



**MAI 2021**  
**Numéro 35**

# **Digital Detox Day** ∞

**Renforçons le lien social, retrouvons-nous !**

**S'il est un seul sujet sur lequel la crise Covid-19 aura fait l'unanimité, c'est bien la nécessité de renforcer le lien social, dans toutes ses dimensions et pour tous : personnes esseulées ou isolées, en télétravail ou éloignées, en difficulté ou en détresse.**

**Quand on y réfléchit, nous sommes ou serons tous concernés à un moment de notre vie, pour nous-même ou par nos entourages.**

**Renforcer nos liens sociaux ou être en mode SOS, retrouvons-nous !**

**Avec le D<sup>r</sup> Xavier Emmanelli - Fondateur de SOS CRISE**

**Fondateur du Samu Social International - Cofondateur de Médecins Sans frontières  
Ex-Secrétaire d'Etat chargé de l'action humanitaire d'urgence.**

## 2012-2021 : on s'est oublié, on se retrouve ?



S'il est une année aussi méconnue qu'impactante sur notre vie sociale, c'est bien celle de 2012 et de sa « silencieuse bascule numérique ». En 2012 dans le monde, simultanément le milliard « d'amis » FaceBook et le milliard d'interrogations Google ont été dépassées, ouvrant les autoroutes de l'information aux vitesses effrénées.

En 2012 en France, le nombre de cartes actives de mobiles a dépassé le nombre de français, "couverts" à 99% par les relais et à prix accessibles à tous (1<sup>ers</sup> forfaits illimités à moins d'1 €/Jour). Symboliquement le minitel s'éteignait définitivement...

Ainsi sans nous en rendre compte – qui a mémorisé l'année de cette bascule ? –, en une décennie nous avons nourri le terreau de l'hyperconnexion et des addictions numériques. Pour que nous mesurions "enfin" l'étendue de l'emprise du numérique, il fallait un événement majeur et mondial : la crise Covid-19 en est le révélateur, tant dans la sphère privée (ex. confinements) que professionnelle (ex. télétravail "massif").

Si le numérique fut salvateur (travail, communication...), la "virtualisation" forcée d'une trop grande part de notre vie sociale et son lot de difficultés et risques nous "saute" maintenant aux yeux. L'engouement pour l'"hybridation du télétravail" (alterner travail en présentiel/distanciel, réel/virtuel) démontre que nous ne reviendrons pas en arrière. Mais en mode no-limit et ayant durement expérimenté la vie des no-life (accros à l'écran qui n'ont plus de vie sociale), nous savons que nous devons inventer un "monde d'après".

Le [n° 32 des 3D8 le suggérait déjà \(Renforçons le lien social\)](#) : et si ce lien social si vital devenait le fil rouge de nos réflexions ?

Par delà les deux sujets constants des 3D8 (Addictologie, Boussole Temporelle de vie digitale et globale), nous aborderons le télétravail avec un partenaire social, le Secrétaire Général Adjoint CFDT Cadres Jérôme Chemin en charge du numérique et de la QVT et coordinateur d'édition du guide « Négociier le Télétravail » qui vient de paraître.

L'entretien du mois : lien social, de « SOS confinement » à « SOS CRISE », avec le Dr Xavier Emmanuelli.

Spécialiste en anesthésie-réanimation, fondateur du Samu Social International, cofondateur de Médecins Sans Frontières et ex-Secrétaire d'Etat chargé de l'action humanitaire d'urgence.

Il est à l'origine des Transmetteurs et de SOS CRISE.

Blog : <http://www.xavieremmanuelli.com/>



## **Entretien avec le Dr Xavier Emmanuelli : lien social, de « SOS confinement » à « SOS CRISE »**



**Comment vous est venu l'idée des « Transmetteurs », qui a permis en 2020 de disposer si rapidement d'une plate-forme intitulé « SOS Confinement » puis dorénavant « SOS CRISE » ?**

J'ai créé l'Association des Transmetteurs en 2005, suite à la canicule de 2003. Je souhaitais une réserve de médecins en cas de coup dur. J'ai eu « le nez creux » ! (NDR. Oui le Docteur avait bien « senti » le risque). L'association regroupe des retraités du monde médical, social et de l'éducation. Les médecins nous ont rejoint très rapidement.

Mais les crises étant heureusement rares, que faut-il faire en temps d'inter-crisis pour maintenir sur le pont les médecins retraités ? Nous leur proposons des missions d'enseignement. J'ai imaginé un module pédagogique de deux jours, afin d'enseigner aux jeunes lycéens qui préparent un Bac Pro., les « 4 codes fondamentaux » : le corps, le temps, l'espace et l'altérité (ex. le rapport à l'autre).

Trois académies nous ont fait confiance : Versailles, Paris et Créteil. En dix ans plus de 4500 jeunes ont suivi cette formation, qui a pu avoir lieu au SAMU de Paris. Les médecins retraités étaient les pédagogues et partageaient leur expérience en fonction de leur savoir implicite et explicite (bienveillance, estime de soi, confiance en soi, sexualité, geste d'urgence...).

**Puisque nous sommes sur le lien social, parlez-moi des codes qui en sont la base.**

Si vous n'avez par exemple pas les codes de pacification, vous êtes en agression. Quand vous bousculez quelqu'un, vous faites presque automatiquement un geste de pacification, par exemple de la main en guise d'excuse ou signe de paix. Si vous avez été bousculé et que cette personne a ce geste, vous ne vous sentez pas agressé : alors ce n'est rien, ce n'est pas grave.

Les distances physiques jouent un rôle important dans les relations interpersonnelles : c'est la proxémie. Elle propose quatre distances-repères - intime, personnelle, sociale et publique - avant de se toucher. Le toucher c'est l'espace de la caresse, des amants, de la mère et de l'enfant... mais aussi l'espace des coups : donc c'est très chargé symboliquement de toucher l'autre. Quand vous êtes serré dans le métro, vous pouvez être au contact du corps de l'autre. Que faites-vous instinctivement : vous ne regardez pas l'autre dans les yeux. Regarder dans les yeux c'est pénétrer dans son territoire. Rappelons l'expression « il m'a jeté un mauvais regard » : il ne m'a pas jeté un « mauvais regard », il m'a juste jeté un regard. Tout rapport est codé. »

*\* Proxémie des pays latins selon le PhD. Edward T HALL (1963) - Distance intime (de 15 à 45 cm)\*, personnelle (de 45 à 1,25 m)\*, sociale (de 1,2m à 3,6m)\*, publique (de 3,6m à plus de 7,5m)\*.*

## La transmission, c'est quoi pour vous ?



« Dans l'antiquité on parlait déjà de maïeutique. C'est la méthode dialectique de Socrate, faisant découvrir à ses interlocuteurs les connaissances qu'ils portent en eux sans le savoir : c'est l'art « d'accoucher » les esprits.

La transmission c'est "ce que la vie m'a donné, je dois absolument le transmettre à quelqu'un qui en a besoin". Avec le numérique, je ne peux pas transmettre la technique : personnellement je serais toujours en retard sur cette connaissance que possède mieux un jeune. En revanche je peux lui transmettre la nécessité du questionnement sur l'objectif et le sens de ses usages numériques, lui demander "que veux-tu en faire ?" C'est la partie vivante comprise dans tout enseignement - ou la transcendance de votre enseignement - qui s'appuie sur du vécu.

Ce qui se passe de nos jours, c'est que tout le monde a des brides de connaissances. Par exemple j'entends à la télévision ou la radio « ah, c'est inscrit dans son ADN ». Avant 1953\* vous ne pouviez pas parler de quelqu'un et dire « c'est inscrit dans son ADN » : on ne l'avait pas découvert. Mais je trouve cela génial que l'ADN fasse partie de la connaissance et du vocabulaire du marchand de journaux, de la crémère, etc.

Tout le monde a des petites connaissances. Combien de fois ai-je entendu des gens qui font leur jogging dire "je secrète des endorphines" : le mot endorphine est porté dans le langage courant, c'est-à-dire "c'est ma morphine à moi".

Certes ils vont souvent chez le médecin en ayant déjà consulté internet. Parfois même pour prendre le médecin en défaut sur ses connaissances : on "s'en fout" si les patients on acquis « techniquement » de la connaissance. C'est l'écoute du praticien, ses questions et sa présence bienveillante - qu'il transmet implicitement -, qui réduisent l'angoisse, rassure et reconforte : tout seul derrière un écran, le "bisou de l'internet" n'existe pas (rire) ! Nous avons toujours besoin de l'attention, de la présence et des échanges apportés par un être humain. ».

*James Watson et Francis Crick établissaient la structure en double hélice de l'ADN – Publication d'une page dans la revue Nature le 25 avril 1953. Le Prix Nobel de Médecine leur fut attribué en 1962 (conjointement avec Maurice Wilkins, physicien pour la visualisation de la structure moléculaire de l'ADN).*



## Parlez-moi du fonctionnement « SOS Crise » ?

Il s'agit d'un Service de soutien et d'orientation psychologique et médico-social par téléphone. « SOS Crise » fonctionne avec des ressources humaines - les « Transmetteurs » - dont nous avons parlé précédemment (médecins, psychologues, personnes bienveillantes...).

Nous avons fait une cartographie très rigoureuse des ressources externes, les « relais » : aux échelles locales ou départementales et nationales (SOS amitié, Aide aux victimes, Droit des malades, Solitud'Ecoute, Violences, Femmes Info, Allô enfance en danger...).

Nous savons si nécessaire trouver des relais très spécifiques, par exemple pour un berger en difficulté avec l'association « Berger en Détresse » ! Bien sûr nous nous appuyons aussi sur les n° d'urgence (15 - 17 - 18) et services sociaux (aide à domicile, réseaux de bénévoles).

Ainsi en appelant le 0 800 19 00 00 (gratuit & anonyme - 9H/19H, 7J/7J) :

- Vous êtes accueilli très rapidement par une voix bienveillante et souriante : vous n'êtes pas en relation avec une machine qui vous dit "si vous appelez pour.. : faites le 1, etc.". La régulatrice (ou régulateur) vous oriente vers l'écoutant(e) qualifié(e) ou un relais externe.
- Cet(te) écoutant(e) sait prendre un temps long (15' à 45') pour vous écouter et dialoguer. Cet échange peut vous aider à réduire votre stress ou solitude, servir à vous proposer des solutions pratiques ou compléter les initiatives existantes des autres « relais », etc.
- S'il s'agit d'un problème urgent ou grave, nous pouvons avec votre accord en tant que Médecins nous autoriser à faire le lien avec d'autres structures (médicale, psychiatrique...).

### « SOS Crise » : et si vous vous exerciez à faire le 1<sup>er</sup> pas ?

Parce que « la vie n'est pas un long fleuve tranquille » et que vous pouvez demain en avoir besoin, mais qu'il sera alors si difficile d'appeler un n° SOS pour la 1<sup>ère</sup> fois : et si vous vous exerciez aujourd'hui, sans enjeu ? Les transmetteurs vous attendent !

1) Composez le 0 800 19 00 00 (gratuit & anonyme - 9H/19H, 7J/7J)  
(enregistrez le n° : vous l'aurez sous la main pour vous ou votre entourage)

2) Appuyez sur le bouton "appel"

3) Dites "bonjour", puis ce qui vous convient : c'est tout !

\* Ex. « Je voulais juste prendre un 1<sup>er</sup> contact, pour le jour où j'en aurais besoin, ou pour mon entourage » Ensuite libre à vous de vous informer, parler un peu ou de raccrocher (gentiment) au bout de quelques secondes : c'est juste "le 1<sup>er</sup> pas qui compte".

Devenir bénévole  
ou partenaire ?

<https://www.lestransmetteurs.org/devenir-benevole> -  
[contact@lestransmetteurs.org](mailto:contact@lestransmetteurs.org)

# Pourquoi la dimension sociale prend-t 'elle tant de place dans un processus addictif numérique ?



## - Les deux conséquences inattendues de la guerre du Vietnam en addictologie.

D'abord elle a mis en lumière l'importance de l'environnement psychosocial et/ou socioculturel dans le développement d'une dépendance, y compris pour des produits telle l'héroïne. « 79 % des soldats ayant consommé des drogues au Vietnam avaient testé l'héroïne »<sup>1</sup> et « 20% des soldats testé positifs à l'héroïne se sont déclarés dépendants ! »<sup>1</sup>

Et à l'inverse ? **Bonne nouvelle** elle a aussi mis en lumière **l'importance d'un lien social** et environnement « sains » **pour l'arrêt d'une dépendance** : « La plupart d'entre eux avaient complètement arrêté l'usage de drogues à leur retour (aux U.S.), et n'avaient pas repris un an plus tard. »<sup>1</sup>

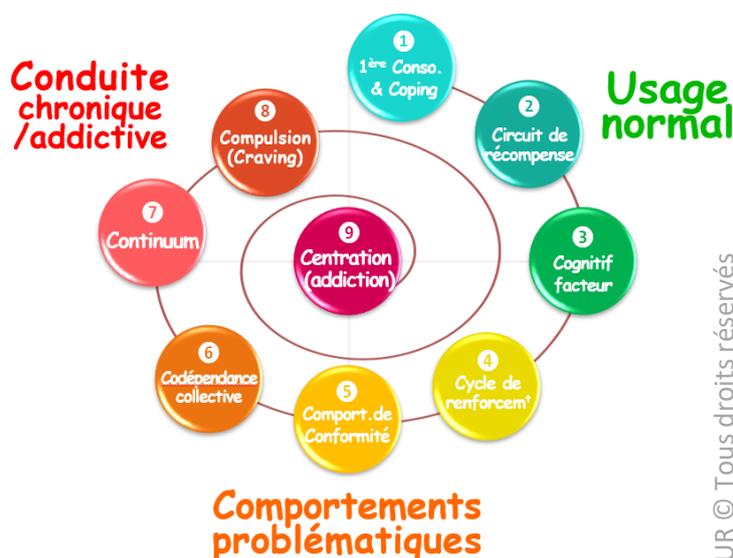
## - La définition du Dr Olievenstein : "attaquer" une addiction par 3 côtés à la fois<sup>2</sup> !

La définition du processus addictif du Dr Olievenstein « rencontre d'une personne (ou personnalité), avec un produit (ou comportement, activité) dans un contexte socioculturel » a ainsi pu devenir célèbre. Notons que cette approche trivariée (ou à trois dimensions) de l'addiction, ouvre **la voie à une « trithérapie biosychosociale »** : travailler sur soi-même (techniques comportementales, méditation, analyse, sport...), réduire la dépendance au « produit » (médicaments, produit/activité de substitution, maîtrise "technique" de l'objet) et agir sur son environnement social (en changer, prendre de la distance avec les relations toxiques, améliorer son relationnel...).

N.B. C'est l'approche « Boussole Temporelle » dont la page 8 nourrit la partie lien social.

## - La dimension sociale : omniprésente

[La Spirale des 9C](#) montre l'omniprésence de la dimension sociale (relationnelle, affective, amicale...) bien ou mal gérée dans un processus addictif. Nous commençons par coping (adaptation à notre environnement - ex. pour faire partie de la bande ou équipe), puis cédon s au comportement de conformité (ex. faire comme les autres), amplifié par la codépendance et/ou interdépendance collective. C'est pour cela qu'en digital **il est si important de savoir « couper »** : sinon on s'installe dans un continuum d'usage et...



1) <https://theconversation.com/confinement-et-prise-de-psychootropes-ce-que-nous-apprend-la-guerre-du-vietnam-136364>

2) <https://www.cairn.info/revue-archives-de-politique-criminelle-2009-1-page-9.htm>

# Le lien social et télétravail : risques et solutions



**Quels peuvent être les dangers du télétravail sur la santé mentale [...] des salariés ? La crise a-t-elle fait apparaître de nouveaux risques ou a-t-elle seulement mis en exergue des risques déjà connus ?\***

**Thierry LE FUR** : Chaque message, notification ou action numérique est psychostimulante. Ils génèrent « 5S » : Surexcitation permanente, Sommeil fracturé (décalé, réduit) et/ou Sédentarité excessive puis souvent Surpoids et Stress chronique. Ils augmentent les maladies mentales (épuisement, dépressions, addictions...) [...]\*. Le télétravail accentue en plus « 2S », Sociabilité abîmée et avec la crise un Sens de la vie égaré. Avec métro-boulot-dodo, au moins on “voyageait” un peu et on rêvait (car on dormait), là c’est l’écran boulot-boulot et... après ?

**Jérôme CHEMIN** : [...]\* Au sujet de la santé mentale, même si le salarié a pu ressentir parfois moins de pression qu’au bureau, il s’est retrouvé seul vis-à-vis du collectif de travail à gérer son organisation comme pourrait le faire un auto-entrepreneur : coordination avec ses collègues pour une bonne gestion des échéances, relations à distance qui peuvent engendrer des conflits - mauvaises interprétations des consignes et formulations des directives qui obligent à revenir plusieurs fois sur quelque chose qui aurait pu être traité plus rapidement en présentiel -, gestion des temps de pause, animation de réunions, rédaction de rapports et comptes-rendus.

Soumis au rythme des personnes avec qui il travaille - autres membres de son équipe, son manager, son client - le salarié ne se déconnecte plus et ne permet plus aux autres de le faire. N’oublions pas la suspicion née de l’invisibilité du travailleur à distance qui engendre de mauvaises relations dans l’équipe et une dégradation de l’état de santé de ses membres sans cesse soumis paradoxalement au regard des autres par le biais d’opérations de surveillance (messaging instantané avec indicateur d’absence, outils de traçage...). Enfin la culpabilité ressentie à être en télétravail quand d’autres se voient refuser ce droit peut entraîner un surinvestissement du télétravailleur.

*\* Les parties coupées “[...]” de cet interview mené par Delphine Meyer (service juridique CFDT) concernent la santé physique : elles seront traitées dans le prochain 3D8 et dans la revue « Action juridique », à paraître en juin 2021 (n° 246).*

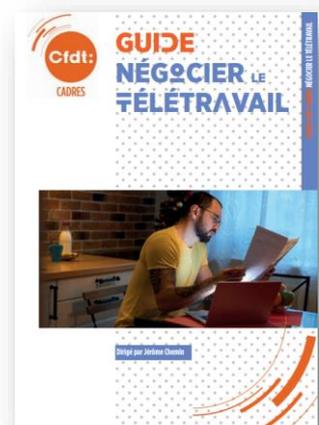


## Osons et dosons le télétravail 3D8



### Jérôme Chemin

Sec. Général Adjoint de la CFDT Cadres en charge du numérique et de la QVT. Coordinateur d’édition du [guide négocier le télétravail](#)



# La Boussole Temporelle : la vie sociale “s’entretien”



La Boussole Temporelle de Vie digitale et globale oriente selon selon les bons tempos notre stratégie “ressources” (régénérantes, stimulantes), dont celle primordiale de notre vie sociale.

## 7 conseils pour enrichir votre vie sociale... et affective

- 1) Nourrissez votre calendrier relationnel
- 2) Créez-vous des rituels relationnels
- 3) Favorisez dans votre timing l’entourage “bénéfique”
- 4) Ayez une activité bénévole ou associative régulière
- 5) Planifiez-vous un break social (vacances, week-end)
- 6) Prenez un temps pour vous rendre plus aimable
- 7) Osez (re)prendre contact... maintenant !

- 1) Recensez toutes les dates d’anniversaire et fêtes de vos proches et événements communs (1<sup>ère</sup> rencontre, “exploit commun”, voyage inoubliable...) pour les contacter le jour J.
- 2) En télétravail (ou confinement) : 3 appels par jour (Répondeur ? Laissez un message !). En sortant de chez vous : 3 sourires. A votre entourage : 3 attentions sympa...
- 3) Arbitraire certes mais salutare : “listez” sur une feuille votre entourage et entourez en vert les “bénéfiques” (vs “toxiques”, chronophages)) et privilégiez-les dans vos emplois du temps.
- 3) Exemples. En télétravail (ou confinement) : 3 appels par jour (Répondeur ? Laissez un message !). En sortant de chez vous : 3 sourires. A votre entourage : 3 attentions sympa...
- 4) Vous rencontrerez du monde et bougerez. Un bénévolat ? Faire le bien fait du bien !
- 5) Au moins une fois l’an, choisissez un espace ou le lien social est n°1 ([ex. p. 5 à 8 - 3D8 n°32](#))
- 6) Être plus “attractif” (relooking) et confiant en vous (ex. faites du théâtre), revisiter les codes du savoir-vivre, déconnecter de vos marottes... et de votre smartphone.
- 7) Tant de personnes souffrent d’isolement ! Faites le 1<sup>er</sup> pas : appelez-en une... maintenant !



**Les Digital Détox Day 8 (3D8) sont une initiative sociétale de l’expert en comportements numériques & addictifs et spécialiste QVT liée au digital & télétravail Thierry LE FUR.**

**Auteur** du 1<sup>er</sup> traité du Mieux Vivre avec le numérique au travail (Pouce !)

**Diplômé d’Etud. Sup** : addictologie (Paris VIII), management (Ct MBA/ESG)

**Contact** : [tlfur@addlib.fr](mailto:tlfur@addlib.fr) - 06 38 82 87 08 - <https://www.thierrylefur.com/>