



Comprendre les addictions digitales

Hyperconnexion, smartphone, réseaux sociaux, IA
Dark patterns et captation attentionnelle
Impacts sur la santé et stratégies de régulation

Public cible

Salariés - Managers - RH - IRP - SST

Participants

De 6 à 60 participants maximum

Format et durée

Formation - 2 jours - Présentiel / distanciel / hybride

Intervenants

Psychologues-addictologues



Objectifs de la formation

60 % des Français disent ne pas pouvoir se passer de leur smartphone plus de 24 heures

Compétences visées

COMPRENDRE

Les fondamentaux des addictions digitales, des usages numériques et les impacts sur la santé

IDENTIFIER

Les mécanismes de captation attentionnelle et l'influence des plateformes numériques sur les comportements

APPRÉHENDER

Les leviers de régulation des usages numériques



Programme

Comprendre les addictions digitales

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 santé mentale et le fonctionnement

- **Impacts sur la santé**
 - Psychologiques, Physiques, Sociaux

Mécanismes de captation des plateformes

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

Prévention et recommandations

- Apports issus des travaux scientifiques
- Outils concrets de régulation



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

