



Le dress code de votre stratégie

communication marketing publicité médias sociaux

Détox. Digitale

Prenez soin de votre cerveau !



Le dress code de votre stratégie

communication marketing publicité médias sociaux



Carole Blancot

**CEO de SpotPink (agence de communication digitale pour les acteurs RH), psychosociologue clinicienne & psychothérapeute.
(Numéro ADELI : 78 93 1059 6)**

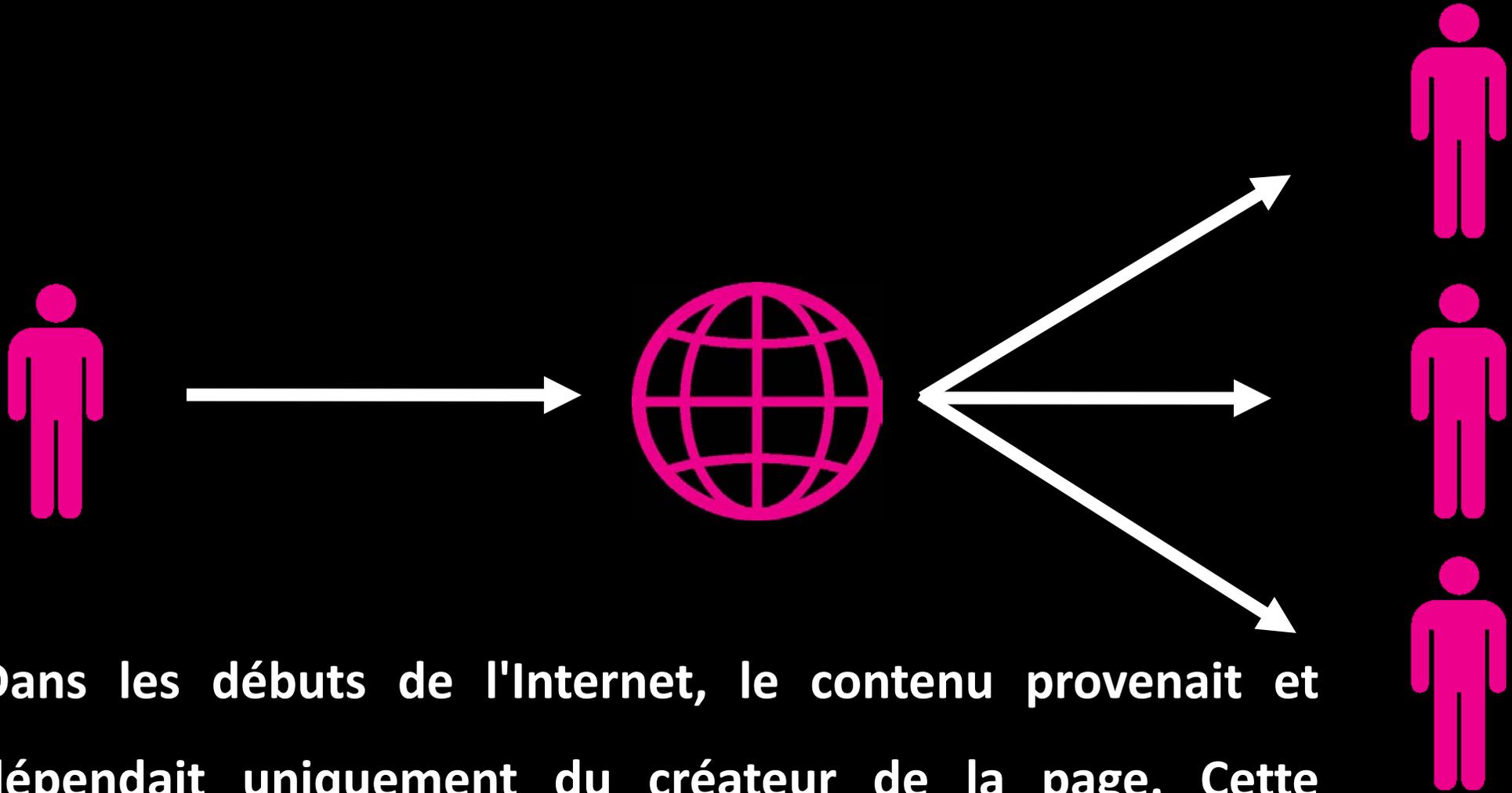
Sommaire

1. Implications du Web 2.0 & +
2. Symptomatologie 2.0
3. Quelles solutions et quels types d'intervention ?

Implications du Web 2.0 & +



Implications du Web 2.0 & +



Dans les débuts de l'Internet, le contenu provenait et dépendait uniquement du créateur de la page. Cette première version du web obéissait à une dynamique unidirectionnelle.

Implications du Web 2.0 & +



Dorénavant et dans un réseau social, le contenu est créé et partagé par les utilisateurs. La masse d'informations est démultipliée et, la dynamique est multidirectionnelle.

Implications du Web 2.0 & +

Désormais, l'utilisateur **ajoute de la valeur** aux sites qu'il fréquente,
et peut **créer** ainsi que **partager** du contenu.

Il est au cœur de nombreux enjeux et de nouveaux processus.

Il est à présent **sur-sollicité**, tant dans sa sphère professionnelle
que dans sa sphère personnelle.

État des lieux



51% des cadres consulteraient leurs e-mails professionnels au lit (Roambi & Zebaz, 2013).

Les cadres sont interrompus en moyenne toutes les 7 minutes dans leur travail.



Chiffres de l'Internet en 2015 : 3,025 milliards d'internautes, soit 42% de la population. Sites les plus visités au bureau : Facebook, YouTube, Wikipédia, Leboncoin, Yahoo Actu



30% des individus interrogés éprouvent le besoin de se déconnecter pour faire une pause (étude de l'Observatoire Mode de Vie et Consommation IPSOS).

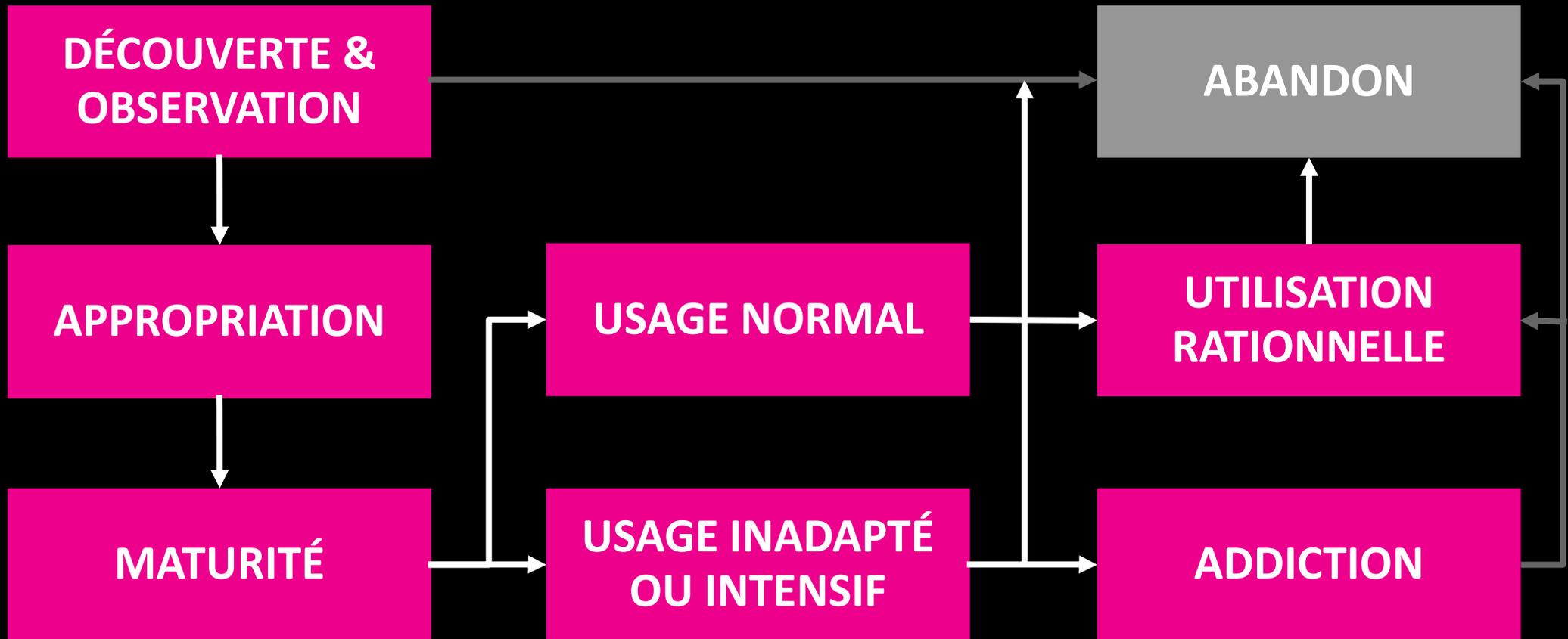
Selon les pays, les estimations de prévalence de l'électro-sensibilité dans la population varient, de quelques individus par million, à des taux bien plus élevés ⁽²¹⁾.

Implications du Web 2.0 & +

Le **cycle d'adaptation** à une technologie ou à un réseau social compte systématiquement **4 étapes** essentielles.

- 1 Phase d'observation
- 2 Phase d'appropriation par expérimentation déductive
- 3 Phase de maturité acquise
- 4 Poursuite de l'usage par une utilisation « normale »
OU avènement d'une utilisation « anormale »

Cycle d'utilisation du Web 2.0 & +



Implications du Web 2.0 & +

USAGE INADAPTÉ OU INTENSIF

SYMPTOMES DU 2.0 & +

COMPORTEMENTAUX

PHYSIOLOGIQUES

ÉMOTIONNELS

COGNITIFS

Symptomatologie 2.0



Constat

© Au numérique correspondent déjà d'une part, une symptomatologie particulière et d'autre part, 3 syndromes spécifiques :

1. Cyberdépendance
2. FOMO - FOBO
3. SICEM

Une pratique intensive et/ou inadaptée de l'Internet, des médias sociaux et des technologies de la communication, peut favoriser l'apparition de symptômes comportementaux, psychologiques et physiques, susceptibles d'impacter la sphère professionnelle et/ou personnelle. ⁽²⁰⁾



Symptomatologie du web 2.0 & +

1. Cyberdépendance & mécanismes de l'addiction
2. FOMO (Fear Of Missing Out)
3. FOBO (Fear Of Being Out)
4. Anxiété de « séparation digitale »
5. Troubles du sommeil
6. Troubles de l'attention
7. Difficulté à reconnaître les émotions
8. Faible inhibition des automatismes
9. Vibration fantôme
10. Paresse réflexive et plus grande difficultés à reconnaître les émotions
11. SICEM



FOMO - FOBO

Fear of Missing Out

Fear of Being Offline

Les **réseaux sociaux** offrent un large éventail d'événements, auxquels un **individu** ne peut pas toujours **participer**.

Il s'ensuit la « peur de manquer une information », **angoisse** d'avoir pris la mauvaise décision concernant la **gestion de son temps et/ou de se trouver « offline »**.⁽⁷⁾

FOMO

Participez à notre **étude*** sur le phénomène du **FOMO** en France en remplissant notre **questionnaire** !

Elaborée par Andrew K. Przybylski, Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. dans le cadre de leur recherche menée en 2013 du nom de "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out". (Source : Computers in Human Behavior, n° 29, pages 1814-1848). Les items de ce questionnaire ont été traduits de l'anglais au français.



Mesure du score de FOMO & du niveau d'attachement aux réseaux sociaux

Introduction et terminologie

Ce formulaire constitué de 2 sous-questionnaires se renseigne en moins de 5 minutes et de façon anonyme.

Il mesure, en 10 questions, le score de FOMO (Fear Of Missing Out) et, en 5 questions, le niveau d'attachement aux réseaux sociaux.

Ces questionnaires ont été élaborés par Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. dans le cadre de leur recherche menée en 2013 du nom de "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out".

(Source : Computers in Human Behavior, 29, 1814-1848).

Les items de ce questionnaire ont été traduits et adaptés de l'anglais au français.

Le syndrome FOMO touche les accros aux réseaux sociaux : c'est la peur de manquer quelque chose (la peur constante de manquer une nouvelle importante ou un autre événement quelconque donnant une occasion d'interagir socialement) et, la peur de regretter d'avoir pris la mauvaise décision sur la gestion de son temps.

L'attachement aux réseaux sociaux est reflété par la fréquence de leur utilisation. Il peut y avoir un attachement élevé sans qu'une cyberdépendance y soit pour autant systématiquement attachée.

Consignes de passation :

Merci de répondre d'une manière qui reflète vos expériences réelles, et non ce que vous pensez qu'elles devraient être.

Chaque question est indépendante des autres.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

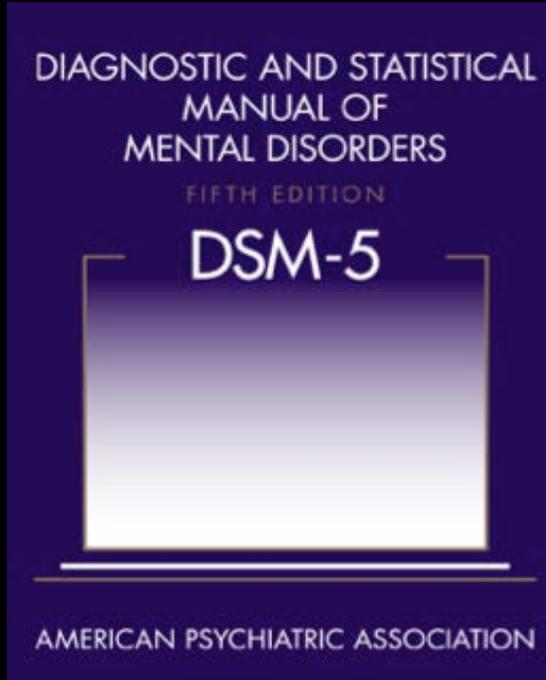
Le renseignement de ce questionnaire est anonymisé par le fait que les répondants sont invités à ne saisir que leurs initiales (ou autrement dit, la première lettre de leur prénom et la première lettre de leur nom).

Les répondants souhaitant obtenir une analyse personnalisée dans le cadre d'une consultation individuelle sont invités à communiquer leur email et/ou leur téléphone afin d'être recontactés.

Note à l'attention des répondants volontaires : si vous connaissez déjà personnellement Carole Biancot, la prise en charge ne pourra être effectuée par elle et, la commande ne pourra être traitée par elle (en raison du code de déontologie des psychologues).

Nous nous engageons à effectuer gratuitement une restitution de la synthèse des résultats collectés, au plus tard le 31/12/2015, par le biais d'un billet de blog et d'une note d'analyse et de synthèse à télécharger, ainsi qu'à notifier chaque répondant ayant communiqué son adresse email, de la mise à disposition des statistiques recueillies.

Comment reconnaître une addiction à une substance ?



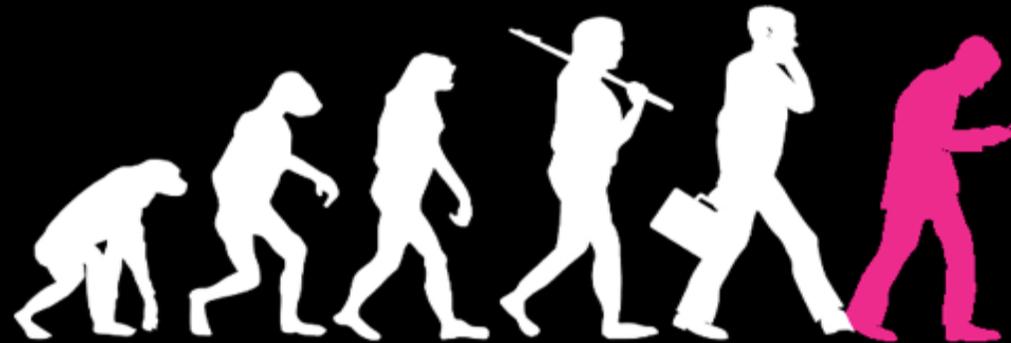
- 1 Incapacité à remplir des obligations majeures
- 2 Consommation répétée dans des situations potentiellement dangereuses
- 3 Consommation malgré des problèmes récurrents
- 4 Tolérance à une substance addictive
- 5 Syndrome de sevrage
- 6 Substance prise en quantité supérieure ou sur un temps plus court que prévu
- 7 Temps considérable passé à se procurer la substance, la consommer ou récupérer de ses efforts
- 8 Abandon des activités sociales, loisirs, etc.
- 9 Désir persistant ou efforts infructueux pour se contrôler
- 10 Craving
(désir et besoin irrésistible de consommer)

2 types d'addiction

ADDICTION À UNE
SUBSTANCE

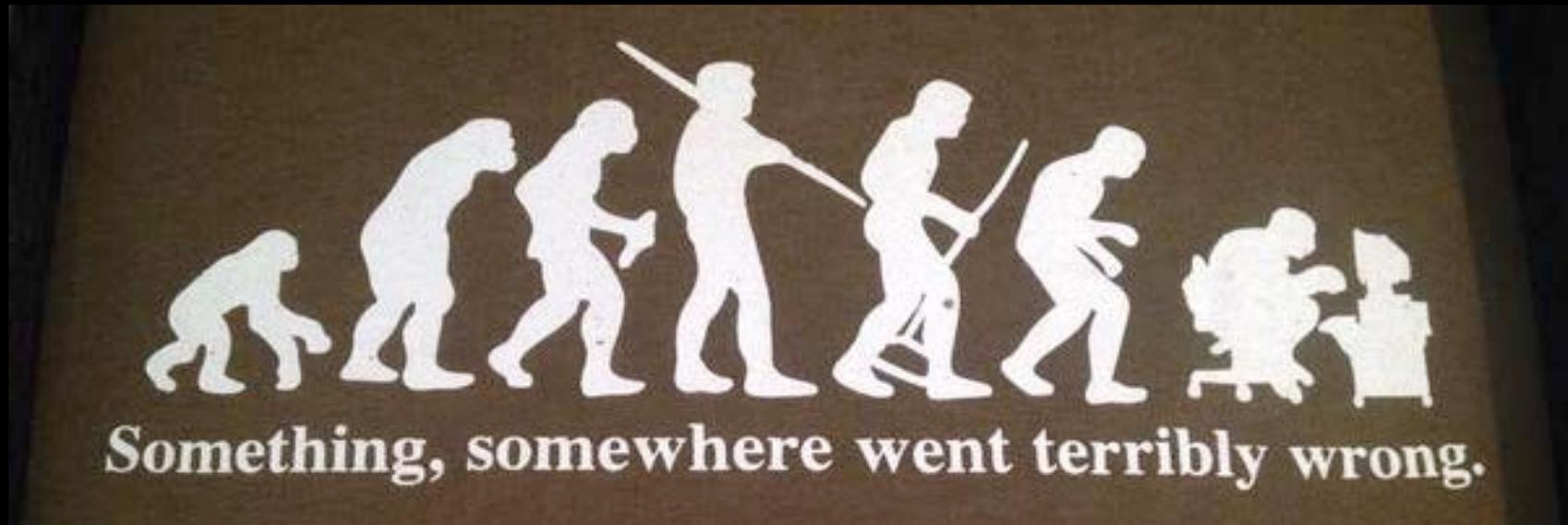
Addiction à un
comportement ou
à la situation
associée au
comportement

Comment définir une addiction ?



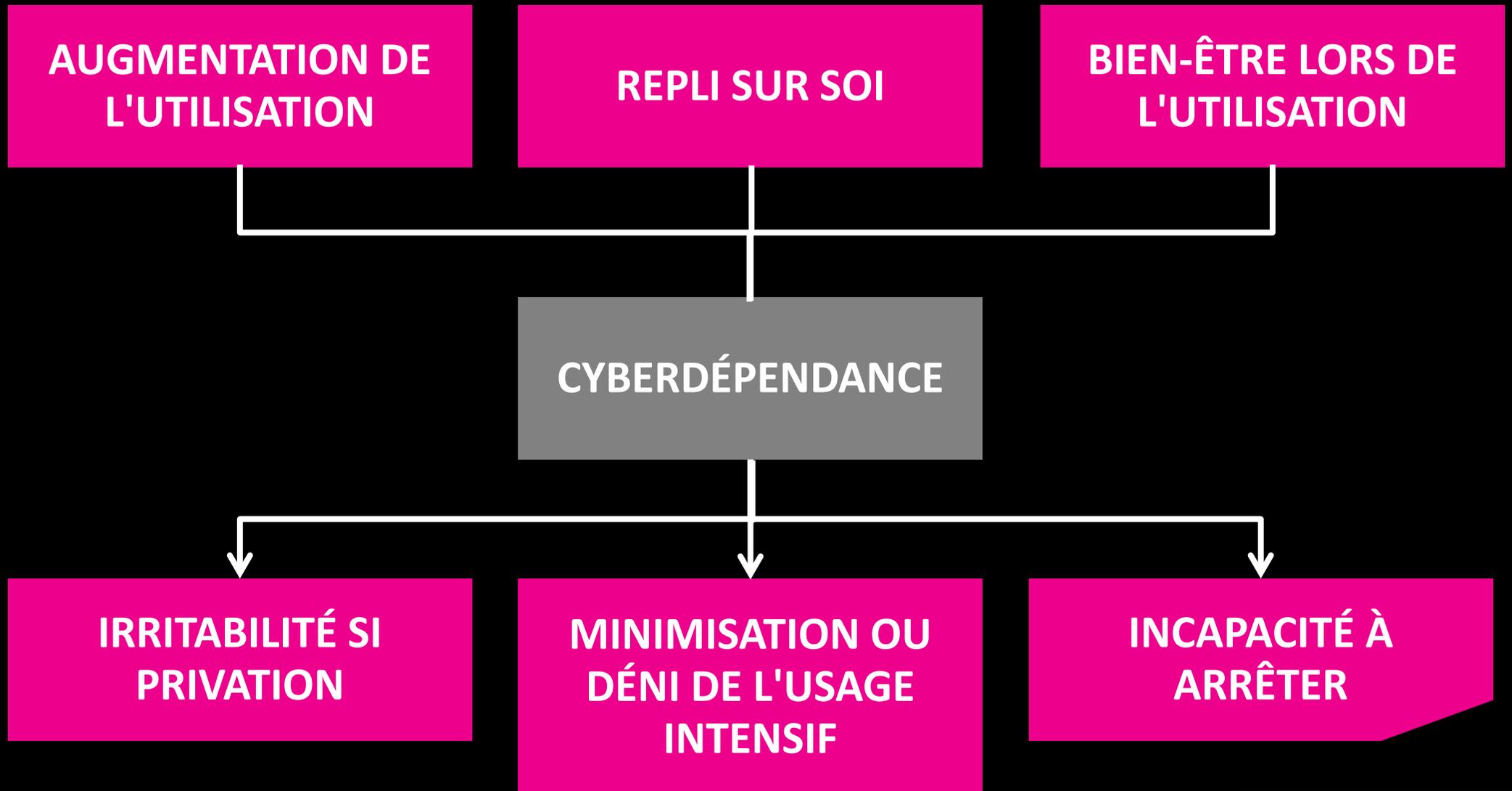
Dans l'addiction **comportementale**, il n'y a pas de substance à proprement parler. Il est donc difficile de **définir** une dose « dangereuse ». ⁽¹⁶⁾

Comment définir une addiction ?



« La dépendance devient pathologique à partir du moment où elle envahit l'existence du sujet au point de devenir le principal centre de préoccupation au détriment d'autres investissements affectifs, relationnels, sociaux, professionnels, familiaux, etc. » ⁽¹⁶⁾

Cyberdépendance : une addiction ?



Lumière bleue & troubles du sommeil

HORLOGE INTERNE

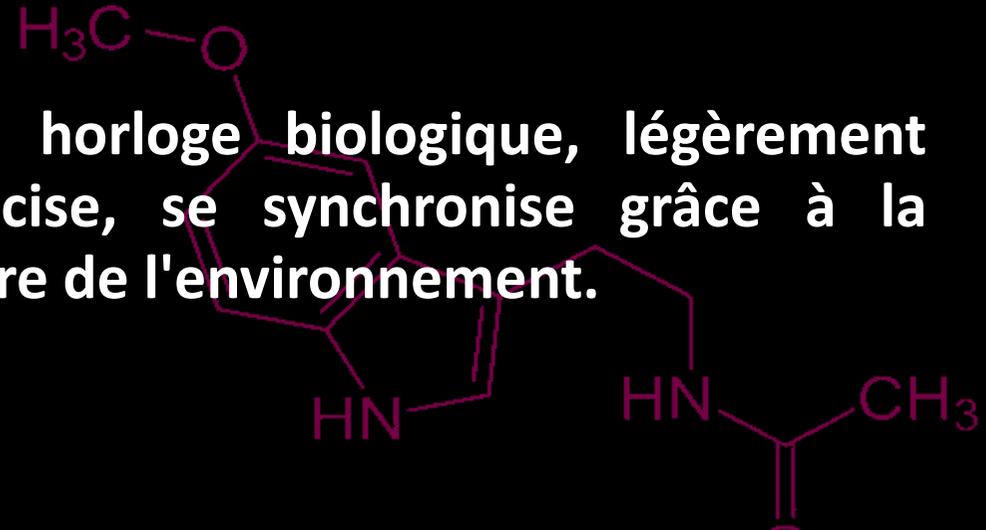


PRODUCTION DE
MÉLATONINE



SOMMEIL

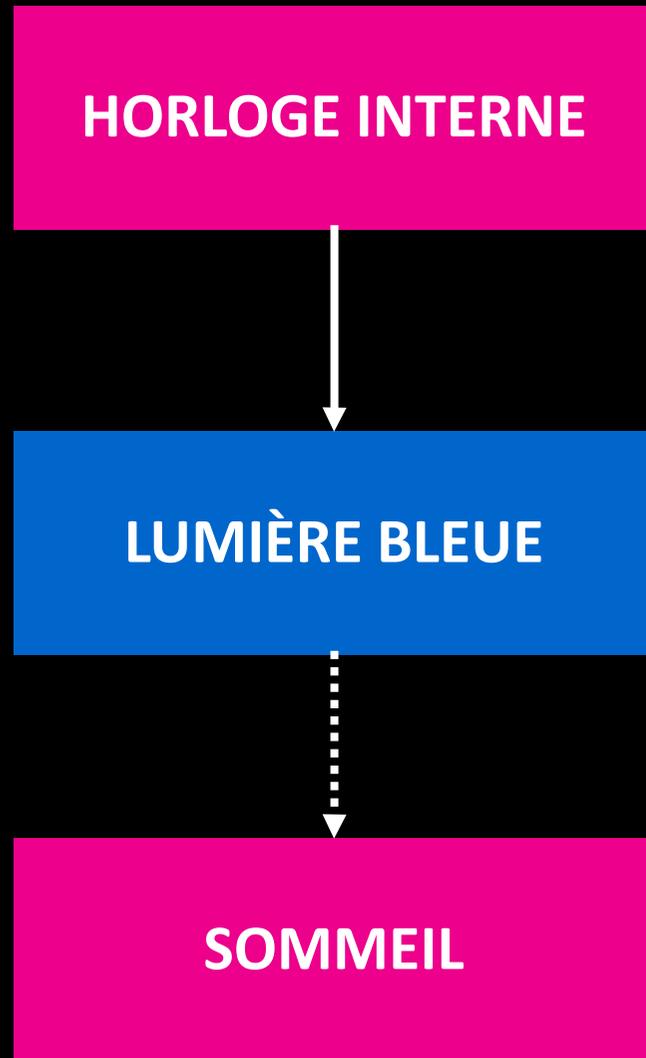
Notre horloge biologique, légèrement imprécise, se synchronise grâce à la lumière de l'environnement.



En absence de lumière, la glande pinéale commence à produire de la mélatonine.

Grâce à la mélatonine, le cerveau comprend qu'il peut passer en phase d'endormissement.

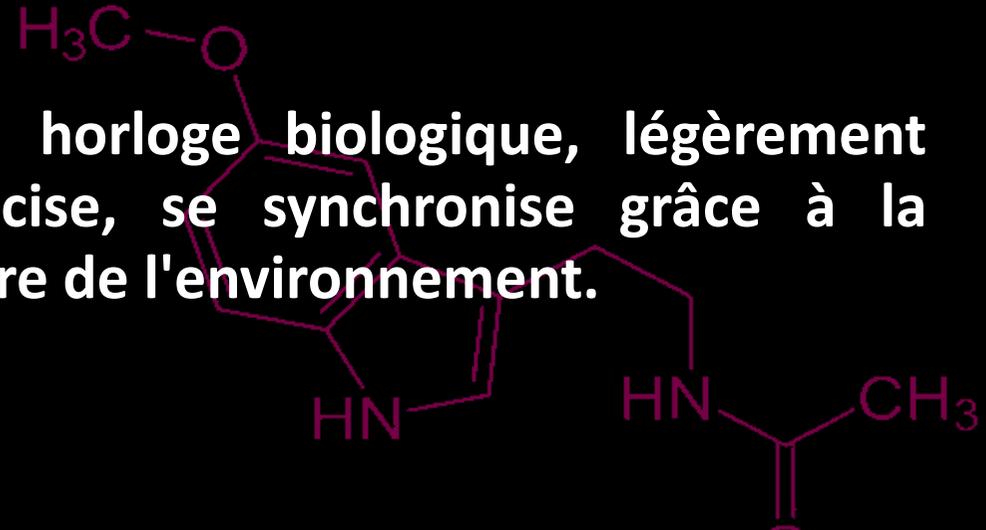
Lumière bleue & troubles du sommeil



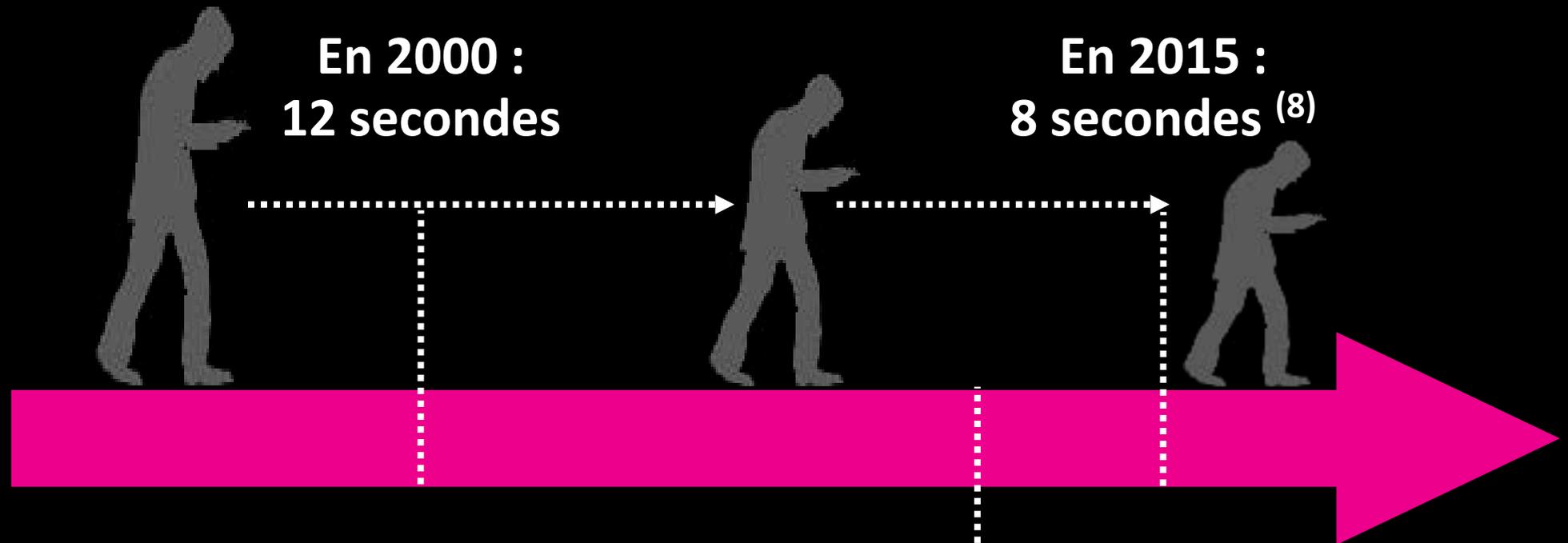
Notre horloge biologique, légèrement imprécise, se synchronise grâce à la lumière de l'environnement.

La lumière bleue des écrans bloque la production de mélatonine, perturbant notre cycle jour/nuit.

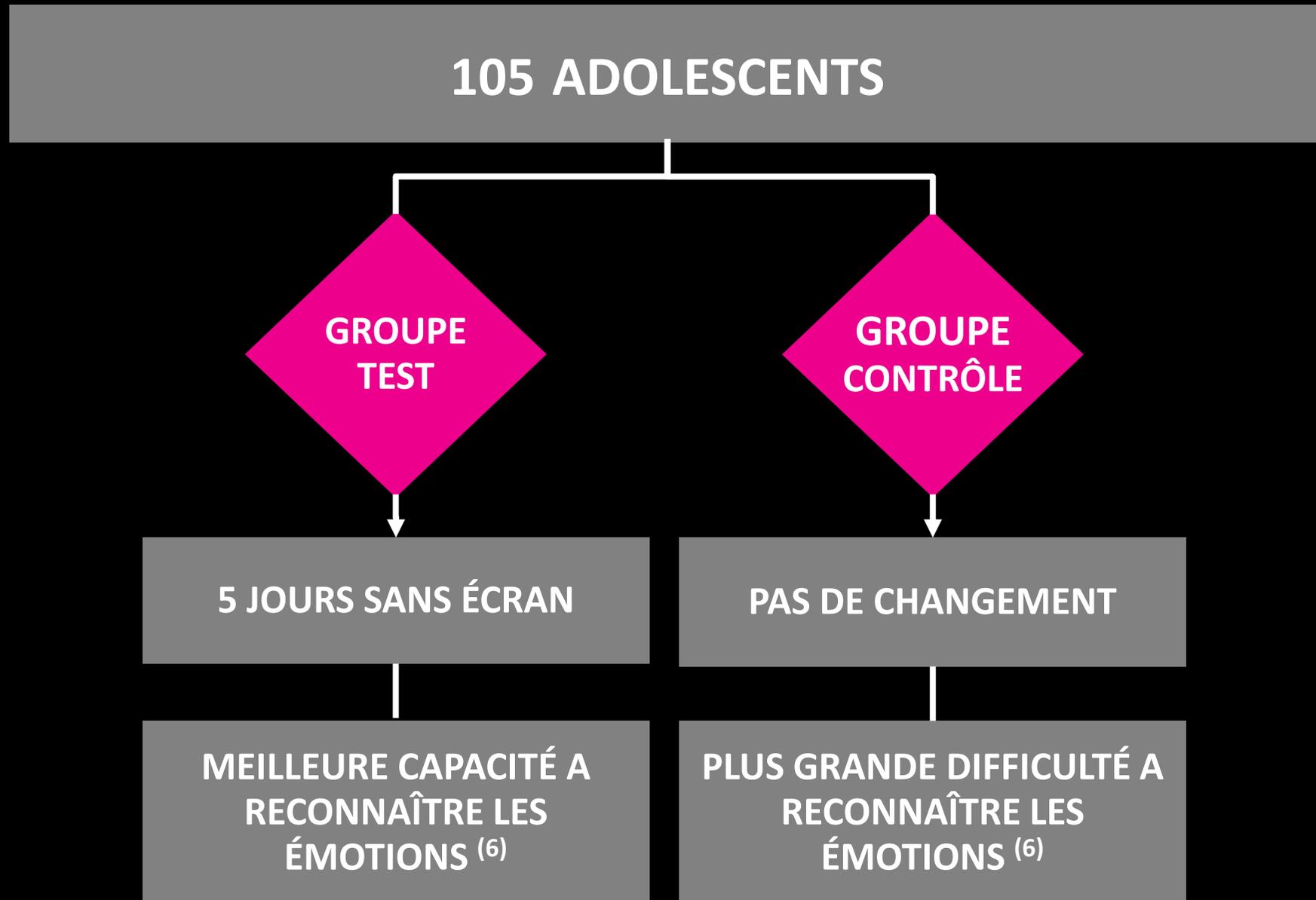
Sans mélatonine, la qualité du sommeil est fortement perturbée et l'endormissement devient difficile.



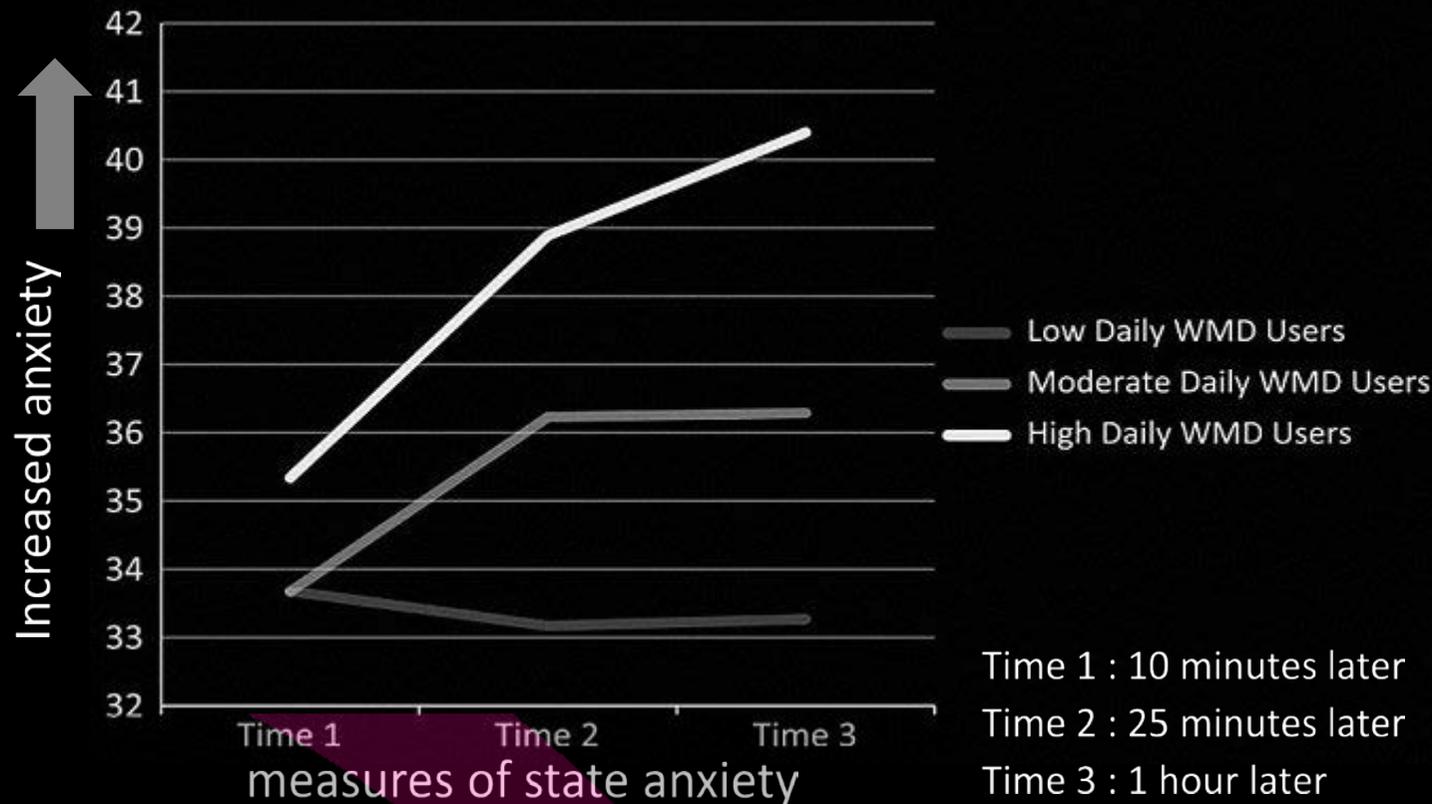
Capacités d'attention moyennes



Reconnaissance d'émotions



Anxiété de « séparation digitale »



Séparés de leurs smartphones dans une pièce sans distraction, les utilisateurs les plus intensifs font l'expérience d'une anxiété croissante. (14)

Vibrations fantômes

89% des étudiants dans un échantillon de l'Université d'Indiana ont déjà **ressenti** des vibrations « **fantômes** ».

Celles-ci apparaissaient **en moyenne** une fois toutes les **deux semaines.** ⁽¹⁷⁾



Risques psychosociaux

Un **risque psychosocial** est un élément qui porte atteinte à **l'intégrité physique** et à la **santé mentale** des salariés au sein de leur environnement professionnel.

Code du travail, articles L.4121-1 à L.4121-5

« L'employeur doit veiller à la sécurité et à la protection de la santé de ses salariés.

Il doit prendre les mesures de prévention des risques professionnels nécessaires et informer et former ses salariés sur ces risques. »

SICEM

Le SICEM (Syndrome d'Intolérance aux Champs Électro-Magnétiques), anciennement appelé « syndrome des micro-ondes », est une réaction anormale du corps face aux ondes électromagnétiques de différentes fréquences.

Le projet « BioInitiative » ⁽¹⁸⁾ a mis en évidence des effets négatifs de l'exposition aux champs électromagnétiques sur l'ADN, la fertilité et la santé, même en l'absence de SICEM.



Témoignage

« Le Dr Belpomme ⁽¹⁹⁾ a récemment confirmé le diagnostic du SICEM dont je souffre depuis maintenant 15 années. Je suis « électrosensible » et il me faut parfois 3 semaines pour me remettre des conséquences physiologiques d'un séjour de quelques jours dans une grande ville. Je vis à la campagne, à l'abri des ondes, et je suis désormais équipée d'instruments qui me permettent de mesurer les hautes et les basses fréquences électromagnétiques des objets et des endroits qui m'entourent ».

Cécile, 42 ans.



Etude de cas

- ◆ Les résultats scolaires de Marc (14 ans) ne lui permettent pas de passer dans la classe supérieure en raison de son désinvestissement d'activités autres que numériques et sportives. Il est adressé par son père pour pallier les effets néfastes de son usage intensif de certains logiciels sur ses résultats scolaires ainsi que ses accès ponctuels de colère.
- ◆ 12 séances seront nécessaires pour que Marc dorme davantage et qu'il apprenne d'une part, à tolérer la frustration occasionnée par la réalisation des tâches les moins gratifiantes et d'autre part, à aménager son emploi du temps de façon autonome de sorte à séquencer ses différentes activités en n'en négligeant aucune.



Etude de cas

- ◆ Antoine (37 ans) vient d'obtenir une promotion. Depuis qu'il est cadre et qu'il se sent investi de nouvelles responsabilités, il utilise intensivement tous les outils mis à sa disposition par son employeur pour travailler et ce, jour et nuit. Il consulte sa messagerie plusieurs fois par heure et envoie une réponse à chaque sollicitation reçue dans un délai de 12h maximum. Il souffre de troubles du sommeil (jugé insuffisant et de mauvaise qualité avec difficultés d'endormissement, rêves d'angoisse et réveils de milieu de nuit) et, d'une fatigue ainsi que d'un stress qu'il qualifie de constants. Il présente également d'autres manifestations psychosomatiques et dit avoir peur d'être « noyé ».
- ◆ Il est adressé par la DRH (avec son accord) pour prendre davantage confiance en lui et apprendre à se déconnecter les soirs et les week-end.
- ◆ 2 entretiens avec la DRH et Antoine ainsi que 2 séances d'observation sur le lieu de travail et 10 consultations en cabinet seront nécessaires pour obtenir un niveau satisfaisant de sommeil, la diminution de l'anxiété et la modification de certains comportements professionnels.



Etude de cas fictif

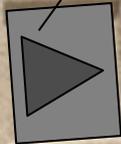
- ◆ Au cours des 12 derniers mois, le taux d'absentéisme a cru de 9% au sein de l'un des 4 établissements d'une entreprise de 585 personnes. Laurie est la DRH de l'entreprise et nous sollicite parce que l'un des représentants du personnel dénonce le fait que 5 salariés souffrent de burn-out ; il incrimine tant, les nouvelles méthodes managériales, que les outils technologiques récemment déployés pour « soi disant » optimiser la performance et renforcer le lien social.
- ◆ L'intervention a consisté en des entretiens successifs avec la DRH et les IRP (Instances Représentatives du Personnel) puis, avec le médecin du travail de l'entreprise et enfin, avec les managers des personnes en arrêt maladie. Plusieurs groupes de travail ont été constitués et animés : les salariés se sont exprimés sur le fait que les outils choisis ont été jugés invasifs pour eux. 2 mesures du stress professionnel ont été réalisées (avant et après intervention, au moyen du questionnaire CISS), sur un échantillon de salariés de l'établissement. 1 séance de formation à l'identification des sujets à risque et à la prévention du stress a été animée auprès de la DRH et de ses collaborateurs. Un guide d'utilisation des outils numériques a été rédigé et diffusé dans la société.
- ◆ **Résultats** : une cellule de réception d'appels a été mise en service pour répondre aux questions des salariés et, au terme de 5 mois, l'indice de mesure du stress ainsi que le taux d'absentéisme ont respectivement décru de 5% et de 3% tandis que l'utilisation des outils numériques est restée stable.

Quelles solutions ?



Le Club Med ?

Cliquez ici pour
visionner la pub.



Rappel important

PSYCHOLOGUE



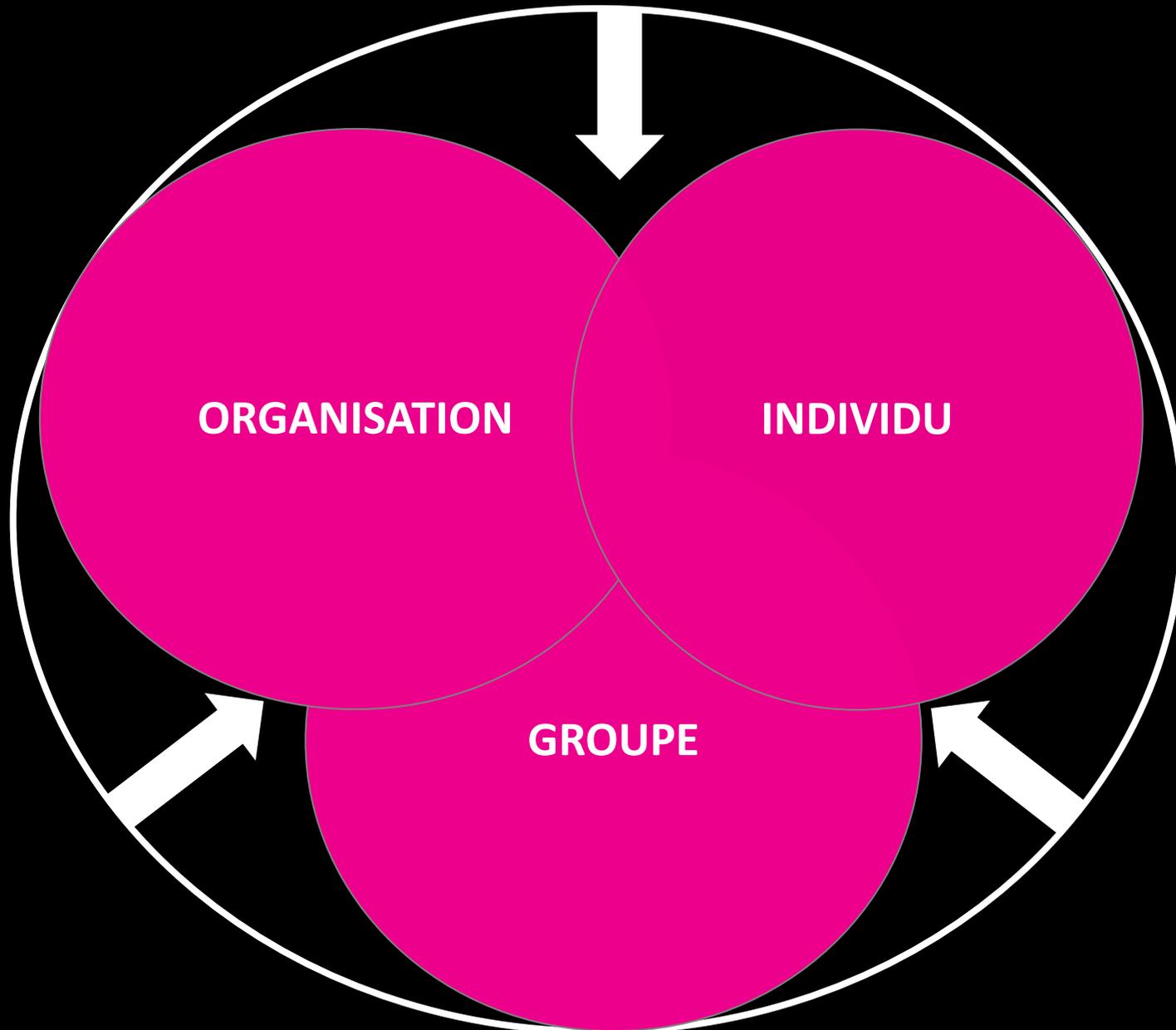
COACH

Confiez cet enjeu à des professionnels **habilités** et **formés** !

Pourquoi faire appel à un **psychologue psychothérapeute**
en matière de **détox. digitale** ?

Pour en savoir plus, consultez l'[article](#)
« 10 différences entre un psychologue et un coach »
sur le blog caroleblancot.com !

Quelles solutions ?



Quelles solutions ?

**ACTION
PRÉVENTIVE**

Et / ou

**ACTION
CURATIVE**

INFORMATION

GROUPES DE PAROLE

SENSIBILISATION

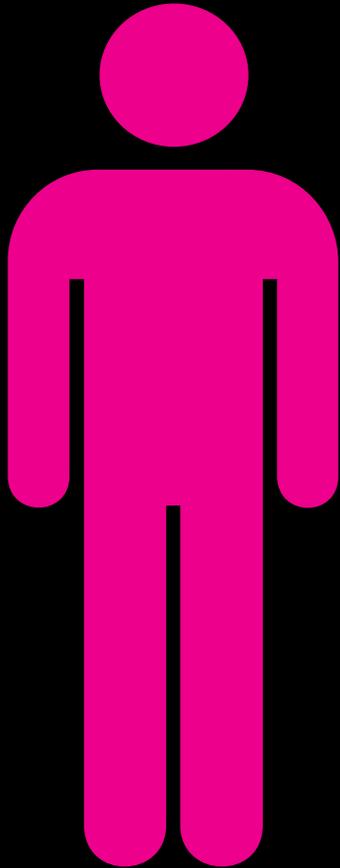
**CURES DE
DÉTOX. DIGITALE**

FORMATION

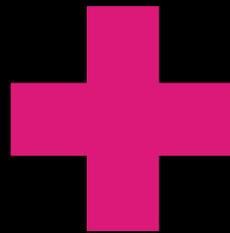
**CONSULTATIONS
INDIVIDUELLES**

Quelles solutions ?

Niveau individuel



Particuliers : adultes et adolescents



Niveau collectif



Entreprises : employeurs et salariés

Déroulement de l'intervention

Une intervention **psychosociologique** s'effectue en plusieurs étapes :

Etapes

1. Analyse et reformulation de la demande
2. Analyse du contexte (individu, entreprise...)
3. Identification des outils et des tests nécessaires
4. Passation des tests (si recommandé)
5. Restitution des résultats
6. Mise en place d'un plan d'actions afin de répondre de manière personnalisée & adaptée à la demande
7. Bilan de l'intervention et transmission du bilan

Déroulement de l'intervention

Caractéristiques du **plan d'action** :

Plan d'action

1. Constitution de groupes et conception du support
2. Animation de groupes de parole et de formations
3. Organisation et animation d'un séminaire d'entreprise (si requis)
4. Organisation de cures de détox. digitale (groupes, salariés, particuliers)
5. Création et gestion d'une cellule de prise en charge téléphonique sur demande des intéressés (si pertinent)
6. Suivi de la relation (séances collectives de groupes de parole et/ou prise en charge thérapeutique individuelle en cabinet)

Niveau collectif

SÉMINAIRES

CURES DE DÉTOX. DIGITALE

GROUPE DE PAROLE

SIMULATIONS & JEUX DE RÔLES

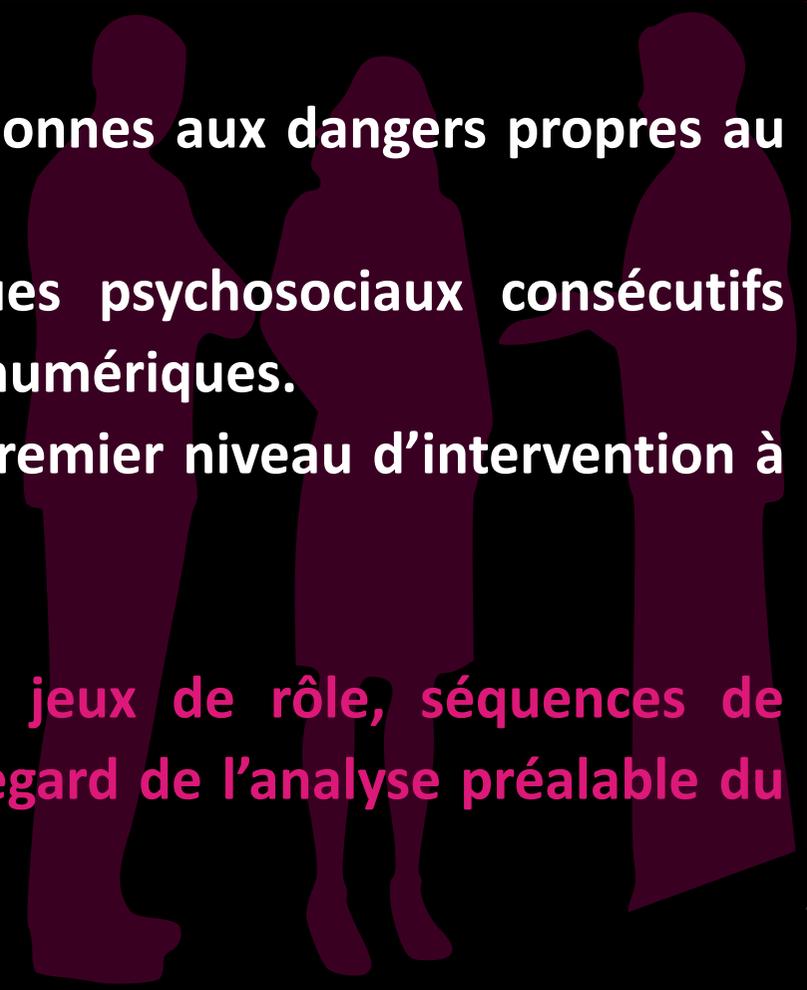
ENTRETIENS INDIVIDUELS



SÉMINAIRES

De type intra-entreprise (intra ou extra-muros), un séminaire d'une durée d'1/2 à une journée, a pour objectifs :

- l'information et la sensibilisation des personnes aux dangers propres au numérique.
 - la formation à la prévention des risques psychosociaux consécutifs d'usages intensifs ou inadaptés des outils numériques.
 - l'animation de groupes de parole et, un premier niveau d'intervention à vocation curative.
- ⊙ Le contenu de chaque séminaire (ateliers, jeux de rôle, séquences de formation...), est élaboré sur mesure et au regard de l'analyse préalable du contexte et des objectifs.



Niveau collectif

SÉMINAIRES

CURES DE DÉTOX. DIGITALE

GROUPE DE PAROLE

SIMULATIONS & JEUX DE RÔLES

ENTRETIENS INDIVIDUELS



CURES DE DÉTOX. DIGITALE

Une **cure de détox. digitale** vise à atténuer, puis faire disparaître les symptômes du 2.0 en restreignant l'accès à toute technologie durant un laps de temps suffisamment long pour permettre l'expérience du sevrage et instaurer durablement de nouveaux comportements.

Afin d'en augmenter l'efficacité, nous choisissons des endroits sans couverture réseau et, proches de la mer et/ou entourés de forêts.

Shinrin-Yoku

Le *shinrin-yoku*, terme signifiant « bain de forêt » en japonais, désigne une exposition totale à un cadre vert naturel.

Toutes les études menées jusqu'ici pointent le fait que les bains de forêt sont capables de réduire le stress, la colère, l'anxiété, ainsi que les troubles du sommeil. (9)(10)

Choisissez la cure de détox. digitale qui vous convient le mieux

**CARTE : les 237 communes
françaises
où l'on ne capte aucun
réseau avec son téléphone
mobile ²³**

Marine ou terrestre

**Seul(e), en couple, en
groupe, ou en famille**



CURES DE DÉTOX. DIGITALE

6 jours off

Soit 5 nuits

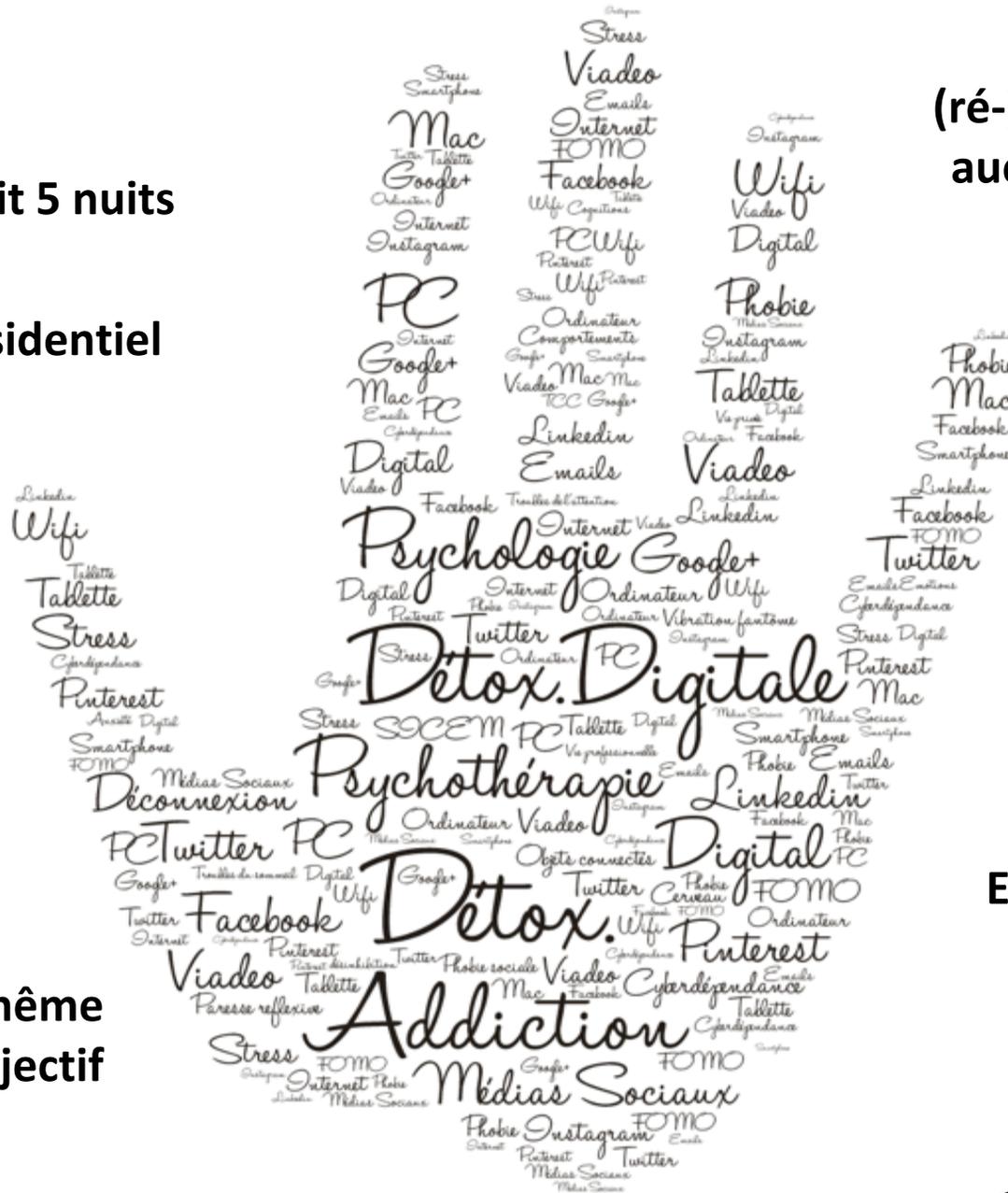
Minimum

En résidentiel

Dans un endroit bien
choisi

Seul(e), ou avec
d'autres personnes

Ayant le même
objectif



(ré-)apprendre à vivre sans
aucun outil technologique

En expérimentant
un sevrage réussi

Et, modifier durablement
ses comportements

Niveau collectif

SÉMINAIRES

CURES DE DÉTOX. DIGITALE

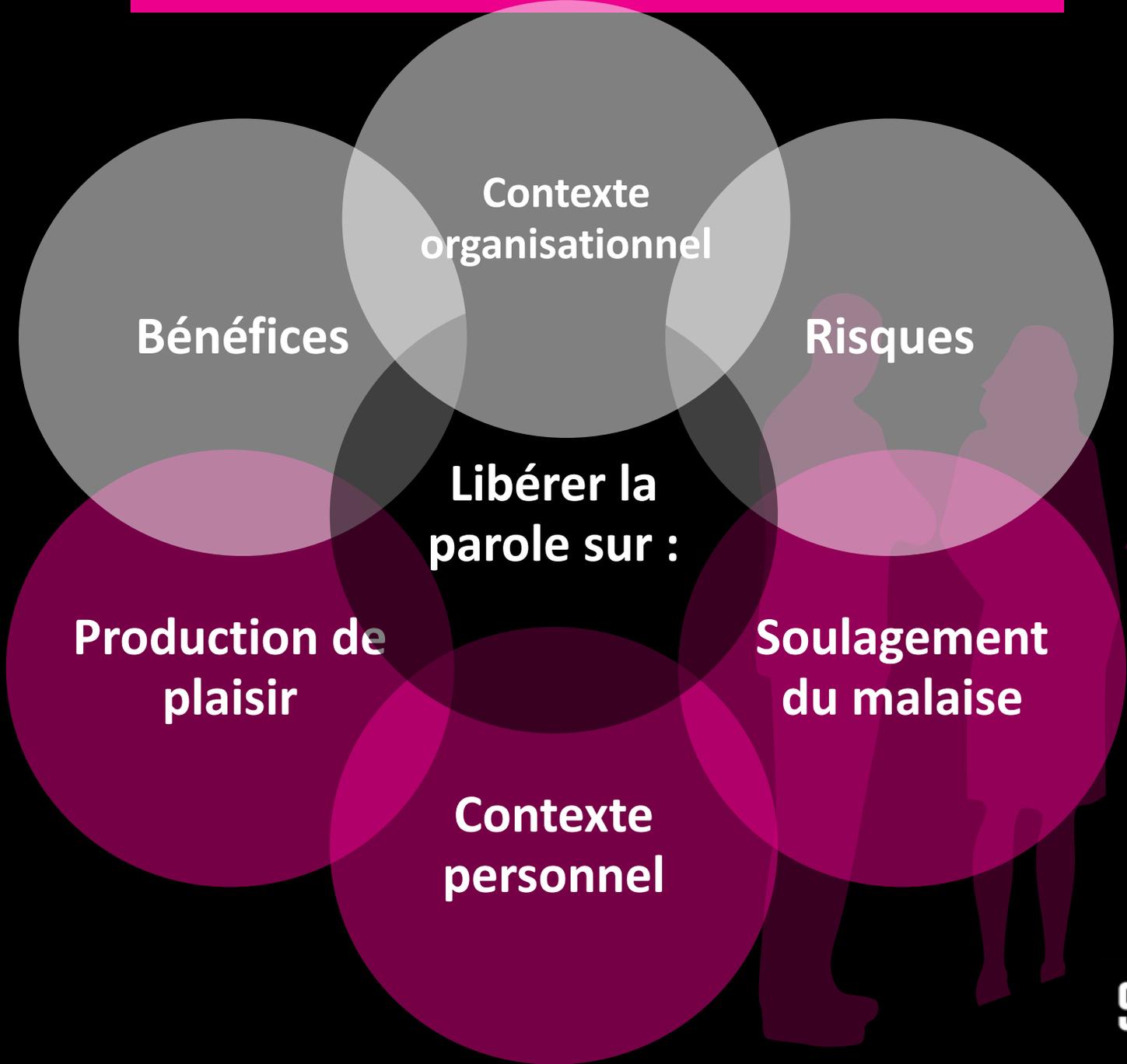
GROUPES DE PAROLE

SIMULATIONS & JEUX DE RÔLES

ENTRETIENS INDIVIDUELS



GROUPES DE PAROLE



Niveau collectif

SÉMINAIRES

CURES DE DÉTOX. DIGITALE

GROUPE DE PAROLE

SIMULATIONS & JEUX DE RÔLES

ENTRETIENS INDIVIDUELS



SIMULATIONS & JEUX DE RÔLES

Les techniques de simulation et de jeux de rôle (expérimentées dans le cadre d'une relation duale ou groupale), permettent :

- l'exploration de ses émotions de manière instantanée ou différée,
 - la prise de conscience de l'image que l'on donne aux autres,
 - la prise du recul vis-à-vis de l'urgence vécue dans l'instant présent, qui peut être relative en mode différé,
 - la modification de certains de ses comportements.
- ⊙ Ces techniques peuvent s'utiliser en intra ou inter-entreprises ainsi que dans le cadre de consultations individuelles.
 - ⊙ Séance d'une durée de 2h.

Niveau collectif

SÉMINAIRES

CURES DE DÉTOX. DIGITALE

GROUPE DE PAROLE

SIMULATIONS & JEUX DE RÔLES

ENTRETIENS INDIVIDUELS



ENTRETIENS INDIVIDUELS

★ L'entretien semi-directif, technique d'enquête qualitative la plus couramment utilisée pour des recherches ou des investigations en sciences humaines et sociales, permet de collecter des informations précises sur des thèmes au moyen d'un guide préalablement défini.

➔ Cette technique permet de provoquer une expression organisée des personnes interviewées et, de contextualiser l'analyse des réponses individuelles en les comparant à celles des autres individus qui appartiennent à la même entreprise.

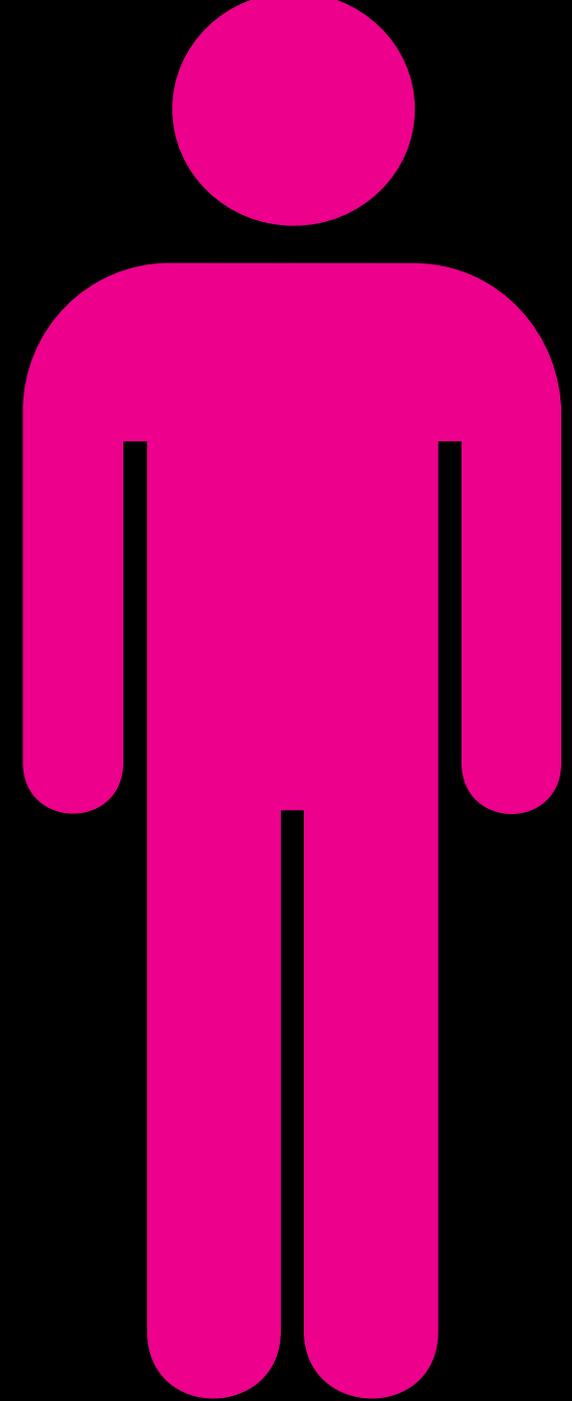
Niveau individuel

PASSATION DU MMPI-2RF

PRISE EN CHARGE PERSONNALISÉE

CONSULTATIONS EN CABINET

PSYCHOTHÉRAPIE



PASSATION DU MMPI-2RF



Le questionnaire **MMPI-2RF** est un test de **personnalité** à visée diagnostique, descriptive et thérapeutique, parmi les plus **utilisés** à travers le **monde** (*).

Il permet au **praticien** de déceler d'éventuels problèmes et d'adapter son intervention à son **client** ou **patient**.

(*): seuls les psychologues en titre sont habilités à la passation, à l'analyse et à l'interprétation de ce test de personnalité. Ne confiez pas cette tâche à quiconque, sans vérifier au préalable leur qualification !

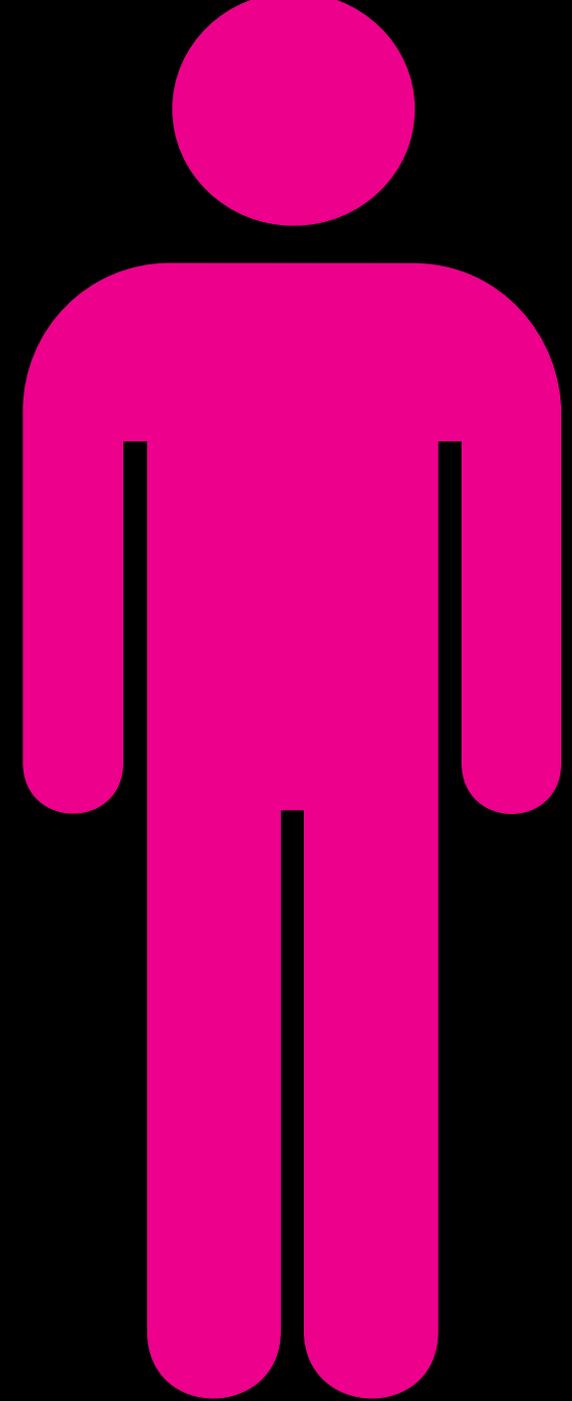
Niveau individuel

PASSATION DU MMPI-2RF

PRISE EN CHARGE PERSONNALISÉE

CONSULTATIONS EN CABINET

PSYCHOTHÉRAPIE



PRISE EN CHARGE PERSONNALISÉE

- Pour des particuliers ou des salariés (à la condition que la demande de prise en charge émane de la personne elle-même dans le 2^{ème} cas).
- La prise en charge personnalisée vise à définir les techniques de prévention et de traitement des dysfonctionnements psychologiques qui seront utilisées pour chaque personne au regard tant, de l'expérience subjective de chaque individu, que du contexte organisationnel dans lequel le trouble cognitif et/ou comportemental s'inscrit.
- ⊙ Des solutions personnalisées et organisationnelles seront envisagées et proposées.

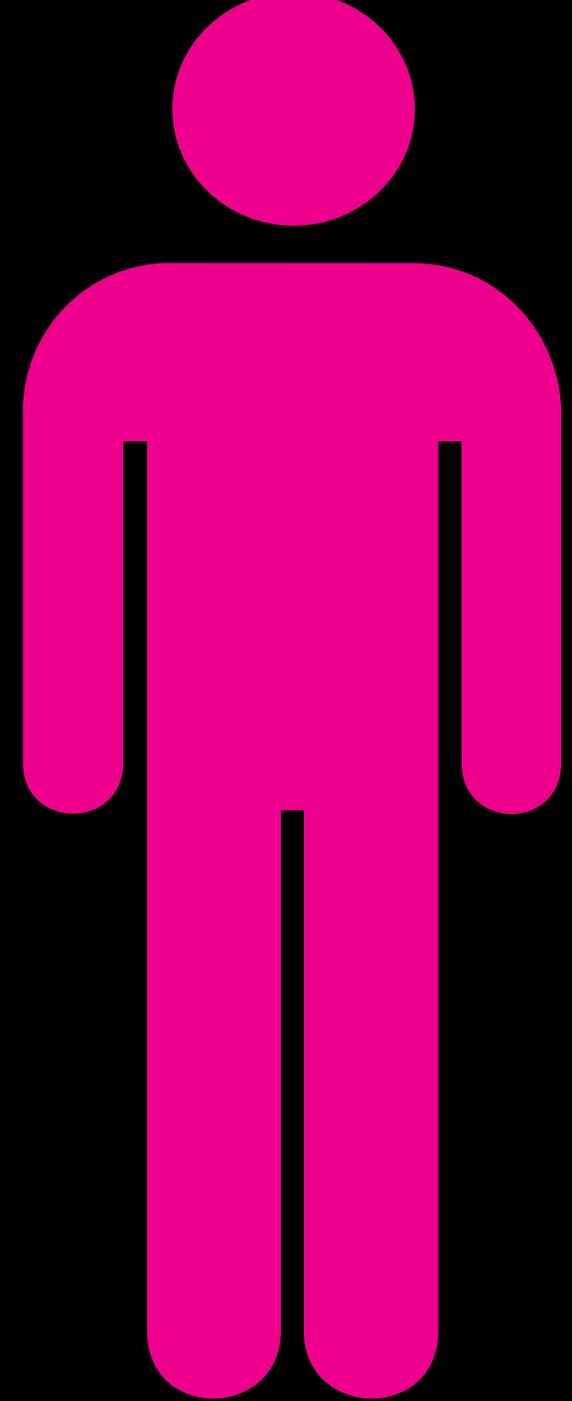
Niveau individuel

PASSATION DU MMPI-2RF

PRISE EN CHARGE PERSONNALISÉE

CONSULTATION EN CABINET

PSYCHOTHÉRAPIE



CONSULTATION EN CABINET

- **Consultations pour adultes et adolescents**
- **Sur rendez-vous : 06.50.26.65.17.**
- **Cabinet situé au 20 rue des Etats Généraux, 78000 Versailles**
- **Tarifs :**
 - **80 euros la séance (1^{ère} séance de prise de contact non facturée)**
 - **Forfait de 190 euros pour la passation, l'analyse et la restitution du test MMPI-2RF (soit 2 séances + analyse inter-séance)**

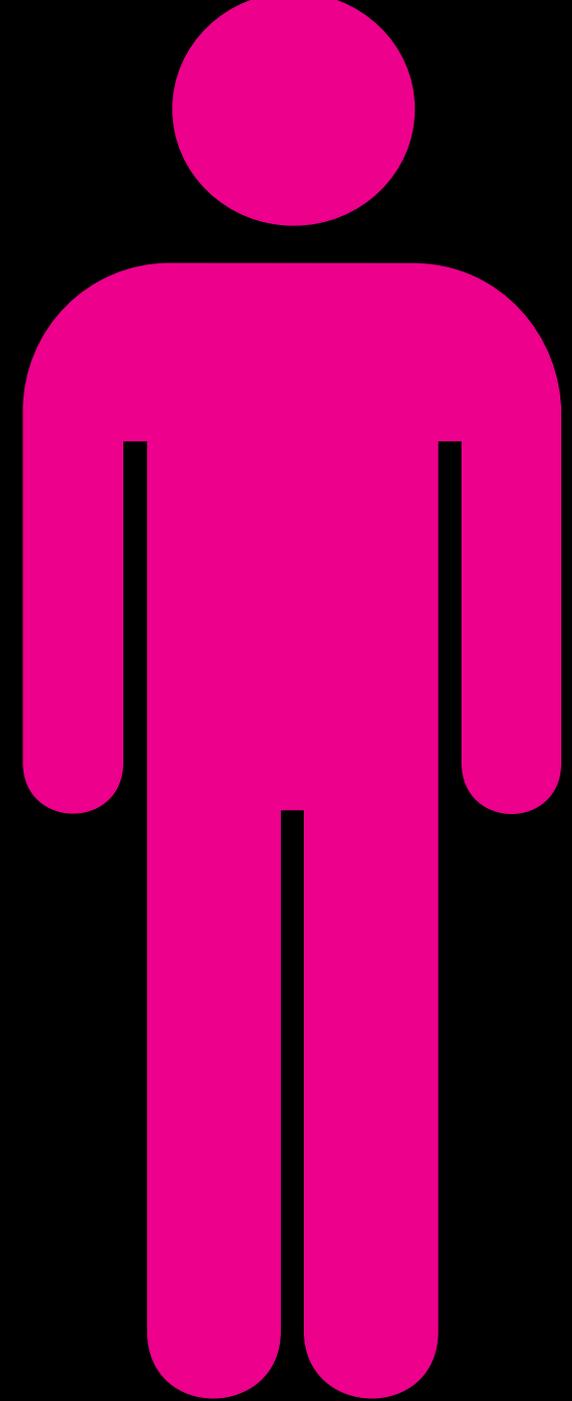
Niveau individuel

PASSATION DU MMPI-2RF

PRISE EN CHARGE PERSONNALISÉE

CONSULTATION EN CABINET

PSYCHOTHÉRAPIE



PSYCHOTHÉRAPIE

Approche visant à combattre un trouble, une maladie ou une condition anormale, basée sur la « restructuration » des processus mentaux qui sont à l'origine des comportements (action ou inaction) ciblés par la psychothérapie.

- Troubles pris en charge : addiction numérique, phobies (dont phobie sociale), dépression, TOC, anxiété, défaut de confiance en soi...
- Secret professionnel garanti par le psychothérapeute.
- Une Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC) incite la personne à devenir, in fine, son propre thérapeute (au terme d'une psychothérapie de quelques semaines/mois).
- Pour les personnes souffrant de FOMO ou de cyberdépendance, les consultations en cabinet pourront être complétées par une cure encadrée de détox. digitale.



**Psychosociologue
clinicienne
Psychothérapeute**

Entreprises Employeurs - Salariés & Particuliers

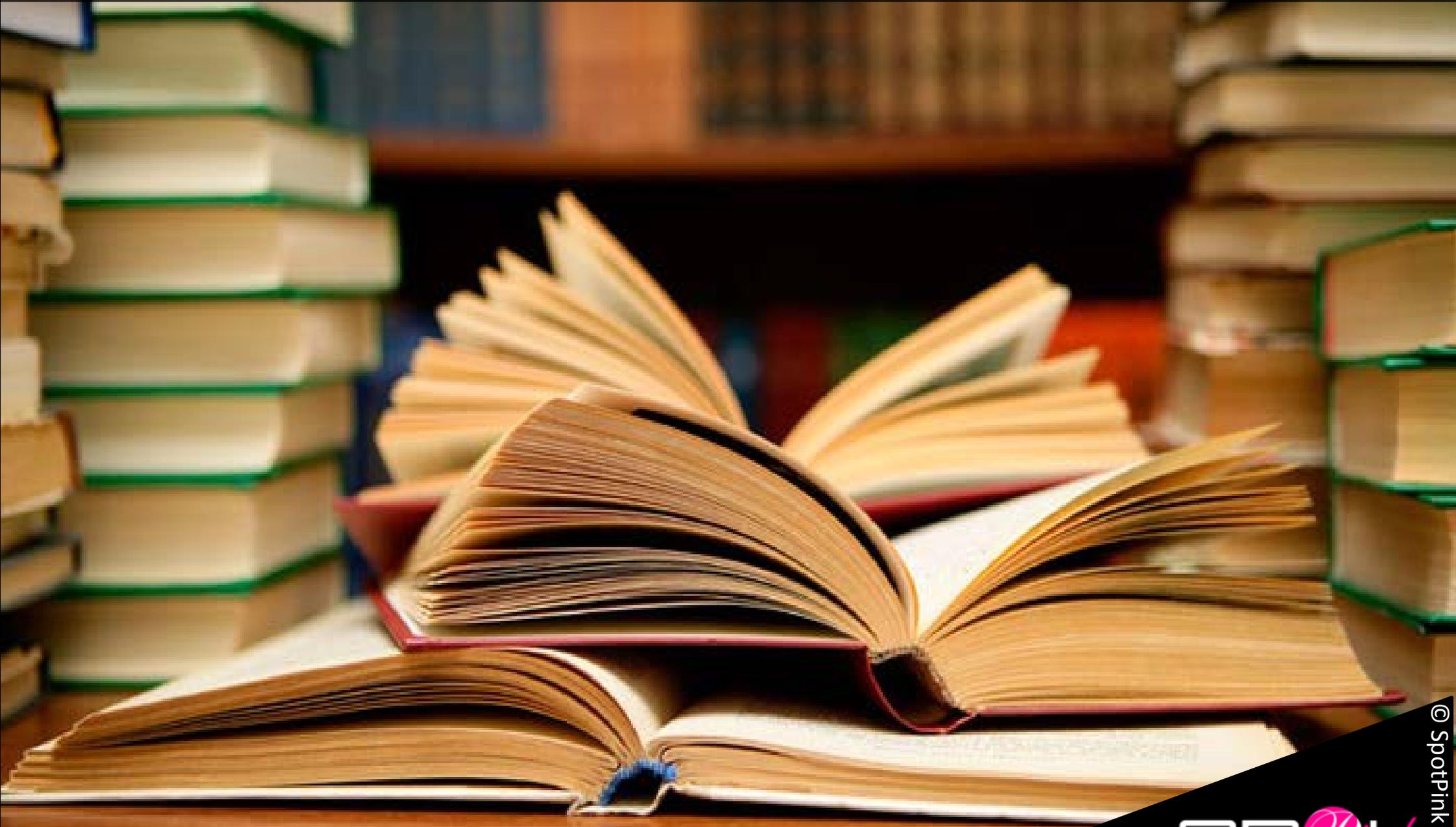
Numéro ADELI : 789310596

**Prestataire de formation enregistré sous le numéro 11 75 47764 75
(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)**

Carole Blancot

**Sur rendez-vous
06.50.26.65.17.**

Bibliographie



Bibliographie

1. A critical review of "Internet addiction" criteria with suggestions for the future (PubMed) <http://ow.ly/PYsmb>
2. Kids, Tech and Those Shrinking Attention Spans <http://ow.ly/PYsqb>
3. Say it quick, say it well – the attention span of a modern internet consumer <http://ow.ly/PYst0>
4. Amazon found every 100ms of latency cost them 1% in sales <http://ow.ly/PYsxn>
5. Reliance on smartphones linked to lazy thinking <http://ow.ly/PYsAC>
6. Are smartphones making young people emotionally stunted ? <http://ow.ly/PYsEf>
7. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out (A. Przybylski) <http://ow.ly/PYsJt>
8. Canadians now have shorter attention span than goldfish thanks to portable devices <http://ow.ly/PYxoR>
9. Trees, Green Space, and Human Well-being <http://ow.ly/PYsSz>
10. The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing) <http://ow.ly/PYsZ2>
11. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults <http://ow.ly/PYt2U>
12. Your Brain on Computers <http://ow.ly/PYt5I>
13. Phantom Pocket Vibration Syndrome <http://ow.ly/PYt89>
14. iPhone Separation Anxiety <http://ow.ly/PYtaT>

Bibliographie

15. Limit smartphone, tablet use to prevent pain <http://ow.ly/PYxbw>
16. Les addictions comportementales : définitions, évolution du concept et questions <http://ow.ly/PYxgq>
17. Phantom vibrations in young adults <http://ow.ly/PYRs8>
18. The BioInitiative Working Group report on electromagnetic fields (EMF) and health effects from power lines, cell phones, and wi-fi <http://ow.ly/R8jRa>
19. Dr Belpomme : « Les champs électromagnétiques sont néfastes pour la santé » <http://ow.ly/R8mTG>
20. Profiling d'auteurs de comportements numériques asociaux <http://ow.ly/R9UOc>
21. Sensibilité électromagnétique — Wikipédia <http://ow.ly/Rcy1u>
22. Le handicap dû à l'électrosensibilité reconnu <http://ow.ly/RoNln>
23. CARTE. Les 237 communes françaises où on ne capte aucun réseau avec son téléphone mobile <http://ow.ly/UB1k7>
24. Transformation numérique et vie au travail - Rapport B. Mettling <http://ow.ly/UHMcg>
25. L'impact des TIC sur les conditions de travail – Rapport T. Klein & D. Ratier <http://ow.ly/UHMCh>

**KEEP
CALM
AND
DETOX
YOURSELF**

[#DetoxDigitale](#)
[@DetoxDigitale](#)