

LA SANTÉ MENTALE ET MON IDENTITÉ EN LIGNE

NIVEAU AVANCÉ



TAMUS
THÉRAPIE AUDIO ET VIDÉO EN LIGNE



TAMUS

EN PARLER NOUS REND PLUS FORTS

<https://tamusproject.eu/>

Interactive Magazine

La santé mentale et mon identité en ligne



Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.
Germany(Parchim)
www.jfv-pch.de



**CO&SO - Consorzio Per
La Cooperazione E La Solidarieta**
Italy (Firenze)
<https://coeso.org/>



Enoros Consulting Limited
Cyprus (Nicosia)
www.enoros.com.cy



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagne du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie



NIVEAU

Avancé

TRANCHE D'ÂGE

17-20 ans

SUJET

La santé mentale et mon identité en ligne



Cofinancé par
l'Union européenne



Bienvenue dans ce magazine qui traite du thème de : La santé mentale et mon identité en ligne.

En passant autant de temps connecté en ligne, il est facile de devenir victime de la peur de passer à côté (FOMO). Le FOMO est l'anxiété ou le malaise qui survient lorsque l'on a l'impression de manquer des événements, des expériences ou des opportunités passionnants auxquels d'autres participent. Cependant, il est possible de vaincre cette peur et de reprendre le contrôle de ses émotions et de son bien-être ! Regardez cette courte vidéo pour découvrir comment !

Lien: <https://youtu.be/dQSWArnoqWE?feature=shared>



TEST DE CONNAISSANCE

Merci d'avoir regardé cette courte vidéo !

Pouvez-vous prendre 2 minutes pour réfléchir et répondre à quelques questions sur la vidéo ? Pour cela, vous devrez prendre un stylo et du papier, et répondre aux questions de réflexion suivantes :

1. Avez-vous trouvé cette courte vidéo intéressante ?
2. Avez-vous appris quelque chose de nouveau grâce à la vidéo ?
 - i. Si oui, qu'avez-vous appris ?
3. Avez-vous déjà pensé à l'impact que les médias sociaux pourraient avoir sur la façon dont vous percevez le succès dans votre propre vie ?
4. Avez-vous déjà réfléchi à la façon dont la peur de manquer quelque chose pourrait avoir un impact sur votre perception du confort dans votre propre environnement ?
5. Quelles sont les étapes que vous pouvez pratiquer pour vous aider à lutter contre le FOMO dans votre propre vie ?

Prenez 2 minutes pour écrire votre réponse. Expliquez votre réponse ici :

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE ATTENDUS

CONNAISSANCES

- Connaissance de la réalité des médias sociaux par rapport à la vraie vie.
- Savoir comment atténuer l'impact négatif des médias sociaux sur la santé mentale.

COMPÉTENCES

- Discutez des stratégies pour protéger notre santé mentale dans les environnements en ligne.
- Entraînez-vous à faire une désintoxication des médias sociaux.
- Évaluer l'impact des médias sociaux sur ma propre santé mentale.

ATTITUDES

- Être conscient de l'impact des médias sociaux sur moi.
- Savoir comment me protéger contre les préjudices en ligne

**COMBLER LE FOSSÉ
DES PERCEPTIONS !**

COMBLER LE FOSSÉ DES PERCEPTIONS !

Les réseaux sociaux font désormais partie intégrante de la vie des jeunes adultes. Des plates-formes comme Instagram, TikTok et Snapchat permettent aux utilisateurs de conserver et de partager les moments forts de leur vie avec des amis et des abonnés. Cependant, il existe souvent un contraste frappant entre la perception de la vie des gens sur les réseaux sociaux et la réalité qu'ils vivent hors ligne. Cet « écart de perception » peut avoir des répercussions importantes sur la santé mentale des jeunes adultes.

Sur les réseaux sociaux, il est courant de voir des publications soigneusement conçues qui présentent les meilleurs moments, expériences et réalisations. Les utilisateurs ont tendance à partager leurs vacances les plus glamour, leurs délicieux repas et leurs événements passionnants, créant ainsi l'illusion d'une vie parfaite. Cette version fortement filtrée et modifiée de la réalité peut créer des attentes et des comparaisons irréalistes, entraînant des sentiments d'inadéquation, d'envie et de faible estime de soi.

Lorsque vous voyez constamment la vie apparemment parfaite des autres sur les réseaux sociaux, vous pouvez commencer à remettre en question votre propre valeur et votre bonheur. Vous pouvez ressentir une pression pour vous conformer aux normes apparemment sans faille établies par les autres, ce qui provoque de l'anxiété et la peur de manquer quelque chose (FOMO). Des études ont montré une corrélation entre l'utilisation excessive des médias sociaux et l'augmentation des taux de dépression,

d'anxiété et de solitude chez les jeunes adultes.

Il est essentiel de reconnaître que ce que vous voyez sur les réseaux sociaux ne représente qu'une fraction de la vie d'une personne, soigneusement choisie et souvent fortement filtrée. La vraie vie est remplie de hauts et de bas, de défis et de moments banals qui ne sont généralement pas partagés en ligne. Comprendre cet écart de perception peut aider à atténuer l'impact négatif sur la santé mentale.

Pour atténuer les effets de l'écart de perception, il est important de cultiver une relation saine avec les médias sociaux. Fixer des limites et limiter le temps d'écran peut réduire l'exposition à des représentations irréalistes de la vie. S'engager dans des activités qui favorisent la confiance en soi, comme les loisirs ou l'exercice, peut également aider à renforcer la résilience face aux effets négatifs des médias sociaux.

De plus, favoriser les connexions réelles et s'engager dans des expériences hors ligne significatives est crucial. Les interactions en face à face et les relations authentiques procurent un sentiment d'appartenance et d'épanouissement plus authentique, que les médias sociaux ne parviennent souvent pas à reproduire.

Être conscient de la nature organisée des médias sociaux et maintenir un équilibre sain entre les expériences en ligne et hors ligne peut aider à atténuer les effets négatifs. Il est essentiel de donner la priorité aux soins personnels, d'établir de véritables liens et de se rappeler que la vie de personne n'est aussi parfaite qu'elle peut sembler à travers le prisme des médias sociaux !

ACTIVITÉ D'AUTO- SOINS- JOURNAL DE GRATITUDE

ACTIVITÉ D'AUTO-SOINS- JOURNAL DE GRATITUDE

Une façon de lutter contre la peur de passer à côté (FOMO) en cultivant une pratique de journalisation de gratitude. Cela peut sembler ringard, mais la science a montré que cela fonctionne en fait pour construire une attitude plus positive envers vous-même et un état d'esprit plus sain.

Trouvez un espace calme et confortable où vous pourrez réfléchir et écrire sans distractions. Prévoyez au moins 10 à 15 minutes pour cette activité.

Sélectionnez un cahier ou un journal qui résonne avec vous. Il peut s'agir d'un cahier vierge ou d'un cahier spécialement conçu pour la journalisation de la gratitude. Vous pouvez même utiliser une application !

Commencez par réfléchir à votre journée ou à votre semaine et identifiez les moments, les expériences ou les aspects de votre vie pour lesquels vous êtes reconnaissant. Il peut s'agir de grandes ou de petites choses, telles que des réalisations personnelles, des moments de joie, des relations de soutien ou des opportunités que vous avez eues.

Commencez par énumérer trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Soyez précis et descriptif, en capturant les émotions et les détails liés à chaque élément. Par exemple, "je suis reconnaissant pour les rires et le plaisir que j'ai eu en regardant mon film préféré avec mes amis."



Prenez un moment pour explorer pourquoi chaque élément de votre liste de gratitude est significatif pour vous. Considérez comment ces choses ont eu un impact positif sur votre vie, vous ont apporté du bonheur ou ont contribué à votre croissance personnelle.

Rappelez-vous que le parcours de chacun est unique et que ce que vous avez dans votre vie est spécial et précieux. Reconnaissez que la peur de manquer quelque chose découle de la comparaison de vos expériences avec celles des autres, mais en vous concentrant sur vos propres bénédictions, vous pouvez trouver du contentement et de l'appréciation pour ce que vous avez.

Faites de la journalisation de la gratitude une pratique régulière dans votre vie. Essayez de tenir un journal au moins une fois par semaine, voire tous les jours si possible.

Lien vers la vidéo/ressources :

Voici une application de gratitude:

<https://presently-app.firebaseio.com/>



VIDÉOTHÈQUE

[VIDEO] Fear of Missing Out (FOMO) - Peur de manquer quelque chose

https://youtu.be/VrC_MSG9zSU

[VIDEO] How to Start a Gratitude Journal You'll Actually Keep - Comment démarrer un journal de gratitude que vous allez réellement tenir

https://youtu.be/GZghu_xFRM8

[VIDEO] The Importance of Staying Present | Andy Crisis Wisdom L'importance de rester présent | Andy Crisis Wisdom

<https://youtu.be/-ptFVCPNgCg>





TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro du projet: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693