



13. MOTIVATION

Comment diminuer l'anxiété liée à l'utilisation des nouveaux outils numériques ?

CONTEXTE

On pourrait penser que la technologie rend tout le monde plus intelligent, aide les gens à trouver rapidement des informations et leur permet d'atteindre d'autres personnes et d'autres lieux. Cependant, pour certaines personnes, notamment les personnes âgées, s'adapter à l'utilisation de nouveaux outils numériques n'est pas toujours facile. L'idée même d'essayer de nouveaux outils peut déclencher de l'anxiété. L'utilisation de nouveaux outils informatiques peut être considérée comme trop difficile et entraîner une certaine gêne. Le stress, la nervosité et les pensées négatives peuvent épuiser une personne. Lorsque les effets de l'anxiété commencent à prendre le dessus, les individus peuvent perdre leur concentration et leur motivation à apprendre de nouveaux outils informatiques.

BASE THÉORIQUE

Certaines personnes, comme les apprenants âgés, peuvent ne pas avoir une connaissance suffisante des outils numériques et de la manière de les utiliser. L'utilisation des outils numériques peut même susciter la peur et l'anxiété. Lorsque tous les participants à une activité partagent leurs connaissances sur l'utilisation des applications, des outils et des bonnes pratiques, cela permet de surmonter les attitudes négatives à l'égard de l'utilisation des outils informatiques et d'accroître les connaissances de chacun.

L'ACTIVITÉ EN BREF

Une chose intéressante à propos du stress est que, souvent, il n'y a pas de raison d'être stressé. Cependant, la seule pensée d'une action peut déclencher une réaction de stress. Dans la plupart des cas, le stress n'est que le résultat de votre propre constitution mentale. Plus vous pensez à une chose, plus elle vous stresse. Une étape importante de la gestion du stress consiste à identifier vos pensées stressantes et à réfléchir à leur rationalité.

Activités/Solutions

TYPE DE CONTACT

En ligne

TEMPS NÉCESSAIRE

10 minutes

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6-20

TYPE D'ACTIVITÉ

Travail de groupe

GROUPE CIBLE

- Tout public

VARIATION DE L'ACTIVITÉ

En plus de l'anxiété causée par les nouveaux outils numériques, cette activité peut être utilisée pour toute autre raison, par exemple l'anxiété de présenter un nouveau produit artisanal sur le marché.

Objectif

- Diminuer l'anxiété liée à l'utilisation des outils numériques.
- Diminuer les sentiments négatifs à l'égard des outils numériques.
- Apprendre à demander de l'aide et du soutien.

Comment se préparer

- Préparez des instructions précises et spécifiques sur la façon d'utiliser le nouvel outil numérique.

L'activité étape par étape

1. Demandez aux participants de penser à un outil informatique qui les rend anxieux, par exemple Google Ads ou Facebook Ads.
2. Demandez aux participants de travailler en petits groupes (2-3 personnes) et de réfléchir aux diverses conséquences et réactions qui pourraient se produire s'ils utilisaient ces outils numériques.
3. Donnez aux groupes quelques questions indicatives, par exemple: "Quelle est la pire chose qui pourrait arriver ?"
4. D'une manière brusque, dites aux participants : "Arrêtez de penser" et demandez-leur ce qu'ils ressentent.
5. Ensuite, demandez-leur si une situation similaire au stress qu'ils ont vécu s'était déjà produite auparavant.
6. Discutez avec les participants de l'origine du stress et de la manière dont il peut être éliminé.
7. Encouragez les participants à essayer l'application sans penser à ce qui pourrait mal se passer.
8. Pendant l'activité, n'oubliez pas de souligner que les participants peuvent demander de l'aide à tout moment et faites en sorte qu'ils se sentent soutenus.
9. Enfin, présentez le guide étape par étape sur l'utilisation d'un nouvel outil numérique, par exemple, Google Ads.