



Janvier 2021
Numéro 31

Digital Détox Day ∞

2021 : ressourçons-nous !

Pour que « 2021 rigole », réapprenons à rire !

Paradoxe, paradoxe : comme c'est paradoxal !



Décidément, en lançant les Digital Detox Day 8, nous n'imaginions pas être confrontés aux situations paradoxales provoquées par la Covid. Peut-être est-ce une opportunité salvatrice paradoxale. La prévention implique de mettre en lumière les risques des excès : mais « à trop en faire » face à une pratique qui comporte des bénéfices, nous en devenons des récalcitrants, alors que nous devons plus être des adeptes mesurés et bienveillants.

Ainsi avec la Covid, lutter « contre » le numérique aurait signé la fin des 3D8. Le télétravail a sauvé des millions d'emplois (et donc indirectement à termes beaucoup de vies). Ainsi deux 3D8 ont été consacrés au « télétravail : osons et dosons » : c'est bien d'éducation aux bons comportements numériques dont on parle, et paradoxalement « oser » une nouvelle pratique qui devient incontournable, permet de la maîtriser progressivement et non de la subir.

C'est dans cet esprit que nous commençons 2021 : laisser une juste place à l'information sur les risques numériques, mais surtout développer notre stratégie de « moments & temps ressources » illustrée par la Boussole Temporelle de Vie digitale et globale. Après vous en illustrer les principes simples et pour que l'année 2021 rigole, nous vous proposons un focus sur le rire. Le saviez-vous ? Une minute de rire nous rend plus "intelligent" (selon nos fonctions cognitives) et plus social (moins stressé, de meilleur humeur) pendant 40 minutes. 40 minutes c'est juste la durée idéale de la visioconférence suivante, en fonction des recommandations des 3D8 selon les apports des neurosciences.

En entreprise, la Covid est paradoxalement un starter de la transformation du travail. Si souvent repoussée, elle devient un sujet-clé des entreprises pour assurer leurs performances et donc durabilité dans un monde d'incertitudes. Le télétravail l'a illustré dans de multiples dimensions inattendues : "découverte" de la confiance que l'on peut accorder aux collaborateurs, bienfaits de l'agilité temporelle et organisationnelle, atouts de intelligence collective favorisée... Le Pdt d'Ingenium Mens Sano et fondateur du « Quartet Transformation du Travail » Alain Benlezar, nous partage sa vision de la Transformation numérique et du travail.

Enfin puisque la Boussole Temporelle fil de rouge de cette année plaide pour des ressources « aux bons moments », nous avons la chance de pouvoir dans le cadre de la réduction des risques pour le bien-être et la santé de vous proposer un focus sur le « Dry January » ou « Défi de janvier » : ne pas boire d'alcool à partir de votre heure de lever en janvier... et c'est tout ! Pour vous y aider, les outils numériques, liens et sites dans ce numéro sont multiples : oui dans le cadre des 3D8 c'est paradoxal d'inviter à l'usage d'outils numériques, tout en assurant le bon usage !

Faisons le plein de ressources santé, bien-être & performances ! Pour profiter...



Respiration apaisante
Musique apaisante & douce Méditation
Promenade au bord de l'eau
Lectures : nouvelle, roman, BD
Automassage, palming des yeux
Mantras, rituels, prières Logothérapie
Mots croisés, sudoku Philosophie

Cohérence cardiaque
Miracle Morning (SAVERS)
Chronotypes Course fractionnée
Relaxation dynamique Psychomotricité

Respiration stimulante
Séquence "pompes" Rituels plaisirs : cafés, bonbons & chocolats
Musique « rock »
Rire : humour, blagues drôleries, surprises, bêtisier
« 5 secondes » Jeu d'échecs « Blitz »

Savoirs : "temps d'écran" Agenda & planning "papier"
blocage notifications... Collections, album photos
Infusion, douceur, senteur Mikado Petits travaux

	Ressources "Zen"	Stimulations naturelles
Moi	Méditation	Cohérence cardiaque
"Objet"	Poser sur du PAPIER mes réflexions-clé	Rire !
Mondes	« Appel à un ami » bienveillant	Minuteur Pomodoro
		"Cultiver" son jardin
		Pause-café... joyeuse avec des collègues

Ex. Boussole Temporelle - LE FUR®

Pomodoro Punchingball
Minuteur, chronomètre
Horloge à coucou
Trampoline Flipper, RubikS Cub...

Fleurs & Plantes Câlin du Chat
Photographie Scrabble, mots le plus long
« Feng-shui » Jardinage
Sylvothérapie Permaculture
Mur d'images (portraits entourage)
Atelier écriture
Thalassothérapie

Biodanza
Equithérapie
Vacances Espace des Possibles
Atelier prise de parole, théâtre Randonnées de groupe
Acrobranche Parachutisme marche, vélo, forêt
Compétitions sportives
Coaching, mentorat et "pairs"
Atelier de rigologie Soirée pizza en famille ou avec collègues
Gymnastique rythmique

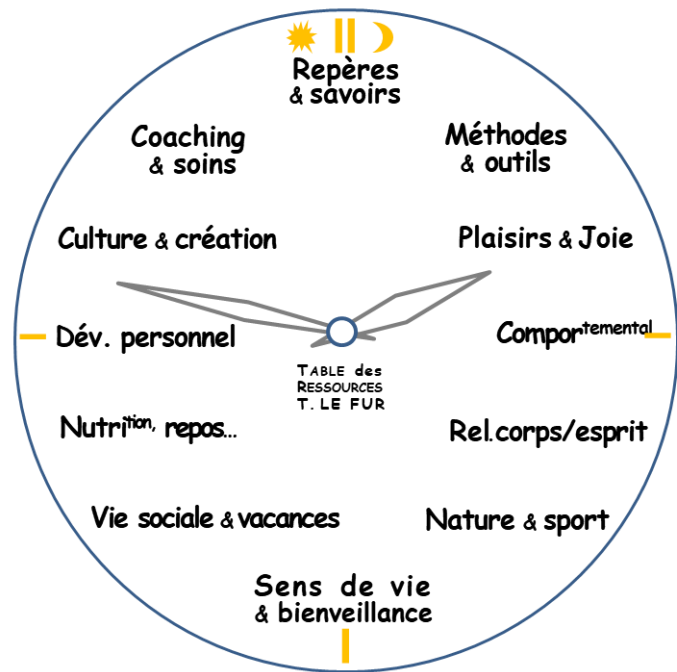
Au travail : Renforcer la Santé au Travail

Développer la Qualité de Vie au Travail

Dynamiser l'intelligence collective

* Une activité peut offrir prioritairement du **bleu** (zénitude), du **rouge** (stimulation) ou **violet** (mix), certaines selon votre personnalité seront vécues inversement **rouge** ou **bleu** : vos couleurs sont libres. Une même activité peut comporter des séquences **stimulantes** et **apaisantes**. Enfin telle une course **stimulante** de 40', l'après-course peut offrir quelques heures **d'apaisement** : apprenons les bons tempos !

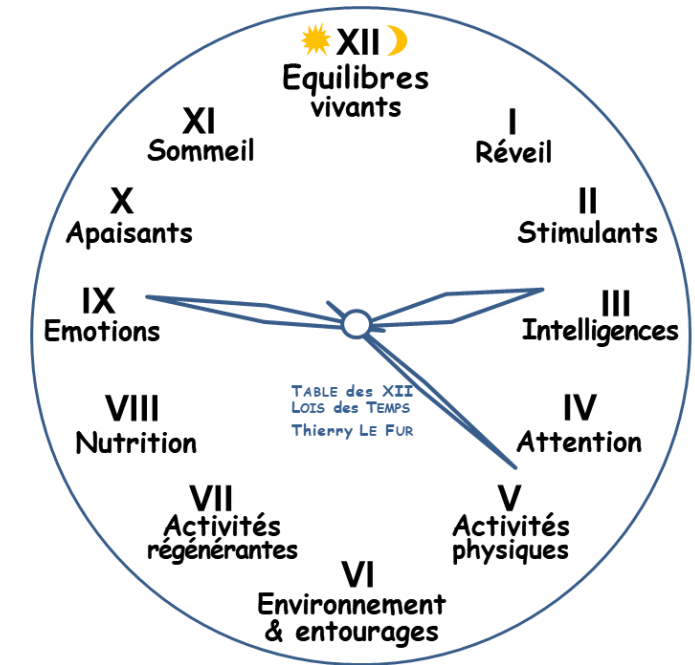
... de ces XII familles de ressources, posons les dans notre "Boussole Temporelle" en podiums de moments-ressources zénitude ou stimulation, pour nos besoins quotidiens.



**XII Familles*
de ressources**

	Ressources "Zen"	Stimulations naturelles
Moi	Méditation	Cohérence cardiaque
"Objet"	Poser sur du PAPIER mes réflexions-clé	Rire !
Mondes	« Appel à un ami » bienveillant	Minuteur Pomodoro
		Pause-café... joyeuse avec des collègues

Ex. Boussole Temporelle - LE FUR®



**Nos besoins
au quotidien**

* Les XII familles de ressources ainsi représentées, correspondent "étonnamment bien" à nos besoins quotidiens (ex. stimulations : joies & plaisirs ; relation corps/esprit : concentration ; besoin de moments apaisants : culture & lecture, etc.). Tel le rire ci-après (P. 7, 8, 9, 10, 11), apprenons à savoir pourquoi et quand en profiter !

Exemple 1 : Boussole Temporelle de nos moments-ressources quotidiens



AU QUOTIDIEN : mes ressources pour **m'apaiser** ou me **stimuler**.


Vous pouvez également enrichir votre boussole d'activités ressources **régulatrices** (ou harmonisantes).

Palming des yeux - Pratique de relaxation des yeux créé par un ophtalmologiste : détend rapidement, idéal en cas de trop d'écran.

Cohérence cardiaque - Pratique d'inspiration (5") / respiration (5") popularisée par le Dr Servan-Schreiber : déstresse et régule.

Pomodoro - Technique de gestion du temps "stimulant" par décomposition des périodes de travail en intervalles de 25 minutes. Son "inventeur" F. Cirillo alors étudiant, utilisait un minuteur "tomate" (pomodoro).

Conseil pratique : sur une fiche « bristol » ou format carte de visite, écrivez sur une grille de lecture similaire, votre podium de ressources « zen & stimulation ». Posez-la sur votre bureau ou ayez-la avec vous : en cas de stress ou de coup de fatigue, consultez-la !

	Ressources "Zen"	Stimulations naturelles	
Moi	Automassage et palming des yeux	Cohérence cardiaque	Rire !
Objet	Poser sur du PAPIER mes réflexions-clé		Pomodoro
Environnement & entourages	« Appel à un ami » bienveillant	Marche ou footing « fractionné »	Pause-café... joyeuse avec des collègues

* La stratégie 3D "addicto" - de la simple régulation d'un usage à une thérapie - invite à travailler sur soi-même, sur la maîtrise de "l'objet" de nos excès (substance, numérique, conduite à risque) et sur une relation à notre "monde" nourrissante et apaisée (entourages (équipe, famille, amis et... "E-contacts), environnement & nature).

Exemple 2 : Boussole Temporelle de nos temps-ressources périodiques

PERIODIQUEMENT : prendre un temps pour ajuster vos podiums, les perfectionner et planifier vos temps de ressources (ex. sorties).

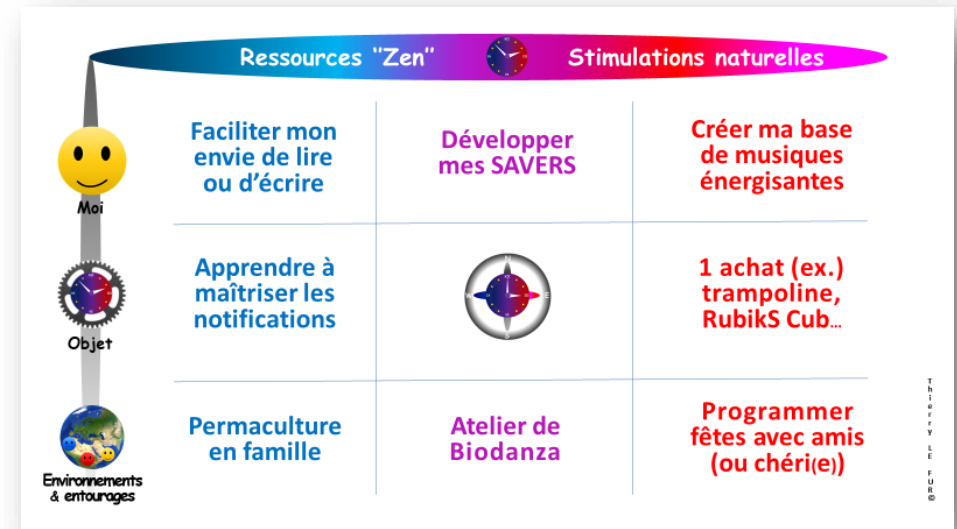
Méthode SAVERS ou **Miracle Morning** développé par H. Elrod's après un grave accident, pour activer dès le réveil nos potentiels Zen & Stimulation par S (silence (médiation)), A (affirmation de soi, V (visualisation), E (exercice physique), R (reading (lire)) et S (scribing (écrire... de préférence sur du papier)**).

Permaculture - "Cultiver son jardin" selon le modèle d'agriculture naturelle de M. Fukuoka, dans un esprit "durable" voire sociétal.

Biodanza, inventée par le psychologue et anthropologue A. Toro, elle permet un développement personnel et groupal, fondé sur des alternances de temps posés et toniques de danses et exercices, effectués tour à tour seuls, à deux et en groupe, sur fond musical.

Conseil pratique : sur un cahier vous pouvez lister toutes les ressources qui peuvent vous convenir (inspirez-vous de la page 3). Important - Incluez dans votre "cahier" (ou dossier) un calendrier : c'est le 1^{er} des repères temporels pour développer votre stratégie ressource !

* Cette méthode implique souvent de se réveiller plus tôt : veillez à ne pas diminuer dangereusement votre temps de sommeil personnel.



N.B. Un temps-ressource peut être périodique (toutes les semaines, mois, trimestre) ou un temps spontané ou organisé (ex. le temps des vacances)

I - Pour que « ça rigole en 2021 », commençons par la ressource rire et rigologie !



. Définition de « rire »

Si les Grecs avaient deux mots pour différencier le rire joyeux, "gelan" versus rire agressif "catagelan", c'est bien le premier dont nous parlons ici !

Du faire-rire altruiste pour mettre de la bonne humeur dans un groupe morose, bienveillant pour changer les idées d'une personne triste, souriant pour dérider un collègue renfrogné ou défoulant face à une situation kafkaïenne, le rire est tel un couteau suisse : multifonction et toujours prêt !.

L'humour peut être basique (tarte à la crème) ou selon le philosophe Formiggini « *la massima manifestazione del pensiero filosofico* » (la plus haute manifestation de la pensée philosophique). La positivité du mot rire se retrouve dans l'expression « *la fortuna (chance) lui rit* ».

Le rire possède de réelles vertus thérapeutiques et physiologiques, que les neurosciences nous décodent. Vous les retrouverez ci-après, mais notons :

- Renforcement immunitaire, baisse du stress, meilleure digestion, meilleur sommeil, régulation surpoids, renforcement cardiovasculaire, antidépresseur...
- Mécanismes positifs (ex.) : échanges pulmonaires "+" = taux de graisses sanguines "-" : prévention de l'artériosclérose (durcissement progressif des artères)

. Rire « ensemble »

L'un des risques majeurs de l'écran-refuge est l'isolement le rire est un premier pas vers les autres, une invitation d'humour à partager !

Le rire nous permet de retrouver des moments conviviaux, d'insouciance qui nous font tant défaut, surtout en ce moment.

Le rire est communicatif : rire « ensemble » démultiplie le nombre et l'intensité des rires. Des ateliers vivants sont même conçus pour ça !



Du Yoga du rire (Inde) à l'Ecole Internationale du Rire... aux fondements très solides !

Le yoga du rire développé par un médecin indien - le Dr. Kataria et sa femme professeure de yoga -, repose sur la thèse : « l'action crée l'émotion ». Le 1^{er} « club de rire » naît en 1995.

En 2002, **Corinne Cosserson** fonde l'École Internationale du Rire. Diplômée de l'ESRA et de Psychologie (Paris VIII), elle obtient notamment deux World Laughter Tour Awards et un Lafayette Award (USA, 2002, 2004, 2017)... et le 20^{ème} rire d'or (2017).

La rigologie s'appuie sur le corps, l'esprit, le mental et la spiritualité. Elle convient pour soi-même et au travail face aux risques psychosociaux

Site 2019/début 2020 : <https://www.ecolederire.org/ecole-internationale-du-rire-rigologie-technique-de-bonheur.html> ; site 2020 à venir : <https://www.ecoledurire.com> **7**

II - Boussole Temporelle : vive le rire ! RESSOURCES



- Ressources émotionnelles apportées

. **Apaisant** : le rire d'une minute libère l'ocytocine, un atelier de rigologie (ex.40') libère des endorphines.

. **Stimulant** : <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/vie-rire-active-meme-region-cerveau-cocaine-2866/>

. **Alternances** : « rire aux larmes » « passer du rire au larmes », en situation tendue avoir un « fou rire »...



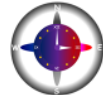

+ Ressources biopsychosociales & environnementales associées

. "S'aérer" : Rire = 2,5 litres d'air frais inspiré (et les 0,5 l. d'air vicié "stagnant" expiré à 120 km/h.)

. Coupure instantanée d'une de nos 40.000 pensées quotidiennes... (dont les stressantes sont souvent dues "aux autres") que l'on peut réussir à chasser !

. Rire mobilise 400 muscles dont ceux du dos, et des abdominaux qui offrent un massage digestif (renforcement immunitaire physiologique +++ (vs Covid)).

. Un merveilleux moyen de communiquer, faire une pause-détente et... même de séduire (de montrer notre humour ou notre sourire, "briser la glace") !

	Ressources "Zen"	Stimulations naturelles
 Moi	Stressé ? Rire permet de casser la boucle mentale d'un stress surprenant	"Le rire, comme les essuie-glaces, permet d'avancer même s'il n'arrête pas la pluie." Un coup de mou ? Rire... ... et c'est reparti !
 Objet	Une visioconférence ? Rire entre 2 pauses, un bon moyen d'aborder les prochaines 40'	 Une addiction ? Rire un bon substitut ! (même en vidéo-gag par trop gros manque d'écran)
 Environnements & entourages	Situation tendue ? Le meilleur moyen « de détendre l'atmosphère »	De belles alternances ? Rire, bouger, se poser, s'exprimer, se détendre : la rigologie ! Blues d'un moment ? Organiser une sortie humour pour se réjouir d'un moment de rire à venir

Renforcement immunitaire et cardiovasculaire, relaxation et antistress, bien-être personnel... et social.

II - Boussole Temporelle : vive le rire !

REPERES TEMPORELS



- Repères temporels

. Les Tempos :

- Durée de l'effet : 1' de fou rire = 45' de relaxation. Vive un bon fou rire pour aborder la prochaine visioconférence ; 1' de rire = 10' stimulation cardiaque
- Vitesse d'effet : "bonne humeur" et début de relaxation = quasi-immédiat
- 1 heure de rire ferait brûler 500 Calories
- Bons moments pour rire ou faire un atelier : tout le temps - Exemple : entre 2 visioconférences, en pause, en rentrant chez soi...
- Et y penser avant même de rire ! Anticiper : les niveaux des bêta-endorphines (humeur +) et d'hormone de croissance (système immunitaire +), augmentent de 27% et 87% quand des participants anticipaient le fait de regarder bientôt un vidéo d'humour.

. Repères sociaux temporels :

- Les Français riraient moins d'une minute par jour contre dix-neuf dans les années 40,
- Les français de 15' par jour ne rient plus d'1 à 5' (selon sources). Dont 50% quelques Rires/Jour ; 30% 1 seul Rire/Jour ; Aucun Rire/Jour : 7%

. Pratiques et ateliers :

- Individuel et collectif : à tout moment... autant que l'on peut sous les formes (échanges, radio, vidéo, livre...)
- Atelier : ex. un atelier hebdomadaire (d'une heure à une heures et demie)

III - En pratique : Atelier de rigologie (extrait interview* d'Irène Phelippeau)



« Le corps sait rire, mais plus le corps va rire et plus il rira facilement : il y a un entraînement. Il existe plusieurs démarches, la mienne est d'être plus dans une démarche d'accompagnement. L'idée est d'avoir un groupe par exemple de 5-6 à 20 personnes, et de réveiller le processus du rire par des exercices de respiration, de lâcher du mental, d'aborder la notion de dérision, de ridicule. On va se retrouver avec des jeux de théâtre ou de clown, des exercices d'ancrage et de vocalise. On va aborder le lâcher émotionnel ou « vider son sac » : les personnes vont pouvoir crier, hurler, ouvrir, se libérer... avec une démarche de toucher ludique [...] sous une forme vraiment respectueuse.

On aborde également toute la notion d'expression et on termine par la « méditation du rire ». L'idée c'est de pouvoir lâcher le mental : quand le mental n'est plus dans le contrôle, le rire peut venir naturellement. [...]. Les gens heureux guérissent beaucoup plus vite que les gens tristes [...] De nos jours, on a trop tendance à se recroqueviller sur soi-même : il faut se lâcher ! »

« Cette joie de vivre, il ne s'agit pas de ne la trouver que pendant l'heure (ou une heure et demie) de la séance. C'est pouvoir aussi l'intégrer dans son quotidien, et que si on arrive à rayonner dans son quotidien, à émettre un peu plus de légèreté, ça permet de prendre un peu plus de recul par rapport aux situations compliquées, difficiles. J'en parle ouvertement car j'ai été malade, j'ai eu un cancer et j'ai pris conscience que cet humour me permettait de vivre mieux, et permettait à mon entourage de le vivre avec plus de légèreté. [...] Ce rire on peut également l'intégrer en entreprise, centre de formation auprès des soignants et de conférences dynamiques. »



Irene Phelippeau - Rigologue
(Ecole Internationale du Rire)
[*Interview intégral sur SUN Nantes](#)

Irène Phelippeau nous précisera que la rigologie est une approche corporelle qui peut renforcer l'image de soi en intégrant mieux les représentations sociales. Par exemple la possibilité d'intégrer nos imperfections rend plus libre, car à travers le rire de soi, ces dernières deviennent plus acceptables. Le rire permet également d'oser, et plus on apprend à oser... plus c'est simple de s'autoriser. La rigologie est aussi un moyen d'évacuer, de libérer son corps émotionnellement, par le jeu, le cri, les "vocalises" sans appréhension du regard jugeant. Chacun est ce qu'il peut. Pas de performances à avoir, pas de comparaisons, pas de compétitions, bien au contraire, la priorité est de s'accepter !!!

III - En pratique : en savoir plus sur le rire... et comment rire plus !



Tout d'abord pour rire plus, nous avons tout intérêt à se rapprocher des autres :

« Nous avons 30 fois* plus de chance de rire lorsque nous sommes en présence d'amis (ou autres personnes) »,

"explique [Robert Provine](#), professeur en psychologie et en neurosciences à l'Université du Maryland et auteur du livre [Rire : une enquête scientifique](#).

(<https://www.lci.fr/insolite/la-question-de-la-semaine-pourquoi-rit-on-1507174.html>)

C'est ce qui fait la réussite des ateliers de rigologie (ou yoga du rire) quand on les vit.

Mais c'est aussi ce qui fait tant de bien dans les salles de spectacles, de cinéma, théâtre, improvisation ou cirques. Plus on avance sur le sujet, plus on observe qu'il s'agit d' « **une triple immunothérapie à trois étages** » :

- **Triple immunothérapie :**

- . Elle renforce biopsychologiquement
- . Elle force pour aller au spectacle ou à un atelier « à se bouger » (et quitter ses écrans)
- . Elle nous fait quitter le monde du stress

- **Trois étages temporels :**

- . Avant : anticiper le rire,
- . Pendant : que du plaisir (peut-être le seul plaisir intense non-addictif !)
- . Après : on se partage les moments drôles au bureau ou chez soi, on revoit le spectacle (avec la force du souvenir "présentiel")... et on s'incite à y retourner.

N.D.A. Merci d'appréhender ce feuillet en vous rappelant que sa date d'écriture ne correspond pas à la date de votre lecture selon le moment "Covid" : il est des périodes (les plus courtes et qui ne peuvent se répéter sans dommages pires que les bénéfiques), ou « rester chez soi » consiste à respecter la vie des soignants en 1^{ère} ligne. Il est tous les autres moments - où les efforts de prévention considérables des salles de spectacles et d'ateliers - invitent à rire !

** Selon les contextes psychosociaux (facilité de vie sociale et occasions de rire, typologie des groupes et profils des personnes de l'entourage (aiment rire ou pas), contextes favorisant le rire) et selon les sources, nous rions entre de 12 et 30 fois plus "ensemble" que seuls. Envie d'exister dans le groupe, séduire par l'humour ou rendre le groupe heureux favorise l'envie de faire rire, les situations comiques sont plus fréquentes, la mémoire des histoires drôles que l'on a envie de partager s'accroît et en retour les et système-miroir (empathie) des publics souvent devenus acteurs s'amplifient.*

Transformation numérique et du travail



Avec une Covid présente pour une durée indéterminée, le télétravail intensif d'abord limité à une quarantaine "élargie", s'est installé de façon durable. En publiant - malgré la pause de la Covid en été - les numéros « télétravail : osons et dosons »*, nous anticipions non seulement la durabilité de la Covid, mais surtout la profondeur d'une transformation numérique imminente. Elle peut être « un risque ou une chance » selon une représentation restreinte voire un déni, versus une vision globale, précise et proactive.

Ci-après Alain Benlezar Président d'Ingenium Mens Sano et fondateur du « Quartet Transformation du Travail » nous apporte son invitation à une Transformation numérique et du travail.

« L'année 2020 et le début de 2021 sont marqués par une vague de restructurations, avec comme première conséquence des suppressions d'emplois en nombre. Dans tous les pays industrialisés, c'est la même litanie, l'emploi demeure encore trop une variable d'ajustement même si, dans certaines situations, elle s'impose sur le plan économique, voire stratégique comme une des réponses aux crises actuelles. Mais ceci doit faire l'objet d'un dialogue social réel et sérieux.

Mais plutôt que d'agir en termes de restructurations, osons les transformations du travail et des entreprises. Et qui dit transformation doit y ajouter le terme numérique. La transformation numérique aujourd'hui n'est plus un choix mais une obligation pour s'assurer de la pérennité d'une entreprise.

En effet, la transformation numérique apportera de la flexibilité et de l'agilité pour révolutionner les systèmes organisationnels, les méthodes et les environnements de travail en anticipant les progrès technologiques (Intelligence artificielle, robotisation, travail augmenté)... L'exemple de la montée en puissance du télétravail dans les entreprises et les administrations liée aux confinements et soulignée par « l'Accord national interprofessionnel du 26 novembre 2020 pour une mise en œuvre réussie du télétravail » et l'étude de l'APEC du 17 décembre 2021 - 83% des cadres souhaitent pouvoir continuer de télétravailler- en sont la preuve manifeste.

La transformation doit s'inscrire dans une temporalité et se construire dans la confiance. Il est indispensable dans une entreprise, une administration d'y associer les personnels concernés le plus en amont possible. C'est une démarche de démocratie participative illustrée par les Espaces de Discussion et de Propositions (EDP), démarche qui ne se substitue à la démocratie représentative mais qui la complète en harmonie. Dans ces EDP, la bonne humeur, l'humour et le rire deviennent des accélérateurs de propositions. Alors expérimentons ces espaces de transformation. »

* Télétravail "osons et dosons" I <https://www.federationaddiction.fr/digital-detox-day-8-teletravail-osons-et-dosons/> et II <https://www.federationaddiction.fr/digital-detox-day-8-teletravail-osons-et-dosons-2/>

Un bon rituel : le défi de janvier (ou Dry January)

L'esprit des **Dry January** correspond à **tant de valeurs** qui animent les Digital Detox Day 8, que nous ne pouvons qu'en être un soutien fidèle.

Valeurs humanistes, rapport aux temporalités bénéfiques (un rituel annuel) fil rouge des 3D8, prévention des usages à risques et addictifs...

Les 3D8 en tant que « bon camarade » acceptent même de bon cœur... un paradoxe : alors que nous invitons à réduire nos pratiques numériques, nous « recommandons » chaudement les usages digitaux préconisés par les Dry January ! (*Cf. bas de documents).

Tout d'abord, les **Dry January** s'adressent à tous, dont les « **codépendants** » (entourages des dépendants). Pouvoir s'informer et parler d'alcool car le sujet est sur la table et dans les médias sans susciter de commentaires, libérer sa parole et réduire en les partageant les poids de ses tourments, savoir qu'il existe heureusement des solutions, voire qu'elle place protectrice trouver pour l'aide à leur mise en place : c'est tout ce qui pendant un mois est permis aux entourages familiaux, amicaux et professionnels car il n'existe (toujours) pas d'initiative périodique des pouvoirs publics sur le sujet !

Les **Dry January** s'adressent à **tant d'entre nous**, dont les consommations excessives de ponctuelles et acceptables deviennent permanentes. Elles sont toujours physiologiquement toxiques, et la « *vie n'étant pas un long fleuve tranquille* », l'usage chronique couplé à une "fatigue" ou accident de la vie, peut dériver vers l'addiction. Pour les consommateurs "heureux" mais parfois dans l'excès, le petit point annuel peut suffire à être salvateur. Pour ceux qui pensent, savent qu'ils risquent ou ont "basculé" **tant de solutions de plus en plus efficaces et "douces" existent : découvrez-les !**

* Liens utiles :

[Dry January](#)

[Consortium de partenaires large et divers.](#)

- . Partenariat triennal avec la Charity britannique qui est à l'origine de cette opération depuis 13 ans : [Alcohol Change Uk](#).
- . Partenariat d'un consortium d'ONG suisses coordonné par la Croix Bleue Suisse, qui rejoint la Fédération Addiction : [www.dryanuary.ch](#)
- . L'application Try Dry désormais disponible en français et en allemand automatiquement !

. Rejoignez la Fédération Addiction

- Les inscriptions sont ouvertes, rejoignez-nous ([Fédération Addiction](#))
- Retrouvez la présentation de la campagne ci-dessous et [sur Youtube](#)
- Retrouvez [tous les outils de la campagne](#)
- Téléchargez l'application [sur Google Play](#) et [Apple Store](#)



Dry January
l'opportunité
d'en parler
avec les ados





Boussole Temporelle : votre agenda-ressources



Pour initialiser votre agenda-ressource, chaque mois nous vous proposerons des dates directement ou indirectement liées aux 3D8.

Ce mois-ci (janvier) :

Le 21 est la journée des câlins, le 23 celui de l'écriture manuscrite et de la solitude (appelez les personnes que vous savez isolées), le 24 de l'éducation (un bon focus sur celle liée au numérique !) et le 28 la protection des données (mettez à jour vos antivirus !).

Mois prochain (février) :

Le mois "digital détox" avec les journées mondiales sans Smartphone du 6,7 et 8 et la journée mondiale sans Facebook du 28.

Ensuite :

Puisque ce 3D8 est consacré au rire, planifiez une action*... lors de la **journée internationale du rire le 2 mai 2021**.

* Un atelier de rigologie, une sortie entre amis et si tout est encore fermé, un plein d'histoire drôles pour une visioconférence le 2 mai !

3 pistes pour un agenda "vivant" ou l'occasion de reprendre contact

- Surlignez dans votre agenda les **fêtes** des personnes que vous appréciez
- Recherchez les dates d'**anniversaire** de vos entourages : en listant les noms et vous informé, en jetant un œil sur leurs réseaux sociaux, etc.
- **Le plus important ?** Notez en rouge les dates-clé de votre famille ou très proches : mariage ou rencontre, anniversaire (partenaire, enfants)...

Médias, entreprises, écoles... - Tous documents 3D8 disponibles et gratuits en format Pdf : <https://www.thierrylefur.com/contact>

Vous pouvez retrouver tous les 3D8 sur :
<https://www.federationaddiction.fr/?s=DDD8>

et une vue synthétique des 3D8 (Wikipédia : Digital Détox Day 8)
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Digital_D%C3%A9tox_Day_8_\(3D8\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Digital_D%C3%A9tox_Day_8_(3D8))

L'initiateur des 3D8 - Thierry Le Fur : tlefur@addlib.fr - 06 38 82 87 08
<https://www.thierrylefur.com/>



Expert en comportements numériques et addictifs.
Spécialiste Qualité de Vie au Travail lié au digital.

Contributeur : Sénat, Assemblée Nationale, France stratégie...

Auteur : **Pouce !** [Mieux vivre avec le numérique](#) (Préface JP Couteron Ex. Pdt Fédération Addiction) **Média** : [BFM TV](#), [Allô Docteurs](#), [CNEWS](#), [RTL](#), France Inter, [L'OBS \(tribunes\)](#), [LE MONDE](#)...