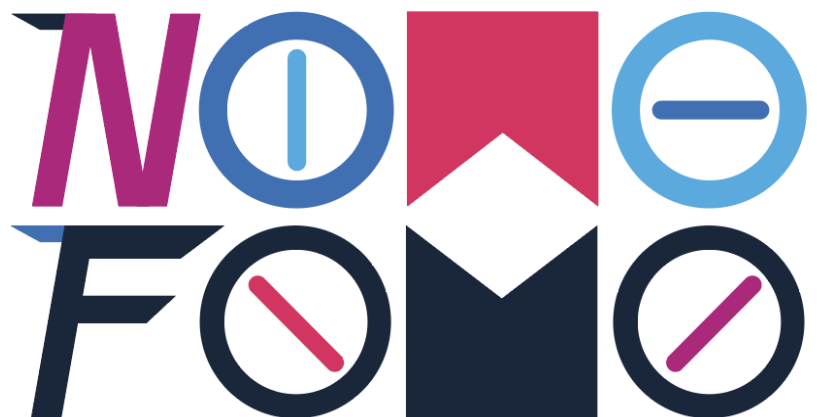




# NOMO FOMO

Les réseaux sociaux et la perception du corps

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 infographiques 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, un atelier 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 interactive

### 3. Les réseaux sociaux et la perception de l'image corporelle

*Social Media and Body Image Perception* présente aux apprenants l'effet néfaste des réseaux sociaux sur l'image corporelle personnelle. Cette infographie interactive explore comment les jeunes sont souvent laissés vulnérables aux réalités falsifiées qui sont dépeintes sur les réseaux sociaux. Il est important d'être conscient de la façon dont les médias affectent la santé mentale, et de la façon dont le contenu déformé en ligne peut parfois provoquer une FOMO et une faible estime de soi. Les ressources présentées dans ce thème analyseront comment ce phénomène affecte les jeunes et pourront les encourager à être plus conscients de la manière dont les réseaux sociaux peuvent fréquemment être manipulés et irréalistes.

#### Que vont réaliser les jeunes ?

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

Thème	Connaissances	Compétences	Attitudes
<b>3. Réseaux sociaux et perception de l'image corporelle</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Connaissance de base de la manière dont les médias dépeignent fréquemment une image corporelle "idéalisée".</li><li>● Connaissance de base sur le fait que chaque personne est différente</li><li>● Connaissance pratique de la façon dont les médias, les stéréotypes de genre et les</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Discutez de la manière dont les médias présentent des réalités biaisées de l'image corporelle.</li><li>● Analysez les effets des réseaux sociaux sur la santé mentale d'une personne.</li><li>● Identifiez comment les plateformes de réseaux sociaux encouragent les jeunes à se sentir obligés</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Conscience des influences des images diffusées sur les réseaux sociaux qui peuvent affecter la perception de l'image corporelle.</li><li>● Volonté de comprendre comment les images en ligne peuvent être photoshopées et mises en scène, ce qui peut accroître la FOMO.</li></ul>



	<p>réseaux sociaux peuvent influencer les perceptions déformées de l'image corporelle, qui peuvent provoquer la FOMO.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Connaissance théorique de la façon dont les comparaisons de l'image corporelle peuvent aggraver les sentiments de FOMO.</li></ul>	<p>de se conformer à des idéaux ou à craindre de manquer quelque chose.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Reconnaître des exemples d'influence des réseaux sociaux sur l'image corporelle qui peuvent avoir un effet négatif sur les filles et les garçons.</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 *Social Media and Body Image Perception* examine l'influence des réseaux sociaux sur l'image corporelle. Elle montre comment les jeunes, qui passent des heures sur les réseaux sociaux chaque jour, peuvent être fortement influencés par les réalités déformées présentées en ligne.

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. 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 des 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 que l'escape room, mais utilise des formulaires google et des indices digitaux au lieu de serrures et d'indices physiques. Il s'agit d'un jeu 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 un scénario dans lequel l'objectif est de créer une marque de vêtements en lien avec la positivité corporelle. Les apprenants devront résoudre des défis qui leur permettront de mieux comprendre la réalité des corps "normaux" et de comprendre comment les influenceurs et les modèles en ligne modifient souvent leurs images et leurs contenus. Cet atelier numérique mettra les apprenants à l'épreuve en leur faisant découvrir les différentes façons dont les réseaux sociaux peuvent influencer la FOMO, la perception du corps et la santé mentale.

Les ateliers numériques peuvent être utilisés comme une activité individuelle ou de groupe. Vous pouvez choisir d'animer la séance 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 se sensibiliser au thème des réseaux sociaux et de la perception de l'image corporelle. Si vous utilisez ces ressources dans le cadre d'un travail de groupe, assurez-vous de fixer une limite de temps pour relever les défis - cela ajoutera un air de compétition aux séances de travail en groupe ! Les ateliers 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 d'appel à l'action est une activité pratique qui vise à engager les apprenants dans le processus "apprentissage par la pratique". Cette ressource pédagogique motivera les jeunes à montrer ce qu'ils peuvent faire personnellement pour aborder le thème spécifique de la FOMO.

Dans cette activité d'appel à l'action, les apprenants sont guidés pour réaliser l'activité *FOMO : les réseaux sociaux contre la réalité*. Les apprenants passeront 30 minutes par jour à identifier l'effet que les réseaux sociaux peuvent avoir sur la perception du corps et à comprendre comment les images sur les médias en ligne peuvent souvent être déformés. Dans cette activité, lorsque les jeunes naviguent sur les réseaux sociaux et tombent sur des images en ligne, ils peuvent être influencés par la façon dont les corps sont représentés en ligne. Afin de comprendre comment cela peut affecter la santé mentale, les apprenants compléteront le modèle fourni pour réfléchir sur la manière dont le contenu en ligne peut les faire sentir.

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 regarder 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 de *FOMO : les réseaux sociaux contre la réalité* ? Avez-vous trouvé que vous étiez attentif à votre activité sur les réseaux sociaux ? Pourquoi ? Pourquoi pas ?
- À quelle fréquence rencontrez-vous des médias en ligne qui affectent votre perception de l'image corporelle ? Comment vous sentez-vous ?
- À votre avis, pourquoi les gens ressentent-ils le besoin de publier des images en ligne qui sont filtrées, photoshopées, etc. ?
- Pourquoi pensez-vous qu'il est important d'être conscient que les médias en ligne peuvent être modifiés ou manipulés ?

## Quiz

Ce quiz se compose de 10 questions qui alternent entre des questions à réponse ouverte, à choix multiple et vrai ou faux. Il permet aux jeunes de tester leurs connaissances sur les réseaux sociaux et



la perception de l'image corporelle, de donner un compte rendu personnel de leur expérience, et peut encourager les apprenants à résumer le contenu d'apprentissage 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 faire participer les apprenants et les intéresser au 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 sur les réseaux sociaux et la perception de l'image corporelle, 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'activité "réseaux sociaux et perception de l'image corporelle" grâce à la vidéo, l'atelier numérique, l'activité d'appel à l'action ou le 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 grâce au domaine thématique des réseaux sociaux et de la perception de l'image corporelle et que vous pourriez partager avec un proche ?
- Aimerez-vous en savoir plus sur le sujet de la FOMO ? Aimerez-vous en savoir plus sur la façon dont les réseaux sociaux influencent votre perception de l'image corporelle ? 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