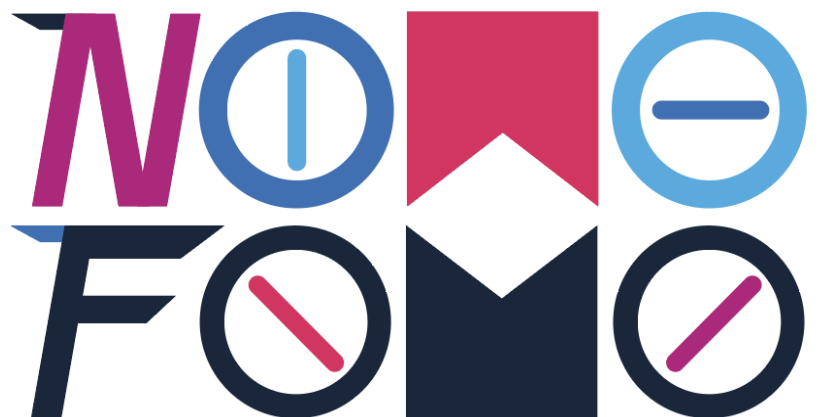




# NOMO FOMO

Transformer la FOMO en JOMO

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

### Transformer le FOMO en JOMO

Les réseaux sociaux requièrent notre attention à toute heure et, dans de nombreux cas, nous la leur accordons. Il est impossible de vivre sans eux même si nous le voulons et ils créent en chacun de nous le besoin de ne rien manquer. Mais plus le temps passe, plus les effets négatifs qu'ils peuvent avoir sur nous sont observables. De plus en plus de personnes s'en rendent compte, et nous décidons donc de nous déconnecter des réseaux sociaux pour nous reconnecter à la vie réelle. Trouver la joie de ne pas être connecté. C'est à ce moment-là qu'apparaît le JOMO (Joy of Missing Out).

### 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
<b>Transformer la FOMO en JOMO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Connaissance de base du concept de JOMO (Joy of Missing Out)</li> <li>● Connaissance de base sur la façon de transformer le FOMO en JOMO.</li> <li>● Connaissance pratique de la façon de mettre en œuvre les étapes pour atteindre le JOMO</li> <li>● Connaissance pratique de la promotion de la santé mentale face à des sentiments de FOMO.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Définir le terme "JOMO".</li> <li>● Discuter de la façon dont transformer le FOMO en JOMO peut avoir un impact positif sur les jeunes.</li> <li>● Identifier les méthodologies qui peuvent atténuer les sentiments de FOMO.</li> <li>● Créer un processus étape par étape à suivre lors de l'expérience du FOMO.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conscience des avantages du JOMO</li> <li>● Volonté d'appliquer des tactiques qui réduisent l'impact du FOMO.</li> <li>● Ouverture à promouvoir la santé mentale en éliminant les déclencheurs du FOMO.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Connaissance théorique des avantages de transformer le FOMO en JOMO.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconnaître les avantages du JOMO</li><li>• Examiner comment la réduction du FOMO peut avoir un impact positif sur la santé mentale et le bien-être.</li><li>• Analyser comment recourir au JOMO lorsqu'on est confronté au FOMO lié aux réseaux sociaux ou au FOMO post-pandémique.</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 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. L'infographie interactive "Transformer le FOMO en JOMO" explique ce qu'est le JOMO, dans quel contexte apparaît ce nouveau concept, la relation avec le FOMO, et pourquoi il est important de se déconnecter des réseaux sociaux pour se connecter à la vie réelle.

Pour utiliser cette vidéo explicative avec les jeunes de votre classe, 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 charger 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 travail.

## 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 acquerront une connaissance pratique du FOMO, ou comment les réseaux sociaux nous affectent en tant qu'utilisateurs, et la tâche (parfois difficile) de transformer ce sentiment négatif en joie et, par là, de réaliser et de comprendre le JOMO.

Les Digital Breakouts peuvent fonctionner comme une activité individuelle ou de groupe. Vous pouvez les utiliser dans le cadre d'un travail de groupe en demandant aux élèves, individuellement ou en petits groupes, de relever les défis et de développer leur propre conscience du sujet 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.

## Activités pratiques

L'activité "Appel à l'action" ou pratique est une activité qui vise à engager les apprenants dans le processus d'apprentissage par la pratique. Cette ressource d'apprentissage motivera les jeunes à montrer ce qu'ils peuvent faire personnellement pour aborder le thème spécifique du FOMO.



Dans cette activité d'appel à l'action, les apprenants réfléchissent à leur utilisation des réseaux sociaux, en évaluant leurs avantages et leurs inconvénients dans leur vie, et ils s'exercent à se connecter au moment présent par la *pleine conscience*.

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

- En fonction de quels facteurs postez-vous des contenus sur les réseaux sociaux ?
- Avez-vous déjà eu l'impression de faire quelque chose ou d'aller quelque part juste parce que cela pourrait faire bonne figure sur vos réseaux sociaux ? Ou parce que c'est le "truc cool à faire" ?
- Pensez-vous que nous vivons "connectés au présent" ? Pourquoi ?
- Comment pourrions-nous inclure la "pleine conscience" ou d'autres exercices de connexion au présent dans notre vie quotidienne ? Comment pensez-vous qu'ils pourraient être utiles pour encourager le JOMO ?

### Quiz

Ce quiz se compose de 10 questions qui alternent entre des questions à choix multiples et des questions de type vrai ou faux. Il permet aux jeunes de tester leurs connaissances sur le thème "Transformer le FOMO en JOMO" et peut encourager les apprenants à résumer le contenu pédagogique couvert dans les infographies interactives. Pour utiliser ce quiz avec les jeunes de votre classe, demandez-leur de le remplir 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 classe ont complété les ressources de l'infographie interactive Transformer le FOMO en JOMO, 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 :

- Que signifie FOMO ? Quels sont les principaux symptômes ?
- Pensez-vous que le FOMO est quelque chose de connu dans la société ? Il devrait être plus connu ? Pourquoi ?
- Après cette infographie, avez-vous remarqué des symptômes de FOMO chez vous ?  
Lesquels ?
- Que signifie JOMO ? Pourquoi ce concept peut-il être utile à suivre ?
- Pensez-vous que le JOMO devrait être pratiqué fréquemment ? Pourquoi ?
- Comment, dans votre vie quotidienne, pensez-vous pouvoir aider les autres à pratiquer le JOMO ?

# 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