



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 !

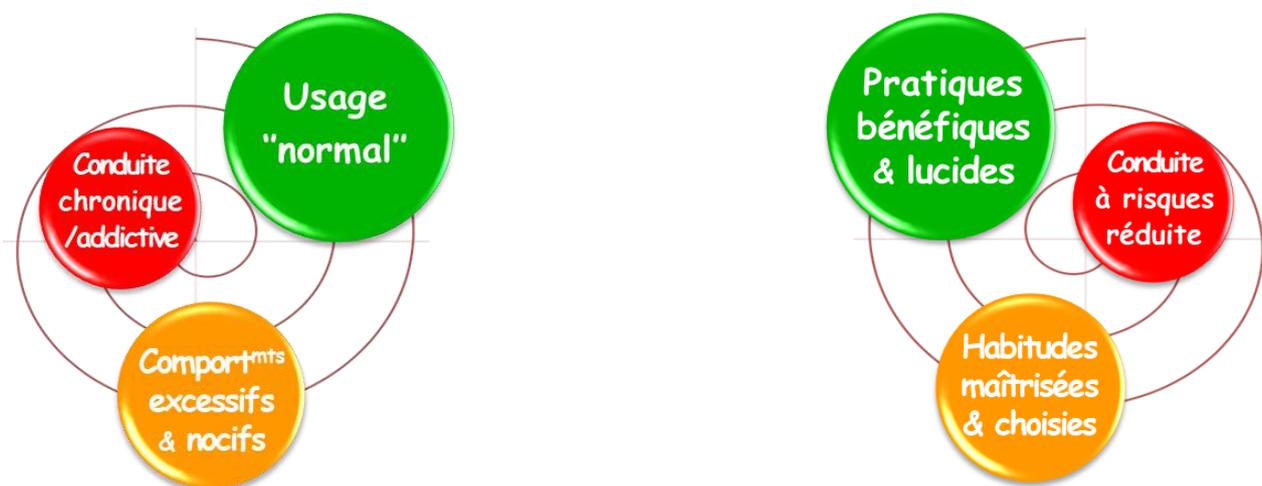


Une personne qui s'accroche à son smartphone ressemble tellement à celle accrochée à son paquet de tabac, à une canette de bière ou un objet fétiche. Cette observation illustre les similitudes entre bien des dépendances : à un produit ou un comportement privé ou professionnel. Les neurosciences nous aident à en décoder les processus biopsychosociaux pour nous préserver de nos excès.

En apprenant à les « décoder » nous pouvons les anticiper ou freiner.

Mieux, nous pouvons aussi inverser le système pour de situations à risques – ou de mésusages contreproductifs – revenir à un mieux.

Du processus toxique au bénéfique, inversons la tendance !



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

Les actifs¹ (télétravail², 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 !)³ : 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 l'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^{er} confirmant 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

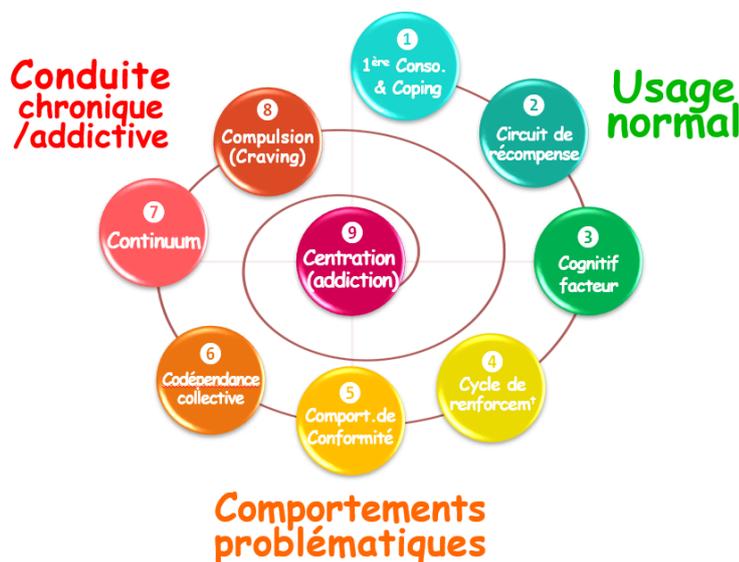
« Je suis toujours joignable ! »
« Oui j'ai souvent une canette près de moi, mais jamais ivre »

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 »

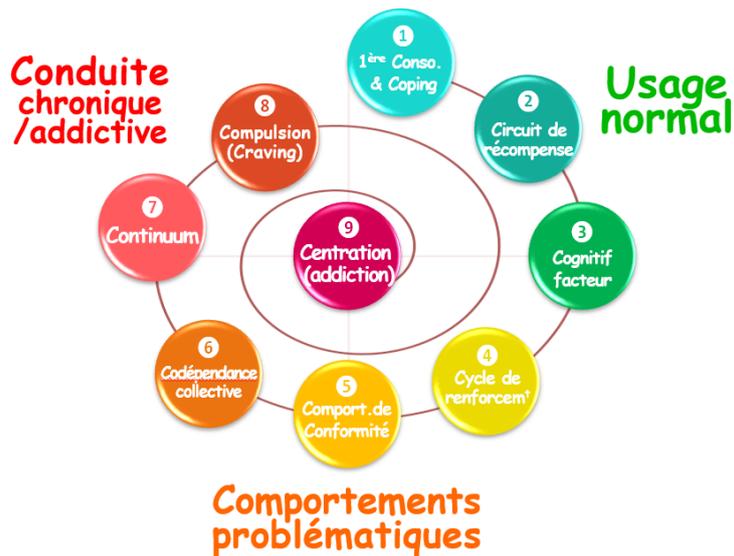
« Allez, juste une dernière partie »
« La 3^{ème} coupe, hum j'en ai bien envie ».

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 parti de la bande" quitte à consommer sans le vouloir sa 1^{ère} 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 digital 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... si l'on connait les bons dosages d'usages.



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 va se trouver dans... un "plus" du "plus initial, soit un "trop". Faute de la prévention qui offre les repères nécessaires, 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 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 cuïtes trop fréquentes pour faire plaisir aux amis... Le smartphone au dîner familial : il peut y avoir le « contrat du siècle » qui sert à nourrir les siens, mais une fois par siècle... ce n'est pas tous les soirs. Si l'on dispose de repères en accord avec ce que nous voulons être vraiment, 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 par exemple 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 !

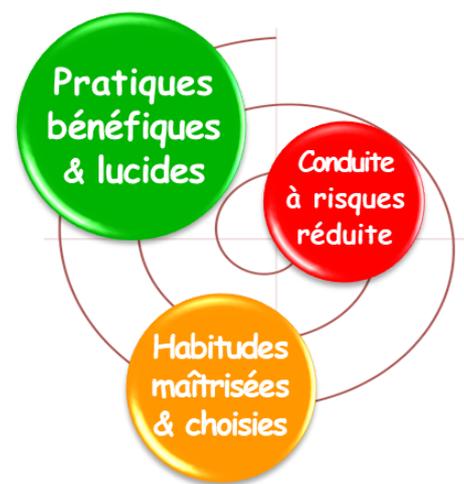
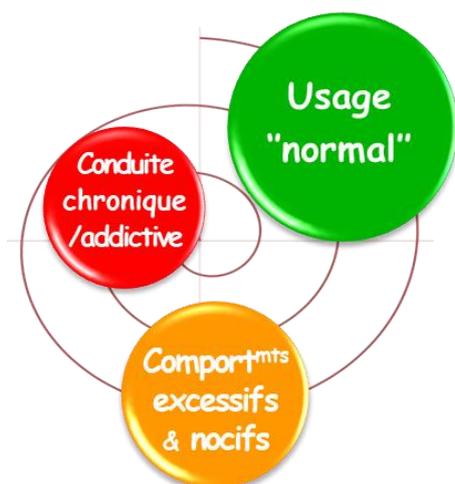


VII - **Le continuum** : la consommation devient chronique : nous ne sommes pas forcément ivre mais ne parvenons plus au "zéro degré". Nous sommes toujours connectés, mais sans état de manque : ainsi nous négligeons les signaux d'alerte faibles (oublis, incidents, fatigues), puis plus forts (altercation,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

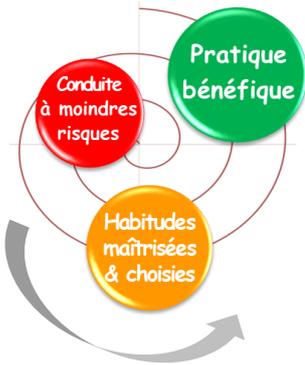
VIII - **Le craving** (appétit insatiable, en anglais) : le manque se manifeste par un besoin compulsif, des crises ou colères en cas de manque, de la bouteille vide au mobile hors zone ou service. C'est « l'envie irrésistible de plaisir ou soulagement » trop puissante, quand le manque annonce des souffrances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

IX - **La centration ou l'addiction** : on ne pense plus qu'à "ça", c'est-à-dire au produit et/ou au problème. On se tourne par exemple vers l'alcool : stress à gérer, réussite à fêter, manque d'énergie à combler puis retards pris stressants stress selon 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 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 !



La Spirale des 9C - Télétravail & digital reprenons la main !



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) **Autodiagnostic** 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 !

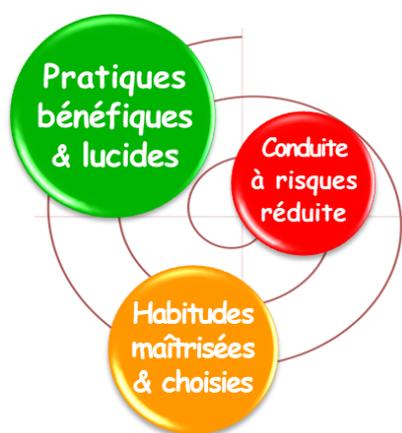
* La Boussole temporelle nous aide à développer stratégie ressources, d'activités stimulantes, apaisantes et régénérantes pour inverser la spirale de nos excès. Vous l'a retrouvez dans de nombreux 3D8 s.

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"



- Soins¹ 9
Groupe de parole
- Accompagnement¹ 8
Parcours santé, bien-être
- RPIB² "développé" 7
Atelier Temps de la santé

- 4 Ateliers thématiques
"Inscription" 3D8

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

- Coaching¹ 6
Ateliers "Focus"⁴

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 – 06 38 82 87 08 - <https://www.thierrylefur.com/>