



Addictions digitales & sécurité routière

Risques au volant, impacts sur la vigilance et attractivité du smartphone : chauffeurs pro, conducteurs grand public, voiture de fonction, cadres itinérants, commerciaux

Public cible

Managers – Salariés – RH – SST

Participants

De 6 à 60 participants maximum

Format et durée

Formation – 2 jours – Présentiel / distanciel / hybride

Intervenants

Psychologues-addictologues



Objectifs de la formation

Le téléphone au volant serait impliqué dans 1 accident de la route sur 10

Compétences visées

COMPRENDRE

Comment les addictions digitales affectent le comportement humain et la prise de décision.

ÉVALUER

L'impact des distractions numériques sur la vigilance des conducteurs pendant la conduite.

IDENTIFIER

Et appliquer des stratégies pour réduire les risques liés à l'utilisation du smartphone au volant.



Addictions digitales et sécurité routière

Conduite et usage du smartphone : enjeux et publics

- Distinction des usages : conducteurs professionnels (terrain, itinérance, déplacements fréquents), conducteurs grand public
- Smartphone au volant : un risque majeur de distraction cognitive, visuelle et manuelle

Comprendre les conduites addictives

- Définitions, Modèle des 5C de l'addiction, Notion d'Addict-arbre, Rôle des mécanismes neurobiologiques (dopamine, renforcement)
- Rappels sur quelques addictions avec substances : alcool, tabac...

Typologie des addictions digitales

- Smartphone, réseaux sociaux, jeux vidéo, intelligence artificielle et objets connectés
- Jeux d'argent et paris sportifs, cryptomonnaies, trading et bourse

Impacts sur la conduite et la santé

- **Impacts sur la santé**
 - Psychologiques, Physiques, Sociaux
- **Impacts sur la conduite**
 - Diminution de la vigilance, allongement du temps de réaction, erreurs de jugement, risque d'accident

Mécanismes de captation des plateformes

- Fonctionnement des plateformes numériques
- Biais cognitifs et renforcement des usages

Prévention et recommandations

- Pratiques individuelles : désactivation des notifications, mise en mode conduite
- Stratégies de régulation : gestion de l'impulsivité, tolérance à l'attente, réduction des automatismes

Le rôle de l'entreprise et des managers

- Intégration du risque "distraction numérique au volant" dans le DUERP
- Sensibilisation des conducteurs aux risques liés à l'usage du smartphone en conduite - Mise en place de règles claires
- Rôle des managers : exemplarité, régulation des pratiques de communication...



Moyens Pédagogiques

Approches interactives et engageantes pour la formation



Quiz & auto-diagnostic

Présentation et supports pédagogiques



Cas d'usages réels

Situations concrètes issues du terrain, adaptées au secteur



Mises en situation

Jeux de rôle et exercices pratiques en sous-groupes



Témoignages & experts

Paroles de personnes concernées pour humaniser les enjeux

Un besoin sur-mesure ?

Vous avez besoin d'un accompagnement sur-mesure, contactez-nous dès maintenant pour établir ensemble une offre dédiée

 138 Avenue Henri Barbusse, 92140 Clamart, France

 dw@digitalwellness.fr

 06 71 53 04 68

 www.digitalwellness.fr

