

DDD 8 du 8 Mars* : le mode d'emploi

*Spécial Journée Internationale des Femmes



*Comment animer ses Digital Détox Day soi-même
ou en famille, en entreprises ou en associations,
éducation nationale médias ?*

Comment animer et faire vivre vos DDD8 ?

Lors du premier DDD8 nous avons posé ses [principes et intérêts](#).¹

Puis lors du deuxième DDD8 pour être concret nous avons diffusé [le livret Découvrir « où en suis-je »](#)² de mes usages numériques. (Cf lien pour prendre le train DDD8 en marche).

Ce troisième DDD8 vous propose les pistes pour agir, chacun dans son "rôle" :

- Notre propre rôle : pour nous-même et en tant que parents ou pour votre couple
- Nos collectifs professionnels entreprises, associations ou service publique (santé, éducation, média) : Directeurs, Manager/équipe, RH et QVT, IRP, CHSCT et SST, C.E., chef d'établissement...

7 questions pour un bon projet : les « QQQQCCP ».

Elles sont simples : « Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Comment ? Combien ? Pourquoi ? » et... nous avons déjà des éléments de réponses pour cinq d'entre elles !

Répondons-y d'abord pour nous concentrer sur les 2 essentiels : « pourquoi ? » et « comment ? ».



Severine Watry - PhotoMindset

- Qui ?

- . Nous-même d'abord et entourages privés (couple, enfants, famille, amis, vie sociale)
- . Les Entreprises ou organismes - les organisations publiques et associatives
- . Les mondes de l'éducation et de la santé, les médias...

- Quoi ?

Consacrer un moment le "8" de chaque mois pour (re)penser nos usages du numérique.

Pour soi faire un autotest, lire un guide de bonnes pratiques 3.0, participer à un atelier de Digital Détox ...

En famille avec ses enfants une "soirée pizza" en échangeant devant un documentaire sur les usages et risques d'internet ou **avec son (sa) chéri(e)** un dîner à l'extérieur portable coupé !

En entreprise, associations où à l'école les solutions sont multiples (p 5 & 6), reliées par un fil rouge (p. 5), rythmées par le calendrier DDD8 (p. 7) ou selon le thème de l'année (performances, sécurité des données et E-réputation, santé, stress numérique, bonheur, équilibres de vie...) tous les sujets peuvent se traiter.

- Quand et où ?

Tous les 8 du mois et partout... si on le souhaite !

Le numérique abolit les frontières d'espace et temps : entre la maison et lieux de loisirs, entre vie professionnelle et personnelle, travail "à son poste" ou en mobilité (télétravail, déplacement). L'avantage ? Un DDD8 "je m'informe" peut se faire partout (maison, travail, association, en train...) et toujours, jour férié* compris.

* Dans ce cas pour les salariés le volontariat est de rigueur et l'entreprise privilégie les informations aidant la vie personnelle (ex. ses enfants et les écrans, sécurités, mieux dormir, sécurité, etc.).

- Combien ?

En moyenne 2 heures par mois font 24 heures : [un cadre sera connecté 250.000 heures](#)³ dans sa vie... demain un bébé "pucé" dès sa naissance près d'un million d'heures !

En un an, ces 24 heures sont les plus rentables de notre vie.

N.B. Deux heures par mois est une moyenne : certains DDD8 peuvent ne durer que 30 minutes (un autotest, un exposé, une fiche pratique) le temps d'un atelier de Digital Détox !

Pourquoi ?

Savoir pourquoi réguler ses usages numérique est essentiel : sinon pourquoi le faire ? Par exemple le temps excessif passé en numérique déséquilibre nos "essentiels de vie" : manque de sommeil et biorthymes déaturés. Saviez-vous qu'ils dérèglent votre alimentation et entraîne le plus souvent du surpoids : sommeil v.s. vitalité, santé ou esthétique, si l'un de ces enjeux compte pour vous, profitez des DDD8 pour identifier vos motivations à agir.

Le bien-être ? L'équilibre de nos "essentiels de vie"

Santé physique & mentale - Esthétique - Sens de vie
 Plaisirs - Sport - Détente
 Couple & sexualité - Famille & Enfants - Amis
 Evolution - Motivation - Reconnaissance
 Logistique - Organisation - Rémunération
 Sécurité 3.0 - Sûreté des données - E-réputation
 Responsabilité Sociétale - Ecologie digitale
 Lieux de vie & travail – Collectifs sereins...



Trouvez vos trois motivations concrètes :

Prenez ces domaines et notez concrètement 1 à 3 objectifs de l'année :
 (ex. avoir plus d'énergie, perdre du poids, être plus concentré, faire des rencontres en vrai...)

1) _____ 2) _____ 3) _____

Le saviez-vous ? le chiffre-repère : plus de 30% (ou d'une personne par famille)

- **Perte de temps et efficacité** : Travailler en multitâche (traiter un dossier avec une messagerie en flux continu ou un œil sur le smartphone) fait perdre plus de 30% de temps⁴.
- **Stress numérique** : Il affecte plus de 30% des salariés connectés⁵.
 N.B. Avec l'hyperconnexion le stress épisodique devient chronique, épuisant voire pathologique.
- **Sommeil fracturé** : Manque de sommeil et réveils dans la nuit ou prématurés : 30% des français dorment moins de 7 heures par nuit et 45% des 25-45 ans dorment moins qu'il ne faut⁶.
 N.B. Energie intellectuelle, psychologique et physique sont affectées après une nuit "fracturée" (trop courte, coupée). A long terme 30% des salariés seront affectés par des troubles mentaux⁷.
- **Couples en danger** : Plus de 30% des français préfèrent se passer de faire l'amour que de leur smartphone sur une semaine, de 10 à 30% des personnes checkent leur smartphone en faisant l'amour⁸. Plus de 30% des femmes évoqueraient les excès d'écran de leurs conjoints comme causes de divorces !

Les enjeux individuels et collectifs sont si liés !

- Ex. 1. Vitalité et santé sont les clés de l'efficacité ;
- Ex. 2. Un usage moins compulsif du digital, réduit les risques d'ouverture de mails, liens, fichiers ou sites à risques.



Comment ?

Prenez une page blanche et imaginez ! Déjeunez avec vos entourages, soyez créatifs ! Vous pouvez aussi puiser dans les pistes ci-après ou le "Comment" collectif page suivante.

A titre personnel :

Le sujet du numérique glisse entre les doigts et on le remet toujours à demain : le 8 est fixe, profitez !

- 1) Faites le point : trop connecté calculez le temps passé, addicte faites [un autotest](#).
- 2) Demandez à un "geek" ou inscrivez vous à un atelier pour savoir "alléger" votre smartphone
- 3) Désactivez les options envahissantes, supprimer les contacts inutiles, mettre un antispam...
- 4) Faites une soirée "je veux savoir !" : visionnez un reportage sur l'hyperconnexion
- 5) Achetez un réveil matin : fini les 1^{ères} alertes, SMS agaçants, incitations à acheter
- 6) Redevenez Zen : trouvez des cours de méditations pleine conscience, yoga...
- 7) Retrouvez le sommeil : roman, nouvelles ou BD, vite un livre !
- 8) Revivez : quel sport, jeu, loisir ou activité aimiez-vous tant "avant" ou voudriez-vous goûter ?
- 9) Offrez-vous un atelier ou un week-end détox digital avec un expert
- 10) Prenez un rendez-vous avec un thérapeute agréé si vous êtes épuisé, allez mal.

En famille et pour les enfants :

- 1) Regardez ensemble un reportage sur le sujet
- 2) Faites une soirée "pizza" pour en parler
- 3) Faites avec votre (vos) enfants un autotest de l'addiction smartphone
- 4) Faites venir un copain qui s'y connaît en "pare-feu" et risques de hacking
- 5) Participez ensemble à un atelier de Digital Détox
- 6) Fixez un code de bonne conduite (avec engagements réciproques parents-enfants... et récompense!)
- 7) Planifiez une rencontre avec d'autres parents concernés
- 8) Prenez un rendez-vous avec votre enfant chez un thérapeute agréé s'il est addicte ou va mal
- 9) Organisez ensemble des prochaines vacances dans un lieu "hors zone" (ex. une semaine)
- 10) Ecoutez sur la route des vacances une émission sur le sujet

Pour votre couple

De base - Un dîner sans smartphone et un câlin sans checker ses messages !

Des options - Allez au théâtre : les émotions collectives sont si régénérantes (et le portable est coupé !)

Un plus - Choisissez une action de la liste précédente (ex. planifier week-end ou vacances "hors zone") ou soyez imaginatif... ça montre à votre chéri(e) qu'il (elle) compte !

Pour les femmes

Journée Internationale des Femmes - 8 Mars

Le saviez-vous ? Les femmes ont moins de temps libre et social par jour que les hommes, les femmes actives jusqu'à une heure de moins ! (Cf. étude INSEE temps domestiques et parental : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1303232?sommaire=1303240>)

Dernière Minute : enquête RETALIA Le Mobile et les Femmes à paraître le 8 mars

Tout savoir la vie des Mobile Mums, Relations des femmes avec leur mobile, part d'usage du mobile au travail, etc. : <http://www.relatia.fr/infographie-le-mobile-les-femmes-2/>



Comment à titre collectif ?

Pour nourrir chaque DDD 8, entreprises et organismes disposent de multiples moyens. Ci-après une synthèse :

Sensibilisation

- . Conférence-débat
- . Espace discussion-partage
- . Atelier Digital Détox
- . Webinaire, MOOC
- . Réunion d'équipes

Communication

- . Newsletter
- . Quizz
- . Autotests
- . Fiches pratiques
- . Livrets QVT digitale

Coconstruction

- . Etats des lieux
- . Référentiel
- . Négociation, accords, charte
- . Plan d'action
- . Kit de déploiement

Formations

(atelier, coachnig)

- . Managers et leur équipe
- . Services Santé au Travail
- . Dir. Générales, QVT, DRH,
- . "Flash" (mobile, timetracker)
- . CHSCT, IRP...

Réflexion

(pistes de)

- . Sites sélectionnés
- . Reportages
- . Découvertes
- . Boîte à idées
- . Livrets DDD8

Conseils d'expert pour réussir ses DDD8

A - Définir un "réfèrent" (ou groupe) pour :

- Choisir les actions (même simples) et le calendrier
- Les compétences nécessaires à la vie du groupe
- Une stratégie proactive Et durable

B - Utiliser 1 à 3 outils par DDD8 (exemples) :

- 1 simple : Newsletter, lien informatif de votre intranet...
- 1 opération : cycle d'ateliers, conférences et débat...
- 1 projet : ex. Carnet de Qualité de Vie au Travail liée au Digital

C - Choisir 3 sujets qui créent dynamique et synergie

- 1 sujet lié au calendrier DDD8 (Cf. Calendrier p. 7)
- 1 sujet d'actualité et/ou à venir
- **1 sujet fil rouge durable*** ou d'entreprise (ex. performances)

Un exemple de fil rouge : les équilibres des temps

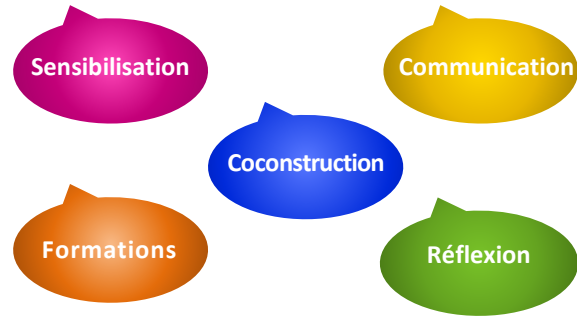
L'OPE (Observatoire pour l'Equilibre des Temps) a créé les [15 ENGAGEMENTS POUR L'EQUILIBRE DES TEMPS DE VIE](#) ¹⁰.

N.B. Le DDD8 de juin 2018 offrira la Table des 10 Lois des Temps et de la performance numérique .



Comment (organismes et éducation) ?

Les DDD8 peuvent utiliser les mêmes leviers que ceux de l'entreprise (Cf. px) En outre elles bénéficient souvent d'atouts supplémentaires qu'elles peuvent utiliser pour créer des synergies plus fortes :



A titre d'associations, mairies, C.E., syndicat, thinktank...

- 1) Entreprises : faites un 1^{ère} réunion brainstorming pour voir avec quelles parties prenantes (QVT, RSE, CE, SST, CHSCT, IRP, DRH, DSI, Communication...) s'associer.
- 2) Associations : idem avec des organismes sur la même longueur d'onde et aux intérêts complémentaires (santé, éducation, sécurité, environnement, bien-être...)
- 3) Créez un questionnaire sur les usages et besoins d'information pour vos membres
- 4) Créez une News Détox Digitale (ex. Droit à la Déconnexion Discernée), une rubrique dans votre journal
- 5) Faites venir un expert des comportements numériques & addictifs pour nourrir vos réflexions
- 6) Organisez une conférence-débat ou une sortie "portable off"
- 7) Planifiez une journée de rencontres
- 8) Lancez un défi : je réduis mes mails, "3 mois – 10 000 pas", pas de smartphone au dîner...
- 9) Créez un guide des bons usages numériques
- 10) Créez sur votre site internet un item DDD8 (facile à nourrir nous publions tous les 8 !)

Dans le monde de l'éducation (école, collège, lycée, faculté...)

Et si l'éducation nationale se préoccupait d'hyperconnexion et addiction aux pratiques numériques ? Pourquoi pas les 8 du mois :

- 1) Demandez à un élève (groupe d'élèves) d'organiser un exposé sur un sujet (du calendrier DDD8 par exemple).
- 2) Faites un binôme membre(s) de l'enseignement-groupe d'élève pour chaque 8 du mois diffuser une liste de conseils sur un site (ou blog)
- 3) Faites un reportage "nous et nos portables + conseil d'expert" et le diffuser
- 4) Faites venir un expert sur une thématique (addiction, santé, sécurité...)
- 5) Organisez une conférence-débat
- 6) Planifiez une rencontre avec les parents (ou représentants) d'élèves
- 7) Organisez une sortie "sans portable", film à thème, conférences...
- 8) Créez au Bureau Des Elèves une cellule "Détox Digital & performances"
- 9) Créez un questionnaire sur les usages, besoins d'information...
- 10) Lancez un challenge interclasses ou inter-collèges/lycée/facultés



Le calendrier des DDD8 : quelques idées

- . 8 Janvier - **Lancement des DDD 8** : c'est la rentrée !
- . 8 Février - **Découvrir le numérique** (ex. où en suis-je ?) : journées "sans mobile" (6,7 et 8 février)
- . 8 Mars - **Equilibre des temps de vie** : Initiative M^{ère} Droit des femmes & OPE ; Journée Internationale des femmes
- . 8 Avril - **Ajuster ses applications et réduire l'infobésité** : ménage de printemps (vacances) !
- . 8 Mai - **Liberté & bonnes pratiques v.s. hyperconnexion & addiction 3.0** : 8 mai jour... de la libération !
- . 8 juin - **Bons usages digitaux et intelligences** : le 8/6/1637 1^{er} publication de la Méthode de Descartes
- . 8 Juillet - **Bonheur, vacances et détox digitale** : ressourçons-nous pour retrouver l'essentiel le **bonheur** !
- . 8 Août - **Droit à la déconnexion** : voté le 8/8/2016 , le moment en vacances d'appliquer !
- . 8 Septembre - **Nouvelles bonnes habitudes** : c'est la rentrée !
- . 8 Octobre - **Sécurité informatique** : mois de la cybersécurité (ENISA et ANSSI)
- . 8 Novembre - **Prévention Santé** : hyperconnexion diabète, AVC, cancers... (Journée mondiale radiologie)
- . 8 Décembre - **Responsabilité Sociétale** : ex. Journée mondiale du climat

Credits photo : Severine Wainry - PhotoMindset

Quelques sources

- 1) <https://www.federationaddiction.fr/8-janvier-lancement-de-ddd-8-une-initiative-citoyenne-pour-mieux-vivre-avec-le-numerique/>
 - 2) <https://www.federationaddiction.fr/decouvrir-discerner-demarrer-pour-mieux-vivre-avec-le-numerique/>
 - 3) http://www.lemonde.fr/m-perso/article/2016/02/05/journee-sans-telephone-mobile-et-si-on-decrochait_4860405_4497916.html
 - 4) Travail en multitâche et perte de temps : PhD J. Rubinstein, PhD D. Meyer, PhD J. Evans : Activation of Brain Mechanisms for Executive Mental Processes in Cognitive Task Switching (2001)
 - 5) Stress numérique : Étude Universités Glasgow et de Paisley – Dr Karen Renaud ; Phd Judith Ramsay ; Statisticien : Mario Hair (2007). Les études suivantes confirment ou amplifient ces chiffres : [ADP, Eléas](#), Synthèse "[stress numérique : un salarié sur trois](#)" (T Le Fur)
 - 6) Sommeil "fracturé" : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1215.pdf>
 - 7) Sommeil "fracturé" et conséquences à long terme : La neuroergonomie - Pierre Cazamian ([Editions DOCIS](#)) - 1987
 - 8) Préférence numérique v.s. sexe (France) : <https://www.corporate.bouyguestelecom.fr/wp-content/uploads/2018/01/Observatoire-Bouygues-Telecom-des-pratiques-numeriques-des-Français.pdf> ; Checker ses mails en faisant l'amour : les hommes... et les femmes ! <http://www.terrafemina.com/vie-privee/sexo/articles/29019--des-femmes-regardent-leur-smartphone-pendant-lacte-sexuel-pourquoi-.html>
 - 9) Livret téléchargeable en bas de l'article : <https://www.federationaddiction.fr/decouvrir-discerner-demarrer-pour-mieux-vivre-avec-le-numerique/>
 - 10) <http://www.observatoire-equilibre.com/charte-des-15-engagements/presentation/>
- *"Dernière minute" Le Mobile et les Femmes : <http://www.relatia.fr/infographie-le-mobile-les-femmes-2/>
Premier des "relais" des DDD8 : Fédération Addiction : <https://www.federationaddiction.fr/>

L'initiateur de l'initiative DDD 8 : Thierry Le Fur



Expert en comportements numériques & addictifs - Qualité de Vie au Travail lié au digital. Diplômé d'Etudes Supérieures Universitaires de Prise en charges des addictions (Paris VIII) ET Management/ Communication (MBA/IMP-ESG).

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

Média : [BFM TV](#), [Allô Docteurs](#), [CNEWS](#), RTL France Inter, France Bleu, RMC, Sud Radio, [L'OBS \(tribunes\)](#), [LE MONDE](#)...

Auteur : [Pouce ! Mieux vivre avec le numérique](#) (Préface JP Couteron Pdt Fédération Addiction)

Et maintenant ? Mettez DDD8 en rouge dans vos agendas !

Peut-être ne savez-vous pas encore ce que vous ferez ce jour là : peut-être tout simplement télécharger le prochain livret pour Mieux vivre avec le numérique !

Le prochain DDD8 sera un jour idéal : un dimanche, un jour où l'on peut imaginer passer un moment déconnecté avec son entourage. Il sera mis en ligne dès le jeudi 5 avril pour permettre à chacun de le relayer