

# Thierry Le Fur

Master santé mentale (D.E.S.U. Paris VIII)  
C<sup>te</sup> MBA/IMP – PSB (Paris School of Business)  
tlefur@addlib.fr – 06 38 82 87 08

Expert en comportements  
numériques et addictifs  
Formateur – Auteur – Conseil

## EDUCATION, FORMATION ET COMMUNICATION : AIMER TRANSMETTRE !

- Intervenant en enseignement supérieur en communication (EPG, ESGI, IEDE, ISCT...), puis en RH & QVT, Santé & numérique (ex. Ecole de Management Léonard de Vinci ([EMLV](#)))
- Formations, conférences-débat, webinaire : « digital détox et performance globale » (MEDEF), « prévenir les risques numériques » (CFDT Cadres (Crédoc), CFE-CGC), Webinaire « Comment impulser une Digital Détox » (RAM)
- Auteur du traité « Mieux vivre avec le numérique : [Pouce!](#) » : Editions spécialisées Santé & social au travail DOCIS. Formations associées (ex.) : « Prévenir le stress numérique » (AFOMETRA - habilité programmes DCP - ISO 9001)

## 3 AXES DE FORMATION & D'ENSEIGNEMENT POUR SAVOIR :

**Stratégie** : Développer la Santé et Qualité de Vie au Travail

**Opérationnel** : Diagnostiquer & benchmarker, outiller les salariés (guide, charte...), organiser le télétravail, prévenir les risques (santé, burnout digital, E-réputation, sécurité numérique), sensibiliser en 3D (Découvrir, Discerner, Déclencher).

**Management** : Favoriser la prévention des conduites chroniques (ex. digital) et addictives (ex. alcool, tabac)

## 10 ANS D'INNOVATION (DEPUIS 2010) : UN PIONNIER DES COMPORTEMENTS NUMERIQUES

- 1<sup>ère</sup> Etude Entreprise/Université (Chanel/Paris VIII) hyperconnexion & addiction : état des lieux, recommandations
- 1<sup>ers</sup> travaux "prévention numérique" (ASSEMBLEE NATIONALE) et "réfèrent & performance numérique" (SENAT)
- 1<sup>er</sup> IPRP agréé addiction & numérique (DIRECCTE) - 1<sup>er</sup> modèle préventif process addiction ([Spirale des 9C](#))
- 1<sup>ère</sup> "Table des Lois des Temps numériques, pour la performance" - concentration, équilibres de vie...- (MEDEF)
- 1<sup>er</sup> autodiag digicomportements® - 1<sup>ère</sup> formation au stress numérique SSTI - 1<sup>ers</sup> Digital Détox Day 8 ([3D8](#) ; [Wiki](#))

## 25 ANS D'EXPERIENCE : COMMUNICATION & BUSINESS NUMERIQUE

Directeur et créateur d'Agence de Communication digitale - RIDGWAY  
(+ Directeur-projet multimédia pour la Fédération Internationale Des Echecs)

Responsable grands comptes - CAP GEMINI

Directeur marketing du Groupe - Gpe ARM-INFI

Responsable communication - AXIA (Watchfire/IBM)

Responsable marketing & communication du Groupe - CDFI



BFM TV, France 5 (Allô Docteurs), JT France TV, CNEWS ; RTL (Chroniques), RMC, France Inter, Europe 1, France Bleu, RFI ; L'OBS (tribunes), LE MONDE, Les Echos, AGIR Prévention, Top Santé, Doctissimo, Espace CHSCT, AGEFI, Cadres, Opuscule MEDEF...