

# Digital détox Pro. et Télétravail

## Visio-ateliers participatifs & alternatifs



Le parcours "Digital Détox Pro" animé par un pionnier du domaine\* Thierry Le Fur s'effectuent en 2 ateliers de 90' alternant avec 3 carnets de préparation et synthèses. Il offre une approche du Mieux Vivre avec le numérique\*, au travail, en télétravail et "global" : santé psychosociale & physique, et énergie mentale & efficience "durable".

Ils permettent par exemple de réduire le stress numérique et les troubles de l'hyperconnexion (du sommeil, de l'attention, relationnels, alimentaires, addictifs...) et de favoriser les équilibres et rythmes temporels (ex. biorhythmes de la journée, gestion des visioconférences, messageries...), le "bouger plus" et les liens sociaux.

### Une dynamique participative et "alternative" : carnets & ateliers

#### . Les 2 ateliers en visio-conférence :

- D'un format de 90' chacun avec micro-pause "ressourçante" au milieu (chronoscience oblige !), les 2 ateliers sont effectués à une semaine d'intervalle pour "rester dans le sujet". Les participants s'expriment en début d'atelier. Alternent ensuite mini-exposés, vidéos (TV & "capsules" reconsultables), autodiagnostic, quiz participatifs, outils (ex. boussole temporelle, fiches pratiques) et cas pratiques. Les ateliers se terminent par les Questions/Réponses (avec si nécessaire envoi complémentaires d'informations).

#### . Les 2 carnets et le guide :

- Avant chaque atelier : un carnet « participatif »

- Synthétiques, pro-actifs et ludiques, les 2 carnets participatifs préparent à l'atelier à venir.

- A l'issue du parcours : un guide pour que "vive le durable !"

- Le guide des bonnes pratiques « riche », est « enrichi » selon les groupes (réponses à questions-clé, suggestions d'expérimentation, synthèses de partages (non-confidentiels)...) pour un des actions durables.

### Un parcours pédagogique en « 3D »

#### . Découvrons où nous en sommes dans le monde du digital et du télétravail

- Situer les enjeux et préciser les moyens d'action sont essentiels pour être motivé et engager l'action.

#### . Discernons les tempos digitaux bénéfiques versus toxiques

- Les repères-temps sont aujourd'hui reconnus comme déterminants (Prix Nobel 2018, HCSP 2020...) : créons notre "Boussole Temporelle" (repères des Temps de Vie digitaux & globaux et stratégie ressource) !

#### . Démarrons des actions "jouables" et durables, pour soi-même et l'équipe ou entreprise

- Chaque participant construit son guide "ressources" individuel et un "essentiels" d'actions collectives.

### L'approche "digital détox" : un titre léger, une démarche approfondie

#### . Les bases des ateliers : fondées sur des formations soumises à comités scientifiques & pédagogiques

- Les parties neurosciences & santé sont issues des formations agréées pour les SST (ex. Médecins du Travail)

- L'agrégat des dimensions Santé, Social, QVT, RH, Management & Droit est extrait du 1<sup>er</sup> traité sur le sujet\*

#### . L'approche "digital détox" : développée avec et pour chaque "expert des mondes du travail et privé"

- Ex. CREFAC/CFDT Cadres (transformation numérique) ; Formation Médecins du Travail (prévention numérique)

Medef (détox digitale = performance globale) ; France Télévisions (Opération auto-diagnostic QVT digitale)

Mairie de Versailles (Détox Digitale) ; Vacances & bien-être à l'Espace des Possibles (les Temps digital détox)...

#### . La permanence des mises-à-jours : Digital Détox Day 8 (DDD8) oblige !

- La parution mensuelle des 3D8 (ex. relais : Fédération Addiction, CFDT Cadres...) "oblige" d'être à jour.

\* Titre du 1<sup>er</sup> traité pour le Mieux Vivre avec le numérique : "Pouce !" de Thierry Le Fur, préfacé par le Pdt de la Fédération Addiction, postfacé par le DG-Affaires Sociales de Chanel, et publié aux Editions Docis spécialisées en Santé & Social au travail.

# Notre « Tour du numérique & télétravail » en 5 étapes

## 1) **Carnet participatif (n°1) - Commençons bien !**

- Ce carnet permet d'avoir « sous la main » les informations-clé du parcours (le "Tour"), ses enjeux et objectifs. Il apporte de premiers conseils liés au sujet traité et aux visio-ateliers proposés (ex. comment la réussir). Pour entrer dans le sujet : un autodiagnostic spécifique.

## 2) **Visio-atelier (session A) - Découvrons et Discernons**

### 1<sup>ère</sup> partie - Découvrons où nous en sommes dans le monde digital et du télétravail

- Tour de Table : pourquoi en sommes-nous là ? – Les pratiques numériques (transformations, accélération, benchmark) Plus de 30% à regagner en santé et performances, bien-être et temps de vie pro. & perso. - Des "3S" au "5S" digitaux : tant d'enjeux... dont comorbidités/Covid-19 ! - Mes équilibres digitaux et vitaux : notre petite balançoire de la Vie.

### 2<sup>ème</sup> partie - Discernons les temps digitaux bénéfiques *versus* toxiques

- Tour de table : Partages - Mes équilibres digitaux et vitaux : la "Table des 12 Lois des Temps" illustrée - D'une conduite chronique à addictive : la spirale des 9C - La Boussole de nos Temps de Vie digitaux & globaux.  
- Les « appli » pour maîtriser mes temps d'écran ; mon 1<sup>er</sup> carton motivationnel.

## 3) **Carnet participatif (n°2) - Focus « et moi dans tout ça ? »**

. Synthèse de l'atelier n° 1 – Où en suis-je : autodiagnostic "Roue de la Vie" – Rappel "30% à regagner" - Autotest du Syndrome d'hyperconnexion et/ou « Quid du toxique » ? - Mes ressources préférées non-digitales : pré-liste & podium.

## 4) **Visio-atelier (session B) - Démarrons !**

### 1<sup>ère</sup> partie - Démarrons des actions individuelles "durables"

- Tour de Table : à titre personnel (droit à "jocker !") ; votre podium d'enjeux et ressources  
. La Boussole temporelle au quotidien : en télétravail et sur l'année : démarrer sa stratégie de ressources de stimulations (non-digitales) et de récupérations (pause, antistress, sommeil...)  
. Mes journées en télétravail : rythmes et rituels, réflexes-clé, mieux gérer les visioconférences et messageries...  
. Lien social : savoir le maintenir, le renforcer et si nécessaire se faire accompagner voire "oser appeler".

### 2<sup>ème</sup> partie - Démarrons des actions collectives durables

- Les « minima » de 7 fonctions de l'organisation (SST, DG, RH & QVT, Compliance, Sécurité, Managers) et CSE : fiche risque, document unique, charte, accords d'entreprise (et applications), entretiens, guide des best practices...  
- Animation des liens sociaux présentiels/distanciels et rythmes de vie en mode « partages »  
- Campagne de sensibilisation : l'exemple des Digital Détox Day 8, relayés par Fédération Addiction, CFDT Cadres...  
. Télétravail (ou D<sup>t</sup> à la déconnexion) : à partir des accords de l'entreprise ou à venir : savoir bien les mettre en œuvre.  
. Tour de table des podium de bonnes résolutions et actions jouables & durables (attractive et possible) et Q/R.

## 5) **Carnet-guide participatif (n°3) : vive le "durable" !**

. Retour sur une ressource (nouvelle ou "retrouvée") à mettre en pratique avec bonheur - Identification de vos chronophages  
- Auto-test santé (à choisir) - Les outils de repères-temps d'équilibre digital - Votre podium des bonnes résolutions  
. Synthèse du parcours et participations - Votre Boussole Temporelle : l'entretenir et la développer –  
- Le télétravail : enjeux, pistes, repères, diagnostic, charte, négociation, accord. Des pistes pour du "durable" !

---

### **DATES - « Tours du numérique & télétravail » en mode digital détox Pro., au choix :**

- « Tour » avec session visioconférence (A) le mardi 1 juin (de 16H 30 à 18H) ET (B) le mardi 8 juin (de 16H 30 à 18H) - 2021
- OU**
- « Tour » avec session visioconférence (A) le jeudi 3 juin (de 9H à 10H 30) ET (B) le mardi 10 juin (de 9H à 10H 30) – 2021

*N.B. En temps Covid obligations, situations et accords peuvent changer d'un trimestre à l'autre : le programme est susceptible d'être adapté.*