

# COMMENT DÉCONNECTER AU TRAVAIL ?



*« À force d'oublier l'essentiel pour l'urgence, de faire de l'urgence l'essentiel, on finit par oublier l'urgence de l'essentiel »*

EDGAR MORIN

## L'ASSOCIATION

Fondée en mai 2018, Lève les yeux! est engagée en faveur de la reconquête de l'attention face à la prolifération des écrans, et en particulier des smartphones. L'association a lancé un Label pour les bars et restaurants prêts à s'engager dans la déconnexion qui s'étend dans toute la France, des ateliers de sensibilisation tous publics - avec notamment des interventions auprès du Secours Catholique et avec la Mairie de Paris - et un plaidoyer à destination des décideurs, en tâchant d'adopter une approche artistique et ludique dans toutes ses activités.

france•2

les Inrockuptibles

Le Parisien

*Cliquer sur le visage et les logos pour découvrir quelques reprises médias.*

Après l'enthousiasme de la « transformation numérique » des entreprises, vient aujourd'hui le temps de l'alerte sur les risques de l'hyper-connexion. Depuis quelques années, les écrans ont pris une place centrale dans nos vies, au travail et en dehors: deux tiers des salariés - et 90% des cadres - travaillent devant un écran et le temps d'écran moyen hors travail est estimé en France à 5h07 selon Santé Publique France en 2016.

Si les impacts du numérique sont jugés positivement par une majorité de salariés, les effets sur la concentration, le rythme de travail et in fine le stress inquiètent de plus en plus, faisant de la « **déconnexion** » un **nouvel objectif à l'agenda des entreprises soucieuses du bien-être de leurs équipes.**

Comment les écrans agissent sur notre attention? **Comment les outils numériques prennent-ils le contrôle sur les individus?** Et donc comment reconquérir son attention face au tout numérique? À partir des différentes études menées sur ces sujets, d'expériences ludiques et d'échanges, l'intervention de l'association Lève les yeux tâchera d'aider les employés à répondre à ces questions et ainsi les accompagner vers une meilleure maîtrise de leur temps et de leur attention.



© Ed GREGORY

## L'ATELIER

- **Durée:** Entre 1h et 2h
- **Format:** 5 à 20 personnes, sans smartphones!
- **Contenu:** Atelier participatif et ludique basé sur la discussion collective, avec selon le temps imparti de la méditation guidée, un test de dépendance au smarphone, un quizz, des conseils pratiques et même un challenge final! Un état des lieux des études sera dressé pour mieux appréhender la place réelle des écrans et leurs effets sur notre attention, avec un temps dédié à la recherche de solutions adaptées au cadre professionnel.
- **Bienfaits espérés:** des solutions concrètes, à la fois réalistes, marquantes et adaptées au cadre de travail, pour réduire l'impact des écrans et gagner ainsi en capacité de concentration, en efficacité et en sentiment de bien-être.

## LA CONFÉRENCE

- **Durée:** Entre 30 minutes et 1h
- **Contenu:** présentation orale suivie d'un échange, sur les effets des écrans et les solutions pour protéger son attention, avec des animations originales (exercice de respiration, test de dépendance au smartphone et conseils pratiques)
- **Bienfaits espérés:** une meilleure compréhension de l'impact des écrans sur notre attention, des effets induits sur la santé, le travail, la relation aux autres et à l'environnement, et des pistes de réflexion pour reconquérir son attention.

## L'INTERVENANT



De retour en France après quatre années en Birmanie où il a été le témoin d'une transition extrêmement rapide vers la modernité numérique, Yves Marry a souhaité alerter sur les effets méconnus des écrans sur l'attention.

Animateur d'ateliers et conférencier dans le cadre de ses anciennes fonctions en ONG, et auteur de plusieurs articles sur le thème de la déconnexion, il se consacre désormais à plein temps au développement de l'association Lève les yeux!, dont il est le co-fondateur, entre Marseille et Paris.