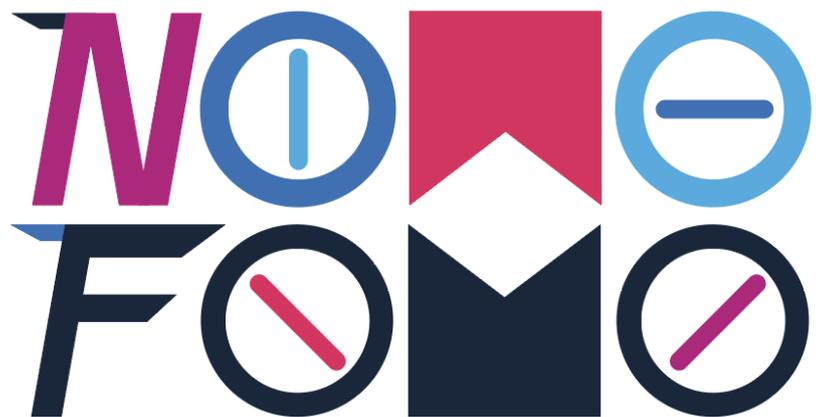


NOMO FOMO

**FOMO & Réseaux Sociaux pendant la
Pandémie**

Activité d'appel à l'action



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

Thème d'infographie interactive	FOMO & Réseaux Sociaux pendant la Pandémie	
Titre de l'activité	JOMO vs FOMO	
Type de ressource	Activité d'appel à l'action	
Photo		
Durée de l'activité	45mn	Objectifs pédagogiques A la fin de cette activité, les apprenants devraient être capables de : <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les risques pour la santé mentale liés à l'utilisation des réseaux sociaux. - Se protéger des expériences négatives dues au FOMO - Comprendre l'importance du JOMO

<p>But de l'activité</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Réfléchir à l'impact du temps passé devant un écran et des réseaux sociaux sur la santé mentale. - Réfléchir à la FOMO et à la façon dont les réseaux sociaux peuvent déclencher cette expérience. - Comparer les différentes expériences de FOMO avec celles des pairs et réfléchir aux risques liés aux réseaux sociaux. - Donner des exemples de JOMO pour combattre le FOMO. - Se familiariser avec les conseils utiles pour prévenir le FOMO.
<p>Matériel nécessaire à l'activité</p>	<p>Pour réaliser cette activité, vous aurez besoin de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un ordinateur, une connexion Internet et un vidéoprojecteur. - Un tableau blanc - Des stylos et du papier pour les participants
<p>Instructions étape par étape</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Montrez aux apprenants cette vidéo : https://www.commonsense.org/education/videos/screen-time-how-much-is-too-much 2. Demandez-leur ce qu'ils savent déjà sur l'impact du temps d'écran, le FOMO et le lien entre les réseaux sociaux et la santé mentale. 3. Donnez aux apprenants le temps de noter leurs premières réactions et pensées. Ensuite, donnez la parole aux apprenants et écrivez tout ce qu'ils ont trouvé sur un tableau blanc. 4. En vous basant sur les réponses des apprenants, expliquez brièvement l'expérience du FOMO comme une anxiété qui survient couramment en naviguant sur les réseaux sociaux, par exemple, lorsque nous voyons nos amis s'amuser ailleurs, socialiser ou simplement profiter de la vie réelle. 5. Demandez aux apprenants de réfléchir à un concept opposé au FOMO. Par le biais d'une discussion ouverte, amenez-les à la conclusion que l'opposé de la peur de manquer est la joie de rater ceux qui ce passe sur les réseaux sociaux (JOMO). 6. Expliquez que le JOMO est important car il nous amène à penser que même s'il se passe des choses à l'extérieur dans le monde, nous pouvons diriger notre attention vers l'intérieur et sur notre environnement immédiat. Ainsi, nous pouvons être plus calmes et apprécier le sentiment d'avoir raté quelque chose. 7. Divisez les apprenants en deux groupes. L'un sera l'équipe FOMO et l'autre l'équipe JOMO.

8. Demandez à un membre de l'équipe FOMO de partager une expérience FOMO (ou d'en inventer une) avec les autres. Vous pouvez aider en donnant vous-même un exemple. Par exemple, vous pouvez dire :

- *"Après une semaine épuisante, je suis enfin rentré chez moi vendredi dernier. Je me suis allongé sur mon lit, fatigué, et j'ai ouvert Facebook. Soudain, j'ai vu une photo de mon ami sur une plage ensoleillée d'une île tropicale. J'ai alors pensé que pendant que d'autres profitaient de la vie, je ne faisais que naviguer sur mon téléphone".*

9. Ensuite, demandez à un membre de l'équipe JOMO de réfléchir et de répondre à cette expérience FOMO par un conseil JOMO. Par exemple :

- *Réduire notre temps de navigation sur les réseaux sociaux - Moins de temps passé sur les réseaux sociaux est corrélé à moins de sentiments de FOMO*
- *Être critique à l'égard du contenu en ligne - Le contenu d'Internet peut souvent être irréal et volontairement plus intéressant.*
- *Être authentique sur les réseaux sociaux - Lorsque nos profils en ligne sont plus authentiques, nous rapportons également moins de sentiments de FOMO.*
- *Pratiquer la pleine conscience - Nous dirigeons notre attention vers l'intérieur, nous nous écoutons et prenons note de nos événements intérieurs.*
- *La méditation - Elle nous aide à calmer nos inquiétudes et nos insécurités.*

Inscrivez certains de ces conseils sur le tableau blanc et ceux que les apprenants proposeront au cours de l'activité.

10. Terminez le cours avec une activité orale en demandant aux apprenants de faire un Top 10 des meilleurs conseils 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