

# Numéros 34 & 35,36,37 des Digital Detox Day 8 relayés de 2019 à 2021 la Fédération Addiction



 **AVRIL 2021**  
**Numéro 34**

## Digital Détox Day

Décodons nos excès pour nous en préserver

Quand les usages excessifs se prolongent sans compréhension ni repères, tant de troubles apparaissent : de la concentration, du sommeil, de l'épuisement et burnout, de l'anxiété, dépressif ou de la phobie sociale, de l'alimentation voire d'addictions.

Neurosciences et "savoirs" biopsychosociaux nous apprennent à en décoder les mécanismes. Ainsi nous pouvons anticiper et réduire les risques, voire mieux : **inverser la spirale** parfois infernale car tant de solutions individuelles et collectives existent, **profitons-en !**

**La progression vers une pratique à risque n'est pas inéluctable.  
Mieux, nous savons en renverser la tendance !**

 **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 Dr Xavier Emmanuelli - 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.

 **JUIN 2021**  
**Numéro 36**

## Digital Détox Day

Face aux risques santé : associons-nous !

Les « 5 S » de l'hyperconnexion (Surexcitation mentale, Stress chronique, Sommeil fracturé, Sédentarité excessive, Surpoids) développent des risques santé majeurs : maladies cardiovasculaires, diabète, obésité et cancers spécifiques (ex. colon, sein, prostate).

Les « 5 S » aggravés par la période Covid développent ces comorbidités ou « **liaisons dangereuses** » : comment développer des **associations vertueuses** dans tous les sens du terme ?

Les Associations Santé et acteurs Sociaux savent jouer un grand rôle : profitons-en !

**Découvrons les « associations » avec  
le Dr Jean-François Thebaut**  
Vice-Président de l'Association Française des Diabétiques  
Ancien Président : du Syndicat National des Cardiologues,  
et de la Commission d'Evaluation Economique et de Santé Publique (HAS).

17

 **Juillet 2021**  
**Numéro 37**

## Digital Détox Day

Intelligences et bien-être : performons !

Performance, intelligence, efficacité, bon sens et sens de la vie...

Comment hyperconnectés ou "digital-addict" préserver ces qualités : rester concentré, disposer de notre énergie mentale, garder le cap, etc. Sciences et neurosciences nous aident à y voir clair : profitons-en !

S'il est bien une représentation de l'intelligence, par les habilités mentales, sens stratégique, concentration et mémorisation requises, c'est bien le jeu d'Echecs : et si nous nous en inspirons pour être plus intelligent, productif ou performant selon notre terme préféré ?

**Parlons d'intelligences, de jeu d'Echecs et de digital avec le  
Maître FIDE® et "mémoire vivante" des Echecs Willy ICLICK!**  
Ex-Chairman des Championnats du Monde d'Echecs, ex- D' Administratif,  
actuel D' des projets spéciaux Fédération Internationale Des Echecs (FIDE).

1



**AVRIL 2021**  
**Numéro 34**

# **Digital Détox Day**

**Décodons nos excès pour nous en préserver**

**Quand les usages excessifs se prolongent sans compréhension ni repères, tant de troubles apparaissent : de la concentration, du sommeil, de l'épuisement et burnout, de l'anxiété, dépressif ou de la phobie sociale, de l'alimentation voire d'addictions.**

**Neurosciences et "savoirs" biopsychosociaux nous apprennent à en décoder les mécanismes. Ainsi nous pouvons anticiper et réduire les risques, voire mieux : **inverser la spirale** parfois infernale car tant de solutions individuelles et collectives existent, **profitons-en !****

**La progression vers une pratique à risque n'est pas inéluctable.  
Mieux, nous savons en renverser la tendance !**

## La Spirale des 9C : reprenons la main !

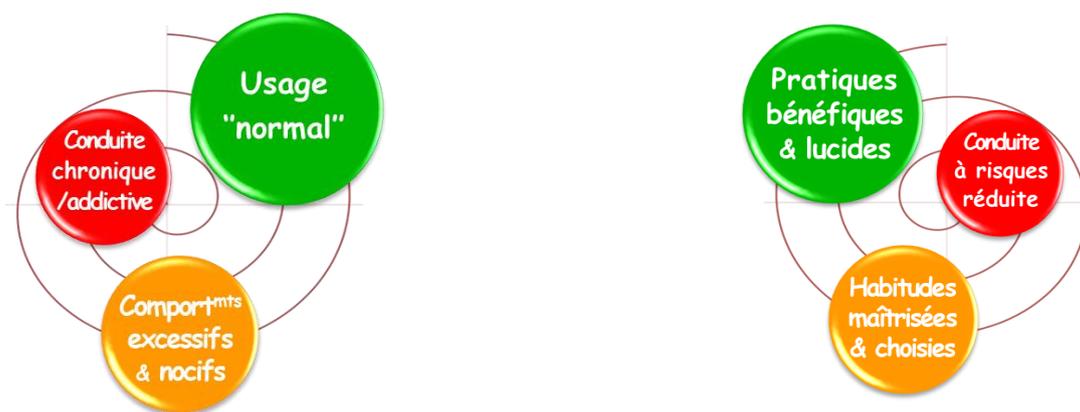


Créée par Thierry-Léandre Le Fur la « Spirale des 9C » est un modèle préventif du processus addictif publié aux éditions spécialisées en santé et social au travail (DOCIS) : *“Pouce ! Mieux Vivre avec le numérique”* Pour les réseaux sociaux (RS), cette spirale a été illustrée scientifiquement par le Dr Couderc, auteur de la 1<sup>ère</sup> thèse doctorale de psychiatrie (étude SOCIADD) sur les RS.

Les mécanismes décrits sont les mêmes pour toutes addictions : alcool, tabac, drogues, etc.. Ils sont adaptés selon les variables biopsychosociales : telle consommation est incitée ou prohibée dans tel pays, tel produit est plus ou moins addictif, telle personne est trop sensible à tel produit ou réfractaire...).

En apprenant à les « décoder » nous pouvons les anticiper ou freiner. Nous pouvons aussi inverser le système pour des situations à moindres risques (ou arrêt total)..

### Du processus toxique au bénéfique, inversons la tendance !



Avec la période Covid les risques digitaux s'étendent à tous !

Les actifs<sup>1</sup> (télétravail<sup>2</sup>, couvre-feu), non-actifs (activités extérieures réduites et vide existentiel ou ennui compensés par l'écran) et enfants (seuls 1% des enfants respectent les minima de temps de sommeil et d'activités !)<sup>3</sup> : tous concernés !

Le vrai problème est que nous avons dépassé l'année (de Covid) : il ne s'agit plus d'excès numériques saisonniers ou ponctuels, mais bien de comportements qui s'enracinent dans notre corps, notre cerveau et nos habitudes.

1) Delon I'INSEE / E-Marketer, depuis déjà 5 ans notre temps libre et social d'un actif (4 H/sem.) est inférieur à celui connecté (4H, hors téléphonie).

2) Baromètre Télétravail 2021 « Le nombre de jours télétravaillés (fin 2020) continue d'être élevé avec 3,6 Jour/Sem. en moyenne (contre 1,6 jour fin 2019)

3) A Montréal « À peine 1 % des adolescents montréalais respectent les recommandations relatives au nombre d'heures de sommeil, de temps passé devant un écran et de temps consacré à l'activité physique (Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal) ». Lors du 1<sup>er</sup> confirmé en France « 0,6 % des adolescents ont atteint les recommandations quotidiennes, 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse (ONAPS). »

# La spirale des 9C : certains items vous rappellent quelque chose ?



Avant de vous décrire ce que les neurosciences nous apprennent puis les solutions possibles, commençons par illustrer la spirale. Elle concerne le numérique mais aussi tous excès : consommation, activités personnelles et professionnelles...

## 1 Adaptation à l'environnement

« Mes collègues ont un smartphone : il m'en faut un ! »  
« Les "grands" goûtent au champagne, moi aussi j'en veux ! »

## 2 Consommation ↔ récompense

« Super de voir par skype en direct mon ami qui est à Rio »  
« Hum quel plaisir ! »

## 3 Mon cerveau s'adapte : apprentissage agréable

« J'utilise facilement mon smartphone de façon intuitive. »  
« Un verre et je vains ma timidité juste comme il faut »

## 7 Continuum : consommation permanente

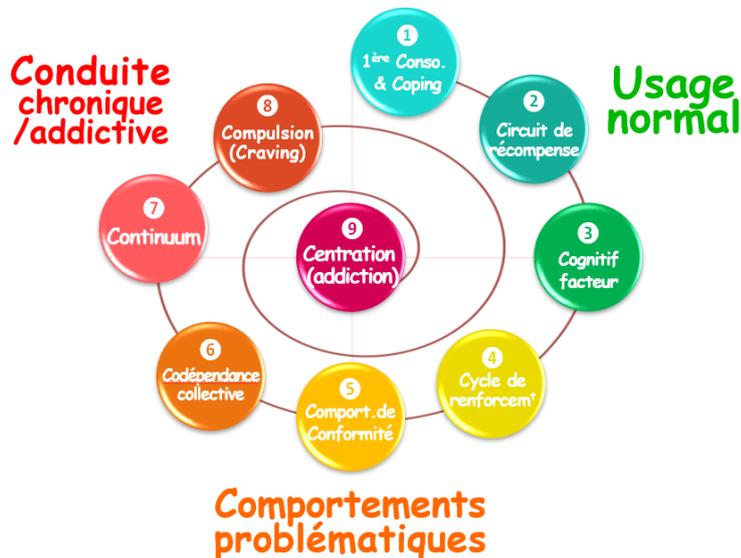
« Je suis toujours joignable ! »  
« Oui j'ai souvent une canette près de moi, mais jamais ivre »

## 8 Compulsion : la pulsion mène le jeu

« "La hess !" (crise, colère) pourquoi le Wifi est coupé !?!?! »  
« H : Plus de bière au frigo: j'en cherche ! F : mais chéri il est 23H ! »

## 9 Centration/Addiction : je ne pense qu'à ça !

« Mon smartphone c'est ma vie ; me passer de "câlins" oui, pas de lui ! »  
« Il me faut absolument trouver un moyen d'emmener de l'alcool. »



## 4 Début du « toujours un peu plus »

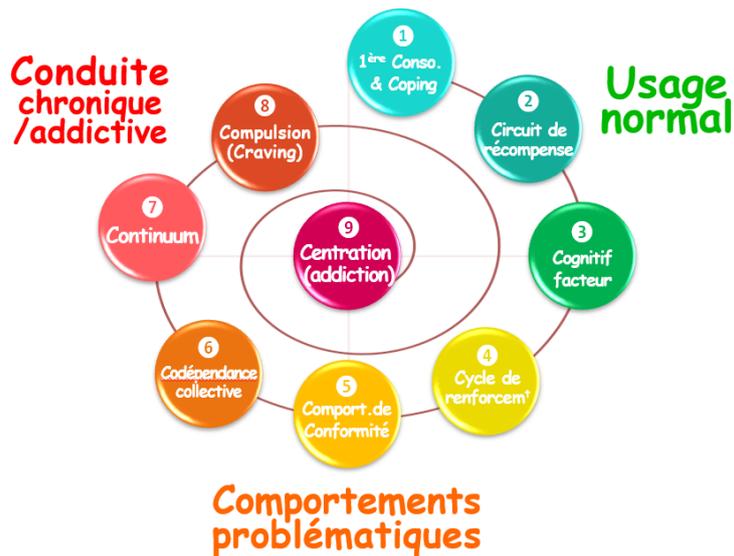
« Allez, juste une dernière partie »  
« La 3ème coupe, hum j'en ai bien envie ».

## 5 Le moment où il faut garder son libre arbitre versus " les autres le font"

« Le smartphone au dîner en famille non... mais oui, un sms important sait-on jamais. »  
« Un dernier verre pour la route non ... bon allez, d'accord. »

## 6 Chacun entraîne chacun (ou s'adapte à l'autre)

« Il m'envoie un Scud, je REponds, il REpond, RE-RE-RE... »  
« OK c'est ta tournée, mais après c'est la mienne. »



## D'abord un usage normal : tant mieux !

**I - Le coping** : notre première consommation est suggérée par notre entourage personnel ou professionnel, ou un marketing omniprésent. L'adaptation à notre environnement est vital : on doit "faire partie de la bande" quitte à consommer sans le vouloir sa 1<sup>ère</sup> cigarette ou cannette, s'inscrire sur un réseau social, etc. Au travail on aura voulu son smartphone "de fonction" pour être toujours connecté à l'équipe : au début fier d'être toujours joignable, puis quand les autres abusent...

**II - Notre circuit de récompense** : la quasi-totalité de nos activités ou consommations sont psychoactives (de la joie au stress). Quand elles sont positives (plaisir ou soulagement) elles activent notre circuit de récompense : alcool, tabac ou sucre, sport, méditation et même travail (ex. quand il est captivant). Le mobile est un « couteau suisse » du plaisir (jeu, réseau social, vidéos (dont X), Wiki, infos...), du réconfort (SMS, visio), de la détente et facilité ("applis"), etc.

**III - Le cognitif facteur** : si une consommation ou action devient fréquente, notre cerveau développe des connexions, pour en tirer le meilleur parti voire la gérer automatiquement. Par exemple l'utilisation intuitive du smartphone (ou la meilleure assimilation de verres l'alcool). Ils permettront de développer des habitudes qui nous apportent plaisir, facilités et efficacité ou réconfort : mais faute de repères (prévention), nous ne saurons peut-être pas freiner à temps.

## Le toujours plus est humain... jusqu'aux limites de nos valeurs

**IV - Le cycle de renforcement** : la nature humaine et notre environnement, nous incitent au "toujours plus" de consommation. A justes doses ponctuelles "c'est la vie" ... et vive la vie ! Mais si elles deviennent trop fréquentes, le "plus" plaisir ou soulagement initial progressera vers un "trop". Faute d'une prévention active (ex. autotests), ces trop ne sont souvent pas faciles à détecter quand notre capacité à "gérer" physiologiquement nos excès est (au début) bonne ou que nous ne disposons pas de "freins automatiques".

**V – Le Comportement de conformité** : le point-clé est le moment où nous nous conformons aux incitations extérieures ou aux fausses croyances, au détriment de nos valeurs personnelles. Les cuites trop fréquentes pour faire plaisir aux amis... . Au dîner familial, ce n'est pas tous les soirs que le mobile "pro" doit régner car le « contrat du siècle » qui sert à nourrir les siens, c'est une fois par siècle... Repensons libre-arbitre et valeurs personnelles. bonne nouvelle : selon le PhD. M. Rokeach\*...

**« Quand un comportement entre en conflit avec une valeur essentielle, c'est heureusement généralement le comportement qui change ».**

L'analyse de nos comportements de conformités "acceptables" *versus* ce qui n'ont pas ou plus de sens, peut offrir les motivations-clé à notre reprise en main.

**VI - La codépendance et interdépendance collective** : les interactions avec nos entourages sont un facteur-clé de dépendance quand ils vous y incitent. L'homme est un être social qui doit vivre avec les autres : mais au quotidien, consommer pour être ensemble ou pour consommer, la frontière devient floue. Ainsi avec les messageries les réponses (RE) tournent vite en boucle (RE-RE-RE) (qu'il s'agisse de besoin de lien... ou d'avoir le dernier mot !)

\* Milton Rokeach : Doctorat (Ph.D - Berkeley), Professeur de psychologie sociale, Lauréat du Kurt Lewin Memorial Award de l'American Psychological Association

## Conduite chronique ou addictif : la machine s'emballe !

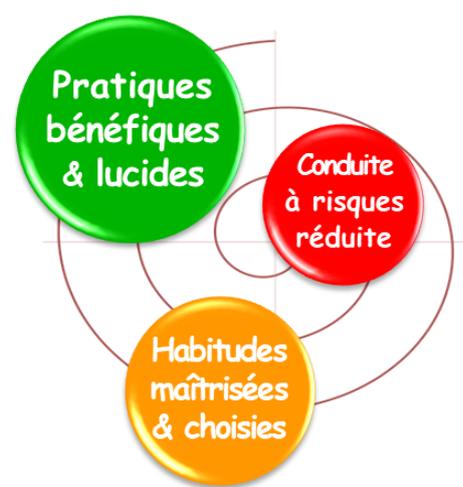
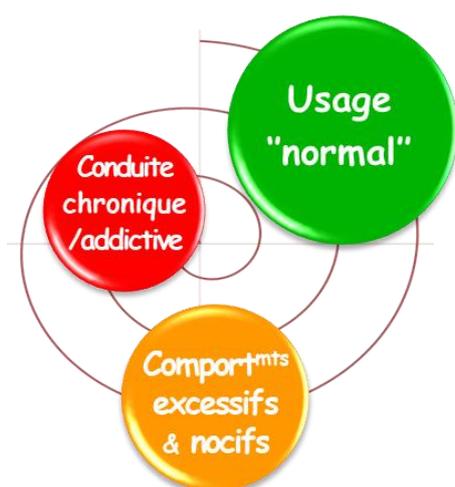


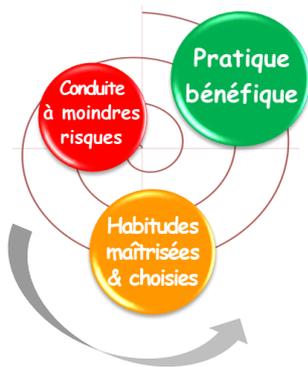
**VII - Le continuum** : la consommation devient quasi-permanente, chronique : nous ne sommes pas forcément ivre mais ne parvenons plus à retomber au "zéro degré" d'alcool ou d'effet d'une drogue. Nous sommes toujours connectés, mais sans état de manque : ainsi nous négligeons les "signaux faibles" d'alerte (oublis, incidents, fatigues), puis plus forts (altercation, blâmes, stress chronique, épuisements, accidents...). Selon les pays, jusqu'à la moitié des "connectés" regardent leur mobile pendant leur rapport sexuel : "signal faible" ou signe fort ?

**VIII - Le craving (appétit insatiable, en anglais)** : le manque se manifeste par un besoin compulsif, des crises ou colères en cas de manque, de la bouteille vide au mobile hors zone ou service. C'est « l'envie irréprensible de plaisir et/ou de soulagement » trop puissante, quand le manque annonce des souffrances physiques ou psychologiques.

**IX - La centration ou l'addiction** : on ne pense plus qu'à "ça", c'est-à-dire au produit ou l'activité psychoactive et/ou au problème. On se tourne par exemple vers l'alcool pour gérer un stress, être dans la fête, retrouver un semblant d'énergie. Puis l'effet s'estompant - souvent cumulé à la conséquence de la consommation (ex. le retard stressant, a durant la prise encore augmentée), on entre une boucle sans fin. C'est pareil avec l'écran qui protège et rassure puis isole, excite, épuise puis stresse car nous n'avons plus ni temps ni énergie pour effectuer nos tâches. toute notre vie (temps, énergie, argent) s'organise autour de « ça », au détriment de tout le reste.

Invertissons la tendance !





*Le monde du travail dispose de multiples acteurs (ex. RH & QVT, SST, RP et CSE) qui peuvent inciter et mettre en œuvre des moyens pour anticiper et réduire les risques ET renverser les tendances dangereuses ou contreproductives.*

*Avec les périodes Covid, les accords d'entreprise (télétravail, droit à la déconnexion, QVT...) deviennent de plus en plus précis : apprenons à savoir les déployer !*

### Digital Détox "Pro." en 7 points

- 1) Sensibilisation individuelle et acteurs RH & QVT, Santé, Social et management (connaissance des enjeux, repères, outils, moyens d'actions...) en mode starter (culture de base), focus (par sujet) et permanente (ex. 3D8)
- 2) Autodiagnosics digitaux généraux (ex. syndrome d'hyperconnexion), santé (ex. stress numérique), au travail (ex. digicomportements), "de vie" (ex. roue de la vie), télétravail (ex. dosage), addiction (ex. mobile, jeux)...
- 3) Référentiel Best practices : fiche, guide, règles, outils (MOOC, Web, applis)...
- 4) Carnet Qualité de Vie Digitale & globale (ex. fondé sur la Boussole Temporelle\* avec items temps de vie, liens sociaux, progrès/autodiag...)
- 5) Ateliers et groupe de paroles selon objectifs (du plus pragmatique (ex. gestion des visioconférences) au plus sensible), Espace de Discussion & Propositions (pour des projets) et formations (ex. managers, SST).
- 6) Accompagnement : du Coaching (indiv. ou microgroupes) aux soins.
- 7) Organisation générale : mise à disposition des moyens précités dans un plan d'action proactif, interactif, agile, apprenant et motivant !

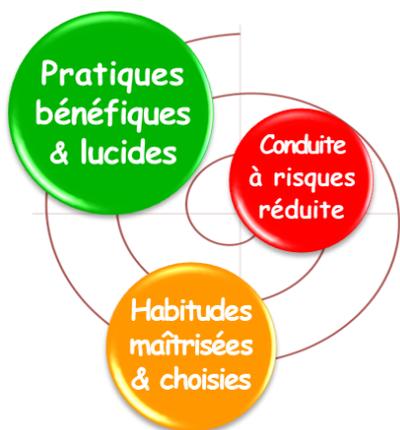
\* La Boussole temporelle nous aide à développer stratégie ressources, d'activités stimulantes, apaisantes et régénérantes pour inverser la spirale de nos excès. Vous l'a retrouvez dans de nombreux 3D8 s.

# Spirale & solutions, une illustration : Télétravail & digital reprenons la main !



A chaque étape de la Spirale, aux risques futurs ou perçus correspondent des solutions. Si l'ordre des actions varie d'une personne à l'autre car nous sommes tous différents, à l'expérience il s'avère que « dans l'idéal » si nous procédions ainsi, peu de situations déraperaient et que nous saurions revenir en arrière quand nous arrivons dans le rouge.

- 1 Sensibilisation générale  
Carnet "prise en main"
- 2 Guide best practices  
MOOC, référentiel
- 3 Atelier Digital Détox  
Appli. "Temps d'écran"



- Soins<sup>1</sup> 9  
Groupe de parole
- Accompagnement<sup>1</sup> 8  
Parcours santé, bien-être
- RPIB<sup>2</sup> "développé" 7  
Atelier Temps de la santé

- 4 Ateliers thématiques  
"Inscription" 3D8

- 5 Carnet de Vie Digital & global  
Week-end Digital Détox

- Coaching<sup>1</sup> 6  
Ateliers "Focus"<sup>4</sup>

1) Il ne s'agit que d'un ordre "proposé" : p. ex. si vous êtes dans le flou de votre vie ou souffrez d'un mal-être, faites vous aider (aide, coach, thérapeute) dès que vous en ressentez le besoin.

2) RPIB (Repérage Précoce Intervention Brève) : repérage (diagnostic), enjeux, cause, solutions.

Il peut être développé avec un entretien motivationnel, du conseil de stratégie perso. et suivi.

3) Ateliers focus : plus ciblés que les ateliers thématiques – Ex. Télétravail et relation d'équipes

**Thierry LE FUR :**  
L'Initiateur des **3D8**



**Expert en comportements numériques & addictifs**  
**Qualité de Vie au Travail liée au digital & télétravail**

**Auteur :** *POUCE ! Mieux vivre avec le numérique*

**Média :** L'OBS (tribunes), LE MONDE, Le Figaro, Top Santé, Doctissimo, France TV (JT, Allô Docteur), BFM TV, CNews, France Inter, RFI, RTL...

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

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



**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 SO-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 évoquons le lien social, parlez-moi sa bases :**

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 ont 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>

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

## - Les 2 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>

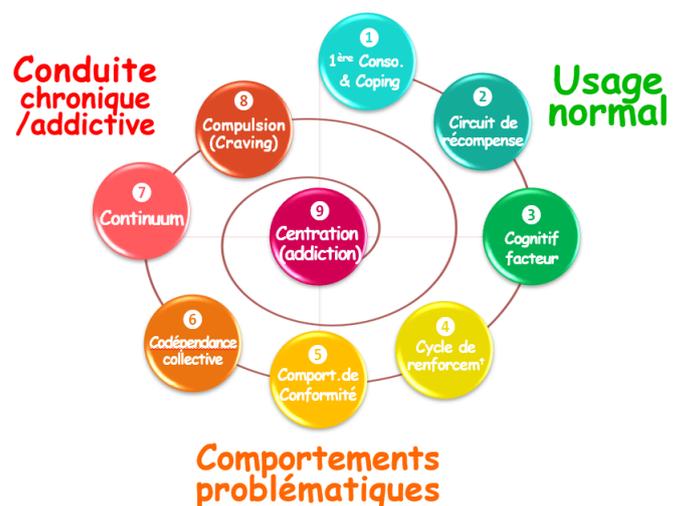
## - La définition du Dr Olievenstein : "attaquer" une addiction par 3 côtés<sup>2</sup> !

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 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 (épouement, 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 (messagerie instantanée 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 & globale oriente 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 salubre : "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 où 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 : [tlefur@addlib.fr](mailto:tlefur@addlib.fr) – 06 38 82 87 08 –**  
**<https://www.thierylefur.com/>**



JUIN  
2021  
Numéro 36

# Digital Détox Day

Face aux risques santé : associons-nous !

Les « **5 S** » de l'hyperconnexion (**S**urexcitation mentale, **S**tress chronique, **S**ommeil fracturé, **S**édentarité excessive, **S**urpoids) développent des risques santé majeurs : maladies cardiovasculaires, diabète, obésité et cancers spécifiques (ex. colon, sein, prostate).

Les « **5 S** » aggravés par la période Covid développent ces comorbidités ou « **liaisons dangereuses** » : comment développer des **associations vertueuses** dans tous les sens du terme ?

Les Associations Santé et acteurs Sociaux savent jouer un grand rôle : profitons-en !

## Découvrons les « associations » avec le Dr Jean-François Thebaut

Vice-Président de l'Association Française des Diabétiques  
Ancien Président : du Syndicat National des Cardiologues,

et de la Commission d'Evaluation Economique et de Santé Publique (HAS).

# Hyperconnexion, télétravail et addiction digital : l'enjeu « santé physique » de la décennie !



## 2010 : le point de rupture.

Le numérique serait-il le bouleversement comportemental majeur de notre humanité, affectant nos équilibres de vie ? Parmi les perturbations à hauts risques, dégradation du sommeil, sédentarité excessive pour un « Homo habilis » et surexcitation mentale permanente arrivent en tête. Ce sont des causes majeures d'augmentation des maladies à hauts taux d'handicap, comorbidité et mortalité : maladies cardiovasculaires, diabète, cancers.

La découverte du feu, de l'électricité et la télévision ont réduit nos temps de sommeil. Outre la réduction du travail « manufacturé » ou de la terre, les moyens de transport (voiture, ascenseurs, métro, bus, train, avions...) ont fait s'effondrer nos temps d'activité physique. Avec « les temps modernes » nous avons découvert le stress du temps à gagner. Assis (ou couché) sans fin devant l'écran, tout s'amplifie !

Nous sommes ainsi **arrivés au début 2010 à dépasser** ce que l'être humain peut gérer sans risque majeur, en minima de temps de sommeil et d'activité physique, et de maxima de suractivité mentale (et sur-stress le plus souvent associé). Les pays industrialisés le savent : malgré les progrès de la médecine, la durée moyenne de vie ne progresse plus !

## Décennie 2020 : Tsunami digital psychologique ET physiologique ?

On sait comme à Saint-Malo se protéger des déferlantes **brutales**. On trouve des villes englouties sans victimes, car lié à un phénomène **profond** mais lent de montée des eaux : les villageois se sont préparés pour partir à temps.

Un tsunami conjugue **brutalité et profondeur** d'un phénomène et c'est notre situation : le Covid brutal s'est associé à des pratiques numériques erratiques **ancrées de plus en plus profondément** depuis dorénavant une décennie. Et nous sommes en train de tout conjuguer en format « 3 S » : **S**édentarité accrue (confinement, "couvre-feu", sorties en groupe réduites), **S**ommeil de mauvaise qualité par manque d'activités physiques, "veilles numériques" et **S**tress global. Si l'on est en télétravail, l'enjeu d'une Qualité de Vie au Travail (QVT) digitale et globale - santé physique incluse - devient « **vitale** » : malmener son physique ne se limite plus aux problèmes de vue ou Troubles MusculoSquelettiques (ils deviennent de bons signaux d'alertes plus globaux))

Une 1<sup>ère</sup> pré-estimation donnait **45 000 décès par an liés aux excès numériques** à terme. Face à un risque multifactoriel si le chiffre est forcément "discutable", l'ordre de grandeur se situe bien en dizaine de milliers de victimes à minima : 8 ans après sa publication (Cf. p. 6) et maintenant avec la crise Covid, le risque est de plus en plus alarmant si éducation et prévention ne s'enclenchent pas.

# Des liaisons dangereuses aux “associations” vertueuses : mieux comprendre et agir par le Dr Jean-François Thiery



Il y a deux types de diabète. L'un dit de Type 1, de révélation souvent brutale chez l'enfant (25 000 cas par an) qui ne peut malheureusement pas être prévenu. Il nécessitera un traitement à vie par Insuline.

L'autre dit de type 2, **le plus fréquent, 93% des patients**, est nettement plus tardif, très insidieux et très lié à la surcharge pondérale ou à l'obésité. Il **peut être « prédit »** à partir d'un test simple de facteur de risque en quelques questions<sup>1)</sup> **et même prévenu** par la mise en place de mesures hygiéno-diététiques simples : alimentation équilibrée, activité physique, sevrage de l'alcool ou de son addiction aux sucres par exemple.

A l'état de pré-diabète, son évolution peut être favorable. Pris plus tard malheureusement un traitement médical en plus sera nécessaire avec trop souvent une escalade thérapeutique progressive pouvant conduire à l'insulinothérapie. Aujourd'hui ce sont essentiellement les complications du diabète qui tuent ou qui handicapent gravement : cécité, insuffisance rénale, neuropathie, maladies cardio-vasculaires ou AVC. Les 2/3 des diabétiques vont décéder d'un problème neuro-cardio-vasculaire. C'est d'autant plus triste et regrettable que **pris à temps tout ceci pourrait être évité** et bien plus encore.

En effet en mobilisant suffisamment les jeunes, enfants ou adultes, par **de l'activité physique et de bonnes règles d'hygiène alimentaire**, ce n'est pas seulement le diabète (T2) évitable, mais beaucoup d'autres maladies qui ont les mêmes facteurs de risque : obésité HTA, cancer, insuffisance cardiaque et infarctus, troubles neuro-dégénératifs...

**L'addiction aux écrans, aux sucres, à la mal bouffe industrielle** si fréquente à ces âges-là font le lit de l'obésité et de toutes ces maladies.

## Un modèle expérimental en vie réelle : Covid, le télétravail et les écrans

Habituellement, tous ces constats se font au fil de l'eau et progressivement, au fur et à mesure des enquêtes épidémiologiques. Mais la crise du Covid vient de nous en révéler un modèle quasi expérimental.

Le sixième rapport de l'étude EPI-PHARE commanditée par l'ANSM ( Agence Nationale de Sécurité des Médicaments) et l'Assurance Maladie montre en cette fin avril 2021 une augmentation en un an significative des délivrances de traitements anti-diabétiques (+11%), anti-hypertenseurs (+14,7%) et hypocholestérolémiants (statines +24%).

Ce n'est ni un rattrapage du fait d'une insuffisance de traitements antérieurs, ni une lubie des prescripteurs qui d'ailleurs ne connaissent pas vraiment de sur-activité. C'est le simple constat que les médecins généralistes ont dépisté ces dernières semaines plus de patients hypertendus, diabétiques et dyslipidémiques qu'habituellement.

Il se pose donc le problème de l'interprétation de cette brutale recrudescence quasi-épidémique de ces pathologies.

<sup>1)</sup> Test de Findrisc : <https://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org>

Plusieurs hypothèses peuvent être éliminées :

- 1) Le Covid-19 n'y est pour rien directement. Il n'est pas la cause de ces désordres ;
- 2) Il ne s'agit pas d'un rattrapage, les chiffres parlent d'eux-mêmes.

En revanche deux autres hypothèses méritent d'être retenues :

- 1) Durant cette période qui a vu une baisse de consommation de soins évidentes, de multiples occasions de dépister un pré-diabète par exemple ont été manquées. Cela aurait permis aux patients de suivre des recommandations de modération alimentaires ou addictives et de reprendre une activité physique régulière : temps perdu de dépistage. Nous constaterons le même phénomène malheureusement pour les cancers
- 2) Mais surtout cette période a vu pour beaucoup de personnes **une modification très importante de leurs habitudes de vie** : baisse de l'activité physique (arrêt des transports au travail – moins de sorties - moins d'activités physiques – piscine, gymnase ...) et mise en sédentarité forcée par le télétravail ou pire par le chômage partiel, modification de l'équilibre alimentaire (grignotage facilité par la proximité du réfrigérateur ou du placard à biscuits, multiplication des apéro-vidéo, recours à la livraison de plats tout préparé de type [Nova 4](#)...).

Bref un **déséquilibre hygiéno-diététique marqué**, secondaire à une modification généralisée des modes de vies, accentué sans doute par des excès lors des phases libératoires de déconfinement itératifs. De manière quasi expérimentale, il est possible d'évaluer les dégâts provoqués par ces changements de vie que certains pratiquent volontairement en temps courant.

Un point méritera des analyses secondaires indispensables : est-ce que toutes les catégories sociales ont été impactées de la même manière, ou bien comme le plus souvent sont-ce les catégories qui ont les déterminants sociaux de santé les plus bas qui ont été le plus touchées ?

Bref un plaidoyer pour reprendre une activité physique régulière, modérer ou arrêter sa consommation d'alcool et reprendre de bonnes habitudes alimentaires et **surtout diminuer son temps statique devant les écrans** ! C'est d'ailleurs tout l'objet du programme proposé par la Fédération Française des Diabétiques « [Slow diabète](#) » gratuit et ouvert à toutes les personnes diabétiques sur simple inscription qui a pour objet de « reprendre rendez-vous » avec soi-même et d'essayer différentes méthodes de motivation personnelle un peu moins traditionnelle.

### **Jean-François Thébaut est Vice-Président de la Fédération Française des Diabétiques et cardiologue.**

il a été Pdt du syndicat national des spécialistes des maladies de cœur et des vaisseaux et Pdt-fondateur du Conseil National Professionnel de Cardiologie. A la HAS Il a présidé la Commission des Parcours et des Pratiques de 2011 à 2016 puis la Commission d'Évaluation Économique et de Santé Publique et coordinateur et la réflexion sur les systèmes d'information et l'E-Santé.

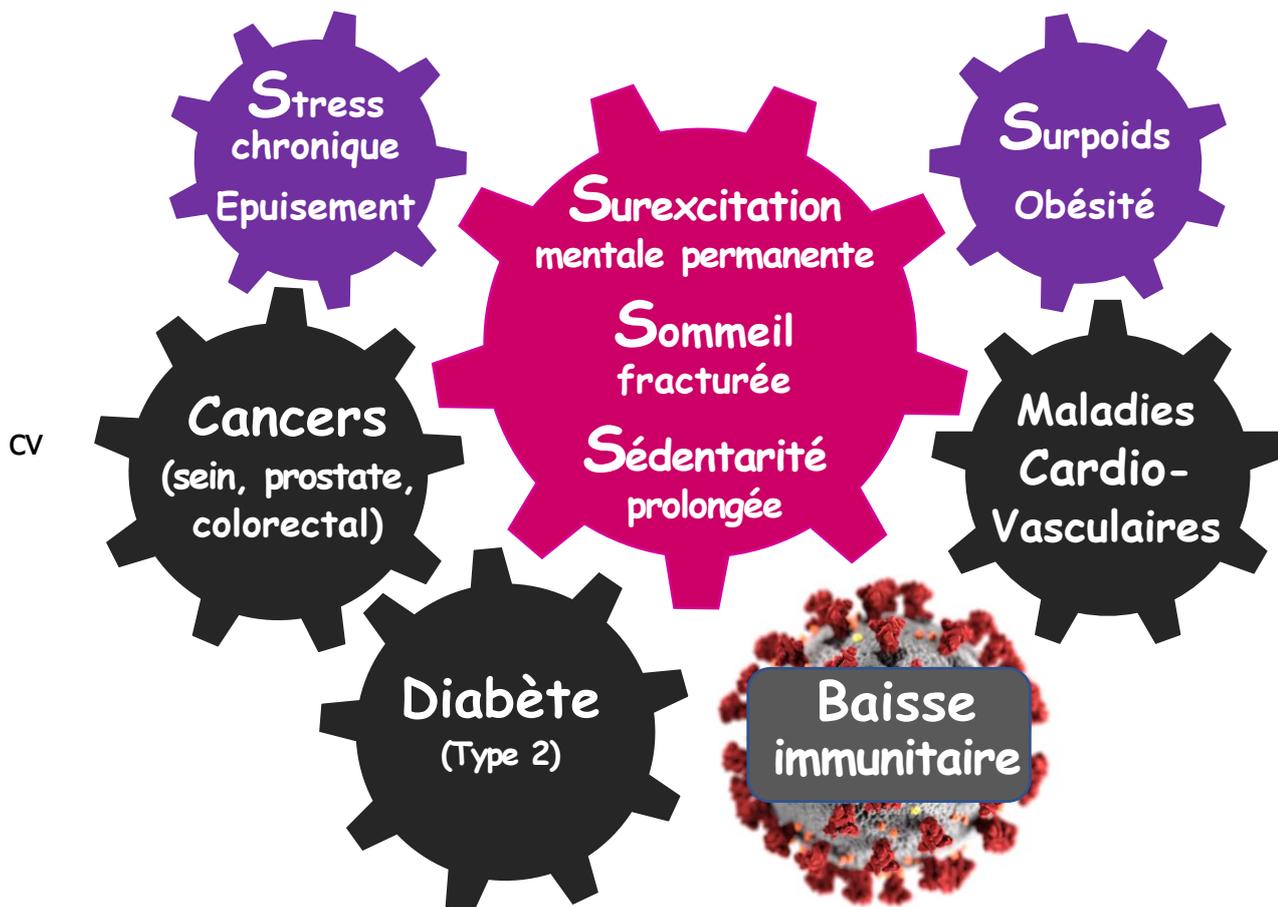
Il a exercé des responsabilités électives professionnelles tant au niveau local (Conseil de l'Ordre) que régional (URML/URPS).



## Hyperconnexion et addiction numérique : Quand les « 3S » deviennent, « 5S », « 7S ».



Comme une machine est « mise en tension », notre cerveau puis notre corps (ex. cœur) sont « mis en tension » à chaque action ou notification : des centaines ou milliers de fois par jour (250 pour les seules consultations smartphones !). En santé mentale le mot « stress » est la traduction anglaise de « tension » : dès que l'écran est « mis en tension », les engrenages ci-après peuvent s'activer.



Aux **3** de **S**urexcitation mentale permanente/**S**ommeil fracturé/**S**édentarité prolongée s'ajoutent « S » : **S**tress chronique et **S**urpoids, et en périodes Covid une **S**ociabilité abîmée (isolement, télétravail) voire un **S**ens de vie égaré (quid de l'avenir ?).

### Covid, hyperconnexion et comorbidités :

Les comorbidités ci-dessus sont déterminantes dans l'évolution défavorable du Covid : « *La quasi-totalité des affections chroniques (ex. évoquées ci-dessus) est associée à des risques accrus d'hospitalisation et de décès pour Covid-19 [...]\** ». (Santé Publique France – Mai 2021).

Et réciproquement un Covid – surtout si hospitalisation - affaiblit tout notre organisme...

[...]\* à l'exception de la dyslipidémie

# Hyperconnexion, addictions numériques et les 3S : des prévisions handicaps et mortalité effrayantes



## Les « 3S » multiplient les risques AVC par 10 ?

Par manque de sommeil les risques d'Accident Vasculaire Cérébral **quadruplent** ([INRS](#)) et par une sédentarité excessive les Maladies Cardiovasculaires - AVC compris – **doublent**<sup>1</sup>.

Le « surrisque est de + 86 % en cas de dépression (OR = 1,86, IC = 1,16-2,96, p < 0.02), de + 59 % en cas de stress chronique (IC = 1,11-2,27, p < 0.01) » ([American Heart Association](#)).

**Le piège ? Ne rien voir venir collectivement** (et individuellement) - car dans la majorité des cas le risque AVC se « construit » en une ou plusieurs décennies : mais le cap de la 1<sup>ère</sup> décennie d'hyperconnexion est maintenant passé et le risque est amplifié par le Covid...

## Les risques liés aux « 3S », pré-estimation de 2013 : 45 000 décès prématurés/an\* - Quid en 2021, plus de 100 000 ?

Principales Maladies		Chiffres	Sources	Part estimée 15-75 ans
Maladie cardio-vasculaire	Total maladies cardiovasculaires (arrondi) MCV le plus directement concernés ↓	140 000	INVS	
	Cardiopathie coronarienne (Angine de poitrine, infarctus du myocarde)	38 800	INVS	8 000
	Accident vasculaire cérébral (N.B. : Min. Santé : un mois après AVC . 25% handicap léger ou modéré . 34% ne peuvent marcher sans assistance)	33 047	INVS	12 000
Diabète	Total diabète	32 156	INVS	10 000
Cancer*	Total cancer* Cancers le plus directement concernés ↓	150 000	INVS (Source ppale)	
	Cancer du côlon-rectum	16 500	INVS	7 000
	Cancer du sein	12 000	INVS	6 000
	Cancer de la prostate	9 000	INVS	2 000
Obésité	L'obésité entraîne → diabète (T.2), cancers, hypertension artér., atteintes cardiovasculaires...	55 000	Evaluation (Non intégré cause risque doublon)	
				45 000

Ce chiffre repose sur de multiples études (dont celles pré-citées pour les AVC). Cette pré-estimation (déjà ancienne) a fait l'objet de multiples questions écrites posées par M. Le vice-Président de l'Assemblée Nationale aux gouvernements et parues au [Journal Officiel](#).<sup>1</sup>

Mais « sujet tabou » ou « bon travail du lobbyisme numérique », pas de réponses concrètes à ces demandes d'évaluation indispensables au développement des stratégies de prévention.

<sup>1</sup>« La seule position assise excessive double les risques de diabète de type 2, cancers et maladies cardiovasculaires (étude menée sur 800 000 personnes par les universités de Leicester et Loughborough publiée par Huffingtonpost le 29 mai 2013) »

**Diabète : un mal, mal connu et pourtant...**

**3,7 millions de personnes soignées pour un diabète**

**De 500 à 800 000 personnes ignorent leur diabète**

**80%** des diabétiques sont hypertendus et **20%** des hypertendus sont diabétiques



## Associions-nous !

L'association-clé concernant le diabète est la Fédération Française des Diabétiques :

**[Fédération Française des Diabétiques \(federationdesdiabetiques.org\)](https://www.federationdesdiabetiques.org)**

Elle répond aux besoins des personnes atteintes ou à risque de diabète et leur entourage. Pour accomplir ses missions de défense, d'information et d'accompagnement elle met en place des actions, des campagnes, produit des supports qui peuvent revêtir différentes formes. En parcourant le site vous pourrez :

. Bénéficier de conseils nutritionnels et diététiques qui favorisent une alimentation variée et équilibrée

. [Pouvoir tester votre risque diabète](#)

. [Mieux appréhender d'autres risques associés \(ex. hypertension\)](#)

. [Trouver une association](#)

... et bien d'autres pistes dont la semaine prévention du 24 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2021

<https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actions/semaine-nationale-de-prevention>

- « **Slow diabète 5 sens** ». : un état d'esprit proche de la « **Boussole Temporelle** » des 3D8

. La Boussole Temporelle invite à définir des Espace-temps d'actions ressourçantes. La Fédération Française des Diabétiques propose un programme qui fait sens et intitulé « **Slow diabète 5 sens** ». C'est un « voyage » de 21 jours vers une relation renouvelée au diabète.



[Chloé vous présente le programme en moins de 7 minutes ici !](#) Rendez-vous le 2 juillet

## Et les Maladies Cardiovasculaires ?

Les 3D8 ont grâce au Docteur Empana – Directeur de recherche INSERM – abordé les maladies cardiovasculaires. Vous pouvez le retrouver dans le [DDD8 Santé physique](#),

Liens vers associations de cardiologie :

. [Accueil - FFC \(fedecardio.org\)](https://www.fedecardio.org)

. [Accueil | Société Française de Cardiologie \(sfcadio.fr\)](https://www.sfcadio.fr)

# Face aux risques santé en télétravail : Vive les 1'-5'-15' de la Boussole Temporelle !

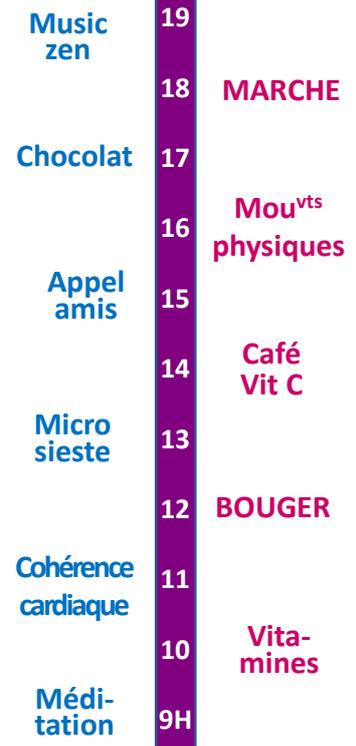
Rappel : la Boussole Temporelle de notre vie digitale et globale invite à trouver des repères-temps pour rythmer nos journées et notre calendrier selon des ressources régénérantes - apaisantes et stimulantes -. Et si lors d'une journée de Télétravail nous adoptions les **repère-pauses « 1' - 5' - 15' »**. Ils s'appuient sur **3 principes** :

## I. Nous avons besoin de pauses à définir selon 3 types de durées :

- . La micro-pause d'environ 1' (de quelques dizaines de sec. à 2" max).
- . La mini-pause d'environ 5 minutes (de 3' à 7' max.)
- . La pause d'environ 15 minutes (de 10' à 20' max.)

## II. La « juste rythmicité » : elle peut varier d'une journée à l'autre

La rythmicité dépend des contextes et enjeux (formation, réunion, atelier, négociation...). Ex. Dans l'idéal on peut décider de faire une micro-pause toutes les 20' ou 40' en atelier-formation.



A chaque pause : levons-nous !

## III. Se créer sa base de « ressources »

. Il s'agit de toutes les actions qui vous resserrent, en distinguant les « bleues » (ex. déstressante pour affronter une réunion tendue) et « rouges » (ex. vivifiantes en cas de coup de barre). Choisissez des actions agréables pour qu'elles soient « durables ».

**Respiration vive**  
**Thé ou café**  
**Séquence Rire**  
**Manger une orange**  
**Vitamines (ex. C)**  
**Eau fraîche sur visage**  
**Activité physique dynamisantes**  
**Objet défouloir (punchingball)**  
**Jeu d'échecs "blitz"**  
**Musique entraînante...**

**Respiration apaisante**  
**Infusions**  
**Séquence Zen**  
**Manger une banane**  
**Traitement**  
**Eau chaude : se laver les mains**  
**Activité physique "détente"**  
**Objet Zen (balle anti-stress)**  
**Lecture détente**  
**Musique Zen...**



**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) et management (Ct MBA/ESG)

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



**Juillet 2021**  
**Numéro 37**

# **Digital Détox Day** ∞

**Intelligences et bien-être : performons !**

**Performance, intelligence, efficacité, bon sens et sens de la vie...**

**Comment hyperconnectés ou "digital-addict" préserver ces qualités : rester concentré, disposer de notre énergie mentale, garder le cap, etc. Sciences et neurosciences nous aident à y voir clair : profitons-en !**

**S'il est bien une représentation de l'intelligence, par les habilités mentales, sens stratégique, concentration et mémorisation requises, c'est bien le jeu d'Échecs : et si nous nous en inspirions pour être plus intelligent, productif ou performant selon notre terme préféré ?**

**Parlons d'intelligences, de jeu d'Échecs et de digital avec le Maître FIDE® et "mémoire vivante" des Échecs Willy ICLICKI**

**Ex-Chairman des Championnats du Monde d'Échecs, ex- D' Administratif, actuel D' des projets spéciaux Fédération Internationale Des Echecs (FIDE).**

# Santé, bien-être et intelligences : tout est lié. Vive les vacances !



Bientôt les vacances pour beaucoup d'entre nous !

Selon les définitions les vacances sont une « période d'arrêt des études, du travail », et de « repos » ou « récupération ». Si pour beaucoup d'entre nous les vacances sont une période d'activité joyeuse ou de farniente, de retrouvailles avec nos entourages ou avec nous même, dans l'esprit du monde du travail cela est souvent perçu comme la période destinée à « recharger les batteries » pour revenir en pleine forme... et performant. Surtout en ces périodes Covid incertaines pour l'avenir des entreprises et de l'emploi.

Certes ce moment est très important : avec la porosité entre vie professionnelle et privée accentuée par les périodes Covid et télétravail, le « droit à la déconnexion » du 8/8/2016 s'impose aujourd'hui comme une nécessité. Mais ce droit ne se limitait pas à « couper les serveurs » : sa partie la plus intéressante est la nécessité d'un apprentissage des bonnes pratiques numériques dans leur ensemble (usages, maîtrise et comportements individuels et collectifs). Avec le développement de la qualité de vie au travail de plus en plus souvent liée à la santé physique et mentale, nous comprenons bien que bien-être, santés et performances sont liés.

Mais ainsi posé trop globalement, « nous ne savons pas par quel bout commencer ». Pourtant sciences et neurosciences nous offre une grille de lecture de plus en plus précise des fonctionnements de nos intelligences (ou habiletés) et les interactions positives ou toxiques avec un numérique bien utilisé... ou excessif et chronique. Avec par exemple les intelligences multiples du Professeur Gardner - enrichies de travaux récents - nous vous proposons une approche en 12 dimensions... et des exemples de points d'amélioration pour chacune d'entre elles.

Une représentation de l'intelligence n'est-elle pas proposée par le monde du jeu d'Échecs ? Aussi notre grand témoin est le Maître FIDE\* d'Échecs (\*Fédération Internationale des Échecs) Willy ICLICKI – "mémoire vivante" des Échecs - : il nous propose son analyse, d'autant plus intéressante qu'il ne confronte pas intelligence et numérique, mais à travers les Échecs nous en propose une cohabitation harmonieuse. A vous de « jouer » !

# Jouez aux Echecs : déconnectons intelligents !

## Interview du Maître d'Echecs FIDE Willy ICLICKI



### **Le jeu d'Echecs est une représentation de l'intelligence : la favorise-t'il face à l'hyperconnexion ?**

Nos capacités mentales dépendent de multiples facteurs, dont celle dont on a besoin enfant à l'école, étudiant puis dans la vie professionnelle. Celles les plus souvent citées quand on évoque les Echecs sont la concentration, la logique et la mémoire : cela est vérifié par de multiples études scientifiques telle en France [la thèse doctorale de M. Noir](#). Inversement l'hyperconnexion a fait s'effondrer la durée de concentration des jeunes et c'est particulièrement alarmant : sans elle, on ne peut plus poursuivre un raisonnement élaboré, on perd le sens des priorités et élaborer une stratégie devient problématique.

Si le digital à petites doses développe certaines habiletés mentales, à hautes doses il devient "discrètement" délétère pour d'autres dimensions de nos performances mentales : la créativité, l'apprentissage ou la capacité de représentation spatiale par exemple. Ainsi ne s'agit-il pas de se priver du numérique, mais bien de savoir déconnecter quand il le faut : avec les Echecs d'une part on renforce ces capacités mentales, d'autre part... pendant ce temps d'Echecs on réduit la part le temps de connexion excessive.

### **Le digital, les Echecs et la « digital détox » : est-ce compatible ?**

Les Echecs et le digital ne sont pas incompatibles mais bien complémentaires, tant pour la personne elle-même qu'en tant que joueur d'Echecs : les Echecs rééquilibrent les temps numériques excessifs versus *déconnectés*, plaidé par le principe de Digital Détox et ses repères temporels. Le temps de jeu d'Echecs face au « partout et tout le temps du digital », sert de repère pour retrouver la notion d'espace-temps : 64 cases, un adversaire et un temps imparti ravivent la notion de cadre et limites sécurisants propices au bien-être. A titre privé et professionnel la pratique des Echecs renforce nos capacités et performances mentales. Mais pour pouvoir jouer quand l'on a envie où progresser, le numérique peut être bien utile. D'une part pour disposer d'un adversaire (soit via internet, soit face à une machine), et d'autre part pour pouvoir étudier les Echecs (ouverture, variantes, développement et fin de partie) selon les parties adaptées à notre niveau et celles des plus grands maîtres.

Je suis informaticien d'origine et passionné d'Echecs : conjuguer les deux m'a toujours paru bénéfique. Depuis des décennies au cœur du monde des Echecs par mes fonctions successives au sein de la Fédération Internationale des Echecs, nous avons souhaité développer grâce au numérique une culture et un attrait du monde des Echecs en créant [The Chesspedia](#), et permettre aux joueurs de progresser en créant [Echesspédia](#) qui permet d'étudier les 500 variantes d'Echecs pour améliorer ses stratégies.



## En ces périodes « Covid », les Echecs rassemblent-ils ou isolent-t'ils ?

Si on représente souvent le joueur d'échec comme un penseur solitaire, une partie d'Echecs n'est réellement intéressante pour un joueur que s'il est face à un adversaire « réel », sinon les tournois qui rassemblent des centaines voire des milliers de personnes, n'auraient pas résistés à Internet et encore moins au Covid. Un joueur « vit sa partie » et être « échec et mat » signifie pour lui être mort (sheykh mat, échec et mat, « le roi est mort ») au moins l'espace d'un instant. L'attrait de challenges face à des ordinateurs est réel, mais un championnat local ou du monde, c'est bien deux joueurs face à face.

Les Echecs représentent pour les joueurs une vraie dimension socialisante. Si une Fédération représente la diversité, c'est bien celle de la Fédération Internationale des Echecs : elle est présente partout dans le monde avec 195 nations membres. Malgré la dimension intellectuelle des Echecs, l'accès aux plus grands titres n'est pas réservé à tel groupe social favorisé. La devise de la FIDE qui n'a pas changé depuis près d'un siècle illustre cet état d'esprit : « *Gens una sumus* » ou « *nous sommes une même famille* ».

En fait les Echecs sont une invitation à développer toutes nos capacités. Intellectuellement avec la concentration, la mémorisation, la créativité et la stratégie, mais aussi psychologiquement tant pour notre préparation mentale que la compréhension de l'adversaire, sociologiquement avec l'esprit « *Gens Una Sumus* » que physiquement : pour les compétiteurs la préparation physique est devenue un enjeu clé... et symboliquement les Echecs sont reconnus comme sport par le Comité Olympique.

### Willy ICLICKI

Maître FIDE d'Echecs, Willy ICLICKI est la mémoire vivante du monde des Echecs : il en connaît toutes les dimensions. Après avoir été arbitre et organisateur, il a été le trésorier de la Fédération Internationale des Echecs (FIDE), Directeur administratif, membre de la Commission d'éthique et constitutionnelle, chairman des championnats du Monde d'Echecs, etc. Il est le Directeur des projets spéciaux (ex. célébration des 100 ans de la FIDE (2024)) et Editeur de FIDE Chess. Il a créé le FIDE Golden Book, [Echesspédia](#) et [The Chesspedia](#).



# Préservons nos intelligences de l'hyperconnexion

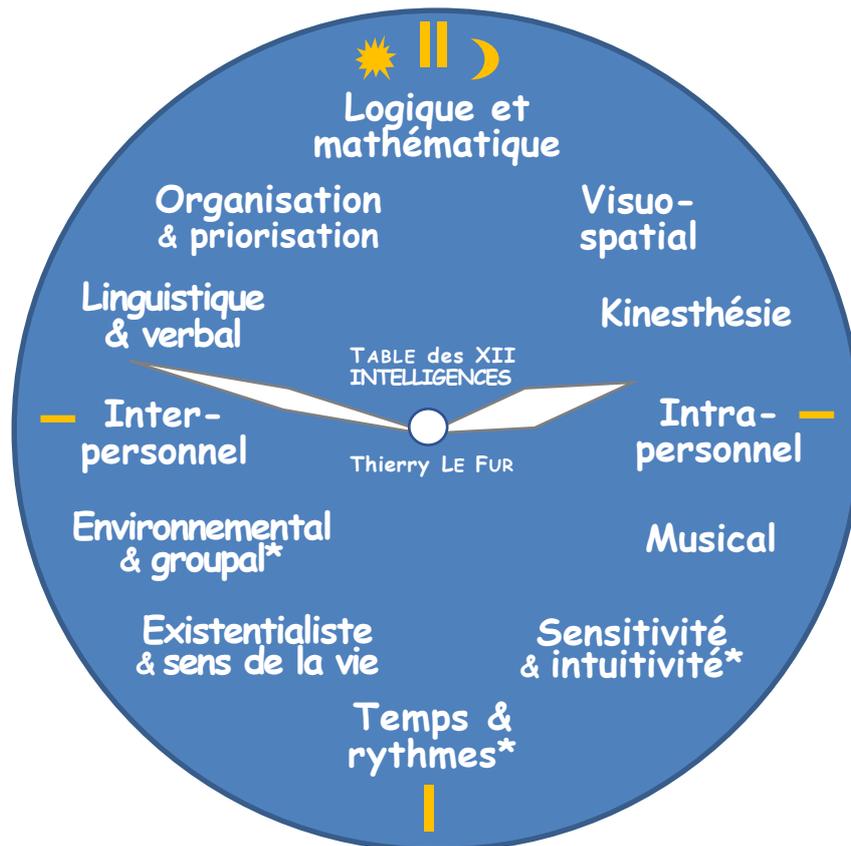
## Toutes nous servent, pas de maillon faible !



Nos performances intellectuelles sont d'une part liées à notre énergie mentale : elle dépend des bonnes conditions dans lesquelles nous mettons notre cerveau et notre corps, pour être en forme, pas stressé, concentré, dans le bien-être, etc.

D'autre par selon le professeur Gardner nos intelligences sont multiples : il en a dénombré 9, auquel nous en proposons 3 de plus (ex. temporelle : nous avons [30% de temps perdu par le travail en multitâche, idem](#) par les notifications intempestives, etc.).

Et si nous les visitons une à une ces intelligences (ou habiletés) pour identifier celles que l'hyperconnexion « abime » trop et comment y remédier ?



Définition proposée	Risques hyperconnexion	Pistes d'actions
Capacité de calculer et manipuler des nombres, de mesurer, de faire preuve de logique et cohérence, résoudre des problèmes mathématiques et scientifiques.	<p><b>Logique &amp; mathématique</b></p> <p>Les notifications sont autant de coupures de nos raisonnements : nous perdons fil et cohérence de notre pensée, n'allons plus au bout de l'idée, risquons oublis et erreurs. La baisse de l'énergie mentale (de l'écran la nuit au travail en multi-tâches) tue nos performances.</p>	<p>Concentration et énergie mentale sont 2 mots clés. Apprenons à faire des tâches en mode concentré (20' Pomodoro déconnecté) et des pauses "ritualisées" Bien-être, méditation, plaisir, micro-sieste etc. et à bouger !</p>



Définition proposée	Risques hyperconnexion	Pistes d'actions
<p>Aptitude à se connaître au mieux : nos capacités, limites, gestion de nos émotions et comportements pour mieux les anticiper, maîtriser ou améliorer</p>	<p><b>Intrapersonnel</b></p> <p>C'est tout sauf un hasard si la progression du numérique coïncide avec celle de l'attrait du développement personnel Effectivement déconnectons pour mieux nous reconnecter à nous-même.</p>	<p>Si votre niveau d'hyper connexion est élevé ou que vous êtes télétravailleur une vraie stratégie s'impose. La pratique régulière des 3D8 et autres digital detox sont à visiter !</p>
<p>Capacité d'établir des relations entre les objets dans l'espace : de savoir vivre en 3D (architecture, urbanisme, jeu d'Echecs)</p>	<p><b>Visuospatial</b></p> <p>Ecran réduit en 2D et saturation d'images préfabriquées : dès l'enfance nos capacités de vision spatiale et création d'images mentales baissent.</p>	<p>Promenez-vous en forêt pour "voir" en 3D <sup>1)</sup>. Jouez (ex. faire une maquette) en mode rituels quotidiens ou planifier avec des amis.</p>
<p>Capacité de contrôler les mouvements fins du corps dans les activités physiques (ex. danse), elle permet aussi de l'utiliser pour exprimer une idée, un sentiment...La pratique régulière est essentielle.</p>	<p><b>Corporel/Kinesthésique</b></p> <p>A ne plus « écrire à la main » et par la domotique remplacer les actes simples de la vie par un clic de souris, ou à rester des heures assis voire ne plus quitter son lit, nous ne savons plus faire vivre notre corps, en profiter et surtout l'entretenir.</p>	<p>Difficulté à fixer votre attention ou stressé : pourquoi pas redécouvrir une activité manuelle, le choix est vaste : dessiner, peindre, jouer (légo, topito, mecano, mikado) coudre, danser, etc.</p>
<p>Aptitude à percevoir et créer des <a href="#">rythmes</a> et des <a href="#">mélodies</a><sup>1</sup>, reconnaître des modèles musicaux, de les interpréter et de vivre.</p>	<p><b>Musical</b></p> <p>Le digital et son intelligence artificielle impose ses univers sonores. Le rythme de votre vie et sa mélodie sont-ils vraiment les nôtres ?</p>	<p>Les exercices de respiration pour retrouver nos vrais rythmes. Prendre le temps de choisir ses musiques, se créer ses ambiances (ex. antistress)</p>

1) <https://naitreetgrandir.com/fr/sante/myopie-jouer-dehors-yeux/> et <https://www.7x7.press/7-bonnes-raisons-de-se-promener-en-foret>



Définition proposée	Risques hyperconnexion	Pistes d'actions
<p>Capacité de comprendre les autres, de communiquer avec eux, d'anticiper l'apparition d'un comportement à risque (toxique), et le gérer. Au travail savoir animer une équipe, motiver, harmoniser.</p>	<p><b>Interpersonnel</b></p> <p>Avec l'hyperconnexion ce sont tous les signaux faibles qui disparaissent : langage non-verbal, émotions de la personne, sa voix, sa présence... Réciproquement difficile d'apparaître sympathique, chaleureux, moteur (charismatique) à l'écran.</p>	<p>Multiplier toutes les opportunités de rencontrer vos proches où collègue "en vrai". Couper le mobile pour être vraiment à leur écoute. En visioconférence ? cultivez bienveillance, poli-tesse, pauses informelles.</p>
<p>Proche de l'intelligence "naturaliste" qui permet de classer les objets, et de les différencier en catégories, elle permet aussi d'être sensible à l'environnement et l'univers culturel qu'il permet d'interpréter.</p>	<p><b>Organisation/Priorisation</b></p> <p>Notre cerveau est génial ! Il reclasse la nuit nos priorités<sup>1)</sup> mais 15 mails ou SMS au réveil et c'est le fouillis dans notre cerveau. La surcharge informationnelle ? Les managers passent plus de temps à chercher des infos<sup>2)</sup> qu'à réfléchir et organiser.</p>	<p>« Ménage de Printemps » ou « Nettoyage du bureau » de la masse d'icônes dans laquelle on se perd. Limitez les invitations à télécharger trop de nouvelles données. Le matin : poser ses priorités sur une feuille avant d'être happé par les mails et SMS</p>
<p>Capacité à utiliser et à comprendre les mots et nuances de sens, à utiliser le langage pour comprendre les autres et exprimer ce que l'on pense.</p>	<p><b>Linguistique &amp; verbal</b></p> <p>Des SMS aux cortèges d'abréviations et émoticônes, plongé dans la culture du copié-collé, le langage se meurt doucement. En open-space, qui parle encore...</p>	<p>Lisez où jouez avec les mots (mots croisés etc.). Tenez un journal personnel, participez à des ateliers d'écriture (créez, posez vos pensées ou vos émotions...)</p>
<p>Capacité de vivre dans un groupe (s'adapter aux codes, trouver sa place voir l'animer) et la nature, à harmoniser nos 3 intelligences précitées</p>	<p><b>Environnemental &amp; groupal</b></p> <p>Avec les périodes Covid nous devons vivre en harmonie avec les autres et la nature : l'hyperconnexion affaiblit les relations "en vrai", les fige en mode tableur, les dénature.</p>	<p>Cela passe par une prise de conscience accélérée. Les formations digital detox ? Elles commencent par... Découvrons où nous en sommes dans ce monde digital !</p>

1) <https://www.cairn.info/revue-de-neuropsychologie-2018-3-page-232.htm>

2) LAIM (L'Association Information et Management) estime à 7 h 30 par semaine le temps moyen passé à chercher une information sans la trouver ...). IDC (International Data Corporation) l'estime à 7 h 40.



Définition proposée	Risques hyperconnexion	Pistes d'actions
<p>Capacité à "écouter" nos biorythmes et nos limites, connaître nos "best timing" d'action et ressourcement, d'entendre celle des autres.</p> <p>Quelle place peut avoir ce que l'on sent, intuitive ou ressent quand l'écran occulte les signaux faibles que nous vivons ou percevons, que n'avons plus le temps de les analyser ?</p> <p>Aptitude à se questionner sur le sens et l'origine des choses, à penser nos origines et destinée. Spirituelle, existentielle ou morale (chacun son école), comment sans but avancer à l'aveugle ?</p>	<p><b>Temporalités &amp; rythmes</b></p> <p>De l'écran addictif que l'on ne quitte plus au télétravail qui efface tous repères spatio-temporels dans un monde d'hyperconnexion, c'est l'intelligence à savoir prioriser !</p> <p><b>Sensitivité &amp; intuitivité</b></p> <p>Avec l'écran, le préformatage des données, le copié-collé et prêt-à-penser, nous ne laissons plus de place à l'intuition. Les avatars et réseaux sociaux numériques nous éloignent de tout contact physique/sensualité.</p> <p><b>Existentialisme &amp; sens de vie</b></p> <p>Si le digital nous permet de nourrir nos réflexions, il les oriente rarement vers ce qui est réellement gratuit. Si le mercantile fait tourner l'économie, ce n'est pas uniquement le sens de la vie.</p>	<p>"Rematéraliser" le temps : une horloge qui sonne, un réveil matin pour éviter les SMS, pendule pour son tic-tac (exo. de respiration), une montre pour ne plus être happé par le mobile.</p> <p>Challenge ! Dès que vous êtes avec quelqu'un c'est smartphone coupé : écoutez le son de sa voix observer sa gestuelle, ses émotions. Participer à des ateliers à "contact" : danse, théâtre, biodanza, sport-co...</p> <p>C'est simple ! Recherchez toute opportunité de vous poser : livres, écriture sur votre journal, partages et atelier sur des sujets à sens, "retraites", week-end déconnecté, etc.</p>

Et bien sûr préservons notre santé et vie sociale tels que proposés dans les 3D8 de mai « [Lien social : retrouvons-nous](#) » et de juin « [face aux risques santé associons-nous](#) » 2021.



**[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) et management (Ct MBA & ESG)  
**Member of** « FIDE\* Golden Book » (\*Fédération Internationale Des Echecs).  
**Contact** : [tlefur@addlib.fr](mailto:tlefur@addlib.fr) – 06 38 82 87 08 - <https://www.thierrylefur.com/>