

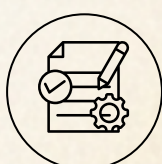


## L'addiction au delà du produit



### CANDIDATS

Tout public



### PRÉ-REQUIS

Aucun



### DURÉE

2h de 1 à 20  
participants  
maximum



### TARIF

350 € net par  
session de 2h



# Programme formation

## L'ADDICTION AU DELÀ DU PRODUIT

---

### Public

Parce que la prévention des addictions est l'affaire de tous, cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel. Elle permet d'outiller chaque acteur de l'entreprise :

- Collaborateurs désireux de s'informer et d'agir
- Managers et encadrants de proximité
- Équipes Ressources Humaines
- Représentants du personnel (CSE / CSSCT)
- Préventeurs et fonctions HSE / QHSE

Il n'y a **pas de prérequis**.

### Durée

- 2h de 1 à 20 participants maximum

### Format

- Présentiel ou distanciel

### Modalités d'accès

**Délai d'accès** : 1 mois maximum

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](mailto:c.delahaye@lumanisy.com)

### Prix

- 350 € net par session de 2h

Hors frais de déplacements de nos intervenants

\*organisme de formation non soumis à la TVA

# Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 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.

## Méthodes d'animation

- Pédagogie active : Quiz interactifs, mises en situation et études de cas.
- Outils concrets : Exercices pratiques (auto-évaluation)
- Partage : Échanges d'expériences pour une prise de conscience durable.
- Posture : Une approche scientifique, neutre et non culpabilisante

## Méthodes d'évaluation

- **Avant** : Une semaine avant le démarrage de la formation : questionnaire d'auto-positionnement sur la connaissance du sujet
- **Après** : Evaluation sur les apports de la formation : questionnaire de satisfaction à chaud puis à froid, 4 mois après la formation (via un questionnaire en ligne envoyé)

### Délivrance d'une attestation de fin de formation

## Livrables

- Livret pédagogique
- Flyer synthétique

# Programme détaillé

## L'ADDICTION AU DELÀ DU PRODUIT

---

### 1. Contexte et objectifs

- Contexte: politique de prévention et de réduction des risques
- Objectifs : sensibiliser aux risques liés aux consommations abusives sans substances, appréhender les éventuelles conséquences sur la vie professionnelle et personnelle

### 2. Addictions sans substances et notion d'addiction

- Définition élargie de l'addiction, mécanismes communs avec l'addiction avec produits, particularité de l'addiction comportementale.
- Jeux d'argent et de hasard
- Jeux vidéo et écrans
- Autres formes d'addictions comportementales : Addiction au travail, addiction au sport, addiction aux achats

### 3. Risques et conséquences

- Risques individuels : Santé psychique (anxiété, irritabilité, troubles de l'humeur, isolement progressif, perte de plaisir pour d'autres activités), santé physique (troubles du sommeil, sédentarité, hygiène de vie), capacités cérébrales (vigilance, concentration) difficulté à « décrocher » mentalement, finances personnelles.
- Conséquences professionnelles : Performance, désengagement, absentéisme et manquements, confidentialité et image, conséquences disciplinaires potentielles.
- Conséquences sur la vie personnelle: Vie familiale et relationnelle, situation financière du foyer, estime de soi.

### 4. Auto-évaluation et ressources

- Auto-évaluation individuelle de ses comportements (temps et fréquence, perte de contrôle, impact sur le quotidien, ressenti émotionnel, dissimulation )
- Ressources internes/ externes et structures spécialisées

### 5. Pistes alternatives

- Outils pour limiter les risques : budget fixe, temps d'écran défini, outils de contrôle
- Loisirs alternatifs : activités de substitution (physiques, sportives, sociales en présentiel, créatives ...).