



digital wellness

Catalogue 2026-2027

Sensibilisations

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 SENSIBILISATIONS

Dark patterns et captation attentionnelle	Page 5
Comprendre les addictions digitales	Page 9
Addictions digitales : les impacts sur la santé	Page 13
Spécial Enseignement : Identifier le cyberharcèlement	Page 17
Usages numériques en entreprise et droit à la déconnexion	Page 21
Hyper-usage digital et syndrome Instagram	Page 25
Addictions digitales et sécurité routière	Page 29
Spécial Banques : comprendre les addictions financières chez les clients de banques	Page 33
Hyper-usage digital dans le secteur du BTP et risques opérationnels	Page 37
Hyper-usage digital dans le secteur logistique et risques opérationnels	Page 41
Hyper-usage digital dans le secteur de la maintenance et risques opérationnels	Page 45
Hyper-usage digital dans le secteur industriel et risques opérationnels	Page 49



Dark patterns et captation attentionnelle

Public cible

Salariés, managers, RH, IRP, SST

Intervenants

Psychologues-addictologues

Comprendre les mécanismes des plateformes digitales

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

70 % des applications intègrent des mécanismes de captation attentionnelle (« dark patterns »)

Compétences visées

COMPRENDRE

Les fondamentaux des addictions digitales et des usages numériques

IDENTIFIER

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

APPRÉHENDER

Les leviers de régulation des usages numériques

Programme

Dark patterns et captation attentionnelle

Typologie des addictions digitales

- Smartphone, réseaux sociaux, jeux vidéo, intelligence artificielle et objets connectés
- Jeux d'argent et paris sportifs, cryptomonnaies, trading et bourse

Mécanismes de captation des plateformes

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

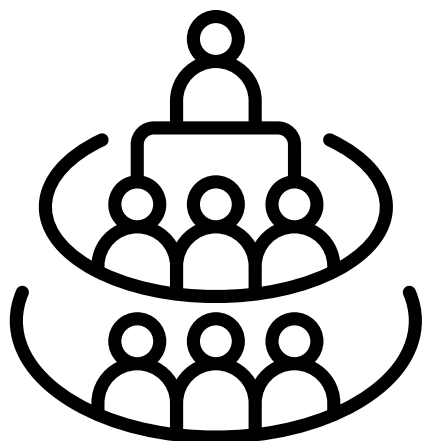
Prévention et recommandations

- Apports issus des travaux scientifiques
- Outils concrets de régulation



Moyens Pédagogiques

Approches interactives et engageantes pour la 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

 06 71 53 04 68

 www.digitalwellness.fr





Comprendre les addictions digitales

Hyperconnexion, smartphone, réseaux sociaux, IA

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

60 % des Français déclarent ne pas pouvoir se passer de leur smartphone plus d'une journée.

Compétences visées

COMPRENDRE

Les fondamentaux des addictions digitales et des usages numériques

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)

Typologie des addictions digitales

- Smartphone, réseaux sociaux, jeux vidéo, intelligence artificielle et objets connectés
- Jeux d'argent et paris sportifs, cryptomonnaies, trading et bourse

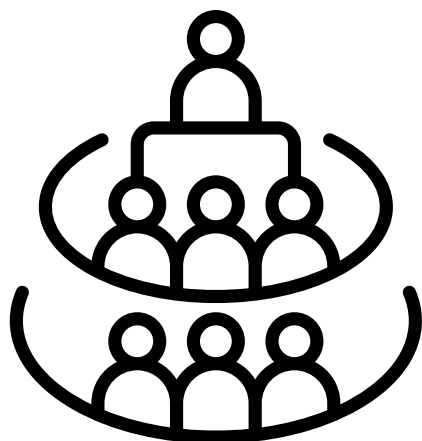
Prévention et recommandations

- Outils concrets de régulation



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

 06 71 53 04 68

 www.digitalwellness.fr





Addictions digitales

Les conséquences sur la santé

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

70 % des actifs estiment que les usages numériques et les écrans affectent leur santé physique, mentale ou leur équilibre de vie.

Compétences visées

COMPRENDRE

Les fondamentaux des addictions digitales et des usages numériques

IDENTIFIER

Les impacts sur la santé

APPRÉHENDER

Les leviers de régulation des usages numériques

Programme

Impacts sur la santé des addictions digitales

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 les différentes composantes de la santé

- Impacts psychologiques
- Impacts physiques
- Impacts sociaux

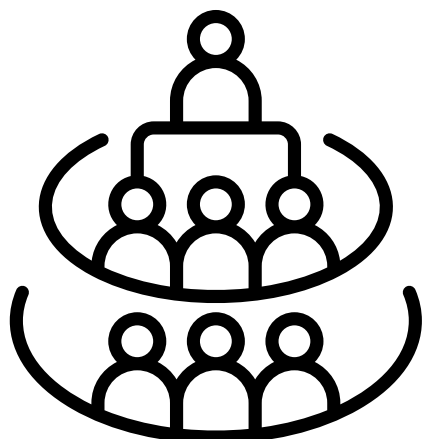
Prévention et recommandations

- Apports issus des travaux scientifiques
- Outils concrets de régulation



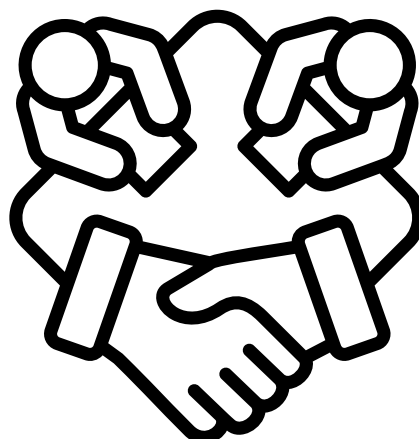
Moyens Pédagogiques

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

☎️ 06 71 53 04 68

🌐 www.digitalwellness.fr





Spécial Enseignement : Identifier le cyberharcèlement

Public cible

Enseignants, Etudiants / Elèves,
Encadrants

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

En 2025, 37 % des adolescents déclarent avoir été confrontés au harcèlement ou au cyberharcèlement.

Compétences visées

COMPRENDRE

Les mécanismes du cyberharcèlement

APPRÉHENDER

Les leviers de prévention, de régulation des usages numériques et de gestion des situations de cyberharcèlement

Programme

Spécial Enseignement : Le Cyberharcèlement

Cyberharcèlement

- Définitions, Chiffres clés,
- Profils : victimes, auteurs,
- Mécanismes psychologiques, Signaux d'alerte

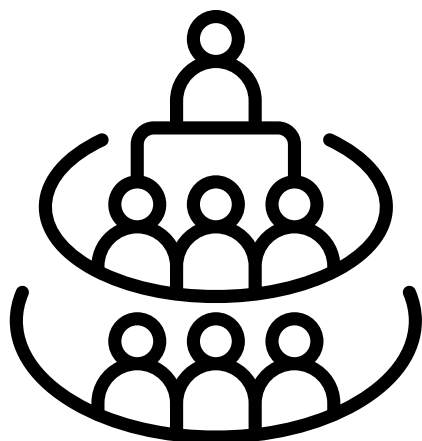
Prévention, recommandations et actions

- 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 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

 06 71 53 04 68

 www.digitalwellness.fr





Usages numériques en entreprise

Responsabilités managériales et droit à la déconnexion

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

1 salarié sur 2 estime que la qualité de vie et les conditions de travail ont un impact direct sur la santé mentale, l'engagement professionnel et le rapport aux usages numériques et aux écrans.

Compétences visées

COMPRENDRE

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

CONNAÎTRE

Le cadre légal, notamment le droit à la déconnexion

OUTILLER

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

Programme

Usages numériques en entreprise et droit à la déconnexion

QVCT et usages numériques en entreprise

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

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

- Risques psychologiques, physiques, sociaux

Cadre légal : le droit à la déconnexion

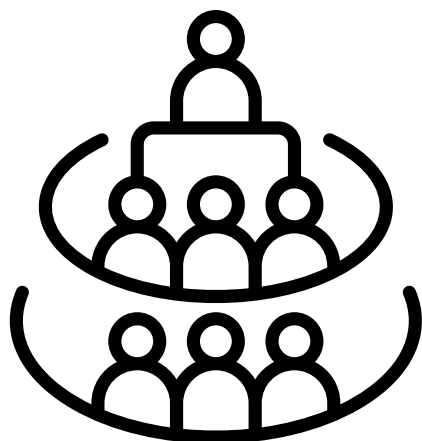
Le rôle de l'entreprise et des managers

- 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 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

 06 71 53 04 68

 www.digitalwellness.fr





Hyper-usage digital et syndrome Instagram

Protéger l'information dans les environnements sensibles

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

59 % des salariés déclarent consulter les réseaux sociaux pendant leur temps de travail.

Compétences visées

COMPRENDRE

Les mécanismes d'hyper-usage digital et le syndrome Instagram

IDENTIFIER

les risques de captation et de diffusion d'informations sensibles

PRÉVENIR

Les comportements à risque dans les environnements professionnels exposés

Programme

Hyper-usage digital et syndrome Instagram dans les environnements sensibles

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

- **Risques informationnels**
 - Fuite de données confidentielles, atteinte au secret professionnel, captation d'images sensibles
- **Risques organisationnels et juridiques**
 - Non-respect des obligations de confidentialité, responsabilité de l'employeur, atteinte à l'image et à la réputation

Mécanismes de captation et syndrome Instagram

- Fonctionnement des plateformes numériques, logiques de valorisation sociale (likes, visibilité),
- Biais cognitifs : besoin de reconnaissance, normalisation des pratiques, illusion de contrôle, Automatisation des comportements de capture et de partage

Prévention et recommandations

- **Pratiques individuelles**
 - Limitation de l'usage du smartphone en zones sensibles
 - Désactivation des notifications
 - Vigilance sur les prises de photos / vidéos
 - Respect des règles de confidentialité

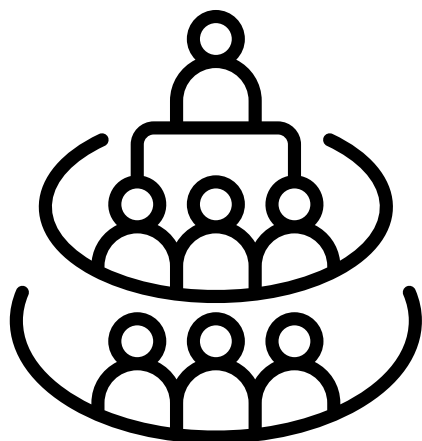
Le rôle de l'entreprise et des managers

- Clarification des règles d'usage, sensibilisation aux risques informationnels, intégration dans les démarches QVCT / RPS / DUERP



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

 06 71 53 04 68

 www.digitalwellness.fr





Addictions digitales et sécurité routière

Public cible

Salariés, managers, RH, IRP, SST

Intervenants

Psychologues-addictologues

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

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

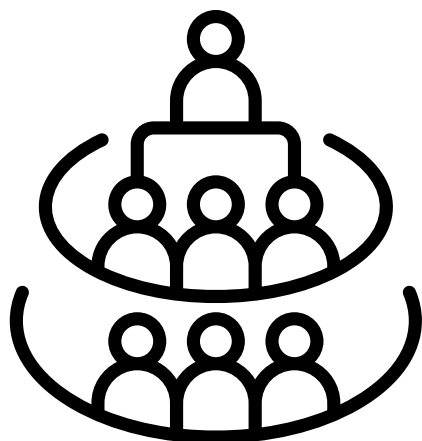
Prévention et recommandations

- 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

 06 71 53 04 68

 www.digitalwellness.fr





Spécial Banques : comprendre les addictions financières chez les clients des banques

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

En 2025, 148 000 dossiers de surendettement ont été déposés.

Compétences visées

COMPRENDRE

Les addictions financières

IDENTIFIER

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

Programme

Spécial Banques : Les addictions financières

Comprendre les conduites addictives

- Définitions, Modèle des 5C de l'addiction, Notion d'Addict-arbre, Rôle des mécanismes neurobiologiques (dopamine, renforcement)

Typologie des addictions digitales

- Smartphone, réseaux sociaux, jeux vidéo, intelligence artificielle et objets connectés
- Focus sur les addictions financières : Jeux d'argent et paris sportifs, cryptomonnaies, trading et bourse

Impacts et risques

- **Impacts sur la santé**
 - Psychologiques
 - Physiques
 - Sociaux
- **Impacts financiers**
 - Découvert, endettement, fichage Banque de France ...

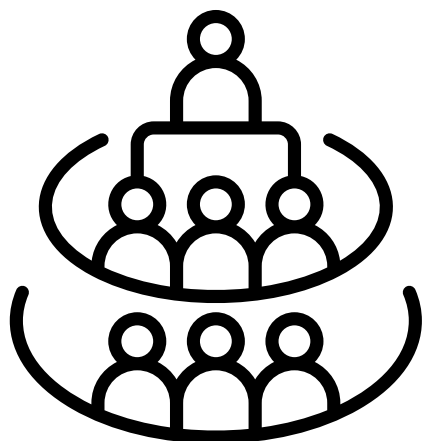
Mécanismes de captation des plateformes

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



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

 06 71 53 04 68

 www.digitalwellness.fr





Hyper-usage digital dans le secteur du BTP 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 le secteur du BTP.

Compétences visées

COMPRENDRE

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

PRÉVENIR

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

Programme

Hyper-usage digital dans le secteur du BTP 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 : 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

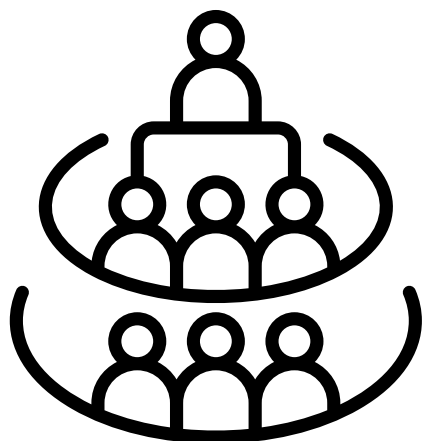
Prévention et recommandations

- 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

 06 71 53 04 68

 www.digitalwellness.fr





Hyper-usage digital dans le secteur logistique 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 est impliquée dans jusqu'à 20 % des accidents du travail dans le secteur de la logistique.

Compétences visées

COMPRENDRE

Les mécanismes de la distraction numérique et ses impacts en environnement logistique

PRÉVENIR

Les situations à risque liées à l'usage du smartphone en zone de production et d'intervention

Programme

Hyper-usage digital dans la logistique 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 en logistique**
 - Collision avec engins de manutention (chariots élévateurs, transpalettes, convoyeurs), accidents lors de la préparation de commandes (chutes, faux mouvements, écrasement), erreurs de picking ou d'étiquetage impactant la chaîne logistique, incidents lors des opérations de chargement/déchargement, risques routiers pour les conducteurs (utilitaires, poids lourds) liés à l'usage du smartphone, défaut de coordination dans les flux (quai, entrepôt, transport)

Mécanismes de captation des plateformes

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

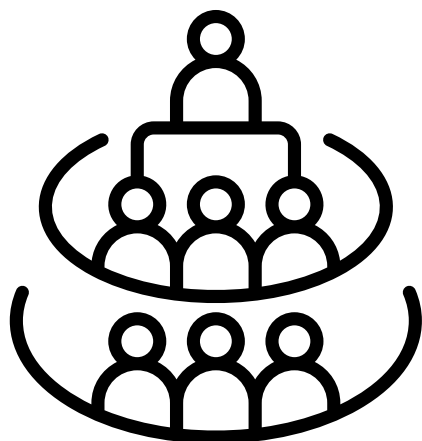
Prévention et recommandations

- 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

 06 71 53 04 68

 www.digitalwellness.fr





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

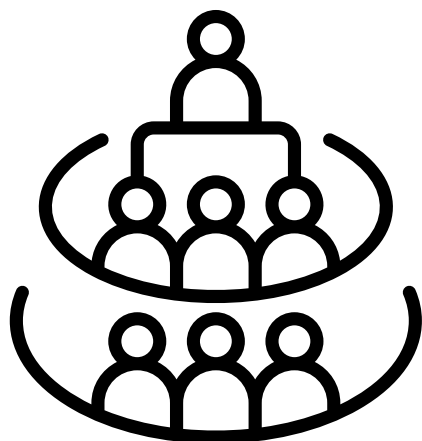
Prévention et recommandations

- 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

 06 71 53 04 68

 www.digitalwellness.fr





Hyper-usage digital dans le secteur industriel 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 20 % des accidents du travail en environnement industriel.

Compétences visées

COMPRENDRE

Les mécanismes de la distraction numérique et ses impacts en environnement industriel

PRÉVENIR

Les situations à risque liées à l'usage du smartphone en zone de production et d'intervention

Programme

Hyper-usage digital dans le secteur industriel 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 :**
 - Accident machine (contact, coincement, écrasement), heurt avec engins de manutention (chariots, transpalettes), erreurs de manipulation en production, incidents en zones sensibles (ATEX, produits dangereux), défaut de coordination dans les opérations

Mécanismes de captation des plateformes

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

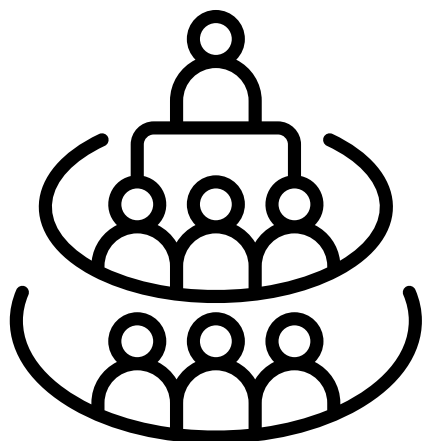
Prévention et recommandations

- 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



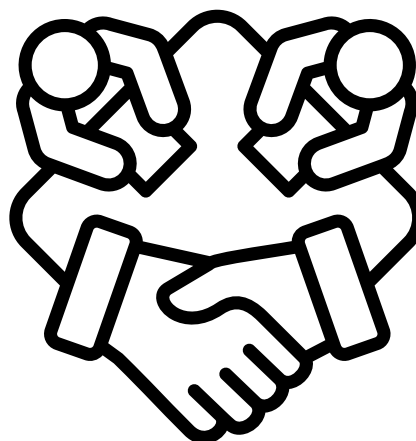
Moyens Pédagogiques

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

 06 71 53 04 68

 www.digitalwellness.fr

