



Numérique

Connaître et prévenir
les risques en milieu
professionnel

Qu'est-ce qu'une addiction comportementale ?

Les addictions comportementales (addictions sans produit) ne se développent pas à partir d'un principe actif chimique mais d'un comportement. Cela peut engendrer une véritable dépendance **physique et psychologique**.

Elles se caractérisent par :

- une envie irrésistible (craving) de réaliser ce comportement, malgré l'existence de conséquences négatives ;
- une augmentation de sa fréquence pour ressentir du plaisir et / ou du soulagement ;
- une fréquence excessive et non contrôlée au détriment d'autres activités.

La réalisation de l'addiction qui soulage sur le moment aura un impact négatif sur la santé, la vie sociale, conjugale et professionnelle... Malgré cela, la personne en situation d'addiction ne pourra plus arrêter ce comportement, ce qui provoquera ainsi une réelle souffrance.

Internet et les nouvelles technologies

Communément appelée cyberdépendance, cette addiction se traduit par une utilisation persistante et récurrente des multiples applications d'internet, dont l'usage devient une conduite difficilement contrôlable. Plus que le volume horaire, elle correspond à un usage disproportionné de ces outils.

Les troubles liés à la pratique des jeux vidéo

Ils se caractérisent par une perte de contrôle et une priorité accordée au jeu, au point de prendre le pas sur d'autres centres d'intérêts et activités quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit des conséquences négatives. Pour être diagnostiqué, ce comportement doit entraîner une altération non négligeable des activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles et se manifester sur une période d'au moins 12 mois.

Impacts professionnels

Avec les transformations du travail et le développement des outils numériques en entreprise, de nombreux.ses actifs.ves sont de plus en plus connecté.e.s. L'hyperconnexion peut fragiliser la frontière entre la vie professionnelle et personnelle.



37%*

des actifs.ves utilisent les outils numériques professionnels hors temps de travail.

*Source : Baromètre santé 2014, 2017 (Santé Publique France) (OFDT 2017), Cohortes CONSTANCES, Etude ELEAS 2016

85%*

des managers se disent préoccupé.e.s par les conduites addictives et leurs impacts au travail.

* Source : Santé publique France, MILDECA, OFDT

«Tout employeur est tenu de prendre des mesures pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs» selon l'article L.4121-1 du Code du travail

ÊTRE ACTEUR, C'EST SE MOBILISER FACE AUX RISQUES

Chacun.e peut agir à son niveau, que cela soit pour soi, pour un.e collègue, un.e collaborateur.ice, un.e manager. Parlez-en, et sollicitez l'aide des professionnel.le.s : médecin du travail, infirmier.e, assistant.e social.e, encadrant.e, ressources humaines, association ADIXIO, etc.

Faisons face aux addictions en entreprises

Depuis **1962** dans le domaine de l'aide, de l'accompagnement et de la prévention des addictions en entreprise, l'association ADIXIO apporte des **solutions personnalisées** pour faire face à tous types de dépendances avec ou sans substances.

Par ces actions, ADIXIO intervient dans **une démarche globale** afin de réduire les risques liés aux addictions, d'aider celles et ceux qui le souhaitent à sortir de la dépendance et de soutenir l'entourage familial et professionnel.



VOTRE CONTACT

ADIXIO

82 bis rue Blomet - 75015 PARIS

01 53 79 61 61 - contact@adixio.fr

www.adixio.fr

Twitter : @ADIXIO2

LinkedIn : ADIXIO

Quels sont leurs effets ?

La cyberdépendance et les troubles liés à la pratique intensive des jeux vidéo :

➤ Conséquences psychiques et sociales

La cyberdépendance se caractérise par une incapacité à contrôler et à réduire le temps passé sur internet et à jouer aux jeux vidéo. Elle peut donc provoquer un isolement et un repli social.

Cette pratique peut également avoir des répercussions sur l'activité professionnelle (retards, absences, baisse de la productivité, perte d'emploi ou d'occasion d'emploi...).

L'état de manque, associé à l'utilisation des jeux vidéo et d'internet peut provoquer une souffrance psychique se caractérisant par de la tristesse, de l'anxiété, de l'agressivité, de la colère ou de l'ennui.

➤ Conséquences physiques

- Douleur au poignet ;
- Yeux secs ;
- Migraines régulières ;
- Douleurs dorsales et cervicales ;
- Alimentation irrégulière, repas sautés ;
- Difficultés à assurer une hygiène correcte ;
- Troubles du sommeil, changements de cycle du sommeil.

Quelques recommandations pour réguler l'usage abusif du smartphone :



- Désactivez les **notifications automatiques** ;
- Supprimez les **applications** et passez par le navigateur ou cachez-les dans des dossiers ;
- Évitez le **multitasking** (plusieurs écrans au même moment) ;
- Fixez-vous un **objectif** lors de vos navigations ;
- Établissez des **temps de pause** sans téléphone (mettez-le sur mode silencieux et placez-le hors de votre vue) ;
- N'utilisez pas votre téléphone dans les **transports** en commun, laissez votre cerveau se reposer (développement, créativité, etc...) ;
- Déconnectez-vous **une heure avant de vous coucher** ;
- Utilisez un **réveil externe** au téléphone ;
- Faites des journées de **digital detox** en vous déconnectant pour retrouver votre liberté ;
- Trouvez un **substitut** pour vos moments de déconnexion (sport, art, activités en plein air).

Quelques recommandations pour préserver vos yeux



- Réglez l'intensité et le contraste de l'écran en fonction de la lumière ambiante ;
- Positionnez votre écran plus bas que votre regard et à une distance de 50 à 90 cm de vos yeux ;
- Faites des pauses régulièrement en suivant la règle du 20/20/20. Arrêtez votre activité sur écran durant 20 secondes toutes les 20 minutes et fixez un point à 20 mètres de distance ;

- Pensez à cligner souvent des yeux ;
- Humidifiez vos yeux régulièrement ;
- Utilisez une correction optique adaptée à votre vue.

L'usage des outils numériques en entreprise

Le développement des outils numériques dans l'entreprise a créé de nouvelles formes de travail à distance (télétravail, home office), offrant la possibilité aux salariés de concilier plus facilement les contraintes de leur vie privée avec les exigences de leur vie professionnelle.

Cependant, cette souplesse peut générer un empiètement de la vie professionnelle sur la vie privée et une difficulté pour le salarié.e à faire des pauses ou à se déconnecter.





Les salarié.e.s, hyperconnecté.e.s, qui prolongent leur journée de travail à la maison peuvent donc souffrir de surmenage, de stress, de troubles du sommeil ainsi que de douleurs physiques (maux de tête ou de dos...).

Quelques recommandations pour un meilleur usage des écrans



SÉQUENCEZ LE TRAVAIL
2H DE TRAVAIL DE FOND / 30MIN
DE TRAITEMENT D'E-MAILS.

-  **NE SOLLICITEZ PAS VOS INTERLOCUTEURS À DES HEURES TARDIVES - GARDEZ EN TÊTE QUE TOUT N'EST PAS URGENT**
-  **N'OUVREZ PAS VOS MAILS AVANT LA 1^{ÈRE} HEURE DE LA JOURNÉE - METTEZ VOTRE TÉLÉPHONE EN «OFF» EN RÉUNION**
-  **TRIEZ ET RESTREIGNEZ LE NOMBRE DE DESTINATAIRES EN COPIE DE VOS MAILS (PAS PLUS DE 3 EN COPIE)**
-  **PRIVILÉGIEZ LE CONTACT HUMAIN AUX ÉCHANGES PAR MAILS (SI + DE 3 ÉCHANGES, APPELEZ LA PERSONNE)**
-  **AVANT LES VACANCES, PARAMÉTRÉZ VOTRE BOÎTE MAIL : DATE DE RETOUR + PERSONNES RESSOURCES DISPONIBLES**

Droit à la déconnexion

Afin de mieux respecter les temps de repos et de congés mais aussi la vie personnelle et familiale des salarié.e.s, la « loi Travail » a introduit un droit à la déconnexion.

C'est la possibilité pour un.e salarié.e de ne pas se connecter aux outils numériques (smartphone, intranet, email, etc.) de l'entreprise et de ne pas être joignable par leur entreprise en dehors de leur temps de travail (congés payés, jours de RTT, week-end, soirées...).



Obligation légale

Les partenaires sociaux sont dans l'obligation, depuis le 1^{er} janvier 2017, d'aborder ce thème dans le cadre des « négociations annuelles obligatoires » afin de définir les modalités d'exercice du droit à la déconnexion, la mise en place par l'entreprise de dispositifs de régulation de l'utilisation des outils numériques, ainsi que des actions de formation et de sensibilisation à un usage raisonnable des outils numériques.

Par ailleurs, comme spécifié dans l'article L4121-1 du code du travail, l'entreprise a l'obligation d'assurer la sécurité physique et mentale de tous ses salarié.e.s. En instaurant le droit à la déconnexion, l'entreprise répond donc à cette obligation légale.

Pour plus d'informations,

consultez les sites :

www.lebonusagedesecrans.fr

www.adixio.fr