



Distraction numérique sur le terrain

Un enjeu de sécurité majeur dans les environnements à risque : BTP, industrie, logistique, maintenance

Public cible

Salariés - Managers - RH - IRP - SST

Participants

De 6 à 60 participants maximum

Format et durée

Formation – 1 journée et demie – Présentiel / distanciel / hybride

Intervenants

Psychologues-addictologues



Objectifs de la formation

30 % des accidents du travail dans les secteurs du BTP, de l'industrie, de la logistique et de la maintenance seraient liés aux distractions numériques

Compétences visées

COMPRENDRE

Les mécanismes de la distraction numérique et ses impacts dans les environnements à risque

PRÉVENIR

Les situations à risque liées à l'usage du smartphone sur le terrain

IDENTIFIER

Et clarifier le rôle et les responsabilités de l'entreprise en matière de sécurité en lien avec la distraction numérique



Distraction numérique sans les environnements à risque

Usage du smartphone en situation à risque : enjeux et publics

- Spécificités des métiers terrain : BTP, travaux en hauteur, manutention, engins - Maintenance, logistique, industrie
- Typologie des situations à risque : déplacements sur chantier, travail en hauteur (échafaudage, échelle), proximité d'engins ou de zones dangereuses
- Smartphone et travail : appels, messages, GPS, photos, applications métiers

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 sécurité et la santé

- **Impacts sur la santé**
 - Psychologiques, Physiques, Sociaux
- **Impacts sur la sécurité**
 - Baisse de vigilance, altération de la perception des risques, retard de réaction, erreurs de manipulation
 - Risques concrets : chute de hauteur, chute de plain-pied, heurt avec engins, accidents liés à une mauvaise coordination, 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

- Responsabilité de l'employeur en matière de sécurité : Intégration du risque "distraction numérique" dans le DUERP, Mise en place de règles claires : usage du smartphone sur chantier, interdiction en zones à risque, protocoles de communication adaptés
- Rôle des managers : exemplarité, régulation des pratiques, limitation des sollicitations inutiles



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

