



digital wellness

Catalogue 2026-2027

Formations

NOS SOLUTIONS DE PRÉVENTION DE L'HYPER-USAGE DIGITAL

Digital Wellness accompagne les organisations dans la prévention des usages numériques à risque à travers une approche globale associant psychologie, addictologie, management et prévention des risques.

Nos modalités d'intervention

Diagnostic collectif et individuel ("3C" & "Connect & Control").

- Pour évaluer les usages numériques, identifier les facteurs de risque et définir un plan d'action adapté.

Sensibilisation flash

- Conférences, webinaires et formats « Lunch & Learn » pour créer une prise de conscience rapide et mobilisatrice
- Ateliers pratiques, mises en situation, études de cas et outils concrets pour transformer les connaissances en actions.

Formations (Qualiopi).

- Parcours structurés permettant de développer durablement les compétences des managers, RH et professionnels de la prévention
- Formations Qualiopi éligibles aux financements OPCO.

Outils et supports pédagogiques

- Tests, affiches, podcasts, guides, stands de sensibilisation et ressources digitales pour renforcer l'impact dans la durée
- Fast Coaching, One-to-One
- Accompagnement individuel et confidentiel pour répondre rapidement à des situations spécifiques.

NOS SOLUTIONS DE PRÉVENTION DE L'HYPER-USAGE DIGITAL

Sur-mesure

Toutes nos interventions sont déclinables en sur-mesure pour les adapter aux contextes, enjeux et objectifs spécifiques.

À qui s'adressent nos interventions ?

- Entreprises et administrations
- DRH et managers
- Services de prévention et de santé au travail
- Mutuelles et assureurs
- Cabinets de conseil RH et QVCT
- Organismes de formation
- Établissements scolaires et universitaires
- Institutions et associations

Nos interventions peuvent être réalisées en direct ou dans le cadre de missions de sous-traitance et de partenariats avec les acteurs de la santé, de la prévention et de la qualité de vie au travail.

CATALOGUE FORMATIONS

Comprendre les addictions digitales	Page 5
Addictions digitales & sécurité routière	Page 9
Usages numériques en entreprise : Enjeux QVCT et droit à la déconnexion	Page 13
Distraction numérique sur le terrain, un enjeu de sécurité dans les environnements à risque	Page 17
Spécial Banques : les addictions financières	Page 21
Spécial Enseignement : Hyperconnexion, cyberharcèlement & IA	Page 25



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





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





Usages numériques en entreprise

Enjeux QVCT, responsabilités managériales et droit à la déconnexion

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

70 % des salariés déclarent recevoir des sollicitations professionnelles après leur journée de travail

Compétences visées

COMPRENDRE

Les enjeux de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) dans un environnement numérique

IDENTIFIER

Les liens entre santé au travail, hyperconnexion et conduites addictives. Connaître le cadre légal, notamment le droit à la déconnexion

AGIR

Outiller les managers pour repérer, prévenir et agir face aux situations à risque

Programme



Usages numériques en entreprise

QVCT et usages numériques en entreprise

- Les 6 dimensions de la QVCT
- Lien entre QVCT, santé mentale et usages numériques

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

- 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

Cadre légal : le droit à la déconnexion

Le rôle de l'entreprise et des managers

- Repérer les signaux d'hyperconnexion et de surcharge
- Mettre en place des actions de prévention concrètes
- Rôle des managers : Adopter une posture d'exemplarité dans les usages numériques, Réguler les pratiques au sein de l'équipe (horaires d'envoi, sollicitations...)...



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





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



Programme

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





Spécial Banques : Les Addictions financières

Détecter, alerter, protéger ses clients

Public cible

Banques : Salariés - Managers - RH - IRP - SST

Participants

De 6 à 60 participants maximum

Format et durée

Formation – 2 journées – Présentiel / distanciel / hybride

Intervenants

Psychologues-addictologues



Objectifs de la formation

24 millions de joueurs en France

dont environ 5 % présentent une pratique à risque

Compétences visées

COMPRENDRE

Les mécanismes des addictions financières

IDENTIFIER

Les signaux d'alerte et comportements à risque chez les clients

AGIR

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



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
- **Impacts financiers**
 - Découvert, endettement, fichage Banque de France ...

Mécanismes de captation des plateformes

- Fonctionnement des plateformes numériques et spécificités des plateformes financières : design incitatif, gamification des investissements...
- Biais cognitifs et renforcement des usages

Prévention et recommandations

- **Cadre réglementaire et acteurs de prévention**
 - Rôle de l'ANJ (Autorité Nationale des Jeux)
 - Principes du « jeu responsable »
- **Enjeux pour le secteur bancaire, Programme "Banque responsable"**
 - Sensibilisation des équipes et formation des chargés de clientèle
 - Mise en place de dispositifs de détection et d'accompagnement



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





Spécial Enseignement : Hyperconnexion, cyberharcèlement & IA

Comprendre, prévenir, protéger

Public cible

Ecoles, collèges, lycées - Professeurs, élèves, APEL

Participants

De 6 à 60 participants maximum

Format et durée

Formation – 2 jours – Présentiel / distanciel / hybride

Intervenants

Psychologues-addictologues



Objectifs de la formation

En 2025, le harcèlement et le cyberharcèlement touchent plus d'1 adolescent sur 3

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

PRÉVENIR

Les situations de cyberharcèlement et appréhender les leviers de régulation des situations qui y sont liées



Programme

Spécial Enseignement : Hyperconnexion et cyberharcèlement

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 et Scolaires

Mécanismes de captation des plateformes

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

Cyberharcèlement

- Définitions, chiffres clés
- Profils : victimes, auteurs et suiveurs
- Mécanisme psychologique, signaux d'alertes

Prévention et recommandations

- Cadre légal du cyberharcèlement
- Rôle des adultes et des institutions
- Dispositifs de signalement et d'accompagnement
- Conduite à tenir face à une situation de cyberharcèlement



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

