

Prévention des risques liés aux addictions SANS substance

L'ADDICTION AU DELÀ DU PRODUIT

MAJ Juillet 2026

Écrans, jeux, hyperconnexion... Où placez-vous la limite ?

À travers les échanges, la formation décrypte les mécanismes des addictions sans substance et donne à chacun les clés pour interroger sereinement ses propres habitudes. Un moment privilégié pour faire des choix éclairés et préserver un équilibre sain entre vie personnelle, familiale et professionnelle.



Pédagogie
interactive



Neutralité des
intervenants
Lumanisy

Modalités d'intervention

Durée : 2h

Format : Présentiel ou distanciel

Groupe : de 1 à 20 participants maximum

Démarche pédagogique : Contenu contextualisé selon le groupe de participants.

Une pédagogie participative alternant quiz interactifs, mises en situation, échanges d'expérience, auto-évaluation et études de cas afin de favoriser une prise de conscience durable.

Une approche scientifique, neutre et non culpabilisante.

Programme

Comprendre

- Les nouvelles formes d'addiction.
- Les mécanismes de dépendance.

Se situer

- Auto-évaluer ses pratiques.
- Identifier les situations à risque.

Agir

- Préserver son équilibre.
- Découvrir des alternatives positives.
- Connaître les ressources d'aide.

Objectifs pédagogiques

- Reconnaître les principales formes d'addictions sans substance
- Identifier leurs propres facteurs de vulnérabilité
- Distinguer un usage maîtrisé d'un comportement à risque
- Mettre en place des habitudes favorisant un meilleur équilibre
- Connaître les ressources d'accompagnement disponibles.

Prix de la formation : 350 € net par session de 2h pour 1 à 20 participants
***organisme de formation non soumis à la TVA**

Public cible

- Salariés
- Managers
- RH / Direction
- Préventeurs
- Représentants du personnel



contact@lumanisy.com



Plus d'informations

09 71 04 21 59



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Pour étudier les modalités d'adaptation nécessaires, contactez notre référente handicap Madame Claire DELAHAYE - c.delahaye@lumanisy.com au moment de votre inscription.