

Digital Détox Day 8 :

Bien commencer la nouvelle année.

Janvier 2020



Conduites excessives, chroniques ou addictives : profitons de toutes les initiatives de mieux-vivre !



Ce mois de la nouvelle année est celui des bonnes résolutions.

Et tant mieux ! Ce moment nous permet de poser (enfin) un sujet de préoccupation sur la table. Avec nos amis et collègues ou par internet, nous cherchons méthodes ou "trucs & astuces" pour tenir notre bonne résolution. Nous ferons une expérience à minima enrichissante, au mieux nous la réussirons ! Ce mois de janvier un rituel s'instaure en France : le "Dry January" **#LeDéfiDeJanvier**

Ce mois comme... chaque mois, les 3D8 plaident pour se servir du temps plus qu'il nous asservi, les rituels en étant un bel exemple : le mois de la prévention alcool "Dry January" l'illustre.

Ce mois profitons de ce **#LeDéfiDeJanvier** pour montrer que la prévention alcool nourrit la prévention numérique et réciproquement. Les processus et critères de dépendance jusqu'aux profils d'utilisateurs sont comparables. La prévention du produit-alcool "matérialise" les risques de toutes addictions par l'image qu'elle renvoie, la prévention des comportements numériques nous "familiarise" avec le glissement d'usages normaux à excessifs : l'un incite, l'autre invite... à agir.

Ce mois merci aux grands médias qui ont joué le jeu et fait des Dry January une réussite, car tout le monde en parle ! Libérer la parole est si important pour les buveurs et... souvent encore plus pour leurs entourages à qui nous consacrons la page suivante.



[Doctissimo](#)



[HUFFPOST](#)

[Janvier sans alcool : les Français s'y mettent !](#)

[Dry January : les bénéfices d'un mois sans alcool](#)

[Dry January : "Faire une pause plus qu'une abstinence"](#)

[Avec le "Dry January", voici ce qui se passera dans votre corps](#)

Et Tf1, BFM TV, CNEWS, LCI, RMC, Le Monde, RTL, Europe 1...

Soutenir les Dry January : aider les plus de 10 millions "d'alcoolatéraux"

Enfants violentés, femmes battues*, parents désespérés et sœurs et frères en souffrance ou familles endeuillées.

Femmes et hommes qui voient leur ami(e)s couler, leur faire des embrouilles inqualifiables, ou parfois de simples copains qu'on aime bien retrouver et qui se perdent...

Au travail une pression qui devient harcèlement, des remarques qui deviennent humiliantes ou des équipes qui s'épuisent à devoir faire le travail de "l'autre" et se réorganiser en permanence...

Le tapage nocturne permanente des voisins, la violence gratuite de rue et les accidents mortels...

Ce sont à minima 10 millions de personnes qui sont les victimes collatérales d'abus d'alcool excessifs ponctuels ou d'alcoolodépendance. Elles sont ici nommées les alcoolatérales, aussi parce que trop souvent elles sont les oubliées.

Les Dry January leur permet à travers articles, reportages et rencontres - sans devoir cacher leur intérêt pour le sujet - de pouvoir :

- Mieux comprendre la personne en problème d'alcool
- Découvrir les pistes ou progrès, pour si possible les aider
- Se rendre compte qu'elles ne sont pas seules dans ce cas : pouvoir partager et libérer leur parole est légitime et salvateur (librement, dans un cadre approprié tels les groupes de paroles tel Al-Anon/Alateen, voire oser se faire accompagner).

*(Féminicides - 121 décès (2018) : dans 55 % des cas au moins l'auteur ou la victime est sous l'emprise d'une substance (alcool en majorité, stupéfiants...).

Dès le 1^{er} verre un risque santé ! Cf. **étude** de l'Institute for Health Metrics & Evaluation - Université de Washington

Agrégat travaux de 1000 chercheurs* dans 195 pays (1990 à 2015)

* 694 sources de données sur consommation individuelle d'alcool

* 592 études prospectives et rétrospectives sur risque d'alcool

Victimes collatérales du digital : cela a aussi déjà commencé !

- . Smartphone au volant : cause de 15% des accidents
- . « *J'ai voulu couper la box, mon fils est rentré dans une fureur indescriptible* ».
- . Violence digital mentale et néologismes des réseaux sociaux : troll (polémistes manipulateurs), revanche porn (se venger d'une "ex" en diffusant des photos intimes), cyberharcèlement...

10 millions de victimes "alcoolatérales"... de millions de consommateurs abusifs ponctuels ou chroniques

- . 20% des 18-75 ans déclaraient avoir été ivres au cours des 12 derniers mois*.
- . La moitié des 18-34 ans font une API/an. : + de six verres en une fois*.
- . 10% des adultes sont en difficulté avec l'alcool**.

* <https://www.alcool-info-service.fr/alcool/consommation-alcool-france/alcool-francais#.XhOTGm5FxPY>

** <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/alcool-sante>

Dry January ou #LeDéfiDeJanvier : vive les rituels bénéfiques !



Dry January ou #LeDéfiDeJanvier : en quoi consiste-t'il, à qui est-il destiné ?

C'est une campagne basée sur la notion de défi individuel et collectif, qui consiste à proposer une pause avec sa consommation d'alcool pendant un mois. Elle est destinée à l'ensemble de la population car l'objectif est quel que soit son niveau de consommation, de se tester et de prendre conscience de notre rapport à l'alcool dans notre quotidien, et aussi d'ouvrir un dialogue sur la place de l'alcool dans nos vies. Elle est basée sur un mode ludique et moderne, pas moralisateur et permet d'équilibrer la liberté de boire ou de ne pas boire. Elle existe dans 14 autres pays et ces effets bénéfiques sur la santé et sur la capacité à réguler ses consommations plusieurs semaines après la pause, ont été prouvés.

Pourquoi avez-vous décidé de relever le "défi" d'organiser en... 40 jours le #LeDéfiDeJanvier ?

Nous avons décidé de relever le Défi quand les pouvoirs publics ont décidé de se stopper la campagne qui était prévue par Santé publique France. Quand l'État n'arrive pas à réguler des enjeux économiques, sociaux et de santé, c'est à la société civile de prendre le relais et de faire la démonstration que ce type de campagne a toute sa place en France.

En 2003 outre-manche, 4 000 personnes ont participé à l'initiative, en 2019... 4 millions : pour cette première en France atteindrez-vous les 4 000 ?

Non seulement nous avons atteint les 4 000 mais nous les avons largement dépassés car nous avons au 10 janvier 7 713 personnes inscrites sur le site www.dryjanuary.fr et plus de 25 000 personnes sont allées le visiter. Il ne faut d'ailleurs pas hésiter à y aller s'inscrire, même encore maintenant pour recevoir des conseils, astuces, soutien. Sur Facebook et Twitter, nous sommes à plus de 3 000 participants et plus de 38 000 personnes touchées par les publications, et le compte Instagram fonctionne très bien aussi.

10 jours après le démarrage du #LeDéfiDeJanvier c'est donc déjà un succès : comment l'expliquez-vous ?

D'abord les médias ont largement relayé la campagne et se la sont appropriée. Ensuite parce que cette campagne ne part pas avec des réponses toutes faites ou un aspect moralisateur, elle permet de poser des questions et de mobiliser tout à chacun, certains sont motivés, d'autres pas, on en discute, on en parle, on échange. On ne se sent pas obligé et cela permet de prendre conscience de tous les moments où parfois on consomme par automatisme ou par pression sociale, mais pas réellement par envie ou plaisir. Cela permet de retrouver un rapport équilibré au produit et de sortir de l'image que celui ne boit pas c'est le ringard ou le rabat joie.



Apports & signature (1/2) : Nathalie LATOUR Déléguée Générale de la Fédération Addiction

Dry January ou #LeDéfiDeJanvier : vive les rituels bénéfiques !



Les relais #LeDéfiDeJanvier s'élargissent aux autres addictions ou à la santé hors du champ spécifique à l'alcool, pourquoi et quels sont-ils ?

Nous souhaitons effectivement que le collectif associatif soit le plus large possible pour montrer que la question alcool ne concerne pas que les addictologues, et effectivement des associations comme l'Uniopss, la fédération des acteurs de la solidarité, la FAGE pour le réseau étudiants, la société française de santé publique, France asso santé, la ligue contre le cancer, les mutuelles etc., ont rejoint le mouvement dès le départ de la campagne.

Par-delà les participants, les moments-défi font parler d'eux : n'est-ce pas aussi une excellente façon de faire de la prévention addiction, ce sujet souvent difficile à relayer dans les médias ?

C'est une excellente façon car comme il s'agit finalement avant tout d'une campagne citoyenne, les témoignages circulent et les échanges d'expérience se font naturellement, en sortant des messages descendants et prescriptifs. Pour les médias, cela permet de relayer des éléments de réalité, d'incarnation qui sont forcément intéressants à couvrir et aussi à lire, car on s'y retrouve à un moment donné dans sa propre expérience.

Une fois la campagne lancée, la MILDECA et Santé Publique France ont annoncé leur soutien : comment le percevez-vous ?

C'est une belle nouvelle que d'avoir annoncé ce soutien, c'est important notamment l'évaluation que réalisera Santé Publique France après le mois de janvier sur la campagne. Nous avons besoin de ces éléments pour continuer à construire une campagne de qualité et l'inscrire dans la durée.

Plutôt pause-réflexion tels les Digital Détox ou plutôt pause-consommation tel #LeDéfiDeJanvier : moments-pause ou défi, allez-vous renouveler le #LeDéfiDeJanvier et soutiendrez-vous d'autres défis ?

Bien sûr nous comptons bien poursuivre et oui nous sommes déjà engagés dans d'autres défis comme Mois sans tabac, même si pour cette campagne, l'objectif est un peu différent puisqu'il affiche clairement une volonté d'arrêt définitif du tabac, ce qui n'est pas le cas pour le Défi de janvier.



Apports & signature (2/2) : Nathalie LATOUR Déléguée Générale de la Fédération Addiction

Usages excessifs de numérique et d'alcool (1/3) : des processus bio-psychosociologiques similaires

Conduite chronique ou addictive

7 Continuum : consommation permanente

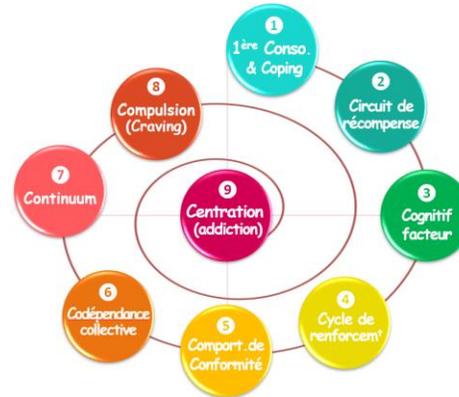
« Je suis toujours joignable ! »
« Oui j'ai souvent une canette près de moi, mais jamais ivre »

8 Compulsion : la pulsion mène le jeu

« "La hess !" (crise, colère) pourquoi le Wifi est coupé !?!? »
« H : Plus de bière au frigo : j'en cherche ! F : mais chéri il est 23H ! »

9 Centration/Addiction : je ne pense qu'à ça !

« Mon smartphone c'est ma vie ; me passer de "câlins" oui, pas de lui ! »
« Il me faut absolument trouver un moyen d'emmener de l'alcool. »



Usage normal : tout va bien.

1 Adaptation à l'environnement

« Mes collègues ont un smartphone : il m'en faut un ! »
« Les "grands" goûtent au champagne, moi aussi j'en veux ! »

2 Consommation ↔ récompense

« Super de voir par skype en direct mon ami qui est à Rio »
« Hum quel plaisir ! »

3 Mon cerveau s'adapte : apprentissage agréable

« J'utilise facilement mon smartphone de façon intuitive. »
« Un verre et je vaincs ma timidité juste comme il faut »

6 Chacun entraîne chacun (ou s'adapte à l'autre)

« Il m'envoie un Scud, je REponds, il REpond, RE-RE-RE... »
« OK c'est ta tournée, mais après c'est la mienne. »

Comportements excessifs ?

4 Début du « toujours un peu plus »

« Allez, juste une dernière partie »
« La 3^{ème} coupe, hum j'en ai bien envie ».

5 Le moment où il faut garder son libre arbitre vs " les autres le font"

« Le smartphone au dîner en famille non... mais oui, un sms important sait-on jamais. »
« Un dernier verre pour la route non ... bon allez, d'accord. »

Usages excessifs de numérique et d'alcool (2/3) : les mêmes critères fondamentaux d'addiction



Fondamentaux

Le psychiatre américain Aviel Goodman a établi dans le « *British Journal of Addiction* » en 1990, plusieurs critères communs aux addictions et aux comportements addictifs (Cf. ci-contre).

Ces critères précisent la définition des troubles addictifs (addictive disorders) : « un processus dans lequel est réalisé un comportement qui peut avoir pour fonction de procurer du plaisir et de soulager un malaise intérieur et qui se caractérise par l'échec répété de son contrôle et sa persistance en dépit des conséquences négatives » (Dr Goodman).

Extrait adapté de "Les addictions comportementales (2009), pages 11 à 18 - Isabelle Varescon

Vous pouvez faire le test en cochant les flasques et les mobiles... indifféremment.

Addiction ? Si les 4 critères fondamentaux remplis : A, B, C, D...

- A. Impossibilité de résister à l'impulsion de s'engager dans le comportement
- B. Tension croissante avant d'initier le comportement
- C. Plaisir ou soulagement au moment de l'action
- D. Perte du contrôle en débutant le comportement



... et si 5 critères des 9 critères suivants vous concernent.

- 1) Préoccupation **fréquente***
- 2) Intensité de consommation et **durée*** des épisodes augmentent
- 3) Tentatives **répétées** pour réduire, contrôler, arrêter
- 4) **Temps*** important (consacré à préparer ces épisodes, les entreprendre ou à s'en remettre)
- 5) Survenue **fréquente*** des épisodes
- 6) **Activités sacrifiées***
- 7) **Perpétuation*** du comportement (malgré les risques).
- 8) **Tolérance marquée** (besoin d'augmenter intensité /fréquence pour avoir effet désiré)
- 9) **Agitation ou irritabilité** (si manque de "l'objet")



* NDA 3D8 : si les items avec * vous concernent, votre conduite est sans doute déjà chronique

Usages excessifs de numérique et d'alcool (3/3) : des profils et motivations comparables ?

Si les systèmes de neuromédiateurs activés par l'alcool ou une pratique numérique différent - le premier libérant plus les neuromédiateurs "tranquillisants" et le second ceux "excitants" - les motivations et profils présentent des similitudes.

Notons hors "chimie" l'importance de la dimension affective et sociale.

Une étude britannique nous propose 9 motivations et profils* de consommateurs excessifs d'alcool* et... nous reconnaissons des profils d'accros aux écrans. Peut-être même vous reconnaîtrez-vous un besoin excessif : dans ce cas, veillez à ne pas entrer dans la spirale des 9C !

DIFFICULTÉ	MOTIVATIONS A BOIRE	PARALLÈLES AVEC LE NUMÉRIQUE
Déprime	Être réconforté, retrouver des pics de joie, "s'auto-médicamenter" pour composer avec les situations.	Les stimulations (excitations) offertes par le numérique sont une réponse temporaire à un état dépressif. En excès comme avec l'alcool, elles peuvent devenir dépressogènes.
Stress	Se relaxer, retrouver des moments de sérénité et de sentiments de contrôler les événements, lâcher prise.	Majoritairement le numérique nous met en "tension" (Gb. "stress") mais une notification est perçue comme rassurante (ouf, je suis bien connecté au monde) : nous déconnectons peu !
Isolement	Nourrir son besoin d'appartenance à un groupe, donner un sens à sa vie et entretenir un sentiment de sécurité.	Windows - en français "fenêtre" sur le monde - est avec Internet une promesse de communication pour rompre l'isolement et se retrouver des "amis", réels ou virtuels.
Conformité	Se retrouver dans un espace conforme à l'image que l'on a de soi (ex. Pub = Homme) et avoir son groupe d'appartenance.	Ici l'espace est virtuel mais nous savons le définir via nos groupes d'amis ou d'intérêt des réseaux sociaux, pour se retrouver entre nous ou par les "likes" renforcer notre image.
Déconnexion	Développer toujours plus ses relations et les unifier, l'alcool étant un "connecteur partagé" presque vital.	La difficulté à déconnecter des réseaux sociaux, qu'il s'agisse de contextes alcoolisés ou numériques : les pratiques sont permanentes (plus encore avec le non-stop digital).
L'ennui	Remplacer la présence humaine, trouver des joies, combler un vide affectif ou existentiel.	Le premier livre sur l'Addiction à Internet est sous-titré "de l'ennui à la dépendance" ! (Drs Hautefeuille et Dan Véléa)
Image virile	Affirmer son identité masculine (concerne donc surtout ... les hommes (ex. au Pub)).	Bien des mobiles sont attachés à la ceinture... tels des colts. Ils restent un symbole du pouvoir et la course à la puissance ou au dernier modèle d'Iphone reste de mise.
Insatisfactions	Rechercher l'hédonique : plaisirs, désinhibition, liberté et différentes formes de satisfaction.	Facilité d'action, jeux multijoueurs, rencontres possibles et sites X ou séries TV : tel le "réflexe alcool" qui détend, désinhibe et euphorise, nous développons le "réflexe smartphone".
Mal-être	Trouver des solutions aux déséquilibres et manques (repères, qualité et sens de vie...)	Si l'alcool répond temporairement à plusieurs problèmes, le smartphone "couteau suisse" des temps modernes au départ en fait autant (ensuite cela dépend de notre maîtrise)

* Si nous avons souvent un profil "dominant", nos envies de consommer peuvent relèver d'une combinaison de plusieurs motivations ou profils.

Top départ pour tenir une bonne résolution !



1) Créez le podium de vos motivations

Faire régulièrement une méditation ou du sport, ne pas craquer devant l'alcool, une cigarette, du chocolat ou un jeu en ligne, développer un talent professionnel : pour réussir et **surtout tenir**, créez d'abord **le podium de vos motivations**. Pourquoi s'imposer une discipline si on ne sait pas ou plus... pourquoi !

2) Trouvez les ressources de votre réussite

Devenir champion du monde de formule 1 ou un Maître Zen ne s'improvise pas. C'est aussi vrai pour votre résolution : il faut des ressources mentales, physiques ou logistiques pour s'inscrire dans la durée. Seuls, talent, motivation et volonté ne suffisent pas, (re)trouvez vos **ressources** et énergies : ce sont vos meilleurs alliés.

3) S'offrir une "dream team" (équipe de rêve) !

« Seul on va parfois plus vite, à plusieurs on va plus loin ! » (Proverbe Africain)

Pour tenir une résolution ne rester pas seul : faites-vous conseiller, aider et stimuler. Listez qui peut le faire : amis, personnes dans le même cas, groupe de paroles ou association, coach, thérapeute... Vous le savez l'engagement à tenir une résolution faite devant autrui ou en public est un sacré stimulant !

4) Transformez les « repères-temps » en alliés

Bon sens, neurosciences et expérience nous invitent à bien gérer nos biorythmes et la régulation de nos émotions : stimulation, excitation voire stress vs récupération, apaisement et concentration. **Trouvons les bonnes ressources** (Ex. cf. ci-contre)

5) Engagez l'action !

Le plus simplement ? Prenez votre agenda pour votre 1^{ère} action : un rendez-vous avec quelqu'un qui peut vous aider ou... avec vous-même pour vous organiser !



Dans le numéro d'août 2018 nous offrons les clés pour tenir une résolution... **durable !**

<https://www.federationaddiction.fr/ddd8-et-rentree-comment-tenir-une-bonne-resolution-digitale-durable/>

Focus point 4 : transformez les « repères-temps » en alliés.

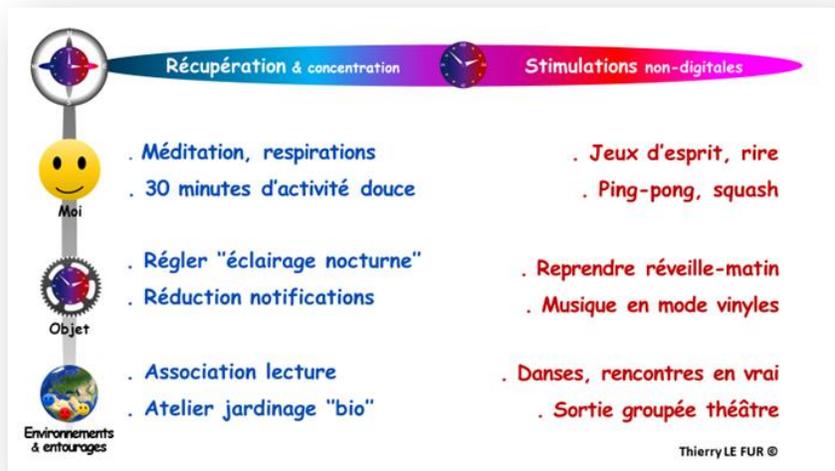
Développez votre propre Boussole des Temps de Vie (digitaux et autres).

Si l'on devait résumer en 4 mots un objectif-clé des Digital Détox Day 8 ce serait **réduire l'excitation numérique permanente**.

C'est aussi l'enjeu de « La boussole des temps de vie digitaux », qui favorise l'alternance de biorythmes régénérants et des temps d'action non-digitaux. Comme toute Boussole elle a deux axes :

L'axe "objectif" vise la régulation des émotions, en améliorant la récupération et la concentration et en privilégiant les stimulations non-digitaux *versus* écrans.

L'axe des "ressources" invite au travail sur nous même, à la maîtrise du numérique et une meilleure relation à notre monde, afin de déterminer la carte de nos actions possibles.



Par exemple pour être plus zen nous devons pratiquer la méditation, savoir régler la luminosité de l'écran pour ne pas affecter notre endormissement et participer à des actions collectives "zen". Pour rester stimulé et joyeux nous recherchons des sports de l'esprit humour compris, remplaçons par un réveil-matin ce smartphone si intrusif dès le réveil et nous offrons des sorties "ensemble".

Vous voyez c'est simple : 1 feuille, 2 axes et des bulles à remplir. Si les Digital Détox Day 8 proposent progressivement des fiches pratiques (Cf. p. 11) l'idéal en ce début d'année est de le faire "ensemble" : avec votre partenaire ou vos enfants, avec des amis lors d'une soirée, en équipe quand le stress numérique vous submerge.

Je prends soin
de mon monde

Exemples de la bulle « je prends soin de mon monde »



Environnements & vie :

De la surcharge mentale qui nous incite à des lieux d'habitation plus "zen" à une nature qui se rebelle face à nos excès, nos environnements méritent que l'on en favorise l'épanouissement, car le nôtre en dépend.

Ces actions sont un bon moyen de reprendre la main sur nos vies, de bouger de remettre le numérique « à sa place » : un moyen pas une fin, un serviteur et non notre maître !

Le sujet m'inspire ?

Je prends date pour me renseigner ou j'en parle à mes proches pour voir qui ça tente.



Top 10 Environnements & vie

- . Lieu d'habitation : rangement & tries, résolution des irritants, Feng shui, odeurs (fraicheur, aromathérapie), lumière – NB. En parti idem pour lieu de travail.
- . Faciliter les bons réflexes quotidiens (ex. étiquetage clair pour trie sélectif)
- . Opérations annuelles bénévoles (ex. nettoyage plage)
- . Participer à un mouvement citoyen (ex. Colibris, Emmaus)
- . Participer à un think tank (réflexion), mouvement protection nature...
- . Education à l'écologie (pour soi ou pour les autres)
- . Ecologie digitale (ex. seuils "CO2" impression 1 papier/multiconsultations web)
- . Protection du littoral, mers, lacs, forêts et arbres, animaux
- . Médiation animale (ex. équithérapie) et nature (ex. sylvothérapie)
- . Initiatives de nature dans la ville (ex. "permis de végétaliser")

Vous trouvez que le Dry January fait sens ?

En ce mois de janvier, nous mettons en lumière une autre opération de prévention des conduites à risques, chroniques ou addictives : les Dry January destinés à l'alcool. Il y a au moins 3 "bonnes" raisons !

Tout d'abord cet événement **nous concerne tous**. La majorité d'entre-nous risque d'être un jour dans le trop sans s'en rendre compte. Des millions sont déjà en difficulté avec l'alcool. Aujourd'hui à l'honneur ce sont toutes celles et ceux victimes collatérales ou "alcoolatérales" (harcèlements, agressions, accidents, codépendants) des excès de boissons.

Ensuite les Digital Détox Day 8 plaident pour se créer des **repères temporels** : **#LeDéfiDeJanvier** en est une forme particulièrement bien adaptée à l'alcool (en numérique tout évolue très vite, ainsi "un moment chaque mois" convient mieux).

Enfin observer addiction alcool et numérique simultanément, offre une illustration de la sensibilisation, éducation et prévention des addictions : les **processus**, **critères** et "**profilages**" ont **tant de points communs** !

C'est d'ailleurs une **bonne nouvelle**, car les savoirs-prévenir, enrayer ou réduire les processus addictifs quelque soient les produits* ou activités, s'enrichissent mutuellement de plus en plus vite.

*En novembre 2020 nous traiterons du tabac :
<https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>

« Rejoignez la communauté, faites connaître la campagne et motivons-nous tou·te·s ensemble pour réussir à faire un break dans notre consommation d'alcool ! »

Twitter : [@fr_dry](https://twitter.com/fr_dry)
Facebook : [DryJanuaryFR](https://www.facebook.com/DryJanuaryFR)
Instagram : [dry_januaryfr](https://www.instagram.com/dry_januaryfr)
Web : www.dryjanuary.fr

(extrait de <https://www.federationaddiction.fr/dry-january-le-defi-de-janvier/>)

Vous pouvez retrouver tous les 3D8 sur :

<https://www.federationaddiction.fr/?s=DDDB8>

et une vue synthétique des 3D8

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Digital_D%C3%A9tox_Day_8_\(3D8\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Digital_D%C3%A9tox_Day_8_(3D8))

(Wikipédia : Digital Détox Day 8 (3D8))

L'initiateur des 3D8 : Thierry Le Fur
tlefur@addlib.fr - 06 38 82 87 08 - [LinkedIn](#)



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...

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](#)...