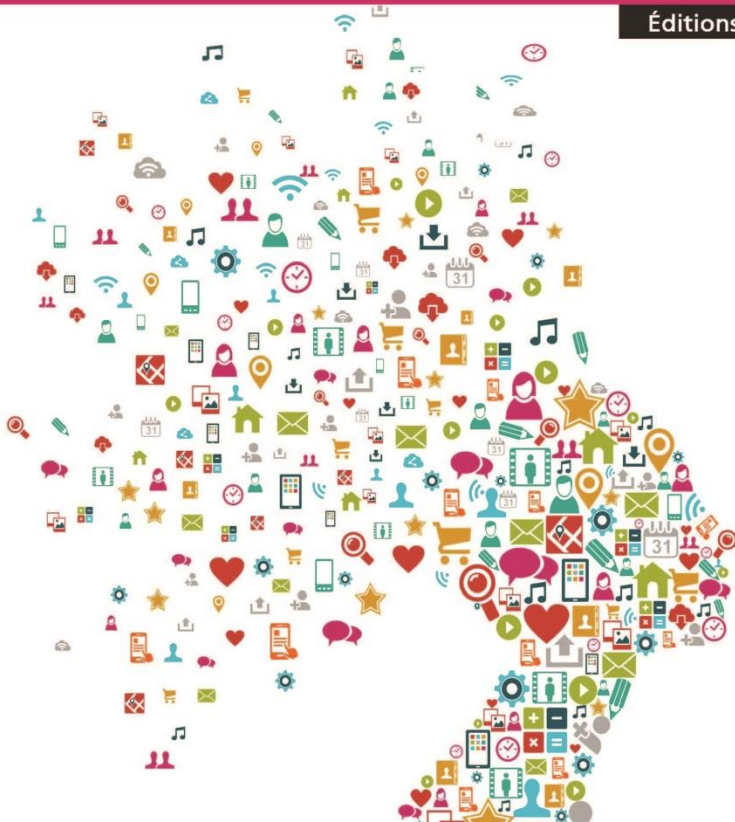


Thierry Le Fur

# Pouce !

## Mieux vivre avec le numérique

Éditions **DOCIS**



## Mieux vivre avec le numérique !

### I - Bénéficier d'une éducation numérique

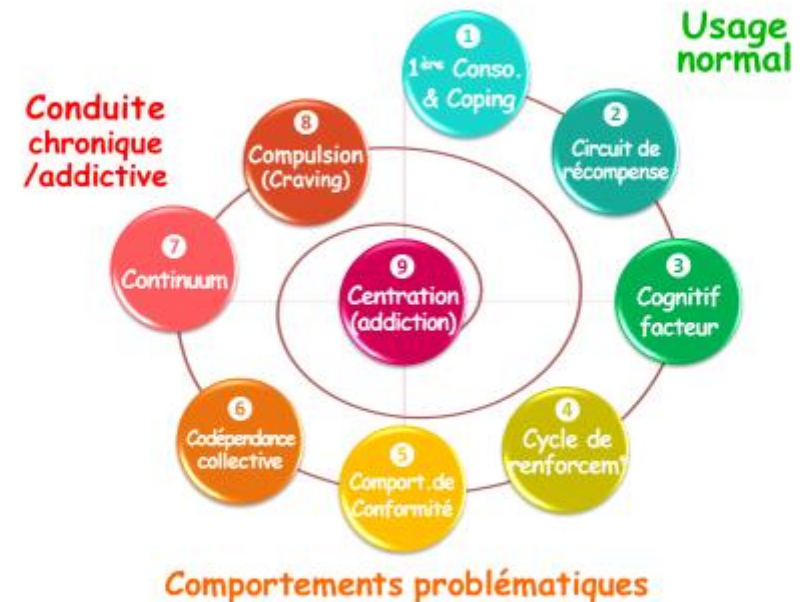
- . **Un monde nouveau** : tant de changements à connaître
- . **Bien-être et santé numérique** : QVT et efficacité
- . **Tant de solutions méconnues** : stratégies, guide-line, etc.

### II - Identifier les usages problématiques et agir

- . **Profils & tendances 3.0** : trilogie personne-produit-environnement 3.0 ; seuils d'usage
- . **Digitance** : refuge à isolement, attrait à dépendance, pouvoir à harcèlement
- . **Focus digiREFUGE** : comprendre, repérer, accompagner

### III - Comprendre les comportements numériques

**La Spirale des 9 C®** : le 1<sup>er</sup> outil pour comprendre étape par étape, comment une habitude ou un comportement peut devenir à risques, chronique ou addictif.



Thierry Le Fur (MBA/IMP – ESG – H<sup>s</sup> FIDE) a dirigé le marketing de groupes numériques et une agence de Com' digitale.

Diplômé d'Etudes Supérieures Universitaires en santé mentale, il devient le 1<sup>er</sup> expert en comportements numériques habilité IPRP.

**Pouce !** offre 3 ans de recherche opérationnelle et d'expériences terrain.

## Le saviez-vous ?

Nous serons connectés plus de **100 000** heures à titre privé et souvent plus au travail !

Veiller un peu tard, être trop figé derrière son écran ou juste "mal se tenir", les effets de l'hyperconnexion sont multiples :

- 1 salarié sur 3 en risque de stress/burnout numérique
- 2 salariés sur 3 roulent... en lisant leurs SMS !
- 3 salariés sur 3 utilisent le numérique ou sont salarié-parents d'enfants de la « Gén. Y »
- 4 fois plus de risque d'AVC car nous dormons moins : l'écran bloque l'hormone du sommeil.

**Efficience** : plus de **15% de la masse salariale** des "connectés" est en jeu, entre bonnes pratiques 3.0 et négligence des usages numériques\*.

(\*Déconcentration, erreurs ou oublis, burnout - risques juridiques ou d'image, etc.)

## Les usages de *Pouce !*

### Pour soi-même\* et son entourage

Sur le fond, *Pouce !* nourrit nos besoins de comprendre, se repérer et trouver des pistes. (196 p., + de 200 sources, multiples témoignages et illustrations, sites, fiches pratiques...)

Sur la forme, l'auteur offre des **usages pédagogiques associés à *Pouce !*** "vus" dans les médias.\*

### Dans le monde du travail\*\*, associé à *Pouce !*

Aux dirigeants (DG, DRH, SST, CHSCT, Resp. Syndic.), manager de proximité et acteurs sociétaux (Pdt du CESE, Vice-Pdt Assemblée Nat.) l'auteur propose **conseil, conférence & atelier** :

- . **Déjouer le burnout digital – Renforcer la Qualité de Vie au Travail – Digital Détox**
- . **Gagner 15% d'efficience numérique ! – Mieux vivre avec le numérique...**

**La Spirale des 9 C<sup>®</sup>** : elle permet d'y voir clair pour agir individuellement (ex. autotest, best practices) ou collectivement (ex. repères ou règles, accompagnement équipe "3.0").

\* *L'OBS Le plus ; Expert pour RTL (14 émissions "Rendez-moi mon portable"), France Bleue...*

\*\* *LCI news, Les Echos Business, Radio ND (partages 28'), Agir Prévention, Cadres & Avenir...*

Préface de Jean-Pierre Couteron (Président de la Fédération Addiction) - Extrait

« Nous saisissons la **progression** de **comportements** inappropriés **vers une conduite addictive** (addicérer signifiait... se livrer comme esclave). Elle n'est pas inéluctable, si l'on s'inscrit dans la démarche de « **prévention éducative** » proposée ici. »

Postface Didier Morfoisse (Directeur général des Affaires Sociales - Chanel S.A.S.) - Extrait

« Pour nous, le plus important aura été de **libérer la parole** sur ces sujets, lors d'une mission de l'auteur de « *Pouce !* ». Il nous aura aussi permis de **revoir l'utilisation normale des outils de communication**, de **réfléchir avec les partenaires sociaux** à la prévention des addictions. »

RTL

Les Echos  
BUSINESS

france  
bleu

L'OBS

MY TFI  
NEWS

cadres  
savenir

Bulletin de commande à adresser aux éditions **DOCIS**

8, rue de la Rosière – 75015 Paris

( Tél. 01 53 95 38 44 - Fax. 01 40 59 81 79 – <http://www.editions-docis.com/> )

Nom : \_\_\_\_\_

Organisme : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Je désire commander : \_\_\_\_\_ exemplaires du livre « *Pouce !* »

Montant H.T. \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ €

T.V.A. 5,5% \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ €

Montant H.T. \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ €

Montant H.T. \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ €

Prix : 24 € T.T.C. (22,75 € H.T.)

Frais de Port :

Jusqu'à 20 € HT : 3 € TTC de frais de port,

Jusqu'à 50 € HT : 6 € TTC de frais de port,

Jusqu'à 160 € HT : 9 € TTC de frais de port,

Jusqu'à 300 € HT : 12 € TTC de frais de port,

Au-delà de 300 € HT : 15 € TTC de frais de port,

ETRANGER - DOM-TOM : frais de port à la charge du client.

Date et signature :