



Digital Détox Day ∞

Campagnes de sensibilisation mensuelle pour de meilleures pratiques numériques

Et si une fois par mois nous prenions un moment pour repenser nos temps d'écran et d'hyperconnexion, afin d'améliorer notre bien-être, nos performances et notre santé ?



Digital Detox Day 8 Pro :

Campagne de sensibilisation mensuelle pour de meilleures pratiques numériques

Les Digital Detox Day 8 Pro (ou 3D8) propose - une fois par mois - de prendre un temps pour améliorer nos pratiques & comportements numériques.

La maîtrise santé, lien social, performances, sécurité et bien-être digital revêt des dimensions multiples. Encore plus avec le télétravail devenu durable !

Pour mieux vivre avec le numérique, 3 astuces ou 1 vidéo ne suffisent plus. Nous avons besoin d'une éducation digitale approfondie et permanente, tant les enjeux sont nombreux (cf. ci-contre).

« Rome ne s'est pas construit en un jour », notre savoir-travailler et vivre en numérique non plus. La régularité 3D8 de cette éducation digitale, est la clé du succès : elle offre même l'opportunité de constituer progressivement ce référentiel de bonnes pratiques éprouvées si difficile à créer et à faire vivre, mais pourtant si essentiel.

Tant d'enjeux...

- Connaître les bons tempos digitaux : temps, durées & rythmes de connexion bénéfiques *versus* toxiques
- Préserver sa santé (surpoids, AVC, diabète T2, cancers)
- Retrouver ces plus de **30% de performances & intelligences** perdues par fatigue mentale, déconcentration, "bad tempo"...
- Maîtriser chaque nouvel outil (ex. visioconférence)
- Anticiper les risques d'**e-réputation**, harcèlement, juridiques et techniques (réseaux sociaux, mail...)
- Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques, vue, ouïe
- Préserver **nos enfants**, notre entourage
- Optimiser les Comportements Numériques Collectifs (personne, équipe, entreprise) en performance & santé...

... souvent si liés entre eux !

Et c'est là que réside le problème : **par où commencer, peut-on tout "ingurgiter"** en une fois, comment être **toujours à jour** : la **régularité des 3D8** répond à ces questions.



Digital Detox Day 8 Pro :

Au delà , une dynamique d'opportunités

Car les enjeux associés au numérique sont multiples, les 3D8 offrent de multiples opportunités de contribuer à la réussite des projets transversaux ou « focus ».

Concernant les campagnes sur l'hygiène de vie, le bien dormir, bouger ou s'alimenter les 3D8 font sens tant ces sujets sont reliés à l'hyperconnexion, souvent 1^{er} facteur-risque de ces sujets.

Les 3D8 offrent une stratégie « ressources » qui met à l'honneur bien des sujets promus : méditation pleine conscience ou cohérence cardiaque, renforcement des liens sociaux, développement des soft skills, etc.

Les 3D8 ont pris l'habitude « d'épouser » les sujets sociétaux ("journée mondiale" ou défi du mois) : janvier (addiction & "dry january), février (6,7,8 jours sans portable), mars (8 : droit des femmes (& digital)...

Opportunité d'une culture du best timing

Un salarié connecté passe la majorité de son temps à l'écran, un actif n'a que 4 H/J de temps libre et social et est à titre privé... 4H/J connecté (hors TV !). Plus encore entre télétravail, confinements et couvre-feu : nos repères-temps vitaux ont disparu. La Boussole Temporelle des 3D8 nous permet de retrouver nos repères (bons **moments**, **durées** et **rythmes** d'action et de ressources). Le saviez-vous ?

- Selon leurs bonnes posologies temporelles, des traitements anti-cancer sont 2 fois plus efficaces et diminuent de 5 fois les effets secondaires.
- Une liberté conditionnelle est accordée dans la moitié des cas si la décision est prise en début de matinée, 5 fois moins souvent en fin de matinée.
- A l'écran une nuit blanche, c'est un **1/3 de notre QI** opérationnel perdu le lendemain, autant en QI émotionnel & social (empathie, patience, écoute bienveillante).
- Bien planifier, c'est majoritairement profiter d'un **cerveau plus performant** en 2nde partie de matinée et d'après-midi, + logique le matin et + créatif l'après-midi.

Digital Detox Day 8 Pro :

des accompagnements sur-mesure

Les 3D8 peuvent s'inscrire dans une politique SQVT globale (Santé & Qualité de Vie au Travail), liée au digital : santé mentale et physique, équilibre des temps de vie et performances individuelles et collectives. Ils peuvent faciliter et valoriser les accords d'entreprise tel le droit à la déconnexion ou équilibre des temps.

Dans le cadre d'accompagnements aux 3D8, nous proposons trois modes d'intervention :

. ESSENTIEL : envoi mensuel des livrets blancs standards enrichis de 2 pages entreprises, 2 atelier gpe de travail (1 préparatoire, 1 bilan) et 1 visio-conférence lancement.

. PREMIUM : idem ESSENTIEL et...

+ 4 réunions (1H) pour optimiser chaque trimestre+ 3 focus trimestriel (ex. sommeil, performances 3.0...)

+ 3 visioconférences trimestrielles

. GLOBAL : principe de l'essentiel et interventions sur mesure (ex. diagnostics, ateliers managers, outils.)



Exemples d'outils et d'accompagnement

- Fournitures de livrets blancs selon calendrier choisi
- Atelier-conférences de lancement ou périodiques
- Mise à disposition de capsules vidéo
- Co-construction de contenus selon priorité
- Opérations parallèles (ex. auto-diagnostics)
- Formation référents numériques, QVT, RPS, DSI
- Formation manager 3.0
- Soutien salarié en difficulté (ex. RPIB "augmentée")
- Développement « focus » (ex. télétravail)
- Création du référentiel bonnes pratiques...

Pour accompagner les grands projets nous proposons aussi par le « QUARTET Transformation du Travail », en amont la mise en place d'Espaces de Discussion & Propositions (EDP) et en aval l'aide au déploiement des actions et solutions retenues.

Une expertise reconnue

Thierry Le Fur, un pionnier passionné

Expert en comportements numériques & addictifs :
Santé, QVT & performances, soft skills. MBA/IMP & ESG.
Diplômé d'Etudes Sup. en santé mentale (D.E.S.U. - Paris VIII).

25 ans dans le monde du digital (ex. DR marketing groupe),
puis depuis 10 ans conseil et formateur en bonnes
pratiques & softs skills digitaux (ex. télétravail) et en
réduction des risques (ex. stress digital chronique, addiction).

Pour accompagner la transformation numérique, il est
devenu « *le pionnier aux 10 premières* » en outils et
incentives pédagogiques, fondés sur les neurosciences.
(Exemples ci-contre avec lien hypertext sur images)

Il est l'initiateur des Digital Detox Day 8.



Auteur de Pouce !
1^{er} traité de Mieux
Vivre en numérique



1^{er} outil autotest
digicomportements



1^{ère} Boussole
Temporelle
de Vie Digitale



Campagne mensuelle
de sensibilisation
(Ex. [Télétravail](#))



1^{er} outil préventif digital détox
illustré scientifiquement.





Les conférences-ateliers

3 types d'intervention toutes participatives !

30% de temps & performances à regagner, prévenir les « 3S » (Surexcitation, Sommeil fracturé, Sédentarité) facteurs d'AVC, cancers (ex. sein, prostate) et diabète T2, 30% de stress & burnout à réduire et une vie sociale ou affective à favoriser : tant d'enjeux !

TOUT POUR MIEUX TELETRAVAILLER !

Pionnier des pratiques numériques au travail, notre expertise intègre le TELETRAVAIL selon tous apports : autodiagnostic digicomportements et télétravail, guide bonnes pratiques (ex. visiconférences), campagnes périodiques de sensibilisation (s'appuyant sur "nos" 3D8 mensuels relayés* par les organismes santé et social).

Retrouvez les 3D8 relayés par la Fédération Addiction <https://www.federationaddiction.fr/?s=3D8> dont ceux sur le télétravail :



I - STANDARD

Durée : 1H30 (max. 15 participants). Plus : "sur mesure". (Mairie Versailles, Air France, Addiction Suisse, Espace des Possibles...)

II - FOCUS (QVT, performance, santé, soft skills...)

Ex. Détox digitale = performance globale



Ex. Mieux Vivre avec le numérique



Ex. BEST : Bien-Être & Santé au Travail



Ex. DRJSCS/Préfecture (Occitanie)



III - PROJET (ex. campagne de sensibilisation)

Ex. Autotest Qualité de Vie au Travail digitale



Ex. Digital Détox Day 8



Ex. Bien-Être au travail



Les Digital Detox Day 8 : déjà 33 numéros et bien des relais

- **Digital Détox Day 8 (1^{er} partenaire : Fédération Addiction)**

<https://www.federationaddiction.fr/?s=3D8>

- **Digital Détox Day 8 (Wikipédia)**

https://fr.wikipedia.org/wiki/Digital_D%C3%A9tox_Day_8#:~:text=Les%20Digital%20D%C3%A9tox%20Day%208,num%C3%A9riques%2C%20chaque%20%20du%20mois.

- **Digital Détox Day 8 (ex. partenaire social : CFDT Cadres)**

<https://www.cadrescfdt.fr/actualites/ddd8-teletravail-osons-et-dosons-2>

- **Digital Détox Day 8 (l'initiateur du projet et résumé (onglet DDD8))**

<https://www.thierrylefur.com/copie-de-bio-1>

Contact & devis : tlfur@addlib.fr - 06 38 82 87 08

<https://www.thierrylefur.com/>



Exemples de numéros « 3D8 »

. **Télétravail : osons & dosons ! (N°2/2)**

<https://www.federationaddiction.fr/digital-detox-day-8-teletravail-osons-et-dosons-2/>

. **Ne perdons pas le Nord : La Boussole Temporelle**

<https://www.federationaddiction.fr/digital-detox-day-ne-perdons-pas-le-nord/>

. **La déconnexion c'est la santé !**

<https://www.federationaddiction.fr/la-deconnexion-cest-la-sante-ddd8/>

. **A Noël cultivons nos intelligences !**

<https://www.federationaddiction.fr/digital-detox-day-a-noel-cultivons-nos-intelligences/>

. **J'inspire, j'expire, je respire**

<https://www.federationaddiction.fr/digital-detox-day-jinspire-jexpire-je-respire/>