



# Hyper-usage digital dans le secteur de la maintenance et risques opérationnels

## 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

**La distraction numérique pourrait être impliquée dans jusqu'à 1 accident du travail sur 5 dans les activités de maintenance.**

## Compétences visées

### COMPRENDRE

Les mécanismes de la distraction numérique et ses impacts dans le secteur de la maintenance

### PRÉVENIR

Les situations à risque liées à l'usage du smartphone en intervention technique

# Programme

Hyper-usage digital dans la maintenance et risques opérationnels

## 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
- **Impact sécurité**
  - Baisse de vigilance, altération de la perception des risques, retard de réaction, erreurs de manipulation
- **Risques concrets**
  - Erreur de consignation / déconsignation, oubli d'étapes critiques dans une procédure, accident machine (contact, coincement, écrasement), chute lors d'intervention en hauteur, mauvaise manipulation d'outils ou d'équipements, risques électriques, incidents en zones sensibles (ATEX, produits dangereux, pression), défaut de coordination entre intervenants

## Mécanismes de captation des plateformes

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

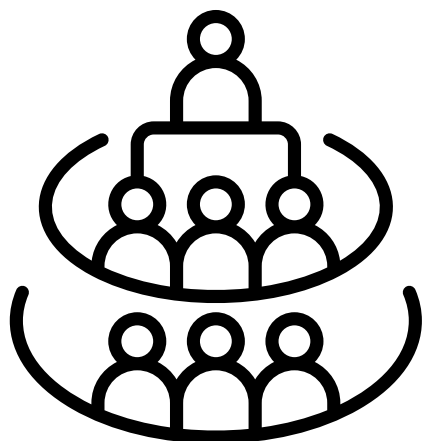
## Prévention et recommandations

- Bonnes pratiques individuelles :
  - Désactivation des notifications, mise en mode conduite, anticipation des besoins (GPS, appels)
- Stratégies de régulation :
  - Gestion de l'impulsivité, tolérance à l'attente, réduction des automatismes



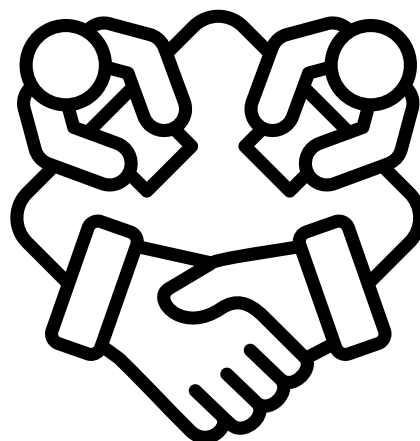
# Moyens Pédagogiques

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)

