

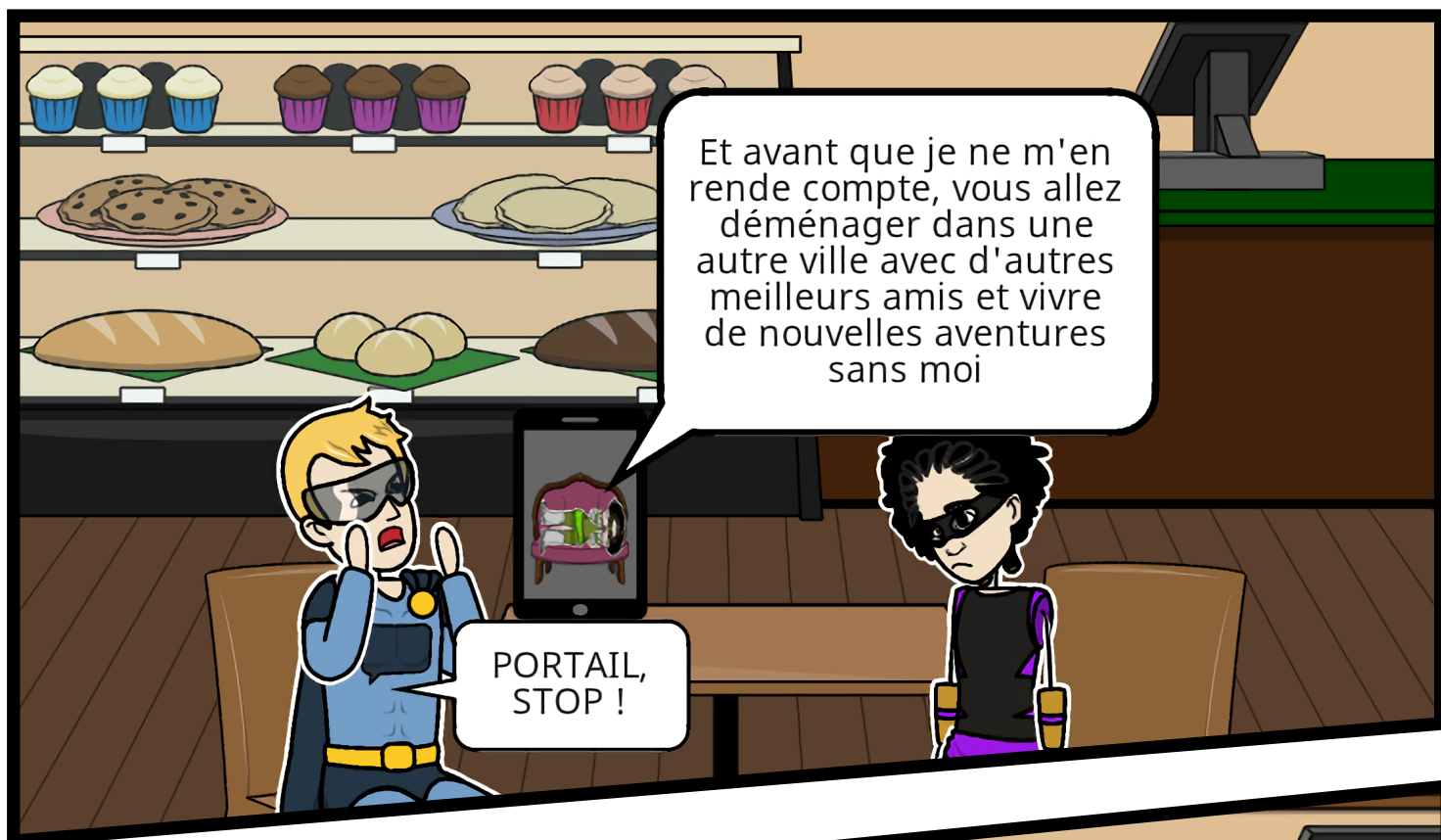
LES AVENTURES DE CYBER-SURFEUR

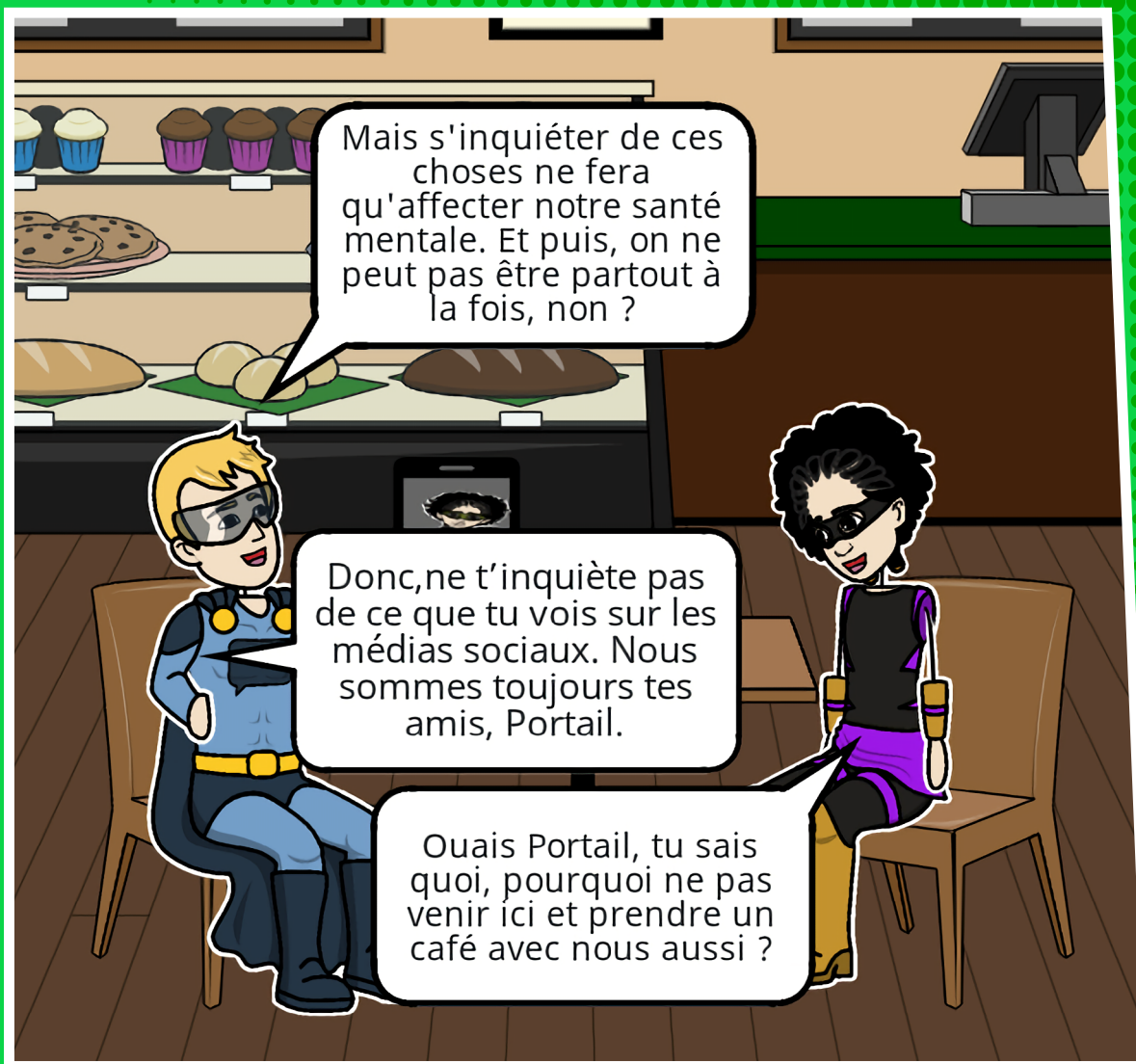


UNE TASSE CHAUDE DE FOMO!
(PEUR DE RATER QUELQUE CHOSE)









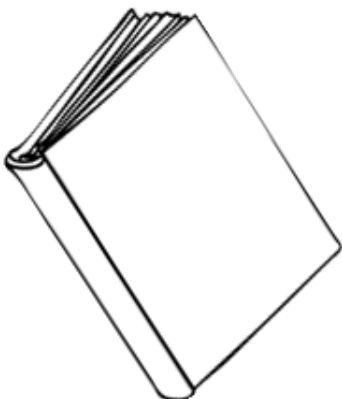
CONSEILS POUR LES JEUNES APPRENANTS

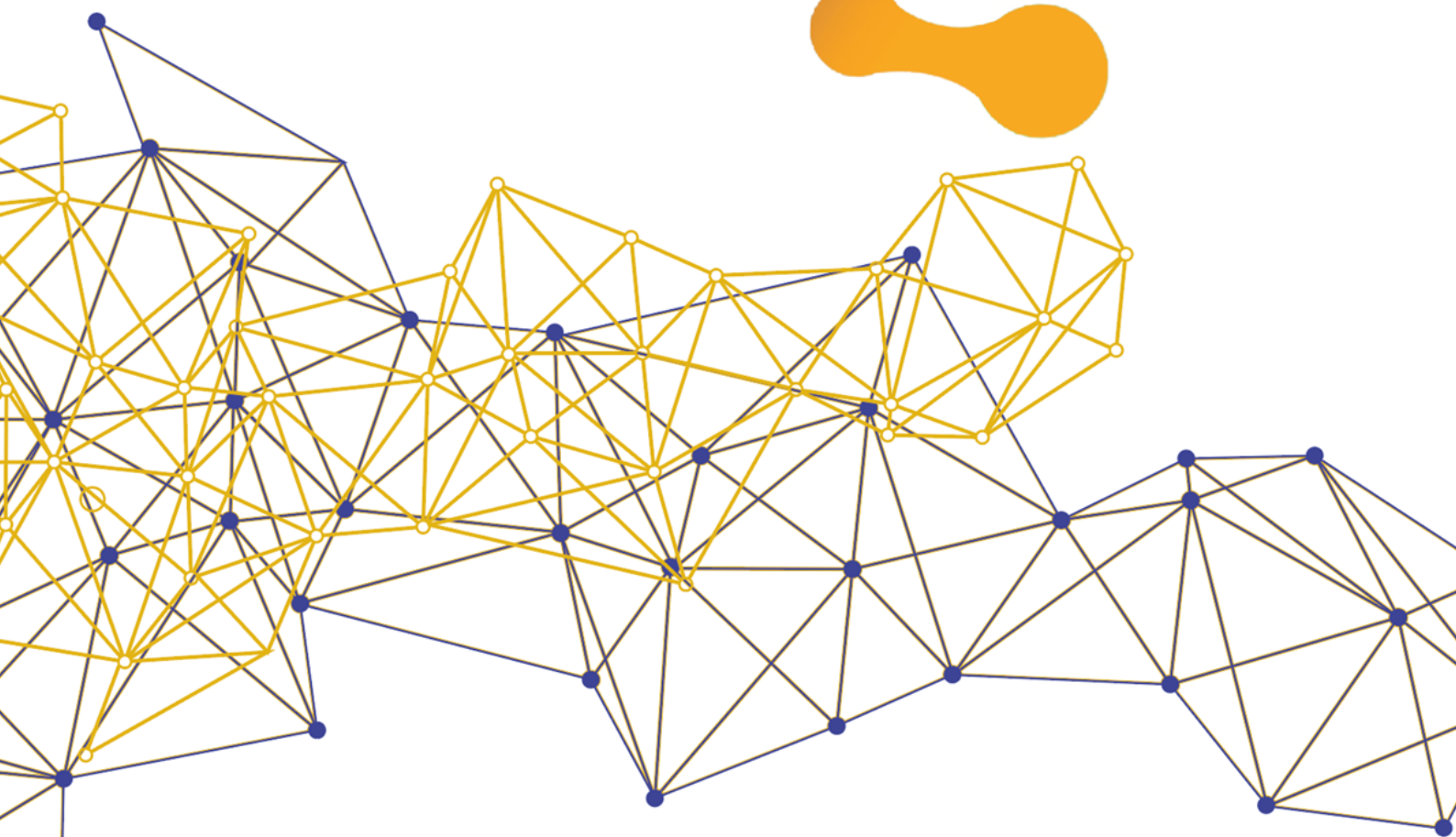
Lorsque vous passez du temps sur les médias sociaux, vous pouvez faire l'expérience de la FOMO (peur de rater quelque chose). Lorsque nous voyons d'autres personnes publier les moments forts de leur vie en ligne, nous pouvons parfois nous sentir tristes ou exclus. Si vous avez l'impression d'être victime de FOMO, vous pouvez essayer quelques-uns de ces conseils pour sentir mieux:

- Concentrez-vous sur ce que vous avez
- Tenez un journal
- Passez du temps avec vos amis
- Vivez le moment présent
- Passez du temps sans technologie

ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

La FOMO peut parfois vous faire sentir exclu, déçu ou contrarié. Il est important de reconnaître ce que différentes choses peuvent vous faire ressentir afin de veiller à votre bien-être. Complétez l'activité ci-dessous en coloriant les images que vous aimez faire. Découvrir les choses qui vous rendent heureux et participer à ces activités peut vous aider à vous sentir bien et à éliminer la FOMO de votre vie !





Co-funded by
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: 2020-1-AT01-KA204-077958