

DR Paris Ile de France Sud
Formation Continue

Digital Détox : retrouver concentration et équilibre face aux outils numériques

13 Novembre 2026

Objectifs	Permettre aux participants de comprendre les mécanismes de la surcharge numérique, d'adopter des réflexes de digital detox et de retrouver un rapport plus sain aux outils digitaux.	
Public	Toute personne utilisant des outils numériques	
Pré-requis	Aucun	
Programme	- Comprendre la surcharge numérique - Comprendre les mécanismes cognitifs - Analyser ses pratiques numériques - Les piliers de digital detox - Cas pratiques professionnels - Construire une hygiène numérique durable - Élaborer son plan d'action	
Intervenants	CNAM Ile-de-France	
Dates	Date 13 novembre 2026 Clôture des inscriptions : le 27/10/2026 sur https://www.sirene.inserm.fr/	
Modalités	Formation en présentiel Durée : 1 jour Alternance d'apports méthodologiques et pratiques	
Contacts	Correspondant.e.s formation : _____ _____ _____ _____	INSERM DR Paris IDF Sud Formation Continue 48-50 rue Albert 75013 Paris @ : formation.paris.11@inserm.fr ☎ : 01.85.55.38.44

Digital Détox : retrouver concentration et équilibre face aux outils numériques



DUREE : 1 JOUR



PRÉSENTIEL



PROGRAMME

OBJECTIFS

- Permettre aux salariés de comprendre les mécanismes de surcharge numérique,
- Adopter des réflexes de digital détox
- Mettre en place des pratiques durables pour réduire la fatigue mentale,
- Améliorer la concentration
- Retrouver un rapport plus sain aux outils digitaux.

ENJEUX :

Enjeux pour l'entreprise : productivité, bien-être, rétention des talents.

Enjeux pour les salariés : santé mentale, équilibre vie pro/perso, qualité du travail.

PUBLIC

Tout public. Groupe de 2 à 10 personnes.

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Préparation de votre formation

Questionnaire d'analyse des attentes

Moyens pédagogiques pendant votre formation:

Alternance d'apports méthodologiques et pratiques

Accompagnement et suivi de la formation

Le support sera accessible en ligne pendant 2 mois après la formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des compétences

Les acquis sont évalués en fin de formation par un quiz.

Évaluation de la formation

Questionnaire de satisfaction stagiaire

Synthèse fin de stage du formateur

VALIDATION

Attestation de fin de formation

Attestation de présence

1. Comprendre la surcharge numérique

Définition de la surcharge numérique et de l'hyperconnexion ;

Principales sources de sollicitations ;

Différence entre urgence, importance et simple sollicitation ;

Impacts sur la concentration, la fatigue mentale et l'équilibre professionnel/personnel.

2. Comprendre les mécanismes cognitifs

Fonctionnement de l'attention ;

Effets du multitâche et des interruptions ;

Impact des notifications ;

Surcharge informationnelle et fatigue décisionnelle.

3. Analyser ses pratiques numériques

Usages des e-mails, messageries et smartphones ;

Moments de sur-sollicitation ;

Habitudes de consultation ;

Difficultés à déconnecter.

4. Les piliers de Digital Détox

Prendre conscience de ses usages

Fixer des limites

Réduire les sollicitations

Créer des espaces sans numérique

Remplacer plutôt que simplement supprimer.

Retrouver un usage intentionnel

5. Cas pratiques professionnels

Notifications incessantes ;

Boîte mail saturée ;

Multitâche permanent ;

Urgence permanente ;

Déconnexion difficile.

6. Construire une hygiène numérique durable

Organiser ses temps de connexion et de déconnexion ;

Créer des routines favorisant la concentration ;

Mettre en place des plages sans interruption ;

Définir des règles d'utilisation des outils numériques ;

Prévenir le retour aux anciennes habitudes.

Atelier : création de sa charte personnelle d'hygiène numérique

7. Élaborer son plan d'action

Bilan des acquis ;

Identification des changements prioritaires ;

Définition d'objectifs réalistes ;

Anticipation des obstacles ;

Mise en pratique : plan d'action Digital Détox à 21 jours.



Contactez-nous : 01 60 79 87 74