

Mieux vivre avec le numérique

Thierry-Léandre LE FUR : 06 38 82 87 08 - tlefur@addlib.fr - <https://www.thierrylefur.com/>

Ce livre est le **1^{er} traité** du Mieux Vivre avec le numérique pour face à nos excès et addiction savoir dire...

« **Pouce !** »... ce terme que les enfants utilisent pour suggérer une pause,
le temps de « **reprendre la main** ».

Tous concernés !

Nous apprenons durant des centaines d'heures des choses parfois un peu futiles : pas une heure consacrée aux implications positives et négatives du numérique, devenu notre quotidien !

De son bon usage dépend notre santé (sommeil, stress, poids, accidents, maladies...) et efficacité (quotient intellectuel et émotionnel, mémoire, concentration). Au travail, le stress numérique concerne un salarié sur trois !

DRH et Affaires Sociales, Dir. Communication & Responsabilité Sociétale, DSI et Community manager,
Management général ou de proximité...

... pour soi-même ou notre entourage, l'équipe ou l'entreprise, nous sommes tous concernés !

« Prévention et numérique on se détend ! Il s'agit de "répondre aux excès sans excès" et mis à part en "3.0" des cas tel celui du harcèlement, la bienveillance doit primer sur la surveillance. »
*Extrait de **Pouce !**.*

« Pour nous, le plus important aura été de **libérer la parole** sur ces sujets, lors d'une mission de l'auteur de « Pouce ! ». Il nous aura aussi permis de **revoir l'utilisation normale des outils de communication**, de réfléchir avec les partenaires sociaux à la prévention des addictions .

Didier Morfoisse (Directeur général des Affaires Sociales - Chanel S.A.S.)

« Tant de cadres en réunion ont le nez dans leurs Smartphones : captivés, captés, capturés... Lorsque les mots se mettent à jouer entre eux, cela est rarement fortuit ! » *Extrait de **Pouce !**.*

« Nous **saisissons la progression de comportements inappropriés vers une conduite addictive** (addicter signifiant... se livrer comme esclave). Elle n'est **pas inéluctable**, si l'on s'inscrit dans la démarche de « **prévention éducative** » proposée ici. »

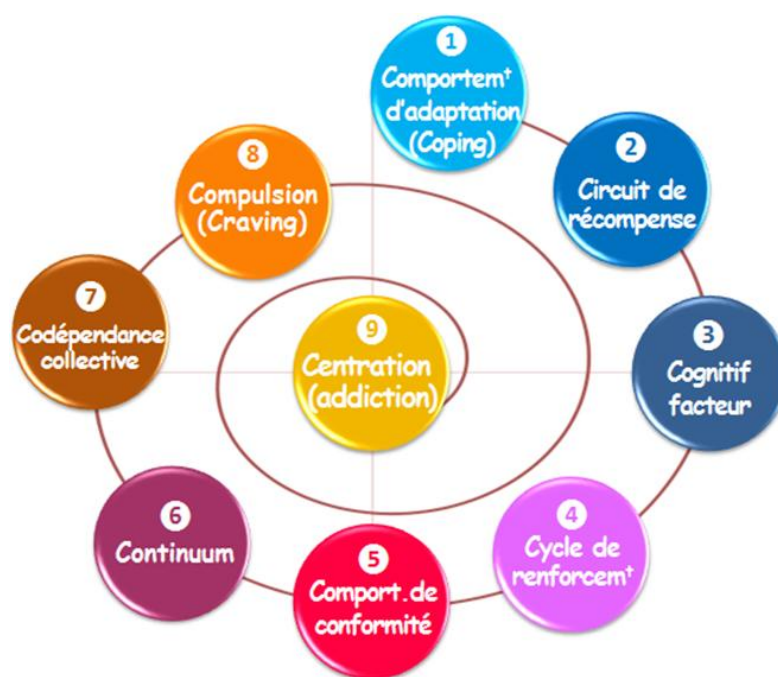
Jean-Pierre Couteron (Président de la Fédération Addiction)

Sommaire

Remerciements

Préface – Jean-Pierre Couteron (Président de la Fédération Addiction)

Introduction	9
1 - L'ÉDUCATION NUMÉRIQUE	13
1.1 - Un nouveau monde et tant de changements	13
1.1.1 – “Big data” et infobésité : nous consommons toujours plus d’informations	16
1.1.2 – Hypervigilance et multitâche : jusqu’où notre cerveau « peut-il » faire ?	20
1.1.3 – Permanence “3.0” et immédiateté : les pauses si bénéfiques !	26
1.2 - Bien-être et santé “numérique”, jusqu’où vont les enjeux ?	31
1.2.1 – Usages numériques : tant d’impacts biologiques et psychologiques	31
1.2.2 – Notre santé : bouger, dormir et vivre c’est essentiel !	35
1.2.3 – Addictions numériques : de multiples formes	49
1.2.4 – Vivre en numérique : le droit de dire « <i>Pouce !</i> »	54
1.2.5 – Enfance, génération “y” et “z” : un besoin de repères	57
1.3 - Au travail, de nouvelles stratégies individuelles et collectives	61
1.3.1 – Tous responsables : tous nos actes numériques nous engagent	61
1.3.2 – Les 3 préventions : diagnostiquer, sensibiliser, accompagner	68
1.3.3 – Prévention et numérique : on se détend !	77
2 - IDENTIFIER LES USAGES PROBLÉMATIQUES	81
2.1 - Permettons à notre petite voix intérieure de s'exprimer !	81
2.1.1 – Nos tendances numériques : un lien personne-produit-environnement “3.0”	81
2.1.2 – Les seuils d’utilisation : le temps, un incontournable indicateur	87
2.1.3 – Addiction numérique ou difficultés personnelles : en savoir plus	89
2.2 - Quand nos tendances numériques deviennent problématiques	93
2.2.1 – Les tendances personnelles : DigiLUDIQUE, DigiPOUVOIR, DigiREFUGE	93
2.2.2 – Les Cybertendances : CyberSOCIAL et CyberINFO	99
2.2.3 – Les Technotendances : TechnoPERF et TechnOBJET	103
2.3 - Au travail : le cas du DigiREFUGE	109
2.3.1 – Apprendre : comment un comportement numérique devient addictif ?	111
2.3.2 – Détecter : quels signes perceptibles envoie une personne en Digirefuge ?	112
2.3.3 – Accompagner : que peut-on faire en premier ?	117



. La spirale des 9 C® : un outil préventif pour soi et les autres 123

3.1 – « Usage normal » : le processus s'initie 124

3.1.1 – Les premières invitations à consommer : on s'adapte à l'environnement (Coping) 125

3.1.2 – La promesse d'une récompense : plaisir, soulagement (Circuit de récompense) 127

3.1.3 – Première habitude : connexions "chaudes" et "froides" se nouent (Cognitif facteur) 130

3.2 – « Pré-addiction » : la dépendance progresse 132

3.2.1 – Toujours plus : un peu plus et plus souvent (Cycle de renforcement) 132

3.2.2 – Conformité vs valeur : qui décide ? (Comportement de conformité) 135

3.2.3 – Plus de pause : les processus deviennent continus (Continuum) 153

3.3 – « Comportement addictif » : la machine s'emballe 155

3.3.1 – Tous ensemble : des interrelations (Codépendance collective permanente) 155

3.3.2 – Un besoin compulsif : l'envie devient irrépressible, je craque (Craving) 158

3.3.3 – Je ne pense qu'à ça : addiction, le "3.0" centre de ma vie (Centration) 160

Épilogue 166

Dans le monde du travail : et maintenant ? 172

Postface - Didier Morfoisse (Directeur Général des Affaires Sociales – Chanel S.A.S.) 174

Annexes 176





















. Du monde « 2.0 » au « 3.0 » 176

. Les seuils des « 1-3-5 » 178

. Annexe juridique 180

Notes 186

"Pouce !" pratique : pour vos besoins, un renvoi aux chapitres du livre

Mes avantages numériques		Mes risques numériques	Comprendre
Mon écran me protège.		Mon écran m'isole.	2.3
Je multiplie mes alertes pour saisir toutes les opportunités qui s'offrent à moi.		Je commence à accepter beaucoup trop de sollicitations inutiles, coûteuse en temps et l'argent, voire à faire des choses qui ne m'amuse pas.	3.1.1 3.2.2 3.3.1
Je n'ai plus à supporter « l'ennui ».		Je ne me pose plus et ne permet pas mon cerveau de « travailler pour moi ».	1.1.2 1.1.3
Je stimule avec plaisir mon cerveau.		Je suis dans une excitation permanente, alors que mon activité impose de définir des stratégies et de les rendre claires pour mes collaborateurs, voire de les rassurer.	1.1.2
J'utilise mon Smartphone comme une mémoire « dédiée » et dispose de toutes les données.		J'ai de moins en moins d'informations-repère présentes à l'esprit pour éviter des erreurs, JE CROIS SAVOIR alors que j'ai seulement des données extérieures.	1.1.1
Je romps ma solitude grâce aux réseaux sociaux et je reste en lien avec beaucoup de personnes.		A cause des réseaux je ne sors plus, je perds trop de temps avec des contacts inutiles, voire nocifs.	2.2.4 2.3
J'ai accès aux conseils santé, je peux établir mes plannings ou faire transmettre mes données médicales.		J'utilise le numérique tard le soir ou "bouge" moins : manque de sommeil, stress et prise de poids, je multiplie les risques de santé véritables (cœur, diabète, cancer)	1.1.3 1.2.2
Je jongle en numérique entre mes différentes obligations.		Je perds de vue l'essentiel, mes repères, mes valeurs.	3.2.2
Mon Smartphone est devenu mon indispensable « boîte à outils », une « greffe » bien pratique.		Je suis ramené pour tout besoin, même le plus simple tel savoir l'heure, au numérique et ses sollicitations.	3.3.1 2.2.7
Je n'ai pas à m'embêter avec trop de choses que je risque d'oublier (l'agenda, le dossier, la présentation et le plan du rendez-vous...).		Ordinateur qui ne démarre pas, hors-zone, perte du Smartphone, batterie vide : c'est la catastrophe, je panique !	3.3.2
J'envoie autant de messages que je veux.		Je croule sous les messages - « plus j'en envoie, plus j'en reçois... » auquel j'accepte de répondre immédiatement - « un courrier n'est pas une conversation... »	1.1.1 - 1.1.3 & "Bon sens"
Je profite de chaque temps mort pour traiter un message.		Je lis mes SMS au volant à l'arrêt et n'arrive plus à poser mon Smartphone quand la circulation reprend.	1.3.1 - 3.3 Responsabilité
Je rends mes réunions efficaces en créant un PowerPoint structuré et animé.		Je passe beaucoup de temps à faire des Powerpoint ; ils sont parfois si complets que personne n'écoute (syndrome du « vous enverrez le Powerpoint »)	"Bon sens" & écoute
Je me rassure en sachant que je suis toujours joignable.		Je m'inquiète en permanence (et ne suis pas forcément la bonne personne à joindre en cas d'urgence (ex. distance, problème pour lequel je n'ai pas de compétence)).	"Bon sens" & réalité
J'échange des informations qui me sont indispensables grâce à mes réseaux.		Je livre trop d'informations personnelles sur moi (voire mon entourage) et professionnelles à mes adversaires (projet, planning, climat, idées, relations privilégiées...).	"Bon sens" & sécurité
Je porte attention aux autres en leur laissant souvent un petit mot.		Je me préoccupe plus de mon Smartphone que de mes interlocuteurs « réels » (déjeuner, entretien, réunion)	"Bon sens" & respect
Je peux plus facilement avoir le dernier mot.		J'entre trop dans des boucles de Re-Re-Re et parfois mon « dernier mot »... rompt le contact	"Bon sens" & relationnel
Ma préférence 1 :		Ma vigilance 1 :	
Ma préférence 2 :		Ma vigilance 2 :	
Ma préférence 3 :		Ma vigilance 3 :	

Le saviez-vous* ?

Santé et bien-être au travail

Stress numérique : un salarié sur trois !

. Stress du Smartphone, de l'e-mail, addictif numérique des réseaux sociaux (RS, LinkedIn, Facebook...)

Santé physique : l'enjeu-clé et pourtant si méconnu

. Statisme, perte de sommeil, stress etc. : doublement des maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2 et à minima trois types de cancers (prostate, sein, colon). Les T.M.S. se multiplient.

Accident : aux U.S., les S.M.S. au volant tuent plus que l'alcool !

. En France, répondre en SMS au volant multiplie les risques accident par 23.

Efficacité

Concentration : attention, fil de l'idée et relationnel (respect des autres)...

. **64 secondes**, c'est le temps mis en moyenne pour reprendre le fil de sa pensée lorsque l'on est interrompu par l'arrivée d'un message.

Combien de fois par jour ? Courriels, SMS, on-line, réseaux sociaux (entreprise, "pro" et "perso")...

Intelligence logique et émotionnelle : faire deux choses à la fois ?

L'usage simultané du Smartphone lors d'une autre action baisse le Q.I. de 10 points. Quant à utiliser son intelligence émotionnelle, par une vision réduite aux 5 pouces de l'écran du Smartphone...

Stratégie managériale : un fossé entre ce que les dirigeants croient et la réalité, tant de sujets...

Ex. 52 % des salariés équipés utilisent leurs outils personnels dans leur entreprise alors que **65 %** des responsables informatiques interrogés déclarent ne pas autoriser la connexion au système d'information via les outils personnels des salariés (principalement pour des raisons de sécurité).

Responsabilité

Responsabilité parentale : aider les "salariés-parents"

Comment s'y prendre avec nos enfants et adolescents ? Ils s'isolent et dorment insuffisamment, le nombre d'obèses a doublé en cinq ans, consultent des sites qui les conduisent vers d'autres addictions...

Responsabilité sociétale

De l'avenir de la nouvelle génération à celle de notre planète (explosion énergétique des serveurs), de stratégies managériales "durables" au bien travailler en digital, de notre santé aux comorbidités associées (addictions : 20% de la mortalité et 50% des faits de délinquance) etc. tant de sujets.

Quels repères et savoirs minima diffusent les entreprises, quand elles livrent au salarié un outil de travail numérique ?

Responsabilité pénale :

Les organisations syndicales font le point 1 an après l'Accord National Interprofessionnel*. Quid des entreprises qui en 2013 avait un stress élevé et ont déployé des applications numériques (Réseaux Sociaux, Smartphone, Télétravail)... sans les actions de prévention ! Le seul niveau de stress concernant les usages numériques a augmenté de 65% en un an (/réseau à distance ou ord. portable).

** Le soir l'hypervigilance" liée à toute cyberactivité (jeu + messages + plaisir + pro...) d'une part, nos écrans qui bloquent la sécrétion de l'hormone du sommeil (mélatonine) d'autre part, nous font perdre ce cycle de sommeil qui détériore nos conduites alimentaires et affecte notre psychisme.*

(*L'essentiel des sources sont dans "Pouce !")

Petit Verbatim de « Pouce ! »...

. « Le monde numérique touche **notre « bien » et notre « outil » de travail le plus précieux : notre cerveau. Il fait battre notre cœur, dans tous les sens du terme...**

Ne serait-il pas temps d'en savoir un peu plus ? ».

. « Les « ados » et « certains » cadres ont chacun le nez en réunion dans leur Smartphone et ils s'envoient des messages : ils sont cannibalisés par leur Smartphone.

Canalisés, balisés... cannibalisés : lorsque les mots se mettent à jouer entre eux, cela est rarement fortuit. **Captivés, captés, capturés... ».**

. « **Le petit débit de boisson ferme la nuit, le haut débit numérique est ouvert 24h/24h... »**

. « Les plaidoyers excessifs pour les « Big data » sans une symbolique mention “à consommer avec modération”, **conduisent de l'infobésité à l'obésité réelle.** »

. « Sans frein nous serons toujours plus stimulés par des offres de mieux en mieux ciblées, toujours plus vigilants à ne pas manquer la « bonne affaire ». **Reste à savoir ce que des personnes qui ne bougeront plus de chez elles continueront à acheter...** »

. « Fini le courriel synthétique en 5 points. Maintenant **l'émetteur envoie cinq courriels et s'étonne d'en recevoir cinq fois trop !** »

. « Pour ne pas être “centré” sur l'addiction au numérique, rappelons que nous avons pu vivre sans celui-ci pendant des millénaires ; mais à l'instar **des premières pommes – de celle du pêcher originel à celle qui fermentée au soleil donna la première gorgée de cidre – la pomme de Californie (Appel), nous offrit à son tour un premier Smartphone bien attractif !** »

. « Nous avons dépendu [...] de notre **agilité** pour survivre : nous devenons brutalement trop **statiques.** »

Petit Verbatim du livre...

Pour de meilleurs comportements addictifs :

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

Pour bien comprendre que lors de toute consommation – produit(ex. alcool) ou activité (ex. numérique) – le cerveau génère réagit de la même manière, générant lui-même le mécanisme dopaminergique...

. « **Le cerveau est le plus gros producteur de drogue** ». (Dr Loewenstein)

... oui et pour toutes les activités !

. « **L'amour est une drogue douce, en général** ». (Pr Michel Reynaud)

Première partie : l'éducation numérique (extraits)

Big Data et infobésité

Pour situer le potentiel numérique, voici quelques données en fonction de vos centres d'intérêts :

- Nombre de courriels échangés

. Monde 2013 : 117 480 milliards de courriels (Source : Radicati.com).

- Nombre d'utilisateurs Facebook

. Monde - janvier 2014 : 1,23 milliard ; France – septembre 2013 : 26 millions (Source : Facebook).

- Nombre de sites Internet

. 2013 : 698 millions de sites, dont plus de 175 millions considérés comme actifs.

Grand ou vrai savoir ?

L'Information est vitale : pour **vivre** en nous indiquant où et comment nous nourrir, pour **bien-vivre** en nous offrant ces plaisirs qui donnent goût à la vie, voire **survivre** en nous avertissant des dangers imminents. Pour nous rassurer, elle nous informe que nous ne sommes pas seuls grâce aux réseaux sociaux, et répond à notre quête de sens par l'accès simplifié aux informations par les moteurs de recherches. Rappelons bien cependant que le numérique peut être un sympathique moteur :

« La grande quantité d'informations disponible de nos jours provoquerait chez la plupart des personnes un sentiment de pouvoir et d'enthousiasme ¹³ », explique Eszter Hargittai, professeur en communication au British Psychological Society. Enthousiasmant, le besoin d'informations est également rassurant. [...]

Un exemple d'enjeu clé : le sommeil

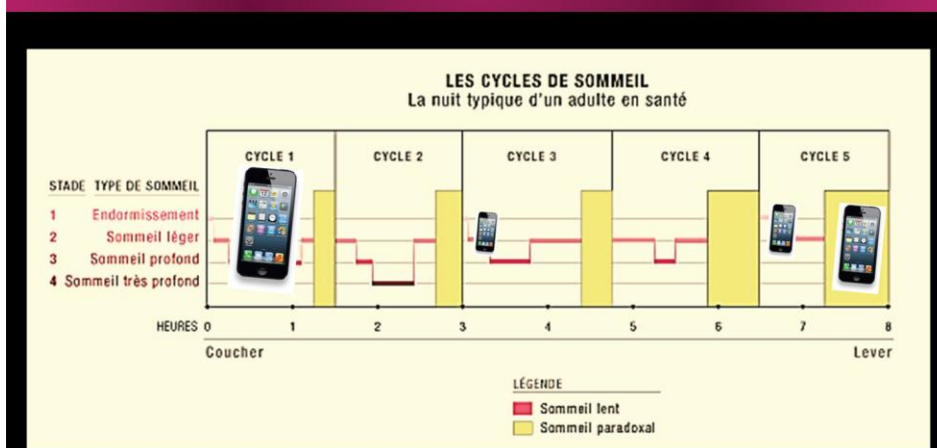
Sommeil, prise de poids et risques santé

L'hypervigilance, entretenue par la multiplicité des stimuli et la baisse de sécrétion de l'hormone du sommeil (la mélatonine) due à nos écrans, n'invitent pas au sommeil.

Lorsque notre mobile s'introduit dans notre chambre à coucher, nous ne parvenons pas toujours à l'éteindre. D'un cycle de sommeil à l'autre, nous vivons une légère phase de réveil : si le portable est trop près ou clignote, nous pouvons être tentés de le regarder. Et s'il résonne...

Ainsi, si nous prenons un sommeil moyen de 7 h 30 composé de cinq cycles d'une heure trente, nous sommes susceptibles d'en perdre au moins un (endormissement retardé) et d'en altérer un autre ; voire de nous réveiller en pleine nuit sans pouvoir nous rendormir.

Smartphone et sommeil ne font pas bon ménage



Les 4 phases d'un cycle de sommeil

1 - **Endormissement** : Transition veille/sommeil sensible aux stimulations extérieures.

2 - **Sommeil lent léger** : Moins sensible aux stimuli extérieurs. Les muscles se relâchent.

3 et 4 - **Sommeil lent profond et très profond** : Stades les plus reposants (surtout début de nuit).

Le sommeil paradoxal : favorise le bien-être (psychologique et émotif), pour soi... et les autres.

Il s'allonge progressivement au cours de la nuit de sommeil : « Le » cycle en plus ou en moins est donc déterminant quant à la qualité de notre relationnel et le bon usage de notre intelligence émotionnelle. C'est aussi la phase où l'on rêve...

Pour mieux dormir, "Pouce !" livre 10 conseils p 38 et p 39.

Deuxième partie : identifier les usages problématiques

Permettons à notre petite voix intérieure de s'exprimer

Le numérique est entré progressivement dans notre vie. Son premier usage n'est pas désagréable, contrairement à la première cigarette qui brûle la gorge et fait tousser. Nous sommes incités à son usage et il n'est pas illicite.

. Comment notre « petite voix » intérieure peut-elle alors nous alerter du passage d'un usage normal à un usage problématique, voire addictif, sans un « essentiel » de repères-clé ?

. Jusqu'où les excès sont-ils acceptables – car il ne s'agit pas de « vivre triste » – ?

. À partir de quand, les actes numériques produisent-ils les résultats inverses de l'effet escompté ?

. Quels sens **les tendances individuelles « 3.0 »** au travail révèlent-elles ?

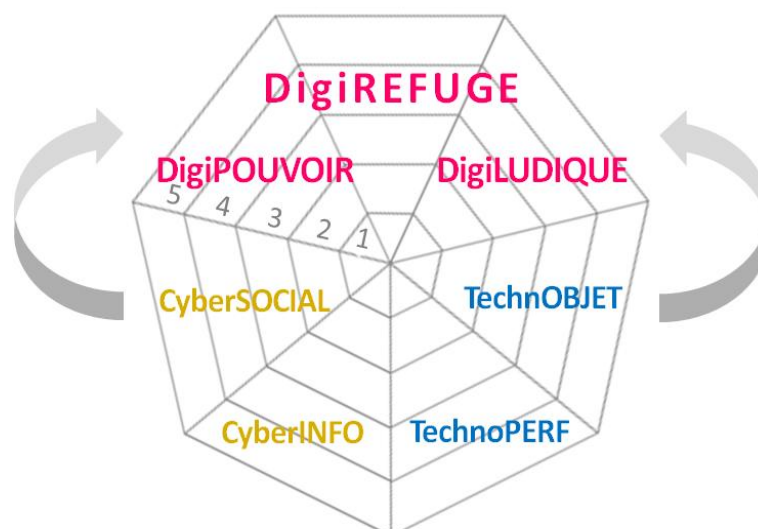
Le numérique protège de confrontations (**refuge**), mais à partir de quand isole-t-il le salarié ?

Le numérique est un instrument pour « **pouvoir**-faire », mais peut donner des « envies de pouvoir excessives : de la sur-pression jusqu'au harcèlement ?

En reprenant la définition d'une addiction, rencontre d'une « personne avec un produit dans un environnement », nous avons déterminé sept tendances qui excessives deviennent problématiques :

. Trois tendances liées à la personne appelées DigiREFUGE, DigiPOUVOIR et DigiLUDIQUE.

. Quatre tendances qui peuvent - indépendamment ou en lien avec DigiTendances personnelles - devenir problématiques : celles liées à l'environnement (cyberSOCIAL et cyberINFO) et à la technique (techOBJET et technoPERF).



Troisième partie : l'éducation numérique (extrait)

Le premier modèle préventif, pour comprendre et repérer notre évolution d'un usage normal à problématique (pré-addiction) puis addictif.

I - USAGE « NORMAL »

1 Adaptation à l'environnement

« J'ai obtenu un Smartphone de fonction ! »

2 Consommation ↔ récompense

« Je clique = j'ai l'information, je dicte mon ordre... »

3 Apprentissage agréable

« Avec mon Smartphone, plus besoin de mémoriser. »

III - COMPORTEMENT ADDICTIF

7 Le collectif numérique emprisonne

« Je suis toujours joignable »... maintenant partout, 24/24 h

8 La pulsion mène le jeu

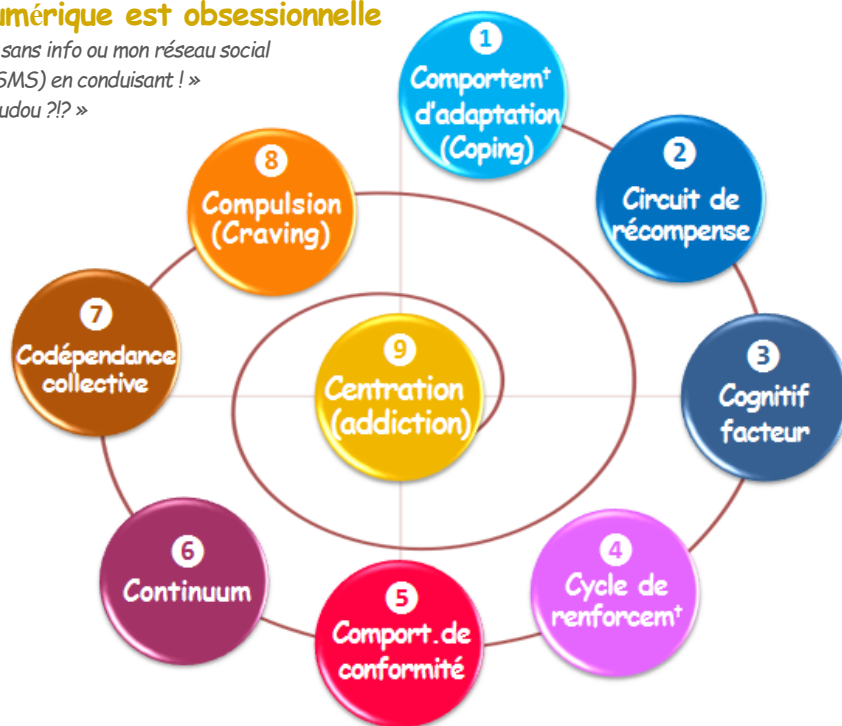
« Ou est mon Smartphone !?!, pas de réponse ? pas de réseaux !? »

9 La quête numérique est obsessionnelle

« Je ne peux plus vivre sans info ou mon réseau social »

« Je lis (et envoie des SMS) en conduisant ! »

« Où est mon phone-doudou !? »



II - PRE-ADDICTION

4 Début du « toujours un peu plus »

« J'ai envie de plus de contacts, d'un jeu plus puissant, etc. »

5 Valeurs personnelles < obligations numériques

« Le soir je passe plus de temps à envoyer des mails qu'à écouter mes enfants. »

6 Hors repères la progression ne cesse plus

« J'ai toujours mon Smartphone avec moi ; maintenant jour et nuit. »

Un focus : le comportement de conformité v.s. nos valeurs

- A mi-chemin dans le développement d'un processus addictif, un regard porté sur notre comportement de conformité peut nous permettre de (re)prendre la main. Le comportement de conformité est la « **Perte du respect de ses propres valeurs pour gagner l'approbation des autres (ou pour éviter le changement)** », indique dans « *l'économie psychique de l'addiction* » la psychologue et psychanalyste Joyce McDougall (2004) – (**Pouce !** p. 136)

Pour résumer cette partie de "**Pouce !**", user du Smartphone de "service" lors du dîner familial, peut procéder d'un besoin exagéré d'être reconnu dans son travail ("être toujours joignable"), au détriment de sa valeur famille. Il s'agit de réfléchir si notre valeur famille reste primordiale. Soit il s'agit par exemple du gros contrat qui fera vivre notre famille, l'entorse au bien-dîner garde un sens vis-vis de la valeur famille. Mais si cette astreinte numérique devient permanente (ce qui est très rarement réellement obligatoire), alors il s'agit de réagir avant de progresser vers une dépendance numérique qui deviendra de plus en plus problématique.

- La phrase centrale de ce chapitre – et peut-être du livre – est :

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

Milton Rokeach (1973) – Psychologue social,
Kurt Lewin Memorial Award de l'American Psychological Association (1984)
Prix Harold Lasswell de la Société internationale de psychologie politique (1988)

Si le mot « *généralement* » traduit bien l'issue incertaine de ce combat, le changement de comportement conserve heureusement toutes ses chances, même s'il s'opère plus ou moins rapidement. "**Pouce !**" propose d'envisager le mot "valeur" comme il convient à chacun ou chaque organisation selon de multiples auteurs (ex. Platon, Spinoza, André Conte-Sponville, Durkheim, Weber, S. Schwartz...). Pragmatiquement ce mot peut aussi être assimilé à conviction (vaincre ensemble)...

- Ce principe de base ouvre dans ce chapitre la porte à de multiples approches développées :

. L'**entretien motivationnel**

« **En** élucidant les valeurs propres et les perceptions du sujet, la relation vise à augmenter la motivation au changement. * »

. Les **groupes de paroles** (ex. liens entre les 12 étapes d'un rétablissement et des valeurs proposées)

. Des **témoignages repères**, etc.

Préface

Le travail présenté dans ce livre veut aider à faire un « **bon usage du monde numérique** », pour reprendre le titre d'un des plus beaux livres de Nicolas Bouvier⁵. Prenant acte de l'intérêt des nouveaux outils, mais aussi des risques qu'ils induisent au regard des conduites addictives, **Thierry Le Fur nous invite à identifier les conditions d'un usage adapté.**

Et comme il convient dans un manuel de bon usage, il nous propose d'avancer pas à pas.

D'abord **comprendre** l'absolue nécessité de mettre l'accent sur l'éducation : si des règles et des règlements peuvent être posés, l'essentiel de l'appropriation de ces objets et supports numériques se fera par l'éducation de la personne, et dans une « prise en main » de son expérience. De même, **l'invitation à anticiper les problèmes de santé**, pour ne pas attendre d'avoir à soigner, ne peut qu'être partagée. Pourquoi laisser se fabriquer des problèmes, en laissant s'installer des conduites d'abus, quand nous pourrions les éviter. Il est de bon ton aujourd'hui de défendre cette priorité « prévention ». Elle serait même au cœur de la stratégie nationale de santé. **Nous devons donc saluer ceux qui s'essayent à nous en donner des outils concrets.**

Cela correspond par ailleurs à cette « **Responsabilité Sociétale de l'Entreprise** », dont les usages numériques catalysent et formalisent la réalité de sa gouvernance : celle-ci, associée aux relations et conditions de travail, impacte la santé des salariés et sa propre pérennité.

L'intérêt de ce travail est bien ensuite d'oser aller au-delà du rappel des grands principes pour en partager la mise en œuvre dans la dynamique du monde de l'entreprise. Utilisant sa grande connaissance des enjeux et des stratégies de développement du monde numérique, et s'inspirant recherches en addictologie, Thierry Le Fur s'aventure sur ce terrain de l'entreprise qu'il connaît aussi parfaitement : comment faire pour contenir ces usages abusifs qui mettent en danger les personnes et finissent par desservir celles et ceux qui les emploient.

Enfin, il nous propose une **réflexion, à travers une série de portraits croisés**. Une artiste, le Général "père" de la Légion Etrangère, un sociologue, une institutrice témoignent des liens qu'ils font avec le numérique, le risque de l'addiction, voire leur propre expérience. Ce passage par la dimension du singulier n'est pas pour rien dans l'intérêt de ce livre, où l'on retrouve aussi l'expérience d'un praticien engagé sur le terrain, curieux de découverte mais attentif à la fragilité des équilibres de nos vies. Il évoque les pièges de ces apprentissages sans efforts, sans fatigue, mais pas sans risque et nous invite à utiliser les **apports des neurosciences** mais sans s'enfermer dans la simple médicalisation du problème. Au contraire, **il montre comment nous pouvons accompagner, c'est-à-dire marcher à côté, avancer avec, et donc partager**. Alors je vous laisse le plaisir d'emprunter ce chemin qui invite à aller de l'avant.

Jean-Pierre Couteron
Psychologue clinicien
Président de la Fédération Addiction

Postface

On dit souvent que quiconque n'a pas vécu dans sa chair le feu de l'épreuve ne peut rien transmettre. Le feu et l'épreuve, Thierry Le Fur les a connus de l'intérieur. **Les outils, les potions, les chiffres, les réflexions qu'il vient de vous livrer ne sont pas le fruit d'un énième technocrate du comportement.** Certes, je pourrais vous vanter son cursus professionnel et académique, son expérience de communicant, de chef d'entreprise. Il est aujourd'hui **l'un des meilleurs connaisseurs des conduites addictives au travail.** Pourtant, là n'est pas l'essentiel. Ce qui différencie Thierry des autres, c'est que ses appels à l'utilisation raisonnée du numérique viennent de quelqu'un qui a emprunté le chemin de l'addiction, l'a suivi, du coupable délice des débuts jusqu'au désamour de soi. Croyez-le, Thierry, quand il vous fait toucher du doigt le poison subtil de la dépendance, **il sait de quoi il parle.** Garçon de courage, il a dû garder de nos années d'enfance quelques leçons de bon sens antique et le souvenir de l'aventure d'Orphée : pour revenir d'un « ailleurs », il savait qu'il ne fallait jamais se retourner. Et il ne s'est jamais retourné.

Alors, écoutez-donc celui qui revient d'aussi loin. Confiez-lui vos salariés, vos équipes, il sait parler aux personnes et les mettre en chemin. J'en parle d'expérience. Il évoque des parcours de « *captivé, capté et capturé* » et définit l'addiction comme de la perte de « liberté » : Thierry est venu un jour frapper à ma porte, sa pâleur marquait alors cette trop longue « captivité ».

Revenu sobre parmi nous, il m'a proposé de mener une étude approfondie sur les comportements addictifs dans l'entreprise. J'avoue avoir hésité un instant. J'ai demandé à Thierry de rencontrer deux des médecins du travail de l'entreprise. Nous avons décidé que le jeu en valait la chandelle et **entrepris ensemble, Thierry, les médecins du travail** (nous avons la chance d'avoir une Médecine du Travail intégrée) **et l'équipe RH toute entière**, de lancer cette expérience.

Thierry a passé près d'un an dans la société, en périodes alternées, enquêtant sur toutes les conduites addictives au sein d'une division du Groupe, auprès de l'ensemble des personnels, des élus, des RH, en usine, en laboratoire, au siège, **conseillant** les uns, assurant le suivi individuel de certains, **rassurant** tout le monde, aussi à l'aise dans l'exposé méthodologique que dans la prise en charge de salariés en danger, tout cela en même temps qu'il terminait son cycle post universitaire d'addictologie. Je ne peux que vous inciter à suivre l'approche de Thierry Le Fur : elle permet de sortir du déni, de transformer un non-dit en sujet d'échange avec soi-même, avec les autres, salariés, élus et managers, d'adopter ensemble une discipline collective librement consentie de vie au travail.

Pour nous, **le plus important aura été de libérer la parole sur ces sujets.** Dans la vie de tous les jours, l'auteur de « *Pouce !* » **nous aura aussi permis de revoir l'utilisation normale des outils de communication, qu'il s'agisse du portable ou de la messagerie, de réfléchir avec les partenaires sociaux à la prévention des addictions ainsi** qu'à la moins mauvaise façon d'aborder les situations individuelles extrêmes lorsqu'un salarié addictif se met en danger et met en danger du même coup la collectivité de travail.

Didier Morfoisse
Directeur Général des Affaires Sociales
CHANEL S.A.S.

Remerciements

Claude Ausset (*Expert comptable – Commissaire aux comptes – A2CS*),
Pierre Ausset (*Successivement D-g ou Président de SSII (CDFI, ARM-INFI, Compuware...)*),
Dr Etienne Couderc (*Docteur en Psychiatrie – 1^{er} auteur d'une thèse sur les réseaux sociaux – (SOCIADD ¹)*),
Cindy Couedel (*Maîtrise de Droit des Affaires*),
Jean-Pierre Couteron (*Psychologue clinicien – Président de la Fédération Addiction*),
Véronique Defever (*Directrice des éditions DOCIS*),
Dr Alain Donnars (*Médecin Psychiatre*),
Yann De La Landelle (*Commandant DIPJ – État-major Interrégional Groupe Courses et jeux*),
Dr Patrick Dupont (*Docteur en Médecine – Praticien Hospitalier en tabacologie*),
Christine Fabresse (*Présidente du Directoire de la Caisse d'épargne Languedoc-Roussillon*),
Violaine-Patricia Galbert (*Thérapeute ; s^{te} dépendances affectives – Cons^e conjug. et fam.*),
Marc Garrido (*Directeur Associé HR Path ; a Présidé HR Access France et ICRH*),
Jean-Pierre Gouget (*Directeur BornRH – Ex. D.R.H. Europe du Sud – Compuware*),
Jérôme Hoessler (*Psychologue clinicien – Thérapeute cognitivo-comportementaliste*),
Stéphane Hugon (*Docteur en Sociologie – Directeur d'Eranos, chercheur CeaQ ² et resp. GRETECH ³*),
Dr Dorothée Lécailler (*Médecin-Addictologue – Pte Assoc. Française de l'Entretien Motivationnel*),
Marc Le Fur (*Vice-Président de l'Assemblée Nationale – Député des Côtes d'Armor*),
Didier Morfoisse (*Directeur Général des Affaires Sociales – Chanel*),
Tom Pertsekos (*Docteur en Informatique : "qq"ancements France : Oracle, Uniface, Appscan (Séc. Inf.)*),
Jean-Emmanuel Ray (*Docteur, agrégé droit – Pr Paris I, IEP ; auteur de "Droit du travail, droit vivant " ⁴*),
Pr Michel Reynaud (*Chef du Pôle de Psychiatrie et d'Addictologie - Hⁱ Paul Brousse – Villejuif*),
Gi Christophe de Saint Chamas (*Général de Division – Commandant de la Légion Etrangère*),
Yann Treal (*Président de Saule Consulting – a dirigé les opérations France de GFI et d'Atos ORIGIN*),
Dr Marc Valleur (*Docteur en psychiatrie ; addictologue – Directeur de l'hôpital Marmottan*),
Hervé Van den Abeele (*Co-président de Cursus Management*),
Aurélie Wellenstein (*Documentaliste Hôpital Marmottan – Auteur*).
Régine Le Fur (*ECS – DESS Psychosocial - Dr Forme et Futur*)

« Compagnons de route » ou « brèves rencontres » professionnels ou personnels, l'élaboration d'un tel ouvrage sur un sujet presque ignoré il y a trois ans encore, n'aurait jamais pu voir le jour sans leurs avis constructifs ou leur soutien plus personnel.

Leurs points communs ? Tous portent un profond attachement à l'innovation (dans leurs pratiques, recherches ou démarches), ce regard nouveau si difficile à trouver, quand en même temps ils doivent être le garant d'organisations ou de savoirs et qu'ils agissent pour des êtres humains. Aussi je tenais à les remercier le plus vivement – sans que « Pouce ! » ne les engage dans leurs démarches respectives – pour leur bienveillance.

Dans le monde du travail : et maintenant ?

« Un thérapeute concluait ses consultations par ce mot simple : « **à l'acte !** ». »

Cette "affaire" du numérique dans le monde du travail est devenue une réelle préoccupation, mais pour s'en saisir **il manquait aux acteurs-clé... les clés**. "**Pouce !**" se propose de les présenter pour :

- **Comprendre** qu'à la base il s'agit de comportements humains, dont les mécanismes d'excès ou de dépendance sont de nature addictive. Ils évoluent selon une progression connue, d'usage normal à problématique. Cette éclairage permet de disposer d'outils et de repères simples pour comprendre nos tendances (« Digitendances ») et leur progression (Spirale des "9 C" @).
- **Motiver** une mise en action face à des enjeux enfin posés, « scientifiquement » définis et « réellement » observés par chacun : de l'isolement d'un collaborateur à l'abus de mails d'un autre, de prises de risques inconsidérés (ex. lire ses messages à 90km/h) à ce si précieux sommeil que l'on accepte de couper par un Smartphone devenu trop intrusif...
- **Organiser** des actions selon l'axe préventif. Que l'objectif soit le "moins de risques" ou "le plus d'efficacité", la démarche "préventive" est étonnamment pertinente :
 - . **Sensibiliser** (pour comprendre, libérer la parole et se motiver à agir)
 - . **Diagnostiquer** (pour poser les priorités et des actions entraînant)
 - . **Accompagner** (l'organisation, les managers et les salariés).

"**Pouce !**" offre une approche pédagogique de ces éléments, et apporte un éclairage-terrain :

« Quels « actes » poser pour s'engager dans le « Mieux vivre avec le numérique », individuellement et collectivement [...] Il s'agit en tant que préventeur d'intégrer les 3 niveaux de la prévention : je m'en sers comme guide-line, car ils sont particulièrement adaptés au numérique (et par ailleurs obligatoires (cf. 1.3. et annexes)). De manière opérationnelle l'essentiel est de commencer, chaque action nourrissant sur ce sujet que les autres. »

Ajuster aux comportements numériques, on peut les intituler diagnostic et priorisation, sensibilisation et accompagnement.

Exemple : La sensibilisation

« S'il s'agit bien de **communiquer un « essentiel » pertinent de connaissances**, je suggère surtout de **transmettre l'envie de s'approprier le sujet** ! Certes un statut d'expert permet d'être mieux entendu (de surcroît l'écriture de « Pouce ! » favorise l'écoute des interlocuteurs. [...]) **Certes le champ des comportements addictifs implique d'intégrer ses spécificités** telle la réactance ou la gestion de l'ambivalence, cette envie conjointe d'arrêter et de continuer, cette étrange relation amour-haine. Si l'ambivalence fait partie intégrante des processus de changement, elle est particulièrement marquée dans les processus addictifs. Les sensibilisations classiques fonctionnent difficilement : **les clés résident dans l'apport d'une juste vision des enjeux, et d'une motivation à agir, d'un délicat équilibre entre vérité et incitation subtile.** »

Pour ma part « Mon engagement aujourd'hui : aider les salariés et les entreprises, grâce à une offre de conseil "agile" (et bienveillante), à limiter les risques d'usages digitaux excessifs, problématiques ou de dépendance, pour créer des comportements numériques efficaces et sereins. »

Quelques éléments sur le livre "Pouce !"...

. **Plus de 200 sources** et références (3 ans de recherches, modélisation et d'études terrain) – 196 p.

. **Les apports, contributions ou témoignages "vivants" des acteurs de :**

- **L'entreprise**

(Présidents (-dg., ; Directoire – Directeurs des Ressources Humaines, Affaires sociales, Communication (interne) – Managers - Directeurs de systèmes d'informations – Community manager – Commissaires aux comptes...)

- **La santé mentale (& comportements addictifs) et physique**

(Professeurs et Médecins spécialistes, chefs de Pôle et de services, Directeur d'Hôpital, CHSCT...)

- **La société**

(Vice-Président de l'Assemblée Nationale – Sociologue – Général – Présidents d'association – Artiste, institutrice...)

. **Les définitions** des mot-clé de notre nouveau monde numérique

(Moocs, selfie, multi-tasking, Cyberépistémologie et Cyberhoarding, FOMO, nomophobie et ringxiety...)

. **Les fiches synthétiques** créés ou issues des organismes officiels

(Notre sommeil, auto-évaluer notre activité, numérique et santé (J.O. 09/07/2013), critères de Goodman...)

. **La 1^{ère} synthèse** par l'apport des neurosciences de la réalités des usages numériques

(Du rôle de notre circuit de récompense au "Always on", de l'hyperstimulation au TDA (trouble déficit attention...))

. **Le 1^{er} modèle préventif (outil) : comprendre**

(La spirale des "9.C''@ : de l'usage digital normal, problématique à addictif)

. **Le 1^{er} modèle de profilage** pour identifié les tendances numériques à risques

(ex. DigiREFUGE (du refuge à l'isolement) ; DigiPOUVOIR (du pouvoir-faire au pouvoir harcelant))

. **L'analyse des études-clé**

(Cf. 218 notes ; schémas et figures incluses)

. **L'analyse juridique** du numérique dans le monde du travail (chaque acte devient une preuve)

(Lois, jurisprudence, Accord National Interprofessionnel...)

. **L'analyse prospective** vue par le marketing-numérique

(Comment Facebook, Google, Apple, Samsung... font de nous des consommateurs "captifs")



L'auteur : Thierry Le Fur (C^{te} MBA/IMP - ECS) a dirigé le marketing de groupes numériques et une agence de Com' digitale.

Puis après une addiction, il enrichit son parcours par un Diplôme d'Etudes Supérieures Universitaires en santé mentale de... « Prise en charges des addictions ».

Par cette **double compétence** unique (numérique et comportements addictifs), il devient le **premier préventeur de risques professionnels** (IPRP habilité) spécialiste des **comportements numériques** (excessifs, problématiques ou addictifs) au travail.

Sa fibre de **communicant "impliqué"**, nous offre avec "Pouce !" la première **vision synthétique et pédagogique des enjeux** de notre nouveau monde "3.0" et des solutions pour "mieux-vivre avec le numérique".