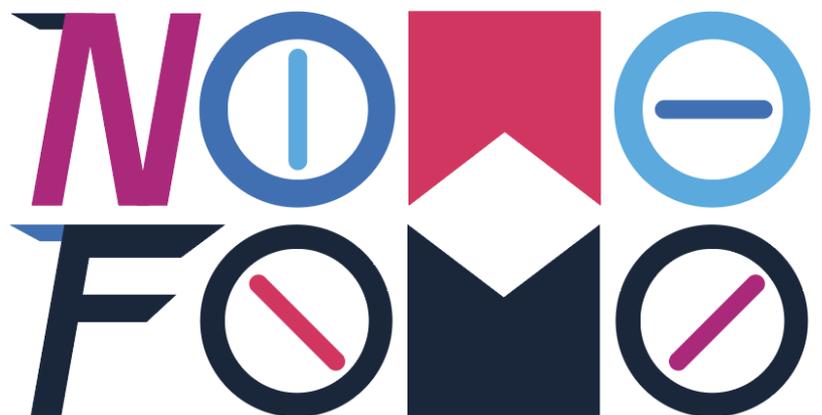


NOMO FOMO

FOMO or ROMO

Manuel du tuteur



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



Introduction au manuel du formateur

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. Les ressources infographiques interactives vous fourniront des contenus qui abordent les questions clés comprenant les causes sous-jacentes du 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 d'infographies interactives

La boîte à outils de ressources infographiques interactives comprend 12 sujets associés au thème du 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 les infographies interactives, nous vous suggérons de les imprimer et de les afficher dans votre centre de jeunesse, dans d'autres points d'information au sein de votre communauté ou dans des lieux où les jeunes se retrouvent.



Sujet de l'infographie interactive

Infographie interactive 10 : FOMO ou ROMO

Là où il y avait auparavant le FOMO, il y a maintenant le ROMO - la réalité de rater quelque chose - qui est apparu à la suite de la pandémie de covid-19. Les événements, les activités ou les plans ne se réaliseront pas ou, dans le meilleur des cas, ils ne seront plus jamais les mêmes.

Quels résultats vont atteindre les jeunes ?

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

Sujet	Connaissances	Compétences	Attitudes
FOMO ou ROMO	<ul style="list-style-type: none">● Connaissance de base du ROMO (Reality of Missing Out).● Connaissance de base de la manière dont la pandémie de Covid-19 a favorisé une culture du ROMO.● Connaissance pratique de la manière dont le ROMO peut conduire à l'isolement.● Connaissance théorique de la manière dont le ROMO peut affecter négativement la santé mentale.	<ul style="list-style-type: none">● Discuter du concept de "ROMO".● Examiner comment le ROMO a émergé de l'impact de la pandémie de Covid-19.● Reconnaître comment le ROMO peut provoquer des sentiments d'isolement, d'anxiété, de dépression, etc.● Identifier comment le ROMO crée une peur de l'inconnu.● Déterminer des méthodologies pour combattre le sentiment de ROMO.	<ul style="list-style-type: none">● Conscience de l'impact du ROMO sur les jeunes● Conscience de l'impact du ROMO sur la santé mentale.● Volonté de se concentrer sur la perspective, la gratitude et la patience pour combattre le ROMO.



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 travail 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. Le point infographique interactif FOMO ou ROMO car il n'y a pas de voyages, pas de restaurants, pas de fêtes d'anniversaire. La paralysie du choix a disparu car il y a peu de choix à faire et nous ne retrouverons jamais ce temps.

Pour utiliser cette vidéo explicative avec les jeunes de votre cours, 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 le 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 est comme une type escape room mais 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'enseigner aux apprenants un sujet ou une question spécifique, de manière amusante et attrayante.



Dans cet atelier numérique, les apprenants vont vivre une situation réelle de traitement du FOMO et de le ROMO pour comprendre comment arrêter et réfléchir à leurs peurs mentales. Les gens ont peur de manquer quelque chose et avec la situation de pandémie, il y a beaucoup de réalité de rater quelque chose.

Les ateliers numériques peuvent être utilisés en tant qu'activité individuelle ou de groupe. Vous pouvez choisir de les proposer 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 du FOMO. Si vous utilisez ces ressources dans le cadre d'un travail de groupe, veillez à fixer une limite de temps pour la réalisation des défis - cela ajoutera un air de compétition aux sessions en petits groupes ! Les ateliers fonctionnent 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 d'apprentissage motivera les jeunes à démontrer ce qu'ils peuvent faire personnellement pour aborder le thème spécifique du FOMO.

Dans cette activité d'appel à l'action, les apprenants devront répondre à différentes questions relatives à ce qu'ils ressentent lorsqu'ils manquent un événement ou une fête. À la fin des questions, évaluez les résultats et parlez-en. Ils comprendront que tout le monde ressent la même chose et qu'il est normal de se sentir comme ça, mais qu'il n'y a pas de mal à manquer quelquefois.

Lorsque vous utilisez cette ressource dans le cadre de votre travail avec les jeunes, vous pouvez leur demander de réaliser l'activité en groupe. Cela peut encourager les apprenants à travailler ensemble et relever les défis. Alternativement, cette activité peut 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 dans le cadre d'une discussion de groupe informelle, afin d'évaluer ce qu'ils ont appris grâce à cette expérience :



- Avez-vous apprécié l'activité Sortez du FOMO ?
- Vous souvenez-vous d'exemples dans le passé où vous avez ressenti un sentiment de FOMO mais où la réalité ne correspondait pas à vos attentes ?
- Vous est-il arrivé de rater un événement et d'avoir deux histoires différentes et opposées sur la façon dont il s'est déroulé ?
- Comment évalueriez-vous votre maîtrise des sentiments de FOMO ?

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 le FOMO ou le ROMO 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 de De-Briefing

Une fois que les jeunes de votre groupe ont complété les ressources de l'infographie interactive sur la FOMO ou le ROMO, 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 :

- Quelles sont les bonnes pratiques pour surmonter la FOMO et combattre le ROMO ?
- Comment le ROMO peut-il affecter la santé mentale et avoir un impact sur les jeunes ?
- Quelles seraient les leçons à tirer après la pandémie ?
- Comment le ROMO crée-t-il la peur de l'inconnu ?

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