



Le CREDIR sera présent sur le Salon PREVENTICA Strasbourg du 18 au 20 juin 2024 – Stand 22

Lors de ce salon, **le mercredi 19 juin 2024 à 16h15,**

Jean Denis Budin, Président du CREDIR, animera une
conférence

« En finir avec la surdose numérique, avant qu'il ne soit trop tard »

Le **CREDIR**, ONG spécialisée dans la prévention de l'épuisement et du burn-out et initiateur de la QVG - Qualité de Vie Globale - sera présent sur le salon PREVENTICA du 18 au 20 juin à Strasbourg.

La QVG, un ensemble d'équations pour prévenir le mal-être et le burn-out

Ne pas aborder certains facteurs dans l'environnement professionnel parce qu'ils relèveraient de la vie privée est une erreur grave qu'aucune posture idéologique ne doit justifier. On prive les individus d'une approche globale. On ne peut pas aider globalement des professionnels au travail avec uniquement de la QVT et de la QVCT. Car oui, le bien-être, la qualité de vie, l'épuisement ou le burnout sont toujours globaux.

SANTÉ = SOMMEIL + SUIVI MEDICAL + HYGIENE DE VIE + EXERCICE PHYSIQUE

QVT = SURTRAVAIL + SENS + CASTING + ENVIRONNEMENT

QVHT = TRAJETS + PROCHES + TROISIEME VIE + RECUPERATION

Les visiteurs pourront rencontrer les membres du CREDIR pour plus d'information sur les actions et activités du CREDIR.

Conférence « En finir avec la surdose numérique, avant qu'il ne soit trop tard »

L'équipe du CREDIR observe une forte poussée des cas d'épuisement humain, souvent liés à une overdose d'usages numériques, aussi bien dans la vie professionnelle que dans la vie personnelle.

Aujourd'hui, il est impossible pour le CREDIR de rester silencieux face à l'épuisement humain qui se développe inexorablement. Ce sont souvent des cerveaux épuisés qui n'arrivent pas à analyser les situations, qui ne discernent plus que le négatif et oublient l'essentiel. L'épuisement des cerveaux gâche et stoppe des vies. Cela continue à s'aggraver. C'est pourquoi aujourd'hui le CREDIR pousse un cri d'alerte !!!

Mais si cette équipe pousse un CRI contre ces épuisements qui peuvent détruire des vies, elle refuse d'être simple lanceur d'alertes en associant des REVES à ce CRI.

Un cri et des rêves qui seront présentés lors de cette conférence le mercredi 19 juin à 16h15, par Jean-Denis Budin, co-fondateur du CREDIR et auteur du livre « LE CRI-RÊVE DES ÉPUIÉS, Pour que la surdose numérique détruise moins de vies ».

A propos de [Préventica Strasbourg](#)

L'événement national de l'innovation en Santé, Sécurité et Qualité de Vie au Travail. Depuis près de 25 ans, Préventica est le lieu de rencontre et d'inspiration pour tous les acteurs de la santé, la sécurité et la qualité de vie au travail.

À propos du [CREDIR](#)

Le CREDIR est une ONG spécialisée dans la prévention de l'épuisement et du burn-out qui travaille depuis longtemps auprès des entreprises pour aider leurs collaborateurs à dominer leurs difficultés, prévenir l'épuisement et à améliorer au quotidien leur Qualité de Vie Globale (QVG), aussi bien dans la dimension professionnelle que privée

Ainsi, depuis 10 ans, chaque mois, des professionnels viennent passer 3 jours de stage au CREDIR pour rencontrer une équipe interdisciplinaire, retrouver l'envie et diminuer leurs peurs. Le CREDIR est probablement unique au monde par le volume d'informations recueillies sur l'épuisement et le burn-out. Son double regard, sur les individus en stage et dans leurs organisations, permet, telle une nouvelle technologie d'imagerie médicale, de percevoir le burn-out différemment et d'innover dans les modalités de sa prévention et de sa prise en charge.

Avec les compétences interdisciplinaires de ses praticiens chercheurs (médecins, dirigeants, coaches, etc.) le CREDIR recueille des données quantitatives pour compléter les apports de la recherche qualitative dont il est spécialiste avec près de 60 000 pages d'entretiens. C'est ce qui nourrit une grande puissance d'innovation et de publication (plus de 80 thématiques traitées en ateliers vidéo et un livre par an).

Contact presse : Sophie Terrien – Atout Presse – sophie@atout-presse.fr – 06.09.17.24.79