

i-MER
SION
CP

Capsules-témoignages sur le bien-être numérique en FAD : découvrir, mobiliser, enrichir





Capsules-témoignages sur le bien-être numérique en FAD



Anik De St-Hilaire



Florian Meyer

Quels **mots** vous viennent à l'esprit quand vous pensez *au bien-être numérique* ?





Quels **mots** vous viennent à l'esprit quand vous pensez *au bien-être numérique* ?

Dans le clavardage, indiquez
2 ou 3 mots que cela vous
inspire



Bien-être numérique, c'est quoi?

Définition

« Le bien-être numérique est une **expérience individuelle subjective d'équilibre optimal entre les bénéfices et les inconvénients** obtenus à partir de la connectivité mobile. Cet état expérientiel comprend des perceptions affectives et cognitives de l'intégration de la connexion numérique dans la vie ordinaire. Les gens atteignent le bien-être numérique lorsqu'ils éprouvent un **plaisir contrôlé maximal** et un **soutien fonctionnel**, ainsi qu'une **perte minimale de contrôle**. (Vanden Abeele, 2021, p. 938, traduction libre) »

(Bourgeois, 2024, p.94)

i-MER
SION
CP

Le projet « Capsules- témoignages sur le bien- être numérique en FAD »



FAD

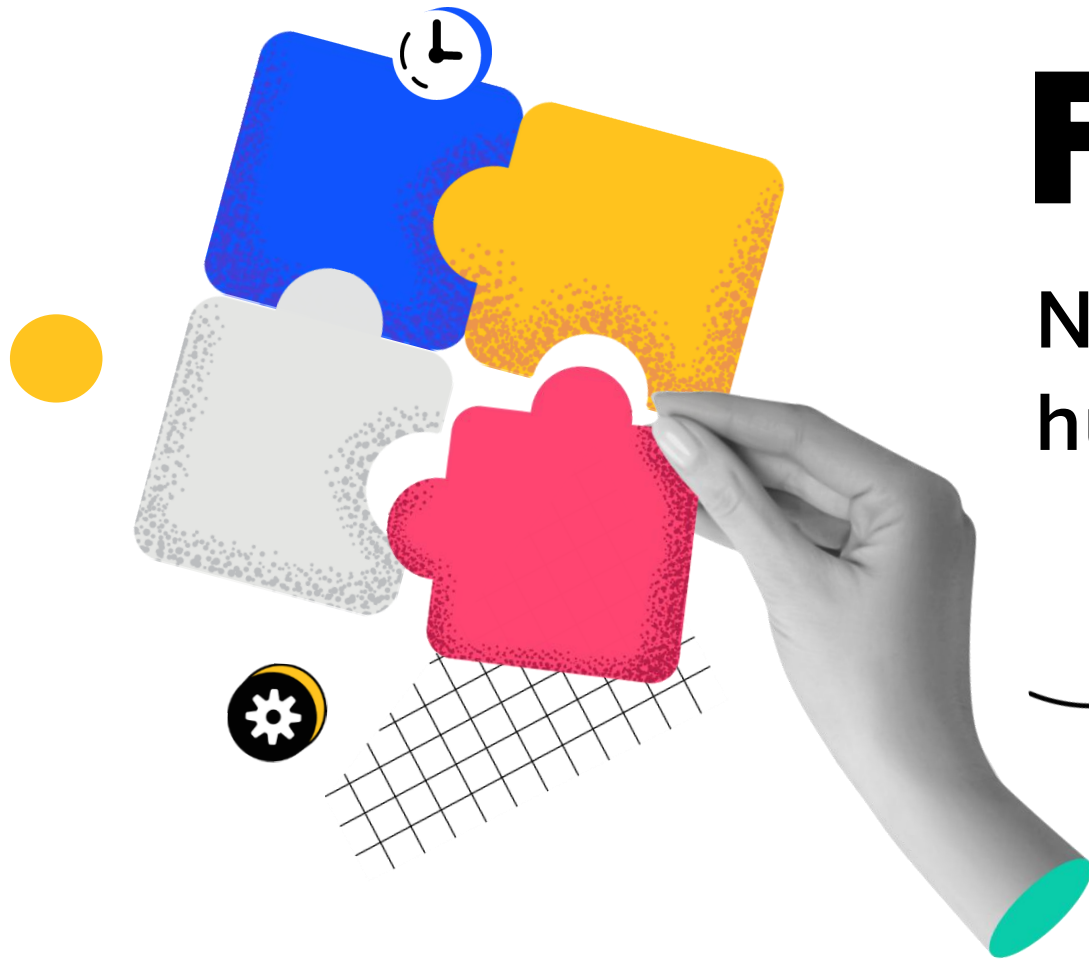


Flexibilité

FAD

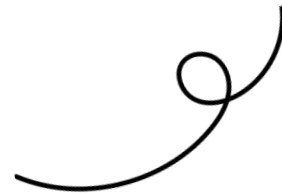


- Surcharge cognitive
- Isolement
- Distractions
- Épuisement numérique



FAD

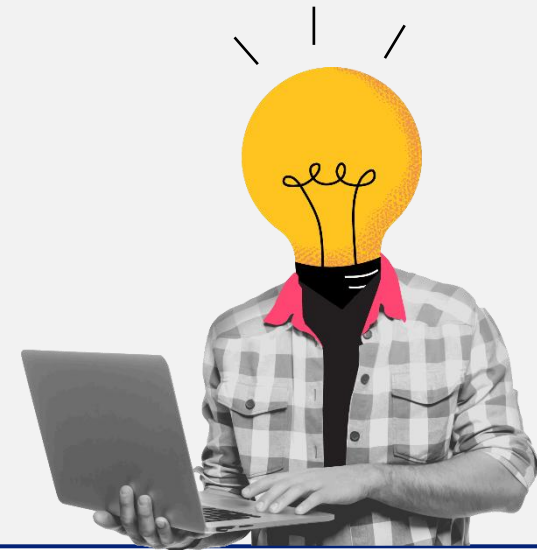
Nouveaux défis technologiques,
humains et pédagogiques.



● **Projet: Capsules-témoignages sur le bien-être numérique en FAD**

Objectifs généraux:

- Sensibiliser,
- Outiller,
- Inspirer la communauté éducative autour du **bien-être numérique.**



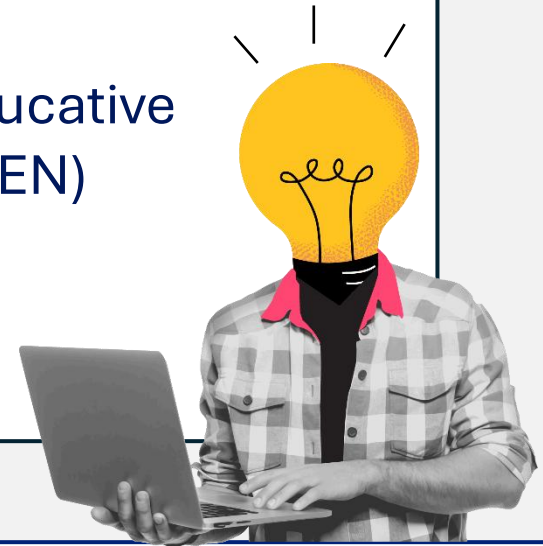
- **Projet: Capsules-témoignages sur le bien-être numérique en FAD**

Organisme porteur

Pôle d'expertise interordres
en formation à distance
<https://www.campus-expertise.gouv.qc.ca/>

Type de production

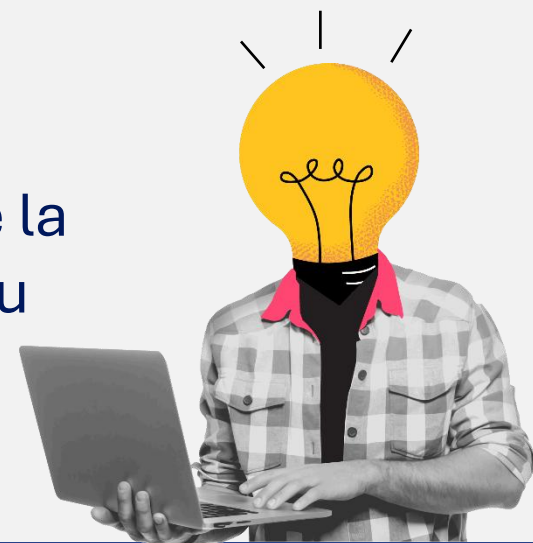
Ressource Éducative
Numérique (REN)



● **Projet: Capsules-témoignages sur le bien-être numérique en FAD**

Contexte de la REN :

- Une démarche novatrice visant à sensibiliser et outiller les personnes actrices de la formation à distance aux enjeux du bien-être numérique.
- Initiative répondant à un besoin croissant dans l'enseignement supérieur, où la généralisation de la FAD a révélé de nouveaux défis liés à la gestion du bien-être numérique (Bourgeois, 2024 ; Jones, Samra et Lucassen, 2023).



● Objectifs du projet



- Approche inclusive: donner la parole aux personnes étudiantes, enseignantes et conseillères pédagogiques, accompagnées par une personne experte en bien-être numérique.
- Démarche réflexive et constructive.
- Mettre en lumière des expériences vécues et des stratégies de bien-être.
- Proposer des pistes concrètes pour un usage plus équilibré, sain et durable du numérique.

Transformer les défis numériques en leviers
d'apprentissage et de bien-être collectif

● Description du projet



- Création de 4 capsules-témoignages vidéo en français, portant chacune sur une dimension du bien-être numérique.
- Dans chaque capsule, une ou plusieurs personne(s) étudiante(s), enseignante(s) ou conseillère(s) pédagogique(s) en FAD partage(nt) ses(leurs) vécus, astuces et bonnes pratiques, en lien avec la dimension du bien-être numérique en question.
- Amener le public cible à s'identifier à ces personnes pour adopter de bonnes habitudes favorisant le bien-être numérique en FAD, et à créer un sentiment de communauté et de partage autour de cet enjeu.

● Équipe du projet



Porteuse du projet et responsable du suivi administratif et financier:

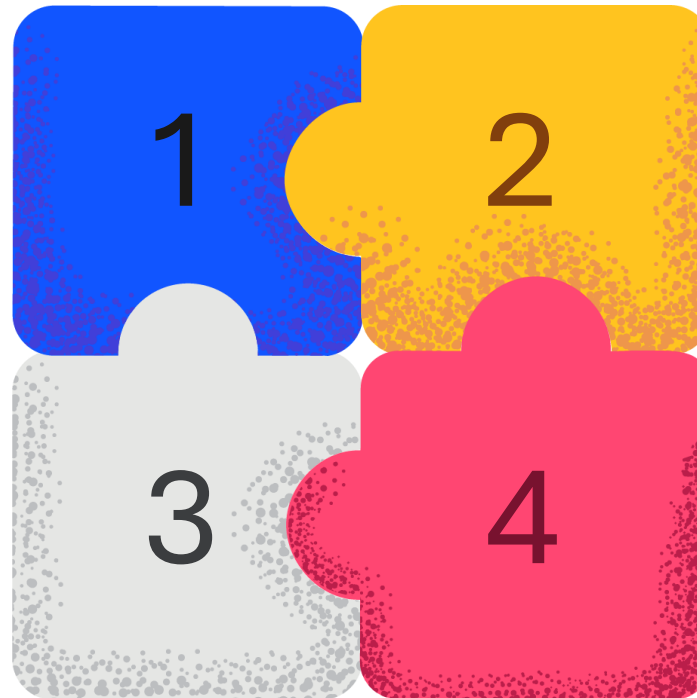
- Anik de St Hilaire, Chef des affaires académiques au service eConcordia, Université Concordia

Membres de l'équipe du projet

- Catherine Viens, Conseillère pédagogique, CEGEP de Granby
- Valéry Psyché, Professeure agrégée, Université TÉLUQ
- Florian Meyer, Professeur titulaire, Université de Sherbrooke
- Yamna Ettarres, Directrice de l'innovation académique et technologique, eConcordia, Université Concordia

Dimensions du bien-être numérique abordées

Gestion de
l'attention et des
distractions

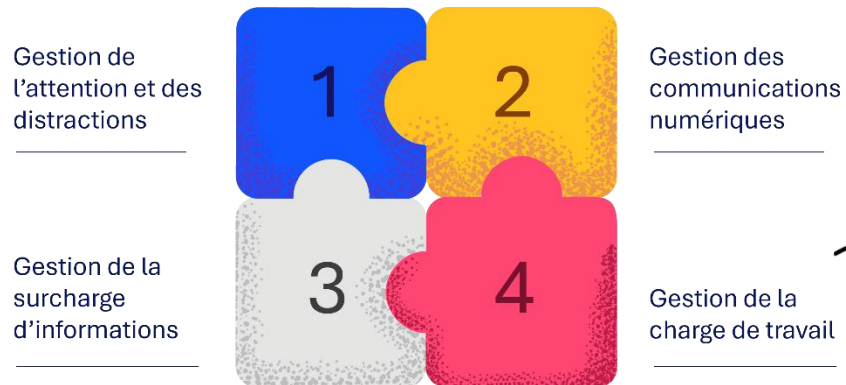


Gestion des
communications
numériques

Gestion de la
surcharge
d'informations

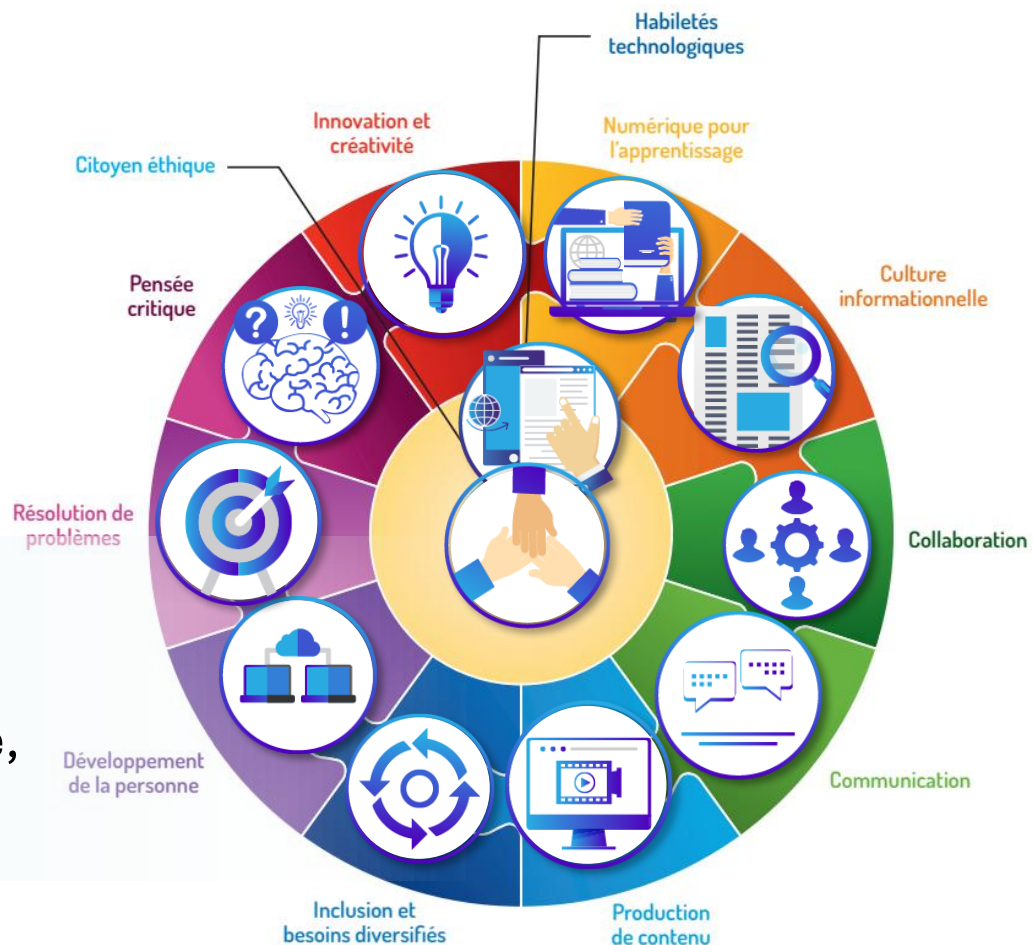
Gestion de la
charge de travail

Dimensions du bien-être numérique



Le bien-être numérique en formation à distance s'inscrit dans le **Cadre de référence de la compétence numérique**, qui comprend 12 dimensions clés.

Cadre de référence de la compétence numérique en éducation et en enseignement supérieur



**i-MER
SION
CP**

Découverte des trois capsules



3 Capsules disponibles

**Gestion de
l'attention et des
distractions**

**Gestion de la
surcharge
d'informations**



**Gestion des
communications
numériques**

*Gestion de la
charge de travail*

Capsules : composition



- 3 sections distinctes
 - Partage de situation vécue
 - Partage de stratégies mises en œuvre
 - Partage de défis rencontrés
- Ressources complémentaires

ACTIVITÉ 1



- A. Étape 1 : En équipe (10 min)
- ✓ Écoutez la capsule assignée à votre équipe et consultez les ressources synthèses sur <http://econcordia.com/bien-etre-numerique>
 - ✓ Échangez : qu'est-ce que cette capsule a généré chez vous, en tant que personne ?
- B. Étape 2 : Préparer la synthèse (5 min)
- ✓ Désignez un·e représentant·e qui résumera : les éléments clés de la capsule + les réactions et partages du groupe
- C. Étape 3 : Retour en grand groupe (5 min)
- ✓ Chaque représentant·e partage la synthèse de son équipe à l'ensemble du groupe

20 minutes - 3 équipes

Posture attendue : Réagissez en tant que personne, pas en tant que CP, selon votre propre bien-être numérique



**i-MER
SION
CP**

Mobilisation dans votre milieu



ACTIVITÉ 2



- A. Étape 1 : Réflexion en équipe (10 min)
 - ✓ 1. Imaginez une proposition concrète de mobilisation pour votre milieu
 - ✓ 2. Visez le consensus au sein de l'équipe
 - ✓ 3. Formalisez votre proposition dans le canevas sur Miro
- B. Étape 2 : Préparer le pitch (5 min)
 - ✓ Préparez une présentation éclair de votre proposition d'1 minute maximum (allez à l'essentiel)
- C. Étape 3 : Retour en grand groupe (5 min)
 - ✓ Chaque représentant·e partage la synthèse de son équipe

20 minutes – équipes de 3 personnes
**Posture attendue : concepteur d'expérience
d'apprentissage**



**i-MER
SION
CP**

Pistes et idées pour la suite



Capsules-témoignages sur le bien-être numérique en FAD : Pistes d'améliorations



Quelles pistes d'amélioration
pourrions-nous envisager pour les
prochaines capsules ou la suite du
projet ?

i-MER
SION
CP

Conclusion



Conclusion

- Chaque capsule illustre un **défi concret de bien-être numérique en FAD** et le relie à plusieurs compétences numériques.
- Les témoignages des personnes étudiantes, enseignantes et conseillères pédagogiques permettent de **rendre visibles les enjeux vécus au quotidien**.
- Ensemble, elles favorisent une **culture numérique responsable, inclusive et durable**.
- Ces témoignages partagés permettent d'identifier des solutions pratiques, ouvrent la voie à des **stratégies d'adaptation** et à des **exemples inspirants**.





Conclusion

Résultats attendus :

- Sensibilisation à l'importance du bien-être numérique.
- Partage de pratiques inspirantes.

Objectif final: dégager des **bonnes pratiques collectives** favorisant un usage du numérique **sain, équilibré, inclusif et durable**, au service de la réussite éducative et du bien-être global.

«Le bien-être numérique est un **engagement collectif** pour une éducation plus **responsable, inclusive, durable** et centrée sur les **personnes**. »

Yamna Ettarres 2025



Capsules-témoignages sur le bien-être numérique en FAD

Merci

**i-MER
SION
CP**