



Campagnes de sensibilisation pour mieux Vivre avec le numérique !

Meilleurs usages, tant à gagner !

Un tiers de temps productif à regagner

Un tiers de stress numérique à réduire

Un tiers de Q.I opérationnel est en jeu

Sédentarité ou sommeil fracturé triple les risques cardiovasculaires, diabète, surpoids, cancer (sein, colon, prostate)

Un besoin de stratégie globale, structurée et motivante

Une campagne en 3.D : Développement personnel-relationnel-fonctionnel



➤ L'hyperconnectivité est multidimensionnelle : biopsychosociale, digitale, vie au travail

Elles impliquent donc une stratégie globale et non juste "3 trucs et astuces".

Repères, bons réflexes, bonnes habitudes, méthodes et outils, sciences et expériences : nous disposons d'un arsenal de ressources mais comment y voir clair et agir ?

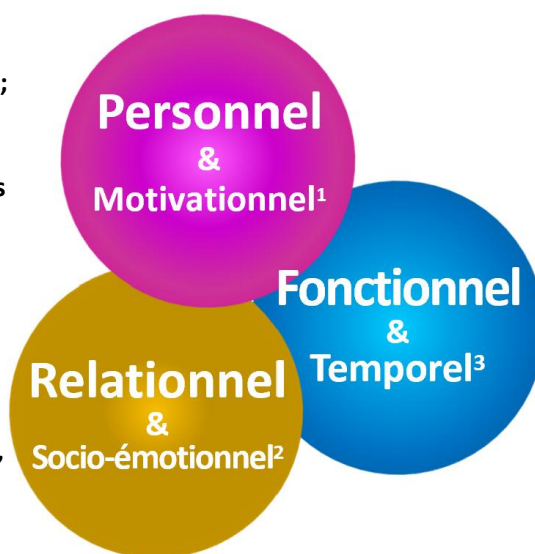
Nos campagnes de sensibilisation en 3 Dimensions, structurées et motivantes sont fondées sur les **D**éveloppements personnel, relationnel et fonctionnel.

Nous-même

S'apaiser, se concentrer, être efficace ;
Réajuster nos équilibres de vie
Mieux bouger-manger-dormir
Rendre durables nos bonnes intentions
Se passionner, donner sens à sa vie...

Nos entourages

Ne pas s'isoler, oser aller vers l'autre,
Réduire tensions et relations toxiques
Entretenir son réseau aussi "en vrai"
Multiplier les moments conviviaux
Travailler en équipe...



Notre monde digital

Maitriser mobiles, web, IA...
Trouver les substituts au tout digital
Filtrer les notifications
Eviter infolisme, désinformation
Sécuriser son système
Augmenter les "screan break"

➤ L'hyperconnectivité est addictive, chronophage et déconnecte de nos vraies émotions

Nous incluons donc 3 « savoirs » :

- 1) Pour une désaddiction ou régulation "durable" : le renforcement motivationnel
(Carton, roue & stratégie motivationnels ; 3V (Vision-Valeurs-Volonté) ; défi ind. & collect.)
- 2) Pour une reconnexion à nous-même et aux autres : l'art de l'équilibrage émotionnel
(L'Art d'associer notre équilibre émotionnel "vivant" aux contextes (moments, type d'entourage...))
- 3) Pour des temps de déconnexion ajustée et idéaux : une acculturation temporelle
(Le savoir agir et se ressourcer aux bons moments, durées et rythmes : Neurosciences, merci !)

Des campagnes de sensibilisation globales : Urgentes mais “laborieuses” : et si on s’y mettait !



« Il y a 10 ans (2014) j’écrivais le 1^{er} traité de Mieux vivre avec le numérique : **Pouce !** J’avais connu la dépendance (alcool, tabac, sucre) et observais que l’attractivité numérique pourrait rapidement générer des comportements excessifs, chroniques voire addictifs et un effacement de toute limite (ex. frontière vie privée/professionnel) » (TI. LE FUR). Depuis :

- 2016 : Droit à la déconnexion invite à « la mise en œuvre, à destination des salariés et du personnel d’encadrement et de direction, d’actions de formation et de sensibilisation ».
- 2022 : Proposition de Loi qui prône une « **campagne nationale de sensibilisation** »
- 2024 : Rapport Enfants-Ecran commandé par l’Elysée : « **La Commission a été bousculée par les constats qu’elle a eu à faire [...]** » et « **seule la routinisation des campagnes et actions créera de l’impact.** ». Le Rapport CESE titre « **de nouveaux défis** ».

Mais concrètement, comment avancer ?

Vive les campagnes **3.D** en mode “starter” sur un trimestre, annuelle ou pluriannuel.



Exemple de calendrier annuel prenant en compte les 3 dimensions de l’hyperconnexion

- **Points d’étapes (exemples) : lancement, synthèse et Q/R, “rentrée”**
- **Notre maîtrise de nos environnements, en 1^{er} lieu le digital.**
- **Nous-même : Développement Personnel et Motivationnel.**
- **Notre relation à nos entourages : Développement Relationnel et Socio-émotionnel**

Exemple : campagne « Digital Detox Day 8 » (3D8) – mensuelle sur 3 ans.

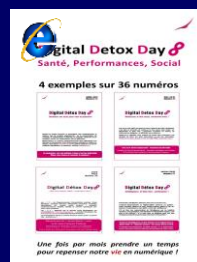
Relayée par la Fédération Addiction et CFDT Cadres. Témoignages de :

Directeurs QVT Corporate : A. Benlezar (Air France), L. Pouliquen (Airbus), X. Froissart (France Télévisions)...

Docteurs : Dr X. Emmanuelli (ex-secrétaire d’Etat), Dr M-c. Bossières (Cose, IRI) Dr J-f. Thebaut (VPdt As. Diabétiques, ex-Pdt As. Cardiologue)...

Performances¹/Social² : ¹W. ICLICKI (Chairman Championnat du Monde d’Echecs)

²D. Morfoisse (Pdt Ass. Nat. Médiateurs), M. Bergès (Dir. Cab. RH – Min. Sociaux)...



Cliquez 

Des campagnes de sensibilisation globales

Campagne internet, outils (ex. autotests), conférences...



Des ressources éprouvées : enrichissez vos campagnes !

- . Des autotests : stress numérique – [Hyperconnexion](#) – Digicomportents Pro...
- . Des outils pédagogiques : [Spirale des 9C](#) – “Balançoire de la vie” par les neurosciences...
- . Des formations validées par comités scientifique s& pédagogiques (ex. Afometra)
- . Une approche multidimensionnelle et sur mesure... sur la Forme et le Fond !

Plus de 50 ateliers, formations et conférences !

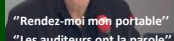
- Mieux Vivre avec le numérique 
- BEST Bien-Être & Santé au Travail 
- BEST vs E-workaholisme & addiction 3.0 
- SQVT et sensibilisation digitale 
- Détox digitale = performance globale 
- Digital Détox (Mairie, Préfecture/DRJSCS...) 
- Transformation numérique 
- Télétravail : prévenir et doser, savoir l'organiser et l'optimiser - Formation SSCTI : 

Site : <https://www.thierrylefur.com/> ; tlefur@addlib.fr ; 06 38 82 87 08

Un pionnier pour vous servir : Thierry-Léandre LE FUR

Auteur du 1^{er} traité du “*Mieux Vivre avec le numérique*” (Pouce !), psychopraticien spécialiste des comportements numériques & addictifs depuis 15 ans (et ex-DR marketing de Groupe numérique), est expert en prévention Santé et QVCT (ex. lié au numérique).

Engagement citoyen : créateur de la campagne [Digital Detox Day 8](#), référent Sénat, Ass. Nat.



“Les grandes voix”