

Lancement le
8 janvier 2018

DDD 8

Une initiative citoyenne et sociétale
pour Mieux Vivre avec le numérique



DDD 8 : une initiative citoyenne pour Mieux Vivre avec le numérique



- Le principe ?

Engager une éducation et formation aux meilleurs usages du numérique

Au travail ou en famille prenons **un temps chaque mois** pour (re)gagner en efficacité et réduire les risques liés aux excès numériques : santé, stress, addiction, cyberharcèlement, sécurité des données, etc.

Développons une culture de comportements numériques mieux équilibrés ! Le **bonheur** n'est ni dans l'hégémonie numérique homophage ni l'inverse, mais un dualisme intelligent personne humaine & digital.

Reprenons la main sur le temps numérique omniprésent, envahissant et perturbant : **bel objectif !**

- Mais pourquoi faire ?

"3 S-clé" de la santé, performances, sécurités... : les enjeux deviennent explosifs

En moyenne **connectés 4 heures par jour à titre privé** (en plus des 3 heures de T.V.), c'est **plus que notre temps libre** : la **1^{ère} pandémie comportementale** ? 30% d'entre nous perdent un précieux cycle de sommeil ou addictés leurs repères temporels (biorythmes, durées et justes moments d'usages).

La Table des 10 Lois du Temps rappelle que travailler en multitâche (Loi 1) fait perdre 30% de temps. Les lois circadiennes (Loi 10 - sommeil) sont **Prix Nobel de médecine 2017** pour réapprendre à préserver nos énergies mentales et physiques, capacités de mémorisation et concentration, santé, etc.

- DDD qu'est-ce que c'est ?

Détox Digital Day ou ce que l'on veut ! Exemples :

- **Detox Digital Day** : apprenons à réduire nos usages 3.0 toxiques physiques (sédentarité, stress chronique (/cortisol)), neurologiques (sommeil fracturé (/bêta-amyloïdes)) et sociaux : info-intox (fakenews), réseaux sociaux et relations toxiques, harcèlement, accro aux likes, isolement...

- **Droit à la Déconnexion Discernée**. Ce droit implique des « **actions de formation et de sensibilisation à un usage raisonnable des outils numériques** » dans le cas d'**accords sociaux d'entreprise** (Q.V.T., Equilibres des temps, Télétravail, RSE, etc.) pour la santé et les performances.

- **Découvrir-Discerner-Démarrer** : une suggestion facile à retenir, de l'initiateur du projet.



- Pourquoi le 8 ?

Le Droit à la Déconnexion a été voté un le **8/8/2016**, le **DDD 8** est lancé le **8/1/2018**

Fixer une **date régulière permet de prendre une bonne habitude**. En entreprise les jours ouvrés permettent des opérations de **prise de conscience partagées régulières** : des usages raisonnés des messages (mails, SMS, RSE, etc.) au phone stacking (mobiles empilés éteints en réunion), etc.

Les jours non-ouvrés soyons proactifs, anticipons : la date, préparons des supports pour le jour D, etc.

- DDD 8 est-il "antinumérique" ?

Pas-du-tout !

Recréons un cercle plus vertueux des bons usages numériques. Faute d'éducation, de lucidité et de discernement, en 18 mois le désamour du digital est brutal. : sa pérennité est en jeu.

En entreprise il faut dorénavant un Droit à la Déconnexion ! Stress chronique et épuisement (burnout), 30% de performance perdue, santé (ex. surpoids, AVC, diabète), des milliards de piratages (cachés !)... Même l'Intelligence Artificielle fait peur à 2 français sur 3 : le numérique est dangereusement pris en grippe.

Dans l'enseignement en 2018 l'interdiction des portables ! Déconcentration, cyberharcèlement, images et comptes piratés, cyberpornographie, etc. effrayent. Parents et professeurs sont excédés. Dénis d'une addictivité numérique et des repères-temps clé (durées, moments d'usages, biorythmes) se paient maintenant cash : développons une éducation éthique et socialement profitable à tous.

- L'iniateur des DDD 8 ?

Thierry LE FUR



Un expert "pionnier" des comportements numériques et addictifs
« pour la Qualité de nos Vies au Travail et personnelles ».

Diplômé d'Etudes Supérieures Universitaires de prise en charge des addictions (Paris VIII) et de management (C^{te} MBA/IMP ; ESG).

Auteur du 1^{er} traité pour « **Mieux Vivre avec le numérique : Pouce !** » (DOCIS), **1^{ers} Repères Temps 1/3/5 heures, Table des 10 Lois du Temps, etc.** Contributeur **SENAT** (ex. référent numérique), A.N...
Professeur : ESG & EPG, EMLVinci, IEDE pg. HEC... **Média** : France TV, BFM TV, CNEWS, Allô Docteur, RTL, France Inter, RMC, France Bleu, Rad. Médecine Douce, Rad. N.-Dame, LE MONDE, L'OBS...

Thierry LE FUR© 2017





Et maintenant ?

Une 1^{ère} action simple : inscrivez « DDD » le 8 Février sur votre calendrier !

Vous l'associerez à un premier objectif, selon que vous soyez :

- . Directeur RH, QVT, SST ou manager : un 1^{ère} atelier pour Découvrir ce sujet "qui glisse entre les doigts" , une 1^{ère} opération de sensibilisation, un 1^{er} planning (le calendrier ci-contre peut aider).
- . Professeur/proviseur : demandez aux élèves un exposé (ex. enjeux numériques, organisez une conférence
- . Parents ou couples: organisez un diner-pizza sur le sujet, visionnez ensemble un film, sortez !

- Le 8 février sera le jour ou jamais ! Propos provocateur ?

Le lancement d'une année se fait... en début d'année et il n'y aura qu'un lancement DDD8. Ce 8 février est idéal car il clos les journées mondiales sans mobiles : il offre une vraie facilité de débattre avec des informations fraîches et surtout par une possible dynamique collective !

- Des suggestions ?

- . Cette initiative est citoyenne et sociétale : **partagez-là car vive un bon buzz !**
- . Entreprises, administrations, associations, parties prenantes, **jouez les ambassadeurs des DDD 8 !** (pour codévelopper ce projet vous pouvez contactez l'initiateur*).
- **Inventez, ravivez votre vie sociale et amusez-vous !**

Un calendrier 2018, calé sur des moments qui font sens !

- . 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 et 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

Crédits photo : Severine Watry - PhotoWindsey

Les neurosciences permettent d'être proactif pour anticiper, éduquer et répondre aux excès sans excès tant qu'il... tant qu'il en est encore temps.

Qu'attendons-nous pour agir ?