

Sensibilisation à l'addiction aux écrans

Les écrans font partie intégrante de notre quotidien : smartphone, tablette, ordinateur, console, télévision... Mais une utilisation excessive ou non maîtrisée peut entraîner des troubles du sommeil, de l'attention, du comportement, ou encore une perte de lien social.

Cette formation vise à sensibiliser jeunes et adultes aux risques liés à la surexposition aux écrans, à comprendre les mécanismes d'addiction numérique, et à découvrir des stratégies simples pour prévenir ou corriger les excès. Elle propose une approche bienveillante, sans diabolisation, axée sur la compréhension, l'écoute et la responsabilisation.

À qui s'adresse cette formation ?

- Jeunes à partir de 10 ans
- Parents, éducateurs, encadrants jeunesse
- Tout public souhaitant comprendre ou prévenir une dépendance

Objectifs pédagogiques

- Reconnaître les signes de dépendance aux écrans
- Comprendre le fonctionnement des mécanismes d'addiction numérique
- Identifier les impacts sur la santé physique, mentale et sociale
- Réfléchir à son propre usage et mettre en place des limites saines
- Proposer des solutions concrètes pour rééquilibrer le temps d'écran

Programme

1. Comprendre les écrans dans notre quotidien

- Quels sont les écrans les plus utilisés ?
- Combien de temps y passe-t-on vraiment ?
- Les effets physiologiques et psychologiques d'une surexposition

2. L'addiction numérique : comment ça fonctionne ?

- Le rôle de la dopamine et des notifications
- Les boucles d'engagement (scroll infini, likes, récompenses)
- Pourquoi il est difficile de s'arrêter ?

3. Identifier les signaux d'alerte

- Troubles du sommeil, isolement, irritabilité, baisse de concentration
- Usage excessif chez les jeunes : quels repères ?
- Différencier usage intensif et dépendance

4. Reprendre le contrôle

- Astuces pour limiter les écrans au quotidien (routines, zones sans écran...)
- Activités alternatives
- Dialoguer en famille ou en groupe sur le sujet

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre nos formations accessibles à toutes et à tous. Si des aménagements spécifiques sont nécessaires, nous vous invitons à nous contacter par email à **logistique@propulsandgo.com** afin de discuter des dispositions à mettre en place.

Si besoin, un entretien préalable peut être organisé pour mieux adapter la formation à vos besoins spécifiques.

Informations Clés

Durée	Prix Inter	Prix Intra	Référence
1 jour (7 h)	150,00 €	680,00 €	RES003

Évaluation

- Quiz de compréhension
- Auto-évaluation sur son propre rapport aux écrans
- Échanges guidés autour d'expériences vécues

Points forts

- Approche bienveillante, sans jugement
- Basée sur des exemples concrets du quotidien
- Activités interactives pour favoriser la prise de conscience
- Adaptable selon l'âge du public (jeunes, familles, pros)
- Outils pratiques et applicables dès la fin de la formation

Et après la formation ?

- Mémo "réduire les écrans au quotidien" envoyé par mail
- Accès à une liste de ressources complémentaires (vidéos, podcasts, lectures)
- Assistance mail possible 2 semaines après la session

Modalité d'accès

- Délai d'accès : 7 à 11 jours ouvrés après inscription validée
- Accessibilité : aménagements possibles selon les besoins (sur demande)

Contact

Par téléphone : **+33 7 61 21 35 15**

Par mail : **hello@propulsandgo.com**