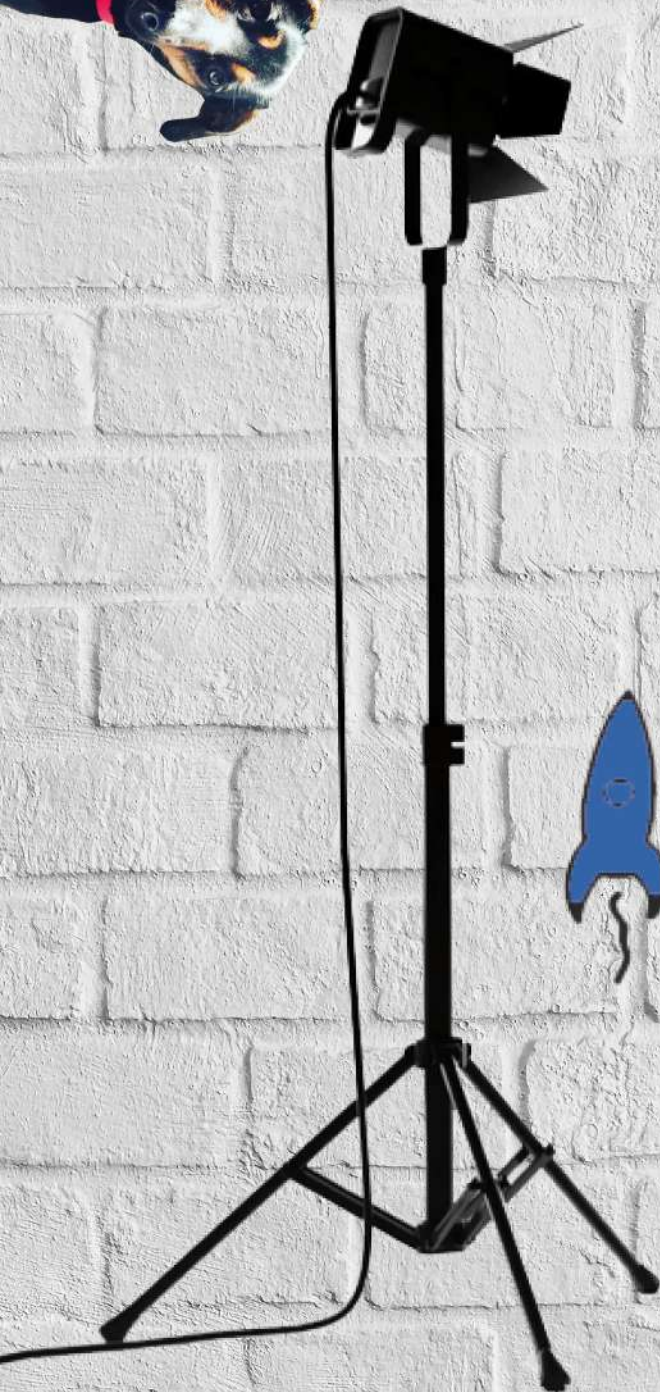


SPOTPink

*Agence de communication
Since 2017*





SpotPink
le dress code de votre stratégie
81, Boulevard St-Michel, 75005 PARIS
www.spotpink.com - contact@spotpink.com
09.82.45.13.78 - 06.50.86.29.33

SpotPink SAS au Capital de 15000 euros - 533 912 770 R.C.S. PARIS
Code NAF n°TVA Intracommunautaire FR20533912770
Organisme de formation enregistré, auprès de la préfecture d'Île-de-France,
sous le numéro 11 75 47764 75.



Conseil

Communication
digitale

Marketing

Publicité

DPO
RGPD

10 pôles d'expertise

Etudes
Enquêtes
Sondages

Communication
événementielle

Organisme
de
formation

Interventions
psychosociologiques

Cures
de
détox. digitale



Etudes
Enquêtes

Conseil

Conseil
Stratégie



Production
Réalisation



Mise en ligne
Diffusion



Suivi
Evaluation



Reporting



SP *Pink* LE

**vous accompagne à toutes
les phases de votre projet !**

**Une méthodologie de projet éprouvée pour un
accompagnement personnalisé et sur-mesure**



Interventions psychosociologiques

**« L'objet de la psychologie est de nous donner une idée tout autre
des choses que nous connaissons le mieux. »**

Paul Valéry

Méthodologie d'intervention

Analyse
et reformulation de la demande

Analyse du contexte
(organisation, groupes, individus)

Conception d'une étude ou d'une enquête
préalable (pré-tests)
Passation des échelles ou questionnaires

Restitution des résultats

Mise en œuvre du plan d'actions

Formalisation et transmission du bilan de l'intervention



UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE

PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX DONT CEUX SPÉCIFIQUES AU NUMÉRIQUE

AUDIT DES PRATIQUES
NUMÉRIQUES
ACTUELLES

IDENTIFICATION
DES PRATIQUES CIBLES



- INFORMATION
- ACTIONS DE COMMUNICATION
- SENSIBILISATION
- FORMATION
- ACCOMPAGNEMENT
- CONSULTATIONS

SpotPink

NDA organisme de formation : 11 75 47764 75 -

Datadock a référencé SpotPink

L'enregistrement en tant qu'IPRP (intervenant en prévention des risques professionnels) est accordé à SpotPink, qui compte à ce jour une intervenante interne en la personne de Madame Carole Blancot, sous le numéro IDF / 2018 / 34 pour une période de CINQ ans à compter du 11 juillet 2018.

81, Boulevard Saint-Michel

75005 Paris

Tél. : +33(0)9 82 45 13 78 / +33(0)6 50 86 29 33

contact@spotpink.com

www.spotpink.com

 @SpotPink

 SpotPink

 @SpotPink.Officiel



« L'enregistrement en tant qu'intervenant en prévention des risques professionnels est accordé à SPOTPINK, qui compte une intervenante interne en la personne de madame Carole BLANCOT, sous le numéro IDF / 2018 / 34 pour une période de CINQ ans à compter du 11/07/2018. »





Votre intervenante



Carole Blancot est Présidente de SpotPink, DPO interne et externe, conférencière, formatrice et auteure de plusieurs ouvrages, psychosociologue clinicienne, psychothérapeute & Intervenante en Prévention des Risques Professionnels (Numéro ADEL : 78 93 1059 6 - IPRP n°IDF/2018/34).

Ayant obtenu son M2 « Chargés d'études, consultants et formateurs en psychologie sociale appliquée » à Paris X en 1997, elle possède 22 années d'expérience professionnelle dans les domaines de la gestion des ressources humaines, du SIRH, de la communication et du marketing (dont 10 passées au sein de Bureaux d'études techniques, cabinets de conseil et prestataires de services).

Elle maîtrise les techniques de médiation (intra et interpersonnelle) et de prise en charge de la demande explicite et implicite dans le respect de toutes les parties impliquées ainsi que du secret professionnel.

Depuis 2009, elle publie régulièrement des actualités sur le sujet des dangers des TIC et a (co)réalisé en 2016 la première étude portant sur le phénomène du FoMO (Fear of Missing Out) et le niveau de dépendance des Français vis-à-vis des médias sociaux.

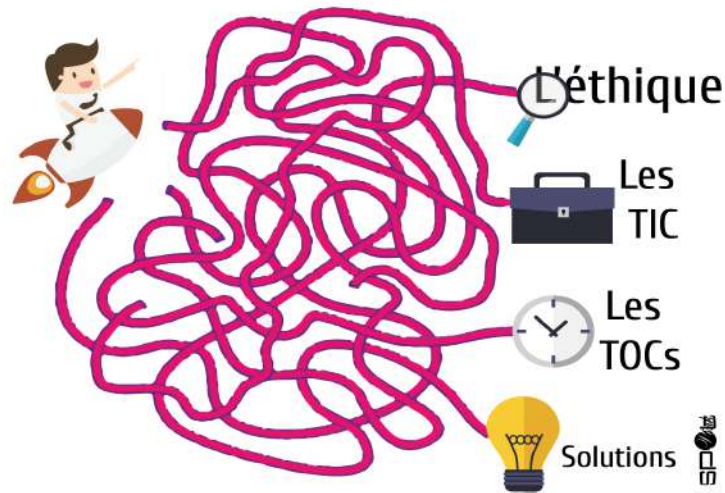
Spécialiste de la négociation et de la mise en oeuvre des modalités d'exercice d'un droit à la déconnexion, elle est aussi l'organisatrice et l'animatrice des séminaires/cures de dét看. digitale comportant un accompagnement psychologique réalisé par elle.

Elle est (co-)auteure de plusieurs ouvrages, guides ou dossiers.

Téléchargez le dossier

De l'éthique, des TIC et des TOCs

De l'éthique, des TIC et des TOCs



Vanessa Caupenne & Carole Blancot, novembre 2018

SOMMAIRE

PRÉAMBULE	3
INTRODUCTION	4
DES DANGERS ET DES RISQUES PHYSIOLOGIQUES ET/OU PSYCHOLOGIQUES ASSOCIÉS À DES USAGES EXCESSIFS OU INADAPTÉS	7
LES DANGERS ET LES RISQUES LIÉS À L'HYPERCONNECTIVITÉ (USAGES EXCESSIFS)	10
SUR-SOLLICITATION*, MULTITÂCHE, HYPERCONNECTIVITÉ ET INTERRUPTIONS	10
DÉCONCENTRATION ET <i>BLUERING</i> *	11
UN RISQUE DE TECHNOSTRESS*	12
LE RISQUE DE SOMMEIL INSUFFISANT OU DE MAUVAISE QUALITÉ	13
LA FRANCE, PREMIER PAYS DU MONDE À AVOIR LÉGIFÉRÉ SUR LA DÉCONNEXION	15
HYPERCONNECTÉS : LE CERVEAU EN SURCHARGE	17
LES DANGERS ET LES RISQUES LIÉS À DES USAGES INADAPTÉS	18
<i>BAD BUZZ</i>	18
<i>SELFIE</i> , RÉGRESSION AU STADE DU MIROIR	18
TÉLÉPHONE AU VOLANT ET EN VOITURE	20
LES TIC, LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS	21
LE CAS DES ENFANTS	21
LE CAS DES ADOLESCENTS	22
L'ÉTHIQUE, UNE AFFAIRE DE TOUS AVEC DES RESPONSABILITÉS POUR CHACUN	24
UNE RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE (POUR SOI ET/OU POUR LES AUTRES)	27
UNE RESPONSABILITÉ MANAGÉRIALE	28
LA RESPONSABILITÉ DE L'EMPLOYEUR	29
UN RÔLE POUR LES PROFESSIONNELS RH	30
QUELLES SOLUTIONS ?	31
SOLUTIONS PRÉVENTIVES	31
SOLUTIONS CURATIVES	34
UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE	36
CONCLUSION	38
*GLOSSAIRE	40
BIBLIOGRAPHIE	42

@SpotPink - Tous droits réservés

@SpotPink - Tous droits réservés
2

Référence électronique :

Blancot, C. (dir.) et Caupenne, V. (2018). [Dossier] de L'éthique, des TIC et des TOCs. Paris, France : SpotPink.

Téléchargez et suivez le guide du bon usage professionnel des outils numériques et du droit à la déconnexion



Guide du bon usage des outils numériques et de l'exercice de la déconnexion, Paris, Amazon, 2018, disponible aux formats Word, eBook Kindle et broché.



Etudes
Enquêtes
Sondages



Etudes comportementales



Relationship between Fear of Missing Out and Social Media Engagement in a French population sample

Dylan Michot, Carole Blancot & Nathalie Rouillon-Bernard

1 INTRODUCTION

The present study was carried out to determine whether the characteristics of the fear of Missing Out (FOMO), defined as "the desire to stay continually connected with what others are doing" (Przybylski et al., 2013), were applicable to the French population. Additionally, it was investigated whether a link could be established between FOMO and Social Media Engagement (SME) in the same sample.

Based on current literature on the subject, we established four hypotheses. Firstly, according to previous results (Przybylski et al., 2013; Ali, 2015), we expected a positive relationship between measures of fear of missing out and social media engagement. Secondly, we expected respondents with more available free time (i.e. students and retired or unemployed people) to show a higher frequency of use of social media, and consequently higher FOMO scores. Third, we expected no differences between men and women in relationship to FOMO and SME scores. Finally, we hypothesized that younger participants would show higher frequency of use of social media and higher FOMO scores. Altogether, considering that the younger generation has been exposed to social media from a very young age,

2 METHODS

2.1. Scales. The scales used in this procedure were Przybylski's Fear of Missing Out scale (FOMO) and Social Media Engagement Questionnaire (SMEQ). The FOMO aims at measuring to what extent someone is afraid of "missing out" on important events, generally involving peers, friends or relatives. Participants have to rate each of the 10 statements from 1 to 5, depending on how accurately the item describes them. The SMEQ is a five-item questionnaire measuring the frequency of use of social media. It measures how many times a week the participant used social media after waking up, at breakfast, at noon, during the evening meal, and before sleep.

2.2. Additional measures. In order to test for our hypotheses, we asked participants to provide their age and their socio-professional category (housewives, craftsmen, videographers and beauty owners, executives and superior intellectual professions, intermediate professions, employees and office workers, factory workers, retired, unemployed others, studying students). These official categories were created in France by the National Institute of Statistics and Economic Studies (INSEE in French) and are commonly used in questionnaires and studies where sample categorization is required.

2.3. Participants. The SMEQ participants to the study were recruited one of two possible ways: 143 students the entire version of the questionnaire through a link posted on various social media, and 437 were directly approached by research assistants in the Versailles Chantiers train station (Versailles, Paris, France), in the Poly 2 shopping mall (St. Germain, Bellevue, France), in La Defense train station (La Defense, Paris, France) and in various universities to complete the paper version.

2.4. Analysis. In accordance with our hypotheses, different types of analysis were conducted

Etudes de marché



Num.UP
81 Boulevard Saint Michel
75005 Paris

12/01/18

Document à l'attention exclusive des associés de Num.UP.

Etude de marché (données collectées entre le 16/12/17 et le 14/01/18)

« Si l'ignorance de l'incertitude conduit à l'erreur,
la certitude de l'incertitude conduit à la stratégie »
Edgar Morin.

test@numup.com
01 70 10 10 10

Page 1 / 15

SAS au capital de 15000 euros - SIREN 512 770 123 - Code NAF n° 7011Z - 14 12 83702000

Num.UP 2018 - Tous droits réservés - Diffusion interdite sans autorisation écrite

Etudes quantitatives et qualitatives



Projet de

«



»

Document rédigé par Carole Blancot, Directrice Conso, SpotPink, diffusé en avril 2018.

Pistes de réflexion et d'investigation
formulées à l'issue de l'analyse préalable
à exploiter lors des conférences de mai,

Constat et diagnostic personnalisé

- 1) Restitution des résultats de l'étude menée au sein de la CPAM de Haute-Garonne - avril 2018.
- 2)
- 3)
- 4)

Mesures préventives

- 1)
 - 2)
- Recommandations relatives à

© SpotPink SAS au capital de 15000 euros - SIREN 512 770 123 - Code NAF n° 7011Z - 14 12 83702000
81 Boulevard St. Michel 75005 PARIS www.spotpink.com - contact@spotpink.com - 01 70 10 10 10 - 06 50 36 29 35

1/94

Enquêtes & Sondages



Pour comprendre le
comportement des
français à l'égard des
réseaux sociaux

Comme préalable à la création
de la startup en 2018

Comme préalable à l'intervention
de mai 2018

Comme préalable à l'intervention
de novembre 2016

PRIMONIAL

aragon-erh
digital dimension | econocom



europ
assistance
you live we care

CARGO
PARTENAIRE DE VOS SOLUTIONS DE GESTION

Leica
MICROSYSTEMS

Experts

ciffop

tamtam
L'information au fil des saisons

DANAE
la maîtrise des SIRH



expectra
groupe randstad

SABA

emailstrategie

Agendrix™

ANDRH

CELSA
PARIS-SORBONNE

AQUENT

eurecia
LOGICIELS MANAGEMENT

e-Paye

Cegid
Cloud Services & Software

lucca
Parthéna
consultant

L'Assurance
Maladie
HAUTE-GARONNE

EXTRA-BALL
Développez vos potentiels

RocketLinks

ELAN
EDELMAN

GROUPE IGS
L'UNIVERSITÉ PROFESSIONNELLE INTERNATIONALE



EMAKINA

RH info

SciencesPo

Extrait de références

isère
LE DÉPARTEMENT
www.isere.fr

PL
PEAK LIFECYCLES
HR

Conseil RH

Le Cercle
SIRH™

NAOS
immobilier

EuroCloud

aderhis

Votre vision RH, notre expertise SIRH

TalentedO
Tous les talents accessibles

GROUPE IGS
FORMATION CONTINUE

LikeLunch

MOZART
CONSULTING

Edenred

cofas

NGA
Human
Resources

CV WIZARD

pôle emploi

EVOCIME
CTI ADVANCED

le
CXP

Bodet
Software

HR
speaks

CARAT
KABA

RH View

seaux smart

HUMAN DAY

mars
lab

afnor
COMPÉTENCES

The Sales Machine
PROSPECTION DIGITALE

SVP
GROUPE

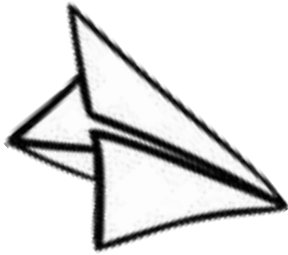
ESG
Management School

SAINT MACLOU

KERUDYS

Primobox

GESTFORM



À propos de SP *Pink*



SpotPink est une agence qui délivre, depuis 2011, des services de conseil en stratégie webmarketing et communication, de production de contenu (tous types et tous formats), de community management, de communication événementielle, etc.

Avec une expertise solide des métiers de la gestion des ressources humaines et du SIRH, SpotPink compte parmi ses clients des éditeurs, des prestataires de services, des cabinets conseil, des cabinets de recrutement, des sites de diffusion de l'information RH, des professionnels RH en entreprise...

SpotPink organise et réalise également :

- des missions de conseil, de formation et d'accompagnement pour la prévention des risques professionnels dont les risques psychosociaux (IPRP n°IDF/2018/34),
- des audits de conformité au RGPD et des prestations de service de DPO externe,
- des conférences sur des sujets RH - SIRH (RPS, usages numériques et pratiques managériales à l'ère digitale, SIRH, exercice du droit à la déconnexion...),
- des formations (NDA organisme de formation : 11 75 47764 75 - Datadock a référencé SpotPink),
- des séances, des séminaires et des cures terrestres ou marines de détoxification digitale,
- des campagnes de crowdfunding.



Contactez-nous

www.spotpink.com
contact@spotpink.com

06.50.86.29.33 - 09.82.45.13.78

81, Boulevard Saint-Michel
75005 Paris

SP*o*t*pink*