

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE - Format 3 h 30

Conduites addictives & Risque routier / Sécurité au travail

Durée : 3h30 - Format sensibilisation

0. Accueil - 10 min

- Présentation du formateur et du cadre de la formation
- Tour de table rapide : attentes, situations vécues, représentations
- Présentation des objectifs et du déroulé
- Rappel du cadre bienveillant et non stigmatisant

1. Comprendre les conduites addictives - 45 min

Objectifs :

- Identifier les différents types d'addictions
- Comprendre les mécanismes et impacts sur le comportement

Contenus :

- Définitions : usage / mésusage / dépendance
- Addictions aux produits : alcool, cannabis, médicaments psychoactifs, cocaïne, stimulants
- Addictions comportementales : téléphone, vitesse, écrans, jeux, hyperconnexion
- Mécanismes neurobiologiques : dopamine, perte de contrôle, biais cognitifs
- Idées reçues et représentations

Méthodes :

- Apports interactifs
- Quiz en direct
- Échanges sur les représentations

Supports :

- Diaporama
- Quiz / sondage

2. Impacts sur la conduite et le risque routier - 1h

Objectifs :

- Comprendre les effets des substances et comportements sur la conduite
- Identifier les situations à risque

Contenus :

- Effets sur :
 - vigilance
 - temps de réaction
 - coordination
 - jugement / prise de risque
- Téléphone au volant : mythe du multitâche
- Fatigue et dette de sommeil
- Statistiques nationales (alcool, stupéfiants, distracteurs)
- Études de cas : analyse d'accidents réels
- Focus : médicaments et pictogrammes

Méthodes :

- Analyse de vidéos / cas concrets
- Débat mouvant : “Je maîtrise même fatigué / après un verre”
- Exercices de perception du risque

Supports :

- Diaporama
- Vidéos pédagogiques
- Fiches pictogrammes médicaments

3. Cadre réglementaire & responsabilités - 35 min

Objectifs :

- Connaître les obligations légales employeur / salarié
- Comprendre les règles liées au dépistage et à la sécurité

Contenus :

- Code du travail : obligation de sécurité
- DUERP et prévention des risques
- Protocole alcool / stupéfiants
- Dépistages : conditions, limites, droits
- Responsabilité pénale et disciplinaire
- Cas particuliers :
 - salarié inapte à prendre la route
 - retour d'événement festif
 - suspicion d'usage sur site

Méthodes :

- Étude de situations
- Questions / réponses

Supports :

- Diaporama
- Exemples de protocoles internes

4. Prévenir et agir en entreprise - 45 min

Objectifs :

- Identifier les leviers de prévention
- Savoir réagir face à une situation sensible

Contenus :

- Prévention primaire / secondaire / tertiaire
- Outils : charte, communication interne, affichage, sensibilisation
- Organisation des déplacements : alternatives, planification, SAM
- Comment réagir face à un collaborateur en difficulté
- Rôle du manager / référent HSAS
- Ressources internes et externes

Méthodes :

- Jeux de rôle (optionnel selon public)
- Travail en sous-groupes : “Que feriez-vous si... ?”
- Construction d’un mini-plan d’action

Supports :

- Diaporama
- Fiches pratiques
- Scénarios d’entraînement

5. Synthèse & évaluation - 15 min

Objectifs :

- Vérifier les acquis
- Clore la formation

Contenus :

- Quiz final
- Synthèse des messages clés
- Évaluation de satisfaction
- Mise à disposition des ressources

Modalités transverses

Méthodes pédagogiques mobilisées :

- Apports théoriques
- Pédagogie active
- Études de cas
- Échanges d'expériences
- Quiz interactifs

Évaluation :

- Quiz diagnostique
- Quiz final
- Évaluation à chaud
- Option : évaluation à froid