



Digital Wellness

Prévention aux addictions
en milieu professionnel



Avez-vous déjà connu une de ces situations ?

- Un de vos **salariés** consomme de la **cocaïne** sur son lieu de travail pour être plus **performant** ?
- Un salarié consomme de **l'alcool** avant une **réunion** ?
- Une salariée fume du **cannabis** pour résister au **stress** et n'arrive pas à assurer sa charge de travail ?
- Un groupe de salariés sur l'open-space **parient ensemble en ligne** sur des matchs de foot ?
- Un salarié adepte de **poker** en ligne fait un **burnout** ?





Digital Wellness propose de sensibiliser et de conseiller les entreprises aux dangers de **toutes les addictions qu'elles soient liées à l'usage de produits comme l'alcool, les médicaments, la cocaïne, le cannabis, le tabac...** ou à d'autres dépendances comportementales comme **l'addiction au digital, au travail, l'addiction au casino et au jeu d'argent**, la dépendance aux **cryptomonnaies**, ou la dépendance aux **paris sportifs**.

Sur cette plaquette et à titre d'exemple, nous décrivons une addiction digitale appelée « l'Usage Problématique d'Internet » (UPI) et ces nombreuses conséquences sur la santé.



Savez-vous comment gérer ces situations ?



Sommaire

- Qui sommes-nous ?
- Notre offre
- Notre démarche
- Annexe : l'usage
Problématique d'internet

Qui sommes-nous ?



Avital DENAN

Fondatrice, Psychologue et Addictologue

Avital Denan possède un Master en psychologie du travail, un Master en management et un diplôme universitaire (D.U.) d'addictologie, ainsi qu'une expérience professionnelle dans les ressources humaines d'entreprises de nouvelles technologies où elle a acquis une expertise dans le domaine de la «santé au travail».



Pierre MORALES LOPEZ

Psychologue

Titulaire d'un Master 2 en psychologie clinique et après plusieurs années d'exercice au sein de différentes institutions (CRF, APHP et Samu Social de Paris). Initialement formé à la théorie psychanalytique freudienne, Il a étoffé son approche par des concepts et outils issue des courants de la psychologie humaniste et de la théorie cognitivo-comportementaliste. Il possède également un intérêt pour les travaux de l'école de Palo Alto.



Paolo NAVARO

Psychologue

Psychologue clinicien titulaire d'un Master 2 de l'Ecole de Psychologues Praticiens. Il est formé à la clinique des vulnérabilités psychiques et des psychopathologies pour tous les âges. Au cours de sa formation, il a pu effectuer diverses missions en milieu scolaire, hospitalier, entreprise, associatif et recrutement. Il marque un intérêt pour la préparation mentale dans le milieu e-sportif.

Digital Wellness

Digital Wellness a pour mission de prévenir, sensibiliser et de conseiller le public aux dangers de l'addiction, qu'elle soit liée à l'usage de produits : tabac, alcool, médicaments, cocaïne, cannabis... ou à des dépendances comportementales comme l'addiction au travail ou l'hyper usage technologique : smartphone, internet, réseaux sociaux, jeux d'argent, cryptomonnaies, casino, paris sportifs ...

Dans ce cadre, Digital Wellness propose aux entreprises la mise en place d'actions visant à **encadrer au mieux les addictions** et à gérer leurs conséquences sur la vie quotidienne et collaborative des salariés.

Les addictions pouvant se développer très rapidement chez certains individus, il convient donc d'élaborer une **démarche de prévention collective** associée à une éventuelle prise en charge des cas individuels. C'est en aidant à la prise de conscience des consommateurs que nous renforçons leurs motivations et les efforts

qu'ils pourront mettre en place afin de se soustraire de leur(s) addictions(s).

Digital Wellness intervient aussi dans les établissements scolaires sur des thématiques comme le **cyber-harcèlement et l'usage excessif de réseaux sociaux**.

Mêlant une approche clinique et industrielle, Digital Wellness utilise également des échelles de dépistage validés scientifiquement et suggère des protocoles (élaborés par des addictologues réputés en France et à l'étranger) pour répondre à certains maux comme le mal-être, la dépréciation, le burn-out, la baisse de performance scolaire et professionnelle, les difficultés relationnelles et sociales.

Digital Wellness bénéficie des recherches scientifiques les plus récentes.

L'offre entreprise

Cette campagne de prévention et de sensibilisation aux addictions est modulable selon les objectifs de l'entreprise et les contraintes organisationnelles. En collaboration avec les IRP et la médecine du travail cette

démarche peut être proposée dans un contexte de RSE « Responsabilité Sociale de l'Entreprise » en lien avec le Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels « DUERP » et la qualité de vie au travail « QVT ».

Notre offre inclue :

- ✓ Un diagnostic préalable qui permettra d'analyser votre demande et de définir la démarche à suivre.
- ✓ Nous élaborons et finalisons ensemble le programme de prévention.
- ✓ Des modules spécialisés pour sensibiliser aux dangers et conséquences des addictions : incluant des conférences thématiques, des ateliers de travail.
- ✓ Nous pouvons aussi former les managers, directeurs, et les responsables RH à repérer des situations de dépendance.
- ✓ La revue du règlement intérieur et des clauses en lien avec le sujet : consommation de drogues en entreprise, consommation d'alcool chez un client...
- ✓ Produire une charte d'engagement et d'exemplarité peut compléter une campagne de prévention.
- ✓ Une messagerie type « tchat » ou une ligne d'appels téléphoniques pourra être proposée afin de répondre aux questions sur le sujet.
- ✓ Nous pouvons aussi assurer une présence en entreprise avec soit un stand d'information soit via une permanence.
- ✓ Des tests d'hyper usage et des quizz ludiques ainsi qu'une journée « dry » peuvent être proposés.



Nous intervenons aussi dans les Établissements scolaires

Ecoles, collèges, lycées, universités :

Nous proposons des conférences sous forme de séminaire, workshop, meet-up, lunch and learn, sur le sujet afin de permettre une véritable prise de conscience collective avec pour objectif

principal de mieux gérer notre vie numérique. Ces conférences couvriraient tout l'écosystème avec les recherches scientifiques les plus récentes, les innovations scientifiques. La thématique de cyber harcèlement est aussi traitée.

... Et sur internet & les réseaux sociaux



Sur internet et les réseaux sociaux, presse, podcast...

Nous intervenons sur des sites de presse spécialisés, sur notre site et présentons des articles, des news des flyers adaptés

aux différentes populations cibles. Nous pouvons aussi communiquer à travers des podcasts ou sur les réseaux sociaux si nous pensons que cela est adapté. Nous sommes présents sur LinkedIn et prochainement Instagram.



Nous collaborons avec la médecine du travail, le milieu médical et hospitalier

Prise en charge de patients sur Doctolib

Une prise en charge individuelle de chaque patient et un accompagnement psychologique peut être proposé.

Le milieu hospitalier est un autre lieu privilégié pour développer partenariat et collaboration.

Notre ambition nous encourage également à proposer dans le futur, une collaboration active avec tous les acteurs de l'écosystème en France et à l'étranger en lien avec le sujet: Organisation Mondiale de la Santé, laboratoire pharmaceutiques, plateformes numériques ...

Cela nous permet de travailler sur :

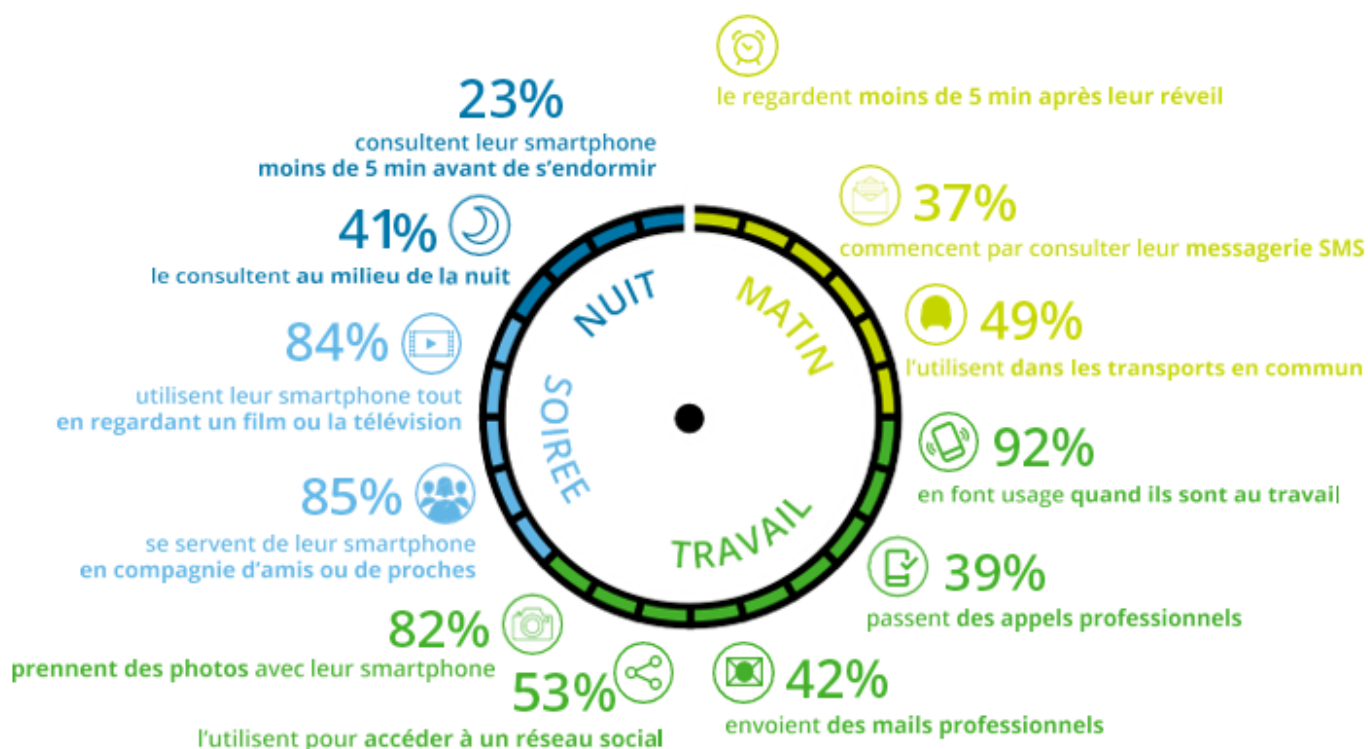
- Des protocoles de prise en charge,
- La mise en place de test de repérage précoce validés scientifiquement,
- Le lien avec le burnout,
- Le lien avec la performance professionnelle.

Annexe

Addiction digitale : un enjeux grandissant



Les conséquences sur la santé en lien avec l'addiction au smartphone



Enquête internationale de Deloitte *Global Mobile Consumer Survey 2016*.
Données pour la France basées sur un échantillon de 2003 répondant français âgés de 18 à 75 ans, représentatif de la population totale. Enquête réalisée en ligne entre mai et juin 2016.

© 2016 Deloitte SAS - Membre de Deloitte Touche Tohmatsu

STRESS, ANXIÉTÉ

Accroissement de la solitude de l'anxiété et de la dépression (2018). Sources : International Society for neurofeedback & research. <http://www.neuroregulation.org/article/download/18189/11842>
Publication 2018 - Erik Peper and Richard Harvey - San Francisco State University, San Francisco, California, USA.

TROUBLES DE L'ATTENTION ET DE LA CONCENTRATION

La simple présence de son propre smartphone réduit la capacité cognitive disponible (2017). Sources : The University of Chicago Press Journals. <https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1086/691462>

Adrian F. Ward, Kristen Duke, Ayelet Gneezy et Maarten W. Bos

LE « TEXT NECK », UN NOUVEAU TMS : MYTHE OU RÉALITÉ ?

Sources : Science Direct - Kinésithérapie, la Revue (2018). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1779012317301328>

TENDINITE DE DE QUERVAIN OU TENDINITE DU POIGNET

La tendinite du pouce, la « Tenosynovite » (2018).

Sources : Institut de Recherche du Bien-être de la Médecine et du Sport santé. <https://www.irbms.com/tendinite-de-de-quervain-ou-tendinite-du-poignet/>

RECHERCHE SUR LES MODIFICATIONS DE SÉCRÉTION LACRYMALE ET DE SURFACE OCULAIRE CHEZ DES TRAVAILLEURS SUR ÉCRAN

Le syndrome de l'œil sec lié à l'usage d'écrans (2009). Sources : Journal Français d'Ophtalmologie. <http://www.em-consulte.com/en/article/210531>

LES TROUBLES DU SOMMEIL

L'insomnie liée à l'usage d'écrans (2017) « sleepphoner »

Sources : L'Encéphale. https://www.researchgate.net/publication/317423795_Nouveaux_medias_sociaux_nouveaux_comportements_de_sommeil_chez_les_adolescents

LE « SYNDROME DU TÉLÉPHONE FANTÔME »

Hallucination de vibrations dans la poche (2015).

Sources : Science Direct <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563215003611>-
Robert Rosenberger

LA NOMOPHOBIE (FOMO)

L'angoisse d'être déconnecté (2016).

Sources : Science Direct <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563215003611>

LE PHUBBING

Mot-valise anglais formé à partir de phone («téléphone») et de snubbing («snober, repousser») et qui peut se traduire par « télésnober ».

<https://www.onlyaustralia.com.au/issues/stop-phubbing> <https://www.theguardian.com/technology/shortcuts/2013/aug/05/phubbing-anti-social-phone-campaign>

LA CYBERCONDRIE

Il s'agit d'un terme décrivant l'habitude de certains individus souffrant d'hypocondrie d'utiliser internet pour rechercher parfois de manière compulsive de l'information sur la santé.

<http://thesesante.ups-tlse.fr/587/1/2014TOU31063.pdf>

LA SELFITE OU SELFITIE

C'est cette envie irrésistible de se prendre en photo.

<http://sheu.org.uk/sheux/EH/eh361mdg.pdf>

LE SMOMBISME

L'obsession du smartphone qui fait risquer l'accident comme un zombie équipé d'un smartphone.

<https://www.euro-assurance.com/actualites-assurance/securite-routiere-accidents-pietons-smartphone> et publie une vidéo disponible sur le site.

LA RINGXIETY

Un néologisme formé des mots «sonneries» et «inquiétude», que l'on pourrait traduire par «angoisse de sonnerie», fait partie aussi du syndrome du téléphone fantôme.

<http://mentalfloss.com/article/78548/why-do-i-feel-my-phone-vibrate-even-when-no-ones-calling-or-texting> <http://www.cedricviollet.com/fr/portfolio-15905-0-120-ringxiety-china-2017.html>

INACTIVITÉ, SURPOIDS ET SMARTPHONE

L'utilisation intensive de son smartphone, et l'inactivité physique qui en découle, pourrait entraîner le surpoids, voire même l'obésité.

« Passer trop de temps sur son smartphone favorise la sédentarité... » alerte Mirary Mantilla-Morrón, l'auteure principale de l'enquête, à l'occasion de la Conférence de « l'American College of Cardiology. » <https://www.acc.org/~media/Non-Clinical/Files-PDFs-Excel-MS-Word-etc/Meetings/2019/Course%20PDFs/Latin-America/Abstracts-Friday/Mantilla-Morrón%20-%2052.pdf>

LA CONDUITE À RISQUE

6% des automobilistes et 15% des conducteurs de poids lourds utilisent leurs téléphones au volant.

Un comportement qui multiplierait par trois les risques d'accident. https://www.francetvinfo.fr/politique/gouvernement-d-edouard-philippe/securite-routiere-tolerance-zero-contre-les-telephones-au-volant_3527409.html <https://www.securite-routiere.gouv.fr/les-medias/nos-campagnes-de-communication/au-volant-le-telephone-peut-tuer>

Spot : http://www.lebureaudecom.fr/securiteroutiere/cp_emailing25_oct2017_spots.html

BURN OUT, ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ET SMARTPHONE

Une étude démontre que le niveau d'épuisement professionnel serait plus fort pour les utilisateurs intensifs de smartphones. https://www.researchgate.net/publication/264518396_Smartphone_Use_Work-Home_Interference_and_Burnout_A_Diary_Study_on_the_Role_of_Recovery

LES CONSÉQUENCES AU NIVEAU RELATIONNEL ET SOCIAL

Le smartphone change les rapports humains alors qu'à l'origine il favorisait la communication. Selon certains, il permet le rapprochement des générations et des cultures car c'est un bon outil pour créer des liens, favoriser les échanges et le dialogue entre personnes de culture et d'âge différents.

Selon d'autres, le smartphone favorise l'isolement. Ceci reste encore à être démontré.

LES ONDES

Générées par le smartphone elles ont un impact négatif sur la santé et sont potentiellement dangereuses, estime récemment l'ANSES (l'Agence Française de Sécurité Sanitaire).

L'ANSES recommande donc aux utilisateurs de ne pas garder leur téléphone portable dans la poche de leur pantalon ou de leur veste.



Testez-vous : Êtes-vous Nomophobe ?

DÉFINITION

Terme inventé au cours d'une étude menée en février 2008 par la UK Post Office qui accrédi-ta YouGov, une organisation de recherche basée au Royaume-Uni, pour observer les angoisses subies par les utilisateurs de téléphones mobiles.

MOT-VALISE

Contraction de l'expression anglaise « no mobile-phone phobia » qui désigne la peur excessive d'être séparé de son téléphone mobile.

SYSTÈME DE NOTATION DU TEST CI-CONTRE

Pour chaque affirmation une échelle de notation est utilisée, de 1 = pas du tout d'accord à 7 = tout à fait d'accord.

Interprétations selon les auteurs :

- Sur un total de 21 à 59 points, il s'agit d'une nomophobie très légère.
- Au-delà de 66 et jusqu'à 99 points, cette nomophobie est « modérée ».
- Un total supérieur ou égal à 100 points (le maximum étant 140) est une indication de nomophobie.

1. Ne pas pouvoir accéder constamment à de l'information sur mon smartphone me rend mal à l'aise. 
 2. Je me sentirais agacé si je ne pouvais pas consulter de l'information sur mon téléphone quand bon me semble. 
 3. Ne pas pouvoir m'informer (actualité, météo, etc.) sur mon téléphone me rend nerveux. 
 4. Ne pas pouvoir utiliser mon téléphone ou ses fonctionnalités quand bon me semble m'agace. 
 5. Manquer de batterie pour mon cellulaire me fait peur. 
 6. Atteindre la limite de consommation de mes données mobiles me fait paniquer. 
 7. Sans signal ou connexion wifi, je vérifie constamment mon téléphone pour voir si le signal revient. 
 8. Sans smartphone, j'ai peur de me perdre lorsque je cherche mon chemin. 
 9. Sans smartphone pendant un moment, je ressens le besoin de le consulter. 
- Si je n'avais pas mon téléphone avec moi :**
10. Je serais inquiet de ne pas pouvoir communiquer avec mes amis ou ma famille instantanément. 
 11. Je serais inquiet de ne pas pouvoir être joint par mes amis ou ma famille. 
 12. Je serais inquiet de ne pas pouvoir recevoir de textos ni d'appels. 
 13. Je me sentirais anxieux de ne pas pouvoir garder le contact avec ma famille ou mes amis. 
 14. Je serais inquiet parce que je ne pourrais pas savoir si quelqu'un a essayé de me joindre. 
 15. Je me sentirais anxieux parce que mon lien avec ma famille ou mes amis serait rompu. 
 16. Je serais inquiet d'être déconnecté de mon identité en ligne. 
 17. Je serais mal à l'aise de ne pas pouvoir rester à jour dans l'actualité de mes Réseaux sociaux. 
 18. Je serais gêné sans les notifications de mes réseaux en ligne. 
 19. Je me sentirais anxieux de ne pas pouvoir vérifier ma messagerie électronique. 
 20. Je me sentirais bizarre parce que je ne saurais pas quoi faire.

VOTRE TOTAL





138 Avenue Henri Barbusse | 92140 Clamart France | dw@digitalwellness.fr