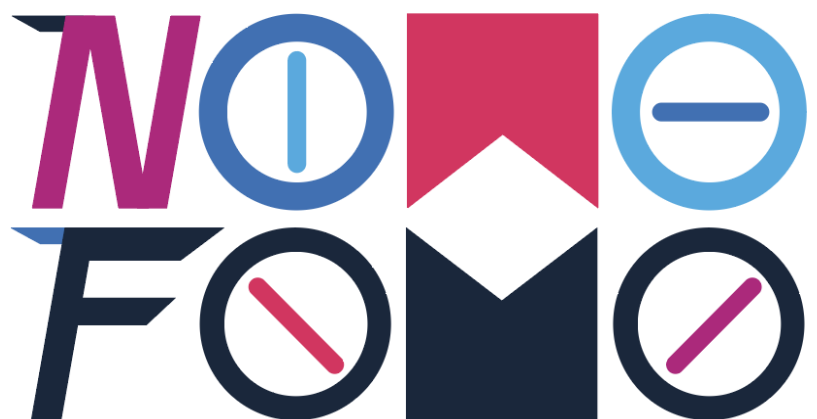




# NOMO FOMO

Les fondamentaux de la FOMO

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 altérée 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 d'infographie interactive

### 1. Les principes fondamentaux de la FOMO

*Les principes fondamentaux de la FOMO* explorent les connaissances et les concepts de base associés au terme "FOMO" - The **F**ear Of Missing Out. Ce domaine thématique étudie la façon dont la FOMO découle des réseaux sociaux et comment elle peut affecter les jeunes d'aujourd'hui. Il est important de se concentrer sur les bases de ce concept et de "décortiquer" le terme. De cette façon, les jeunes sont équipés pour mieux gérer leur santé mentale et comprendre comment ils peuvent surmonter la FOMO.

### Que vont réaliser les jeunes ?

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

Thème	Connaissances	Compétences	Attitude
<b>1. Les principes fondamentaux de la FOMO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Connaissance de base du concept de FOMO</li> <li>● Connaissance de base de la manière dont la FOMO découle des différents sites de réseaux sociaux (Facebook, Twitter, TikTok, Instagram, Snapchat, etc.).</li> <li>● Connaissance factuelle de la manière dont la FOMO peut conduire au malheur, à la solitude et à la comparaison avec les autres.</li> <li>● Connaissance factuelle de la manière dont les réseaux sociaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Définir la FOMO</li> <li>● Discutez des principales causes de la FOMO</li> <li>● Identifier les effets et les causes de la FOMO</li> <li>● Comprendre le rôle des réseaux sociaux dans la FOMO.</li> <li>● Découvrez l'impact de la FOMO sur la santé mentale</li> <li>● Établir des méthodes pour surmonter la FOMO</li> <li>● Reconnaître les cas de FOMO et savoir comment améliorer son bien-être quotidien.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Volonté de "décortiquer" le concept de FOMO.</li> <li>● Prise de conscience de l'impact de la FOMO sur la santé mentale.</li> <li>● Connaissance des différents réseaux sociaux qui peuvent favoriser la FOMO</li> <li>● Ouverture pour lutter contre le FOMO</li> </ul>



	<p>favorisent la FOMO.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance pratique de la façon dont la FOMO peut affecter votre vie quotidienne</li> <li>• Connaissance théorique de la manière pour combattre la FOMO</li> </ul>		
--	--	--	--

## 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 les fondements de la FOMO "décortique" le terme FOMO et explique comment il affecte les jeunes et pourquoi il peut être nuisible. Elle aborde la manière dont ce phénomène affecte généralement la génération Z, et comment la FOMO s'est accélérée avec l'avènement des réseaux sociaux.

Pour utiliser cette vidéo explicative avec les jeunes de votre groupe, 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 où ils commenceront 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 la même 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'un atelier numérique est d'informer les apprenants sur un sujet ou une question spécifique, de manière amusante et attrayante.

Dans cet atelier numérique, les apprenants vont s'immerger dans une réalité mystifiée, dans laquelle ils sont transportés dans leur écran de téléphone. Afin de revenir dans le monde réel, les apprenants doivent résoudre correctement les défis et les énigmes associés au concept de FOMO et aux réseaux sociaux.

Les ateliers numériques peuvent être utilisés comme une activité individuelle ou de groupe. Vous pouvez choisir d'organiser la séance de travail numérique 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 connaissance sur la FOMO. Si vous utilisez ces ressources dans le cadre d'un travail de groupe, veillez à fixer une limite de temps pour relever les défis. Cela ajoutera un air de compétition aux séances en petits groupes ! Les groupes de discussion fonctionneront 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 pédagogique motivera les jeunes à montrer ce qu'ils peuvent faire personnellement pour s'attaquer au thème spécifique de la FOMO.

Dans cette activité d'appel à l'action, les apprenants sont guidés pour compléter un défi de désintoxication de la FOMO qu'une jeune personne peut utiliser lorsqu'elle craint de manquer quelque chose. Le FOMO Detox Challenge est une activité d'une semaine, au cours de laquelle les jeunes devront accomplir une série de tâches chaque jour afin d'éliminer la peur de manquer qu'ils peuvent ressentir sur les réseaux sociaux. Les apprenants peuvent utiliser cette activité d'appel à l'action lorsqu'ils sont confrontés à des cas de FOMO dans leur vie.

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 lors d'une discussion de groupe informelle, afin d'évaluer ce qu'ils ont appris grâce à cette expérience :

- Comment évaluez-vous l'expérience globale d'un défi de désintoxication de la FOMO ? Pensez-vous qu'en adoptant des habitudes saines en ligne, vous pouvez réduire le risque de FOMO dans votre vie ? Pourquoi ? Pourquoi pas ?
- Pensez-vous qu'il est difficile, dans le monde numérique d'aujourd'hui, d'éliminer la FOMO ?
- Sur une échelle de 1 à 10 (1 = aucune différence, 10 = différence extrême), à quel point vous êtes-vous senti différent après avoir terminé le défi FOMO Detox ?
- Les habitudes que vous avez adoptées dans le cadre de ce défi sont-elles des habitudes que vous pourriez continuer à garder lorsque vous utilisez les réseaux sociaux ? Pourquoi ? Pourquoi pas ?

### 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 les principes fondamentaux de la FOMO 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 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 engager les apprenants dans le sujet avant de commencer les autres activités.

### Questions du debriefing

Une fois que les jeunes de votre groupe ont complété les ressources de l'infographie interactive "les fondements de la FOMO", 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 apprécié l'apprentissage des principes fondamentaux de la FOMO à travers une vidéo, un atelier numérique, une activité d'appel à l'action et un quiz ?



- Avez-vous l'impression d'avoir appris 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 apprécié ? Expliquez pourquoi.
- Citez deux choses que vous avez apprises dans le cadre du domaine thématique des principes fondamentaux de la FOMO et que vous pourriez partager avec un pair ?
- Vous souhaitez en savoir plus sur le thème de la FOMO ? Aimeriez-vous en savoir plus sur la façon dont les réseaux sociaux accélèrent les sentiments de FOMO ? Pourquoi ?

# 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