Programme de l'intervention

CONFERENCE : Sensibilisation aux addictions aux nouvelles technologies

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cette conférence interactive explore l'impact des nouvelles technologies sur notre quotidien professionnel et personnel, en proposant des stratégies concrètes pour prévenir et gérer les usages excessifs. Elle vise à outiller les agents pour une relation saine et productive avec le numérique.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre les mécanismes des usages problématiques des nouvelles technologies
- Identifier les signes d'une dépendance numérique et ses conséquences
- Acquérir des outils et des stratégies pour un usage numérique équilibré et conscient

Déroulé de la conférence :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation du thème et des objectifs
  - Brise-glace interactif : "Mon rapport aux écrans en un mot"
- **Comprendre l'attrait du numérique : Entre opportunités et risques**
  - Les bénéfices des nouvelles technologies (communication, information, travail)
  - Les mécanismes d'engagement et de récompense (dopamine, notifications)
  - Distinction entre usage intensif et usage problématique/addictif
- **Quizz interactif : "Mon profil numérique"**
  - Série de questions pour évaluer son propre rapport aux écrans
  - Discussion sur les résultats et les prises de conscience
- **Les signes et conséquences de l'usage problématique**
  - Impact sur la santé physique (troubles du sommeil, sédentarité, vision)
  - Impact sur la santé mentale (anxiété, dépression, FOMO - Fear Of Missing Out)
  - Conséquences sur la vie sociale et professionnelle
- **Stratégies pour un usage numérique équilibré**
  - Définir ses propres limites et objectifs numériques
  - Mettre en place des "zones sans écran" et des "temps de déconnexion"
  - Optimiser les paramètres des appareils (notifications, mode "ne pas déranger")
  - Pratiquer la pleine conscience numérique
- **Exercice pratique : "Mon plan d'action numérique"**

- Chaque participant élabore 2-3 actions concrètes à mettre en œuvre
- Partage volontaire et échanges de bonnes pratiques

- **Ressources et soutien**
  - Présentation de ressources complémentaires (applications, lectures, associations)
  - Focus sur les dispositifs de prévention et d'accompagnement
- **Temps d'échange et questions-réponses**
  - Discussion ouverte sur les défis et les succès
  - Réponses aux interrogations des participants
- **Conclusion et message clé**
  - Synthèse des principaux apprentissages
  - Encouragement à l'action et au maintien d'un équilibre

À la fin de cette conférence, vos agents sauront identifier les risques liés à une utilisation excessive des nouvelles technologies, mettre en place des pratiques numériques saines et retrouver un équilibre entre vie connectée et déconnectée pour améliorer leur bien-être et leur productivité.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

La conférence est conçue pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante.

Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.