

**digital  
wellness**

Addictions digitales :  
un défi pour les entreprises,  
une réponse sur-mesure

[digitalwellness.fr](https://digitalwellness.fr)

# AVEZ-VOUS DÉJÀ RENCONTRÉ UNE DE CES SITUATIONS ?

---

- **Visioconférences en situation de conduite :**

un cadre participe à une réunion en visioconférence depuis sa voiture. Une pratique de plus en plus répandue qui cumule distraction cognitive, risque routier majeur.

- **Smartphone et conduite à risque:** un conducteur transportant des matières dangereuses consulte son smartphone pour répondre à un message. Quelques secondes d'inattention suffisent à générer un risque critique : accident grave, atteinte à l'environnement, engagement de la responsabilité pénale et civile de l'employeur.

- **Hyperconnexion salariale :** un salarié consulte en continu ses mails, messages et documents professionnels, y compris le soir, le week-end et pendant ses congés. Progressivement, il perd sa capacité de déconnexion, avec un risque élevé d'épuisement professionnel et de burn-out numérique.

- **Hyperconnexion managériale :** un manager reste joignable en permanence, envoie des messages tardifs, multiplie les sollicitations urgentes et entretient, parfois malgré lui, une culture de l'instantanéité.

- **Smartphone en hauteur :** un ouvrier rédige ses comptes rendus en équilibre sur une échelle, téléphone en main. Un gain de temps apparent, un risque d'accident bien réel.



# SOMMAIRE

01 \_\_\_\_\_

QUI SOMMES NOUS ?

02 \_\_\_\_\_

NOTRE DÉMARCHE

03 \_\_\_\_\_

NOTRE OFFRE

04 \_\_\_\_\_

PUBLICS ET SECTEURS

05 \_\_\_\_\_

PARTENARIATS

06 \_\_\_\_\_

ANNEXES

**Digital Wellness conçoit et déploie des solutions sur mesure de conseil, de sensibilisation et de formation autour des usages numériques à risque.**

Nous proposons une offre sur mesure de conseil, de sensibilisation et de formation, adaptée à tous les secteurs d'activité, ainsi qu'aux assureurs, mutuelles, services de santé au travail et cabinets spécialisés en qualité de vie au travail.

Notre expertise porte sur les dérives liées à l'hyperconnexion :  
**smartphones, internet, réseaux sociaux, paris sportifs en ligne, cryptomonnaies, trading compulsif, etc.**

L'objectif est de prévenir les impacts humains, organisationnels et juridiques des addictions digitales en milieu professionnel.



Comprendre et agir face aux nouvelles addictions digitales

ADDICTION  
DIGITALE



## **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 issus 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 NAVARRO**

PSYCHOLOGUE

---

Psychologue clinicien titulaire d'un Master 2 de l'École 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.

# NOTRE DÉMARCHE

---

Notre démarche s'intègre pleinement dans la politique de [Responsabilité Sociétale de l'Entreprise \(RSE\)](#), en collaboration avec les [Instances Représentatives du Personnel \(IRP\)](#) et les services de santé au travail.

En cohérence avec le [Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels \(DUERP\)](#) et avec les actions en faveur de la [qualité de vie au travail \(QVT\)](#), notre démarche peut également s'inscrire dans le [plan annuel de formation de l'entreprise](#) (certification Qualiopi)

- **Prévenir les risques humains**
- **Prévenir les risques financiers et juridiques** en cas de litiges liés à des comportements à risque non anticipés
- **Réduire les risques psychosociaux, RPS et prévenir les burn-out** liés aux comportements addictifs
- **Accroître la performance** individuelle et collective
- **Renforcer la santé mentale** et physique des collaborateurs



Faites de la **prévention un levier stratégique** pour améliorer le climat, le bien-être et la productivité de vos équipes.

# NOTRE OFFRE ENTREPRISE

Une approche sur-mesure  
pour répondre à vos besoins

---

## DIAGNOSTIC PRÉALABLE

Nous analysons votre demande afin de définir la démarche la plus pertinente. Ensemble, nous construisons un programme de prévention entièrement sur-mesure, adapté à vos objectifs et à votre organisation.

## CONFÉRENCES PLÉNIÈRES SUR-MESURE

En présentiel ou à distance, nos conférences sont conçues pour répondre aux problématiques spécifiques de vos équipes, avec un contenu à la fois scientifique, concret et accessible.

Format Lunch& learn par ex.

## ATELIERS INTERACTIFS ET MISES EN SITUATION

Par petits groupes, ces sessions et cas concrets favorisent l'implication active des participants, l'échange d'expériences et l'appropriation concrète des messages clés.

## OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Quiz de validation des acquis pour renforcer l'apprentissage.
- Diagnostic individuel des usages numériques.
- Fiches mémo pratiques remises à chaque participant pour faciliter le passage à l'action sur le terrain.

## FORMATS COMPLÉMENTAIRES

- Du fast coaching individuel post-intervention, pour accompagner les salariés dans la mise en pratique immédiate des apprentissages.
- Un stand de sensibilisation lors d'une journée dédiée à la prévention des addictions digitales, intégré à une politique « Santé » ou « Sécurité ».



Investissez dans une prévention efficace pour  
garantir la sécurité et le bien-être au travail

# PUBLICS ET SECTEURS CONCERNÉS



Les secteurs  
à fort risque  
opérationnel

---

## **BTP, chauffeurs professionnels, sécurité routière...**

Sur la route ou les chantiers, un smartphone mal utilisé peut provoquer des accidents graves. Ces secteurs nécessitent une vigilance renforcée. Nous collaborons avec les acteurs de la sécurité routière (gendarmerie, associations) pour intégrer nos actions de prévention dans les dispositifs existants et sensibiliser efficacement les professionnels exposés.

Les environnements  
soumis à une forte  
pression de résultats

---

## **Usage intensif des outils professionnels, réseaux sociaux, jeux mobiles ou paris sportifs**

Ces pratiques, parfois collectives (notamment en open space), utilisées comme échappatoire, peuvent impacter la concentration, la cohésion et la santé mentale des équipes. Nous formons les managers au repérage précoce de ces signaux faibles pour limiter les dérives et préserver la performance comme le climat de travail.

# PUBLICS ET SECTEURS CONCERNÉS



Nous intervenons dans le secteur bancaire

---

## **Jeux d'argent, trading pathologique**

Nous formons les professionnels de la banque à repérer, comprendre et gérer les situations d'addictions financières chez leurs clients. L'approche respecte le cadre réglementaire (RGPD) et s'appuie sur une posture éthique, bienveillante et non stigmatisante.

Les assureurs professionnels et les mutuelles

---

## **Usage inadapté du numérique au travail**

Un usage inadapté du numérique au travail peut conduire à des accidents, des litiges ou des arrêts prolongés. Nous collaborons avec les acteurs de l'assurance pour déployer des programmes de prévention ciblés, visant à réduire les risques humains, financiers et juridiques.

# PUBLICS ET SECTEURS CONCERNÉS



Nous intervenons en établissements scolaires

---

## **Écoles, collèges, lycées, universités :**

Nous animons des conférences visant à sensibiliser les élèves et le personnel encadrant aux enjeux du numérique.

Ces interventions, fondées sur les études scientifiques les plus récentes ont pour objectif d'outiller concrètement les participants et de favoriser une véritable prise de conscience.

Nous sommes aussi présents sur les réseaux sociaux

---

## **Sur internet, les réseaux sociaux, la presse...**

Nous diffusons nos contenus via notre site web, des supports presse, des flyers ciblés et des publications LinkedIn.

Selon les publics, nous utilisons aussi des podcasts pour renforcer l'impact des messages.

# LES PARTENARIATS

Construire une réponse collective  
face aux addictions digitales

---

## **SERVICES DE SANTÉ AU TRAVAIL**

Médecins, infirmiers, psychologues : leur rôle est clé dans la prévention, le repérage et l'orientation.

Nos interventions visent à les outiller face à des situations complexes ayant un impact direct sur la santé mentale, physique et professionnelle des salariés.

## **CABINETS DE CONSEIL ET SOCIÉTÉS SPÉCIALISÉES EN QVCT / RPS**

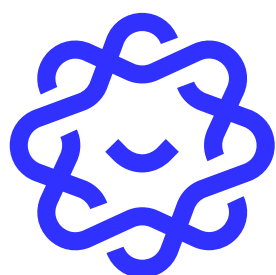
Construire des programmes intégrant la prévention des addictions numériques dans les politiques de Qualité de Vie et des Conditions de Travail et de gestion des Risques Psychosociaux (RPS).

## **MILIEU HOSPITALIER**

Nous aspirons à construire, en France comme à l'international, des collaborations durables avec les établissements de santé, laboratoires pharmaceutiques, plateformes numériques et centres de recherche spécialisés dans les usages numériques en santé pour :

- Élaborer des protocoles de prise en charge et d'intervention
- Déployer des outils de repérage précoce validés scientifiquement





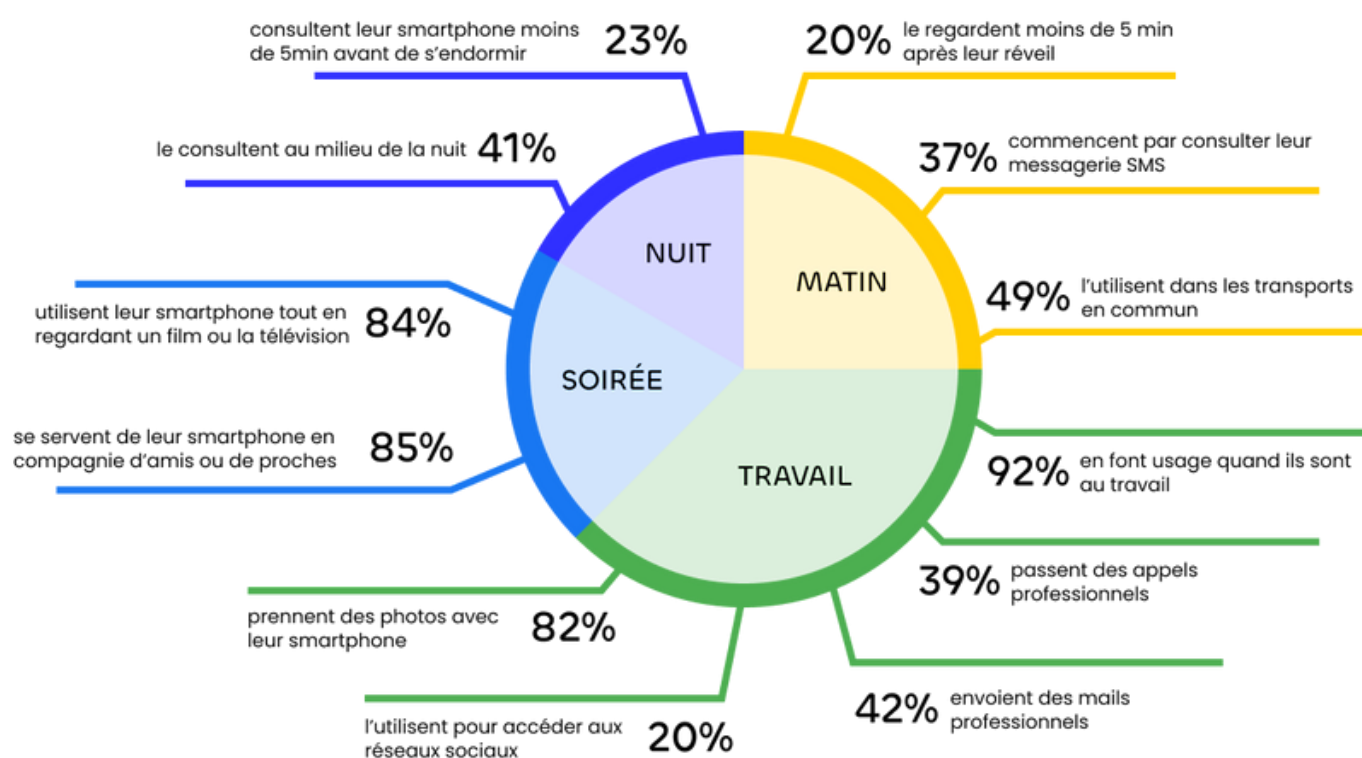
**digital  
wellness**

# ANNEXES

[digitalwellness.fr](https://digitalwellness.fr)

# Les conséquences sur la santé en lien avec l'hyper usage du smartphone

13 - ADDICTION DIGITALE :  
UN ENJEU GRANDISSANT



Enquête internationale de Deloitte Global Mobile Consumer Survey 2016

Données pour la France basées sur un échantillon de 2003 répondants français âgés de 18 à 75 ans, représentatifs de la population totale.

Enquête réalisée en ligne entre mai et juin 2016.

© 2016 Deloitte SAS – Membre de Deloitte Touche Tohmatsu

### **STRESS, ANXIÉTÉ**

Accroissement possible de la solitude de l'anxiété et de la dépression.

[Lire l'étude](#)

### **TROUBLES DE L'ATTENTION ET DE LA CONCENTRATION**

La simple présence de son propre smartphone réduit la capacité cognitive disponible.

[Lire l'étude](#)

### **« TEXT NECK », UN NOUVEAU TROUBLE MUSCULO SQUELETTIQUE, TMS ?**

[Lire l'étude](#)

### **TENDINITE DE QUERVAIN OU TENDINITE DU POIGNET**

La tendinite du pouce, la « Ténosynovite »

[Lire l'étude](#)

### **MODIFICATIONS DE SÉCRÉTION LACRYMALE ET DE SURFACE OCULAIRE CHEZ DES TRAVAILLEURS SUR ÉCRAN**

Le syndrome de l'œil sec

[Lire l'étude](#)

### **TROUBLES DU SOMMEIL**

L'insomnie liée à l'usage d'écrans chez les « sleepphoner »

[Lire l'étude](#)

### **« SYNDROME DU TÉLÉPHONE FANTÔME »**

Hallucination de vibrations dans la poche

[Lire l'étude](#)

### **NOMOPHOBIE (FOMO)**

L'anxiété d'être déconnecté

[Lire l'étude](#)

### **PHUBBING**

Mot-valise anglais formé à partir de phone « téléphone » et de snubbing «snober, repousser » ou « télésnober »

[Lire l'étude](#)

### **CYBERCONDRIE**

Terme décrivant l'habitude de certains individus souffrant d'hypocondrie d'utiliser internet pour chercher parfois de manière compulsive de l'information sur la santé.

[Lire l'étude](#)

### **SELFITE OU SELFITIE**

L'envie irrésistible de se prendre en photo.

[Lire l'étude](#)

### **SMOMBISME**

L'obsession du smartphone qui fait risquer l'accident comme un zombie (smartphone et zombie)

[Lire l'étude](#)

**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.

[Lire l'étude](#)
**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.

[Lire l'article](#)
**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.

[Lire l'étude](#)
**CONDUITE À RISQUE**

L'usage du téléphone au volant, formellement interdit, est trop souvent banalisé. Pourtant il multiplie par trois le risque d'accident. Un chiffre qui passe même à 23, en cas de lecture d'un SMS.

[Lire le lien](#)
**BURNOUT, ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ET SMARTPHONE**

Le niveau d'épuisement professionnel serait plus fort pour les utilisateurs intensifs de smartphones.

[Lire l'étude](#)
**LES ONDES**

Générées par le smartphone elles ont un impact négatif sur la santé et sont potentiellement dangereuses, estime 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.

[Lire l'étude](#)

ÉTUDES



# TESTEZ-VOUS : ÊTES-VOUS "NOMOPHOBE" ?

---



## DÉFINITION

Terme inventé au cours d'une étude menée en février 2008 par la UK Post Office qui accrédita 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

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.

- Ne pas pouvoir accéder constamment à de l'information sur mon smartphone me rend mal à l'aise.
- Je me sentirais agacé si je ne pouvais pas consulter de l'information sur mon téléphone quand bon me semble.
- Ne pas pouvoir m'informer (actualité, météo, etc.) sur mon téléphone me rend nerveux.
- Ne pas pouvoir utiliser mon téléphone ou ses fonctionnalités quand bon me semble m'agace.
- Manquer de batterie pour mon cellulaire me fait peur.
- Atteindre la limite de consommation de mes données mobiles me fait paniquer.
- Sans signal ou connexion wifi, je vérifie constamment mon téléphone pour voir si le signal revient.
- Sans smartphone, j'ai peur de me perdre lorsque je cherche mon chemin.
- Sans smartphone pendant un moment, je ressens le besoin de le consulter.

**SI JE N'AVAIS PAS MON TÉLÉPHONE AVEC MOI :**

- Je serais inquiet de ne pas pouvoir communiquer avec mes amis ou ma famille instantanément.
- Je serais inquiet de ne pas pouvoir être joint par mes amis ou ma famille.
- Je serais inquiet de ne pas pouvoir recevoir de textos ni d'appels.
- Je me sentirais anxieux de ne pas pouvoir garder le contact avec ma famille ou mes amis.
- Je serais inquiet parce que je ne pourrais pas savoir si quelqu'un a essayé de me joindre.
- Je me sentirais anxieux parce que mon lien avec ma famille ou mes amis serait rompu.
- Je serais inquiet d'être déconnecté de mon identité en ligne.
- Je serais mal à l'aise de ne pas pouvoir rester à jour dans l'actualité de mes réseaux sociaux.
- Je serais gêné sans les notifications de mes réseaux en ligne.
- Je me sentirais anxieux de ne pas pouvoir vérifier ma messagerie électronique.
- Je me sentirais bizarre parce que je ne saurais pas quoi faire.



138 Avenue Henri Barbusse  
92140 Clamart  
France

---

[dw@digitalwellness.fr](mailto:dw@digitalwellness.fr)

“

*Il existe aujourd'hui une montée silencieuse et préoccupante des usages numériques problématiques en entreprise.*

*Face à cette réalité, Digital Wellness intervient dans les organisations les plus exposées pour accompagner les équipes internes et les partenaires externes dans la compréhension, la prévention et la gestion de ces nouveaux comportements à risque.*

**Avital Denan**  
Psychologue et Addictologue  
Fondatrice Digital Wellness