



# Addictions digitales et sécurité routière

Attractivité du smartphone (chauffeurs pro, cadres itinérants, conducteurs et véhicule de fonction)

## Public cible

Salariés, managers, RH, IRP, SST

## Intervenants

Psychologues-addictologues

## En Conférence

### Participants

de 15 à 60 participants maximum

### Format et durée

Sensibilisation flash – 1 h 30  
Présentiel / distanciel / hybride

## En Atelier

### Participants

de 6 à 15 participants maximum

### Format et durée

Atelier pratique – 1h30 par session  
Présentiel



# Objectifs de la sensibilisation

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

## Compétences visées

### COMPRENDRE

Les mécanismes de la distraction numérique et ses impacts en situation de conduite

### PRÉVENIR

Les situations à risque liées à l'usage du smartphone au volant

# Programme

Smartphone, distraction numérique et sécurité routière

## 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 et risques

- **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

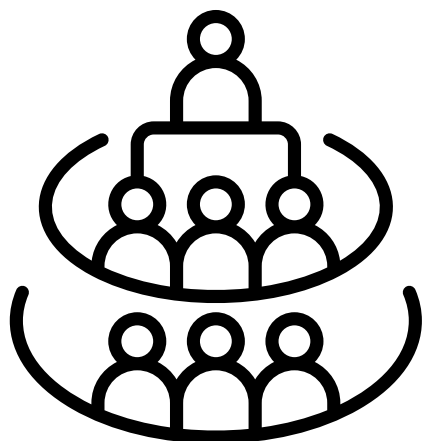
## Prévention et recommandations

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



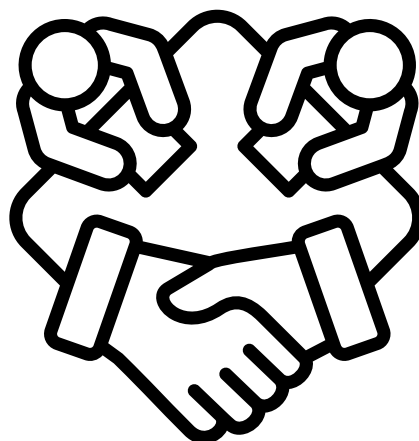
# Moyens Pédagogiques

Approches interactives et engageantes pour la sensibilisation



## Conférences

Présentation interactive  
Session de questions/réponses  
Quiz



## Ateliers

Études de cas et mises en situation,  
jeux de rôle, échanges et retours  
d'expérience

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

 06 71 53 04 68

 [www.digitalwellness.fr](http://www.digitalwellness.fr)

