L'addiction aux écrans
comprendre les comportements



L'avènement du numérique a bouleversé notre société (amélioration du quotidien, facilitateur de communications entre les individus, accès aux informations, etc .) mais la multiplication des écrans ou l'avènement des réseaux sociaux, par exemple, peuvent engendrer de l'isolement et/ou des problèmes de santé.
Quel est l'impact des écrans dans notre quotidien, pouvons nous être acteur de l'information que l'on reçoit ? Comment fonctionne internet, la télévision ? Quels sont les risques pour notre santé ?

Autour de ces questions, les participants pourront analyser leurs propres pratiques et celles de leurs proches et comprendre certains enjeux familiaux, sociétaux inhérents à ces usages. Lors de cette journée, sera également évoqué les droits des salariés avec un moment consacré au droit à la déconnection inscrite dans la loi travail.

OBJECTIFS

- Examiner avec un regard critique ses propres comportements face aux écrans
- Mesurer le rôle des algorithmes dans nos habitudes de consommation de l'information
- Devenir consom'acteur des écrans
- Analyser l'impact des écrans sur notre santé
- Comprendre le nouveau « droit à la déconnexion »

PROGRAMME

Etudes des usages face aux écrans
Combien de temps passons nous sur notre smartphone ? Devant la télévision ?
Un smartphone, sert il encore à téléphoner ? …
Comment les réseaux « sociaux » nous désociabilisent ?
A partir d'études statistiques et sous forme de quizz : analyse des différents comportements face aux écrans et chez différents publics (enfants, adolescents, adultes …)

L'impact des algorithmes et de l'homophilie sur les informations que l'on reçoit
La bulle informative désigne l'état dans lequel se trouve un internaute lorsque les informations auxquelles il accède sont le résultat d'une personnalisation mise en place à son insu selon 3 critères :
- Les informations laissées sur internet : en faisant le choix de "cliquer" ou non sur un article et de le partager.
- L'homophilie (ou tendance à s'associer avec des personnes qui nous ressemblent) qui joue sur l'homogénéisation des contenus présentés.
- L'algorithme qui reprend les deux critères précédents et qui prend aussi en compte le nombre et les horaires de visites, le temps passé sur un article…
Il est donc nécessaire d'être acteur de l'information que l'on reçoit (vérifier les sources, analyser les images).

Les impacts sur notre santé
Du stress au manque de sommeil en passant troubles musculosquelettiques (TMS), analyse de l'impact des écrans sur notre quotidien.
Focus également sur la « lumière bleue », facteur de risque de la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) et comment s'en protéger.

Le droit à la déconnexion
L'article 55 de la loi du 8 août 2016 dite « *loi Travail* » a introduit un droit à la déconnexion. Les partenaires sociaux sont dans l'obligation, d'aborder ce thème dans le cadre des « *négociations annuelles sur l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes et la qualité de vie au travail* ». En cas d'absence d'accord sur la mise en place de dispositifs de régulation de l'utilisation des outils numériques, l'employeur se trouve dans l'obligation d'élaborer une charte après avis du comité d'entreprise ou, à défaut, des délégués du personnel. Cette charte doit définir les modalités d'application de ce droit à la déconnexion. Elle prévoit aussi, pour les salariés, le personnel d'encadrement et la direction, des actions de formation et de sensibilisation à un usage raisonnable des outils numériques.

PUBLIC

Public adulte (parents, responsables éducatifs, salariés, animateurs, toute personne sensibilisée par le sujet, etc.)

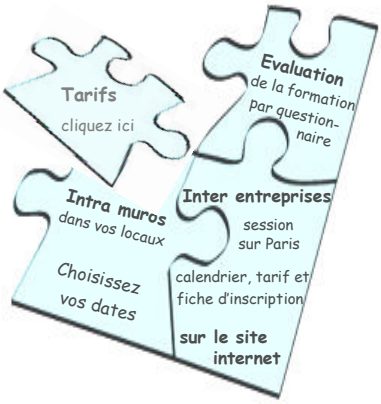
PEDAGOGIE

Exposés théoriques, exposés pratiques exemples concrets
…
Présentation d'outils pratique. quizz, échanges d'expériences.

Utilisation de l' « effet miroir » : comprendre nos propres fonctionnements et ceux de nos proches pour analyser des situations usuelles.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc…



Conseils, Qualité et Formations Didactiques ©