

# Attention et bien-être au travail à l'ère numérique

## Ce que propose Lève les yeux

Télétravail, notifications, réunions en visio, boucles de mails, réseaux sociaux... Les sollicitations numériques se multiplient au détriment de l'efficacité et du bien-être au travail. Les effets sur la concentration, le rythme de travail et *in fine* le stress inquiètent de plus en plus, faisant de la « déconnexion » un nouvel objectif à l'agenda des entreprises soucieuses du bien être de leurs équipes. Depuis 2021, l'équipe d'intervenants Lève les yeux anime ateliers et conférences auprès de salariés pour les aider à reprendre le contrôle de leur temps et de leur attention.

**43%** des cadres déclarent une fatigue liée à l'excès de flux numériques (Opinion Way, 2018)

**16%** des entreprises ont mis en place des mesures préventives contre l'hyperconnexion de leurs salariés (Opinion Way, 2018)



*L'association Lève les yeux a été fondée en mai 2018 en vue de promouvoir la reconquête de l'attention. Chaque année, elle sensibilise près de 4 000 enfants, adolescents et adultes aux effets de la surexposition aux écrans de manière ludique et bienveillante.*

---

[www.levelesyeux.com](http://www.levelesyeux.com)

[contact@levelesyeux.com](mailto:contact@levelesyeux.com)

# Nos interventions

## L'atelier « Déconnexion » 45 minutes à 1h30

Pour un premier pas vers la  
déconnexion



*À partir de 450€\**

L'atelier se déroule en trois étapes :

### **Prendre conscience**

Quizz, sondages mouvants, jeux sur l'attention, tests de dépendance aux smartphones, discussion sur les impacts de l'hyperconnexion au travail et dans la vie personnelle.

### **Comprendre**

Découverte de la "captologie", décryptage des applications les plus utilisées, partage de connaissances sur les effets des écrans, études sur les liens entre hyperconnexion, efficacité et bien-être.

### **Agir**

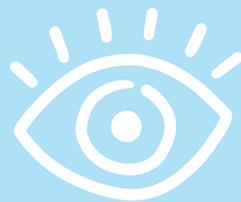
Conseils et exemples de bonnes pratiques pour soi et au travail, de gestion du temps et de la concentration, "défi déconnexion" à relever.

*\*Environ 50% des revenus vont à l'association pour lui permettre d'assurer sa mission d'intérêt général : sensibiliser le plus grand nombre aux effets des écrans et aux bienfaits de la déconnexion*

# Nos interventions

## L'atelier « Reconquête de l'attention » 2h à 4h

Pour expérimenter la déconnexion et élaborer  
collectivement des solutions durables



*À partir de 700€\**

L'atelier se déroule en trois étapes, comme l'atelier Déconnexion :

### **Prendre conscience**

Quizz, sondages mouvants, jeux sur l'attention, tests de dépendance aux smartphones, discussion sur les impacts de l'hyperconnexion au travail et dans la vie personnelle.

### **Comprendre**

Découverte de la "captologie", décryptage des applications les plus utilisées, partage de connaissances sur les effets des écrans, études sur les liens entre hyperconnexion, efficacité et bien-être.

### **Agir**

Conseils et exemples de bonnes pratiques pour soi et au travail, de gestion du temps et de la concentration, "défi déconnexion" à relever.

**Les plus** : un partage de connaissances plus étoffé et détaillé, des temps d'échanges plus approfondis, des outils participatifs et une attention particulière dédiée à l'élaboration collective de solutions, à mettre en place chez soi et au sein de l'entreprise.

*\*Environ 50% des revenus vont à l'association pour lui permettre d'assurer sa mission d'intérêt général : sensibiliser le plus grand nombre aux effets des écrans et aux bienfaits de la déconnexion*

# Nos interventions

## La journée aux yeux levés Plus d'une demi-journée

Pour vivre une journée déconnexion  
conçue sur mesure



*Sur devis*

Nous vous proposons de concevoir une journée "déconnexion" adaptée à vos besoins. Plusieurs modules et formats peuvent être mis en place :

### **Conférence d'ouverture et/ou de clôture**

Présentation de l'association et de ses missions, exposition des constats sur la surexposition aux écrans, explication du programme / Conclusion de la journée, partages et retours d'expérience, bilan.

### **Atelier "captologie"**

Découverte de la "captologie", décryptage des applications les plus utilisées, partage de connaissances sur les effets des écrans, études sur les liens entre hyper connexion, efficacité et bien-être.

### **Atelier "concentration et gestion du temps"**

Exercices de méditation pour appréhender notre capacité de concentration, exercices de gestion du temps et idées pour plus d'efficacité.

### **Atelier "solutions"**

Elaboration collective de solutions à mettre en place à petite ou grande échelle.



**Les plus** : une journée conviviale conçue sur mesure pour votre équipe, une véritable expérience de déconnexion, des idées de mesures à mettre en place adaptées à votre entreprise.

# Notre pédagogie

Les interventions de Lève les yeux sont toujours participatives, déconnectées, ludiques et bienveillantes. Au-delà de 20 participants, nous proposons des interventions sous forme de conférences.

Des thèmes spécifiques de l'impact de la technologie numérique sur la société, le travail ou la parentalité peuvent être abordés selon la demande.

## NOS INTERVENANTS

Spécialistes reconnus de la question des écrans, les intervenants qui animent les ateliers Lève les yeux sont sélectionnés pour leur expérience professionnelle et leurs compétences pédagogiques. Ils ont une solide connaissance des impacts sociétaux du numérique (publication d'ouvrages ou d'articles) et une habitude de la prise de parole en public.



## LES POCHETTES YONDR

Les pochettes Yondr sont utilisées dans la plupart de nos interventions : isolant les smartphones, elles permettent une expérience de déconnexion le temps de l'atelier ou de la conférence. Une expérience devenue rare...



## REFERENCES

- Contenus pédagogiques inspirés des travaux de psychologues et pédopsychiatres membres du CoSE (Collectif surexposition écrans), et de Michel Desmurget (neuroscientifique à l'INSERM).
- Veille quotidienne de l'actualité sur les impacts du numérique dans la société.
- Les cofondateurs de Lève les yeux, Florent Souillot et Yves Marry, ont publié "La guerre de l'attention ; comment ne pas la perdre" (Éditions l'Échappée, 2022), ainsi que plusieurs tribunes et articles sur le thème de l'impact du numérique dans la société.



## ILS NOUS FONT CONFIANCE



## ILS PARLENT DE NOUS

Cliquez [ici](#) si vous êtes derrière un écran, ou alors rendez-vous sur notre site internet pour découvrir nos passages dans les médias



### Contacts :



136, rue Championnet 75018 Paris ou 8, Bvd Longchamps 13001  
Marseille



[www.levelesyeux.com](http://www.levelesyeux.com)  
[contact@levelesyeux.com](mailto:contact@levelesyeux.com)

