



**ACCOMPAGNER  
LA DÉCONNEXION**

# NON A L'ECRAN TOTAL !

## LES YEUX... A LA RETRAITE !



Stop aux  
tartines  
de mails

En vigueur depuis le 1er janvier 2017, le **Droit à la déconnexion** est devenu un sujet majeur pour les entreprises.

Il s'inscrit dans une démarche plus globale sur le bien-être, et la Qualité de Vie au Travail, que l'on pourrait élargir à la Qualité de Vie par le Travail.

En effet, derrière l'utilisation des outils numériques se dessine une problématique bien plus large, touchant, au-delà de l'efficacité et de la performance, à la santé physique et psychologique des salariés et des managers, et à leur équilibre de vie.

Une fois passée la dimension juridique, formalisée par la signature d'un accord avec les représentants du personnel, se pose de nombreuses questions sur les actions à mettre en œuvre pour déployer la déconnexion auprès des collaborateurs.

**La déconnexion repose sur le volontariat, et non sur la contrainte.**

Comme pour tout processus de changement, la communication sur les risques est utile, mais donne rarement de bons résultats, si elle n'est pas accompagnée d'actions dans lesquelles chaque individu y trouvera un bénéfice suffisant pour qu'il devienne acteur de sa déconnexion.

JE NE SUIS PAS VISHNOU...

**JE NE FAIS  
QU'UNE CHOSE  
A LA FOIS !**

**JE NE SUIS PAS  
UNE STAR DU  
POP-UP !**

**OUI  
AUX PAGES  
SANS TÂCHES !**

## Par où commencer ?

Déconnecter ne signifie pas que l'on va tout couper. Mais, cela peut vouloir dire que l'on doit tout changer.

Lorsque l'on commence à être conscient que les mauvaises habitudes sont devenues des comportements nocifs, il est temps de modifier ces comportements.

**Ce n'est pas la technologie qui pose problème, mais l'usage que nous en avons.**

Déconnecter signifie donc, savoir utiliser les différents outils numériques en conscience.

Déconnecter sans tout couper, cela passe nécessairement par des changements d'habitudes, par des changements de comportement, par des changements dans la relation que vos salariés entretiennent avec le digital, en général.

Nous vous accompagnons dans ce processus de prise de conscience, et de passage à l'action sur trois dimensions-clé de la déconnexion numérique :

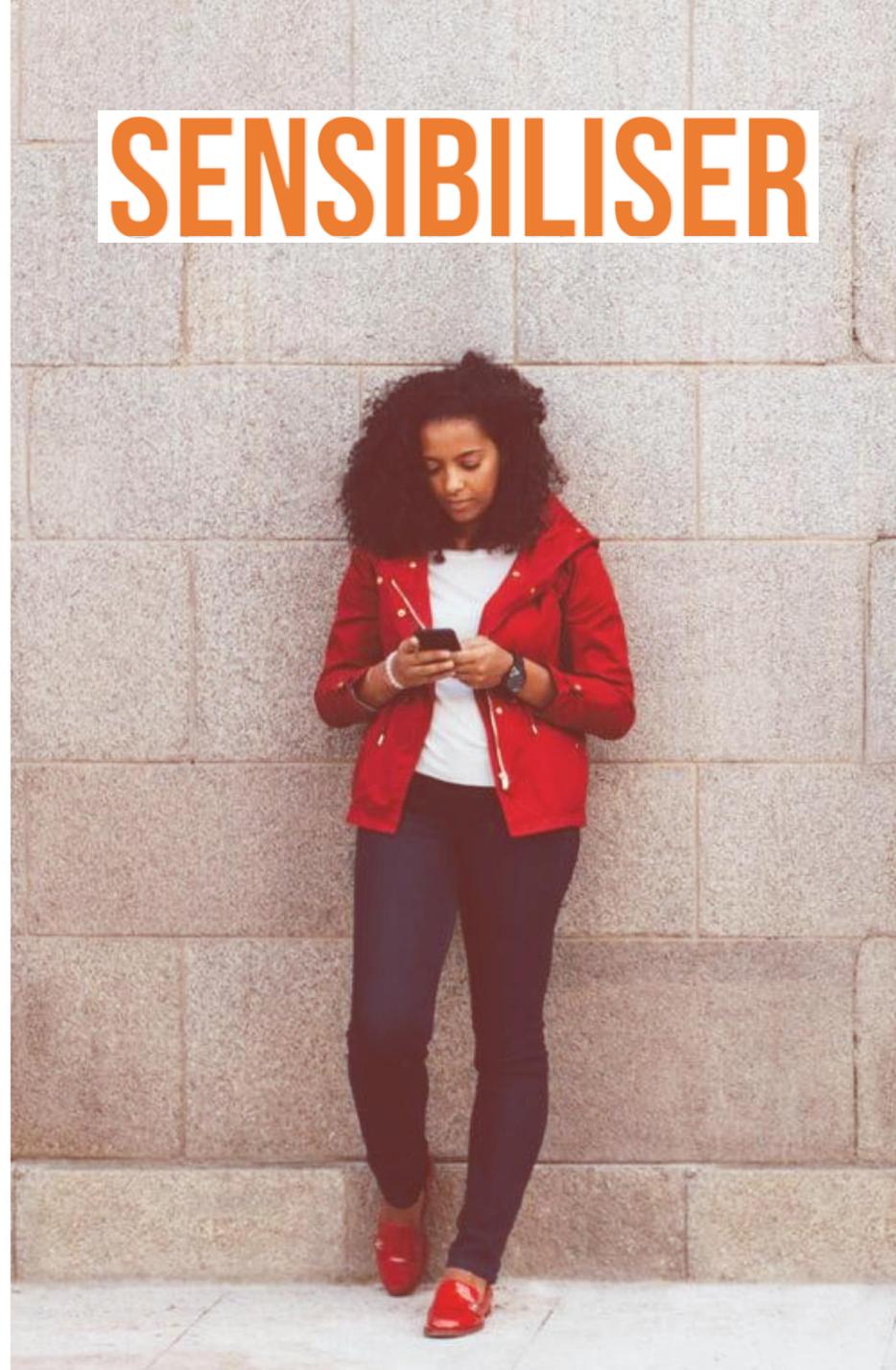
1. **Actions de sensibilisation**
2. **Coaching collectif et individuel**
3. **Formation**

# SENSIBILISER

Les actions de sensibilisation permettent de mettre en avant les avantages de changer sa relation au numérique, grâce, notamment, à une prise de conscience de ses propres comportements digitaux, et à l'expérimentation de techniques permettant d'alléger son cerveau.

Ces actions s'adressent au plus grand nombre.

Elles sont pédagogiques, interactives et ludiques pour interpeler vos publics internes, sur les phénomènes de l'hyperconnectivité, du multitasking, de l'infobésité, et du stress numérique qu'ils engendrent.





## Conférence interactive : « Déconnectez sans tout couper ! »

Animée par Stéphane Yaïch, sophrologue, spécialiste du stress, et coach en « mieux vivre au travail », cette conférence alterne séquences de quiz, apports des neurosciences, échanges entre participants pour se poser les bonnes questions, tests cognitifs et d'addiction, et apprentissage de techniques de sophrologie, de méditation et de pleine conscience, pour aboutir à une phase d'engagement.

Avec énergie et humour, Stéphane Yaïch invite à mesurer sa relation au numérique pour comprendre son impact sur son cerveau et sur sa qualité de vie, et elle aborde simplement la nécessité de retrouver une connexion raisonnée.

### Thématiques abordées :

- La transformation digitale avec un grand D
- Instantanéité et déshumanisation de la relation
- L'impact des nouveaux usages sur la santé
- Les effets en 3D du stress numérique
- Le multitasking, ennemi de la performance
- Addiction à la connexion : et vous ?
- La surcharge informationnelle, ou infobésité
- Equilibre vie « pro » et vie « perso », les limites à ne pas dépasser

### Durée :

1 heure - 1 heure 30 - 2 heures

### Public :

Salariés et managers concernés par la déconnexion

### Nombre de participants :

15 à 500 personnes



## Conférence interactive : « Manager la déconnexion »

Animée par Stéphane Yaïch, sophrologue, spécialiste du stress, et coach en « mieux vivre au travail », cette conférence s'adresse aux managers ayant pour mission d'accompagner la déconnexion numérique dans leur entreprise.

Cette conférence intègre tous les éléments de compréhension sur le rôle du numérique de la conférence « Déconnectez dans tout couper ! », sous l'angle managérial. Il invite le manager à se poser les questions suivantes :

- Où j'en suis avec le numérique ?
- Quel est l'impact de mes propres comportements numériques sur mes collaborateurs ?
- Quel stresseur suis-je pour mes collaborateurs ?
- Quelles règles implicites ai-je établies avec mon équipe ?
- Quel est mon niveau d'hyperconnexion ?
- Comment accompagner la déconnexion en tant que manager ?
- Quels premiers défis relever pour accompagner la déconnexion ?

**Durée :**  
1 heure 30 - 2 heures

**Public :**  
Managers ayant pour mission d'accompagner la déconnexion

**Nombre de participants :**  
15 à 500 personnes

## « Journée de la déconnexion »

Proposée à toute l'entreprise, elle offre une vision panoramique de toutes les actions à mener pour être acteur de sa propre déconnexion. C'est l'opération de sensibilisation par excellence ! Le participant est invité à un parcours-découverte mettant en scène les différentes méthodes et activités permettant d'améliorer sa relation au numérique.

Le nombre d'ateliers dépend du nombre de participants. Ils peuvent être complétés par d'autres thématiques.

- **Conférence interactive « Déconnectez sans tout couper ! » s'adressant à tous les salariés**
- **Atelier « Dompter sa boîte mail »**
- **Atelier « Je passe du multi au mono »**
- **Atelier « Je me reconnecte à moi-même avec la pleine conscience »**
- **Initiation au Do-in (auto-massages pour retrouver de la vitalité)**
- **Initiation au yoga des yeux**
- **Atelier sommeil**

**Durée :**  
1 journée

**Public :**  
Tous publics internes

**Nombre de participants :**  
Nombre d'ateliers adaptés au nombre de participants





## Atelier : « Petite histoire de déconnexion »

C'est l'histoire d'un garçon un peu trop connecté ! Le héros de cette histoire est devenu esclave de sa désorganisation, et de sa dépendance au Digital. Il accumule les situations de stress numérique, et ne sait plus comment s'en sortir. Cet atelier est un voyage au cœur de la journée de ce personnage pour comprendre les risques de surchauffe mentale et d'épuisement numérique. Il permet surtout de découvrir les clés pour une bonne écologie mentale et une déconnexion sans stress.

L'atelier alterne les situations vécues par le personnage, et les techniques et méthodes dont il pourrait disposer pour y faire face.

A l'issue de l'atelier, les participants disposent d'une boîte à outils de déconnexion, qu'ils peuvent utiliser au bon moment dans leur journée de travail, ou dans leur vie personnelle.

### Quelques thématiques abordées :

- Mobiliser sa concentration
- Protéger sa concentration
- Retrouver de la sérénité au travail
- Fermer la parenthèse sur sa journée de travail

*Cet atelier peut être combiné avec la conférence « Déconnectez sans tout couper ! »*

**Durée :**  
**1 heure 30 - 2 heures**

**Public :**  
**Salariés et managers concernés par la déconnexion**

**Nombre de participants :**  
**30 personnes maximum**



## Atelier « Se reconnecter à soi »

Le travail en mode multitâches, notamment dû à la surabondance d'informations, à la multiplicité des sollicitations extérieures, tant numériques qu'humaines, nous amène à créer constamment des conflits au sein de notre système neuronal.

Quelles en sont les conséquences ? Baisse de vigilance, perte de concentration et de mémoire et donc, baisse de performance.

Faire l'expérience de la pleine conscience ou « pleine attention », c'est parvenir à focaliser son esprit sur une seule et unique chose pour réduire la surcharge mentale, et offrir à notre cerveau les pauses dont il a besoin pour fonctionner correctement. Vivre en conscience signifie « être présent à l'expérience du moment que nous vivons ».

- Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ?
- Les bénéfices et les domaines d'application
- Concentration sur la respiration : apprendre à se mettre en pause mentale
- Body scan : être présent à soi et à ses sensations corporelles
- Dégustation en conscience : une approche expérientielle des actes quotidiens
- Apprécier le silence pour éclaircir son attention
- Exercice sur les 5 sens : redonner de la flexibilité à son cerveau
- Technique de concentration sur un objet : focaliser son attention

**Durée :**

**1 heure - 1 heure 30 mn - 2 heures**

**Public :**

**Salariés et managers souhaitant apprendre des techniques pour se libérer du stress numérique**

**Nombre de participants :**

**15 personnes maximum**



## Journée de team-building Digital Detox

Une journée bien-être pour se trouver en équipe, sans connexion numérique, pour retrouver la connexion entre membres d'une même équipe, et recréer le lien humain qui s'est digitalisé. En voici le programme prévisionnel, à adapter, à chaque équipe :

- Rituel de déconnexion
- Eveil énergétique (30 mn)
- Conférence « Déconnectez sans tout couper » (1 h 30)
- Initiation à la méditation et à la pleine conscience (45 MN)
- Déjeuner en conscience
- Atelier « La sieste, ça réveille ! » (45 mn)
- Atelier Ecologie mentale et corporelle, ou atelier de coaching « Changez... Déconnectez ! » (2 h), ou Atelier « Connectons-nous » pour se reconnecter à soi-même et se connecter aux autres membres de l'équipe (2 h)
- Atelier Yoga du rire (30 mn)

Méthodes et outils :

- Sophrologie énergétique, pleine conscience
- Do-in et Qi-gong
- Techniques de coaching créatif et ludique
- Méthodes de gestion du temps
- Yoga du rire

**Durée :**  
**1 journée**

**Public :**  
**Membre d'une même équipe**

**Nombre de participants :**  
**15 personnes maximum (adaptation possible du programme pour plus de participants)**

# COACHER



Que se passe-t-il une fois que la démarche de Droit à la Déconnexion est lancée ? Quelles actions correctives sont mise en place ? Sont-elles accompagnées ?

La déconnexion numérique implique des modifications de comportement, des changements d'habitudes. Et le changement génère peur et incertitude.

Le coaching permet d'accompagner la déconnexion numérique sous l'angle comportemental.

Ainsi, le salarié se sent encadré et guidé face à ce qui peut lui sembler être un saut dans le vide.



## Atelier de coaching managers

**Le manager est le pivot de la déconnexion de son équipe.**

Le déploiement de la déconnexion numérique repose sur la bienveillance et sur l'exemplarité du manager. Du niveau de connexion, et de stress, du manager dépendent les règles implicites instaurées dans son mode de fonctionnement avec ses collaborateurs, et par extension, leur propre niveau de stress.

Cet atelier vient compléter les actions de sensibilisation pour permettre le manager de :

- Identifier ses propres pratiques et comportements
- Identifier les pratiques et comportements de son équipe
- Déterminer ceux qui sont spécifiquement adaptés à son activité
- Analyser son impact sur l'équilibre vie pro/vie perso de ses collaborateurs
- Clarifier les règles du jeu collectif
- Apprendre à détecter les comportements abusifs dans son équipe
- S'engager dans une démarche d'exemplarité

Cet atelier fait appel à des techniques de coaching collectif, à des outils d'intelligence collective, et des exercices de pleine conscience, et de sophrologie.

**Durée :**  
**3 heures**

**Public :**  
**Managers engagés dans le déploiement de la déconnexion**

**Nombre de participants :**  
**8 personnes**



## Atelier de coaching « Déconnexion et changement »

Peur de perdre le contrôle, besoin de tout maîtriser pour faire face aux imprévus, besoin de se sentir compétent et indispensable, déni de ses connexions abusives, résistance au changement de ses mauvaises habitudes...

Cet atelier aborde la déconnexion sous l'angle comportemental, et de la conduite du changement.

L'atelier « Changez... Déconnectez ! » invite à mesurer sa relation au numérique pour comprendre son impact sur son cerveau et sur sa qualité de vie au travail, et dans sa vie personnelle. Avec pour objectif de retrouver une connexion raisonnée et une approche plus saine du digital, cet atelier de coaching permet de :

- Développer une prise de conscience sur ses propres comportements
- Identifier son impact sur le niveau de connexion de ses collègues et/ou collaborateur
- Comprendre les freins au changement de comportement face à la démarche de déconnexion
- Identifier les besoins nourris par ses connexions et les peurs liées à la déconnexion
- Découvrir les clés pour déconnecter sans tout couper (format 3 h)
- S'engager personnellement dans la démarche de déconnexion

**Durée :**  
**2 ou 3 heures**

**Public :**  
**Salariés engagés dans la démarche de déconnexion**

**Nombre de participants :**  
**12 personnes maximum**



## Atelier de coaching d'équipe

Cet atelier d'équipe permet de faire face collectivement à des situations communes à tous.

Travailler ensemble sur un stress numérique partagé, sur les interactions entre membres d'une même équipe, sur les règles implicites installées avec le temps, sur les dérives de certains, au détriment des autres, aide à progresser ensemble vers un allègement du poids du numérique sur les individus.

C'est aussi créer du lien, de la cohésion de groupe pour faire progresser le bien-être au travail, donc la performance et la créativité !

Cet atelier de coaching aboutit sur une définition de la relation numérique au sein de l'équipe, sur la rédaction d'une charte commune du « Mieux vivre ensemble le numérique ».

**Durée :**  
**3 heures ou 6 heures**

**Public :**  
**Manager et membres d'une même équipe ayant identifié des sources de stress numérique communes**

**Nombre de participants :**  
**15 personnes maximum**



## Coaching individuel

Accompagnez vos managers et vos salariés dans leur démarche de déconnexion, et de gestion du stress numérique. Le programme individuel de coaching en déconnexion numérique D-CONNECT repose sur 3 étapes-clés :

### **D-COUVR'® : d'où je pars, dans ma relation avec le digital ?**

- Je fais le bilan de mes usages et de mes outils numériques,
- Je fais le point sur mon équilibre vie pro/vie perso
- Je radiographie mes connexions
- J'identifie mes règles implicites, et les besoins nourris par mes différentes connexions
- J'analyse mes freins

### **D-FIS® : où est ma ligne d'arrivée ?**

- Je définis ma ligne d'arrivée
- Je mets en place mes défis SMART
- Je visualise mon d'amélioration de ma relation au numérique

### **D-CLIC® : comment y parvenir ?**

- Je développe une écologie mentale et corporelle pour me libérer de mon addiction au numérique, gérer mon alléger mon cerveau, et gérer mon stress numérique
  - J'apprends à faire des pauses
  - J'apprends des méthodes pour dompter ma boîte mail
  - J'apprends à retrouver de la concentration
  - J'apprends à gérer mon temps et mon agenda
  - J'apprends à faire le vide

#### **Durée :**

**Le nombre de séances est défini à l'établissement du contrat de coaching, en fonction du niveau de dépendance au numérique, et de stress, de la personne à accompagner.**

#### **Public :**

**Manager ou salarié ayant identifié des comportements à risques, et souhaitant aller plus loin dans la démarche de déconnexion**

# FORMER

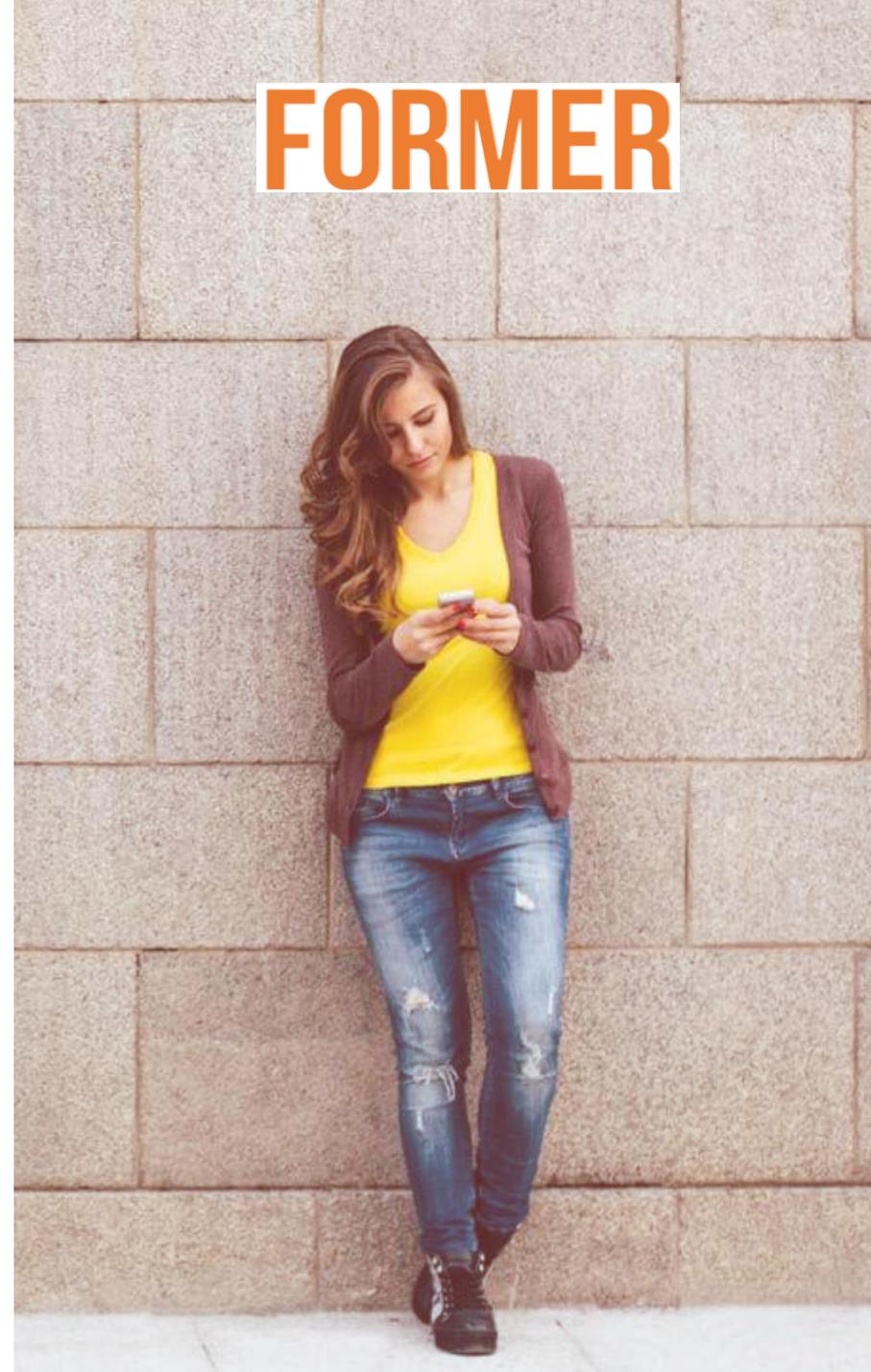
## **Plus vous avez de balles, plus vous risquez d'en faire tomber !**

Avec l'accélération des flux de communication, nous fonctionnons en mode multi-tâches permanent.

Les multiples sollicitations avec les messageries mail, et instantanée, avec les réseaux sociaux professionnels, les téléphones fixes et mobiles conduisent à un sentiment de trop plein, et affectent les capacités cognitives de vos collaborateurs.

Notre approche de l'accompagnement de la déconnexion passe par la formation, et par l'apprentissage de méthodes de gestion du stress, de gestion du temps et de l'efficacité.

Notre objectif, alléger votre cerveau de la surchauffe mentale imposée par le numérique, en apprenant, par exemple, à ne jongler qu'avec une seule balle.





## Cours et auto-coaching en ligne

Animé par Stéphane Yaïch, sophrologue, spécialiste du stress, et coach en « mieux vivre au travail », ce cours de trois heures intègre apports théoriques, quiz, phases d'auto-diagnostics, tests cognitifs et d'addiction, méthodes de gestion du temps, et organisationnelles, apprentissage de techniques de sophrologie, de méditation et de pleine conscience, avant d'aboutir à une phase d'engagement.

Ce cours, disponible en novembre 2018, est proposé en plusieurs modules vidéo sur une plateforme de e-learning. Il intègre également des exercices de sophrologie en fichiers audio Mp3, un cahier d'exercices, et un e-book.

### Les modules :

- Le stress numérique
- L'hyperconnexion
- Le cerveau en surchauffe
- La surcharge informationnelle
- Je m'engage

**Durée :**  
3 heures

**Public :**  
Salariés et managers concernés par la déconnexion



## Formation gestion du temps

### Les enjeux :

- Identifier ce qui se passe en termes de temps
- Comprendre les mécanismes
- Identifier ce que l'on maîtrise déjà, ce que l'on peut améliorer
- Partager et s'approprier des bonnes pratiques utiles, utilisables et utilisées

Cette formation alterne apports théoriques et de méthodes, échanges et pratique, activités ludico-pédagogiques, auto diagnostics, plans d'actions.

### Thématiques abordées :

- La gestion du temps : pièges et bonnes pratiques
- Pourquoi gérer votre temps
- Les pièges du temps : identifier les causes pour mettre en place les actions adaptées
- Connaître son mode de relation au temps et celui de son environnement
- Gérer ses priorités
- Organiser son efficacité au quotidien
- Gérer les urgences
- Les méthodes pour bien dire Non et mieux dire Oui
- Préserver son temps en gérant les interruptions
- Développer l'autonomie de son entourage
- Anticiper son plan d'action et réussir dans la durée

**Durée :**  
**2 journées**

**Public :**  
**Managers et salariés ayant identifié la gestion de leur temps, et de leur organisation, comme un obstacle à leur efficacité, et à leur sérénité**

**Nombre de participants :**  
**12 personnes maximum**



## Atelier « Chasseurs d'efficacité »

Cet atelier est conçu pour permettre aux participants de comprendre les facteurs de perturbation de la concentration et de la performance au travail, liée au numérique, mais surtout, de découvrir les outils et les méthodes pour gagner en efficacité, et en sérénité.

A l'issue de cet atelier, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes et les effets du stress numérique
- Identifier leurs « voleurs d'efficacité »
- Hiérarchiser les priorités et les actions, en distinguant l'important de l'urgent
- Créer des todo lists efficaces
- Planifier contre vents et marées
- Acquérir les clés d'une bonne écologie mentale
- Faire des pauses mentales au cours de leur journée de travail
- Se régénérer en cours de journée
- Retrouver de la concentration après une interruption
- Se concentrer sur l'instant présent
- Se recentrer et restaurer un équilibre physique et mental
- Savoir lâcher-prise

**Durée :**  
**2 ou 3 heures**

**Public :**  
**Salariés et managers conscients du rôle du numérique dans leur perte d'efficacité et de performance**

**Nombre de participants :**  
**15 personnes maximum**



## Atelier « Dompter sa boîte mail »

À travers cet atelier qui alterne des apports et des séquences de pratique (avec leur PC ou smartphone), les participants s'approprient les bonnes pratiques pour reprendre le pouvoir sur leur boîte mail, et mettre en place des actions simples et efficaces pour se protéger de la surcharge informationnelle et du stress numérique.

### Thématiques abordées :

- Les mails, messages ....., des facteurs principaux du stress numérique
- Le piège du circuit de la récompense
- Etat des lieux : les flux entrants et sortants de mails, SMS, messages ...
- Typologies des mails et quantités traitées
- Ce qu'il faut garder, ce qu'il faut changer (augmenter, réduire ...)
- Comment dompter sa boîte mail
- Les 5 étapes
- Augmenter sa productivité et baisser son stress
- La méthode GTD allégée
- Adapter ses actions à son métier et son contexte
- Avoir une organisation pour traiter ce qui arrive par mail
- Comment avoir une boîte de réception vide tous les jours
- Les mythes : répondre vite pour avoir moins de mails, ...
- A faire et à éviter

**Durée :**  
**2 ou 3 heures**

**Public :**  
**Managers et salariés ayant identifié les mails comme principale source de stress numérique**

**Nombre de participants :**  
**12 personnes maximum**

**CONTACT :**

**STÉPHANE YAÏCH**

**06 31 76 02 46**

**STEPHANE.YAICH@CHASSEURDESTRESS.COM**