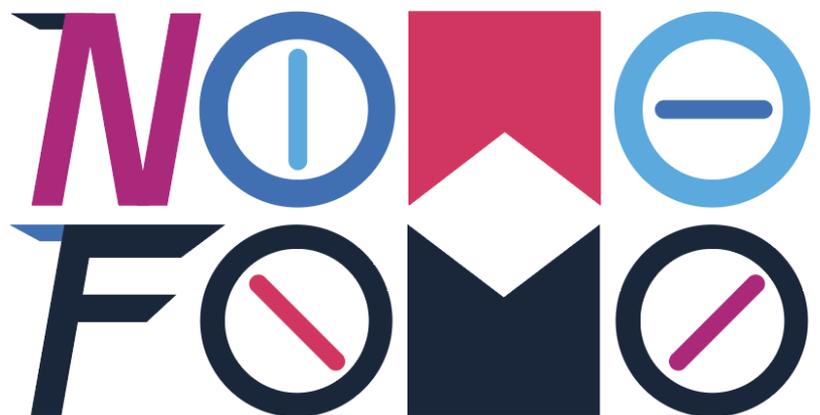


# NOMO FOMO

Infographie interactive 11

FOMO et médias sociaux au cœur d'une  
pandémie

Manuel du tuteur



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



## Introduction au manuel du tuteur

L'objectif de ce manuel est de vous aider, en tant qu'animateur de jeunesse, formateur ou bénévole, à utiliser la boîte à outils NOMO FOMO avec des ressources infographiques interactives pour les jeunes. La boîte à outils des ressources infographiques interactives vous fournira un contenu d'apprentissage qui aborde les questions clés qui constituent les causes sous-jacentes de la FOMO au sein de la génération Z. Il s'agit des questions ou des facteurs que les jeunes rencontrent souvent et qui leur causent de l'anxiété, du stress et de l'inconfort, ce qui entraîne une santé mentale négative et un large éventail de conditions différentes qui en résultent. Dans ce petit manuel, vous découvrirez ce qu'est une infographie interactive, un résumé du sujet traité, un aperçu des activités intégrées dans l'infographie et des conseils sur la meilleure façon de les utiliser auprès des jeunes.

## Boîte à outils de ressources infographiques interactives

La boîte à outils des 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 à partir de 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 d'apprentissage éducatif que vous pouvez utiliser avec les jeunes dans votre cadre de travail. Ces ressources numériques sont attrayantes pour les jeunes car elles intègrent des éléments d'apprentissage fondés sur l'enquête et le défi.

Pour utiliser efficacement le poster infographique interactif, 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 fréquentés par les jeunes.



## Sujet de l'infographie interactive

### Infographie 11 : FOMO et médias sociaux au cœur d'une pandémie

La pandémie de COVID-19 a eu un impact énorme sur la vie sociale et psychologique des jeunes. La réduction de l'interaction en personne avec les pairs causée par la pandémie a posé des défis uniques (Orben, Tomova & Blakemore, 2020). Pour surmonter les directives de distanciation sociale qui limitent les interactions en personne, beaucoup ont utilisé les médias sociaux pour se connecter avec leurs amis et leurs proches (Common Sense Media, 2020 ; Hamilton et al., sous presse). Les chercheurs ont prouvé que l'engagement positif avec les pairs sur les médias sociaux offre des avantages, notamment la possibilité de bénéficier d'un soutien social et de se dévoiler (Uhls, Ellison & Subrahmanyam, 2017). Communiquer directement avec des amis proches sur les médias sociaux lorsque les interactions en personne sont interdites peut s'avérer essentiel pour aider les adolescents à s'épanouir pendant l'isolement du COVID-19 (Hamilton et al., sous presse ; Orben et al., 2020).

Cependant, des études menées dans différents pays montrent que l'utilisation des médias sociaux a considérablement semé la panique chez les jeunes pendant la pandémie de COVID-19. En outre, l'utilisation massive des médias sociaux pendant la pandémie a accentué les expériences négatives, telles que la peur de manquer quelque chose (FOMO). Il s'agit généralement de la préoccupation des utilisateurs de médias sociaux concernant les occasions perdues lorsqu'ils ne sont pas en ligne ou qu'ils ne peuvent ou ne veulent pas se connecter et communiquer avec d'autres dans la mesure où ils le souhaitent (Alutaybi et al., 2019).

### Quels sont les résultats obtenus par les jeunes ?

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

Thème	Connaissances	Compétences	Attitude
<b>FOMO et médias sociaux au cœur d'une pandémie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Connaissance de base de la consommation passive des médias sociaux</li> <li>● Connaissance pratique de la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Discuter de la manière dont l'utilisation des médias sociaux pendant la pandémie peut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sensibilisation à la façon dont l'activité des médias sociaux pendant la</li> </ul>



	<p>façon dont les médias sociaux ont été une bénédiction et une malédiction dans le cadre de la pandémie de Covid-19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance factuelle de la FOMO avec les différences de réouverture entre les pays</li> <li>• Connaissances théoriques sur la manière de lutter contre le FOMO des médias sociaux</li> </ul>	<p>accroître la solitude.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examiner la relation entre le bien-être physique et mental et le FOMO</li> <li>• Analyser comment les influences des célébrités affichées en ligne peuvent renforcer le sentiment de FOMO</li> <li>• Reconnaître comment le sentiment de manque peut encourager les jeunes à se tourner vers les médias sociaux pour se sentir mieux et plus en contact avec les autres.</li> <li>• Identifier comment une consommation passive des médias sociaux peut conduire à une augmentation marginale de la santé mentale négative.</li> </ul>	<p>pandémie peut augmenter le FOMO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilisation à la manière dont les expériences numériques sont perçues par les utilisateurs (FOMO)</li> <li>• Volonté de prendre en compte l'impact du FOMO sur notre santé mentale dans le contexte de la pandémie</li> <li>•</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 manière 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 **FOMO & Social Media amidst a Pandemic** se concentrera sur un certain nombre de sujets liés aux médias sociaux et au syndrome FOMO dans le contexte de la pandémie COVID19. La consommation passive des médias sociaux sera explorée, ainsi que la relation entre le bien-être mental et le FOMO, et la manière de contraster le FOMO avec le JOMO.

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. Cette vidéo donnera aux jeunes une vue d'ensemble courte mais détaillée du sujet et leur permettra de commencer à apprendre des informations essentielles sur ce qu'est la FOMO et où elle apparaît, avant qu'ils ne réalisent 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 participent pas directement à votre service.

## Déconnexion numérique

Le Digital Breakout est la même expérience de type escape room, mais il 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 les équipes d'apprenants, suivent 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, d'une manière amusante et attrayante.

Dans cette séance de travail numérique, les apprenants relèveront un certain nombre de défis qui leur permettront d'accroître leurs connaissances sur un certain nombre de sujets liés aux médias sociaux et au syndrome FOMO. Ils exploreront le thème de la consommation passive des médias sociaux et la façon dont ils ont été à la fois une bénédiction et une malédiction au milieu de la Covid19. Les apprenants examineront également la relation entre le bien-être physique et mental et



la FOMO et découvriront comment opposer la FOMO à la JOMO. En outre, ils analyseront comment les influences des célébrités affichées en ligne peuvent renforcer le sentiment de FOMO.

Les ateliers numériques peuvent être utilisés comme activité individuelle ou de groupe. Vous pouvez choisir de présenter la session 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 prise de conscience sur le thème du 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 séances en petits groupes 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 l'action". Cette ressource d'apprentissage motivera les jeunes à démontrer ce qu'ils peuvent faire personnellement pour s'attaquer au thème spécifique du FOMO.

Dans cette activité d'appel à l'action, les apprenants regarderont une vidéo sur le temps passé devant un écran et les effets des médias sociaux sur la santé mentale. Ils réfléchiront ensuite à la FOMO et à la manière dont les médias sociaux peuvent déclencher cette expérience. Ils compareront différentes expériences de FOMO avec leurs pairs et réfléchiront aux risques des médias sociaux. Enfin, ils découvriront le concept de JOMO et pourquoi il est important de prévenir les expériences de FOMO.

Lorsque vous utilisez cette ressource dans le cadre de votre travail de jeunesse, vous pouvez demander aux jeunes de réaliser l'activité en groupes. 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 de révéler leurs résultats au bout d'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 :

- Question 1 : pourquoi est-il important de contrôler le temps passé devant un écran ?
- Question 2 : pourquoi vous êtes-vous senti déprimé lorsque vous avez regardé des images de vos amis profitant de la vie alors que vous étiez seul à la maison ?



- Question 3 : que pourriez-vous faire pour éviter ce sentiment ?
- Question 4 : citez 3 conseils JOMO qui peuvent vous aider à vous sentir plus heureux et détendu.

### Quiz

Ce quiz est composé de 10 questions qui alternent entre choix multiples et vrai ou faux. Il permet aux jeunes de tester leurs connaissances sur le FOMO et les médias sociaux dans le contexte d'une pandémie 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 terminé les autres défis et activités inclus dans l'infographie interactive. Il peut également s'agir d'une activité permettant aux apprenants de s'intéresser au sujet avant d'entamer les autres activités.

### Questions de débriefing

Une fois que les jeunes de votre groupe ont complété les ressources de l'infographie interactive FOMO et les médias sociaux dans le contexte d'une pandémie, vous pouvez leur poser les questions suivantes dans le cadre d'une discussion de groupe informelle afin d'évaluer ce qu'ils ont appris au cours de cette expérience d'apprentissage :

- Avez-vous déjà ressenti de l'anxiété en voyant vos amis sur les médias sociaux s'amuser sans vous ou en manquant des informations sur ce qui se passe sur les médias sociaux ?
- Avez-vous déjà entendu parler de quelqu'un qui se sentait ainsi ?
- Comment y faire face ?
- Quelles activités pourraient vous aider à déconnecter votre cerveau et à être plus calme et détendu ?
- Avez-vous déjà réfléchi à la manière dont vous pouvez utiliser les médias sociaux de manière active et responsable ?
- À quoi peuvent-ils servir ?

# 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