

Le bien-être dans un monde numérique : interventions proposées en ligne pour favoriser le bien-être pendant l'enfance et l'adolescence

Avril 2025



Un grand merci à Magdalena Balica, Jennifer Merriman, Jose Marquez et à l'équipe du Centre de recherche sur le bien-être de l'Université d'Oxford.

© Droits d'auteur Centre de recherche sur le bien-être et Organisation du Baccalauréat International 2025. Tous droits réservés.



Le **Centre de recherche sur le bien-être** de l'Université d'Oxford est un groupe de recherche interdisciplinaire qui tient le rôle de chef de file mondial en ce qui concerne les sciences empiriques du bien-être. Il explore le bien-être au cours de la vie au moyen de quatre champs de recherches : la mesure, les causes et les effets, la politique et les interventions ainsi que l'avenir du bien-être.

Ses recherches ont été publiées dans des revues spécialisées de renom comme *Management Science*, *The Review of Economics and Statistics* et *Psychological Science*. Depuis 2024, le Centre est chargé de publier le rapport mondial sur le bonheur (World Happiness Report) en partenariat avec Gallup et le Réseau de solutions pour le développement durable (SDSN) des Nations Unies.



L'**Organisation du Baccalauréat International (IBO)** est une référence mondiale en matière d'éducation internationale. Elle développe chez les jeunes la curiosité intellectuelle, les connaissances, la confiance en soi et l'altruisme. Nos programmes donnent aux élèves en âge scolaire les moyens de prendre en main leur apprentissage. Ils les aident à acquérir des compétences essentielles pour l'avenir afin de leur permettre de s'épanouir et de changer les choses dans un monde en rapide évolution.

Pour citer ce rapport

ZHOU, W., TAYLOR, L., BOYLE, L., DEBORST, L. et DE NEVE, J.-E. 2025. *Le bien-être dans un monde numérique : interventions proposées en ligne pour favoriser le bien-être pendant l'enfance et l'adolescence*. Organisation du Baccalauréat International.

Résumé

Le présent rapport explore **l'influence de la technologie numérique sur les enfants et les jeunes** et propose aux établissements scolaires diverses méthodes pour exploiter ces technologies afin d'améliorer le bien-être des élèves, tout en tenant compte des éventuels points négatifs. Il examine également plusieurs interventions en ligne évaluée par le biais d'essais contrôlés randomisés, et en particulier leur promesse d'améliorer différents aspects du bien-être à l'adolescence.

Il est essentiel que les établissements comprennent les tendances actuelles concernant l'utilisation du numérique ainsi que l'influence potentielle des interventions en faveur du bien-être proposées en ligne. L'objectif est de fournir aux établissements des informations sur ces dynamiques et de leur proposer d'éventuelles stratégies d'intervention.

Le rapport montre que, bien que l'utilisation des médias numériques par les jeunes soit souvent perçue négativement, **la réalité est bien plus complexe.**

En reconnaissant les complexités de l'activité numérique, les établissements peuvent **mieux mobiliser la technologie pour améliorer le bien-être des élèves.** Les preuves disponibles sur les interventions proposées en ligne permettront aux établissements d'identifier les caractéristiques et les éléments les plus pertinents pour leur propre environnement et leurs besoins spécifiques. **Les institutions éducatives doivent absolument adopter une approche équilibrée de la technologie et prendre des décisions éclairées, en tenant compte des exigences et des conditions propres à leur contexte pédagogique et à leur population d'élèves.**

L'utilisation du numérique et le bien-être

La génération actuelle de jeunes, en particulier dans les pays à revenu moyen ou élevé, évolue au cœur d'environnements numériques, avec des niveaux d'usage de la technologie variés ouvrant des possibilités, mais posant également certains risques.

Les technologies numériques offrent des avantages notables, comme l'accès à l'information, des réseaux de soutien et des plateformes de socialisation et de créativité, ce qui améliore la vie des enfants et des jeunes.

Mais ils présentent également des risques majeurs, tels que l'exposition à la cyberintimidation, à des contenus inappropriés ainsi qu'aux menaces émergentes liées aux technologies d'IA et aux « deepfakes » (hypertrucages), qui peuvent exploiter les jeunes utilisateurs et utilisatrices ou leur nuire.

L'incidence de la technologie numérique sur les adolescentes et les adolescents des pays de l'hémisphère Sud est actuellement peu étudiée, ce qui empêche de bien comprendre ses effets. Cet écart met en lumière le besoin d'une compréhension plus contextuelle de l'influence de la technologie sur le développement des jeunes. Il est essentiel

de reconnaître cette dualité pour conserver une perspective équilibrée sur le rôle de la technologie dans le développement global des jeunes. Depuis la pandémie de COVID-19, notamment, les établissements scolaires portent un intérêt croissant à la technologie numérique et à son intégration dans les contextes pédagogiques. Par exemple, le département de l'Éducation britannique a constaté une augmentation du nombre d'établissements ayant adopté des stratégies numériques au cours des dernières années. En tant que principales institutions chargées du développement des jeunes, les établissements scolaires jouent un rôle clé dans l'acquisition par les élèves des compétences numériques essentielles à la vie adulte moderne. La capacité à reconnaître et à gérer la désinformation sur les plateformes numériques devient de plus en plus cruciale à l'heure actuelle.

Il convient de noter que ce développement pourrait s'avérer particulièrement utile, car selon les estimations globales, environ 240 millions d'enfants dans le monde sont en situation de handicap. Par rapport aux autres élèves, ces enfants sont bien plus susceptibles de n'avoir jamais été à l'école. La technologie numérique offre une piste prometteuse pour combler ces écarts d'accès à l'éducation et soutenir les élèves ayant des besoins en matière de soutien à l'apprentissage dans les contextes pédagogiques traditionnels. Par conséquent, l'intégration d'une technologie d'assistance dans les salles de classe pourrait grandement améliorer l'accessibilité ainsi que la qualité de vie des élèves ayant des besoins particuliers.

Si les recherches mettent souvent en avant les effets négatifs de la technologie sur le bien-être, une analyse plus approfondie du sujet révèle une influence plus complexe de la technologie sur le bien-être à l'adolescence, qui varie en fonction du contexte.

Des facteurs tels que le statut socioéconomique, les attitudes culturelles envers la technologie et les différences d'accès en milieu urbain et rural peuvent influencer cette relation. Cette complexité souligne l'importance pour les établissements d'évaluer les recherches d'un œil critique et d'adapter leurs stratégies pour répondre aux besoins spécifiques et aux contextes de leurs populations d'élèves diverses.



Photo © STEM T4L sur Unsplash

Interventions en ligne

Par conséquent, pour favoriser globalement le bien-être des élèves dans un environnement d'apprentissage numérique, les établissements scolaires doivent tenir compte de l'intégralité de l'écosystème éducatif. Cela implique non seulement de fournir un soutien aux élèves, mais aussi de mettre les ressources en matière de bien-être à la disposition du personnel de l'établissement et du corps enseignant.

Le domaine des interventions en faveur du bien-être en ligne ne cesse de croître, comme le montrent les nombreux examens systématiques publiés au cours des dernières années. Le tableau 1 présenté dans le rapport complet synthétise bon nombre de ces interventions.

Ce tableau énumère des interventions spécifiques, souvent citées dans la littérature universitaire pour leur rigueur, permettant ainsi aux établissements d'explorer diverses interventions proposées en ligne.

Les recherches indiquent que les interventions proposées par voie numérique peuvent être efficaces pour promouvoir les programmes de bien-être auprès des enfants et des jeunes. L'utilisation des plateformes numériques présente de nombreux avantages.

Ces plateformes parviennent à satisfaire aux points suivants.

1. Répondre à une **demande importante**.
2. Tenir compte des **préférences individuelles**.
3. Proposer une **flexibilité** inégalée.
4. **Élargir l'accès aux programmes** à des personnes qui, autrement, pourraient être défavorisées.

Cependant, malgré ces avantages, la mise en œuvre numérique des interventions en faveur du bien-être présente aussi certaines difficultés. Il s'agit notamment des points suivants.

1. Les **coûts élevés** associés au développement et à la gestion des plateformes numériques.
2. Une **potentielle utilisation excessive** pouvant entraîner une dépendance ou une efficacité amoindrie.
3. La difficulté de maintenir l'**engagement et l'assiduité des participantes et des participants** dans la durée.
4. Un **manque notoire de preuves empiriques** étayant l'efficacité de certaines interventions numériques.



Photo © Vanessa Loring sur Pexels

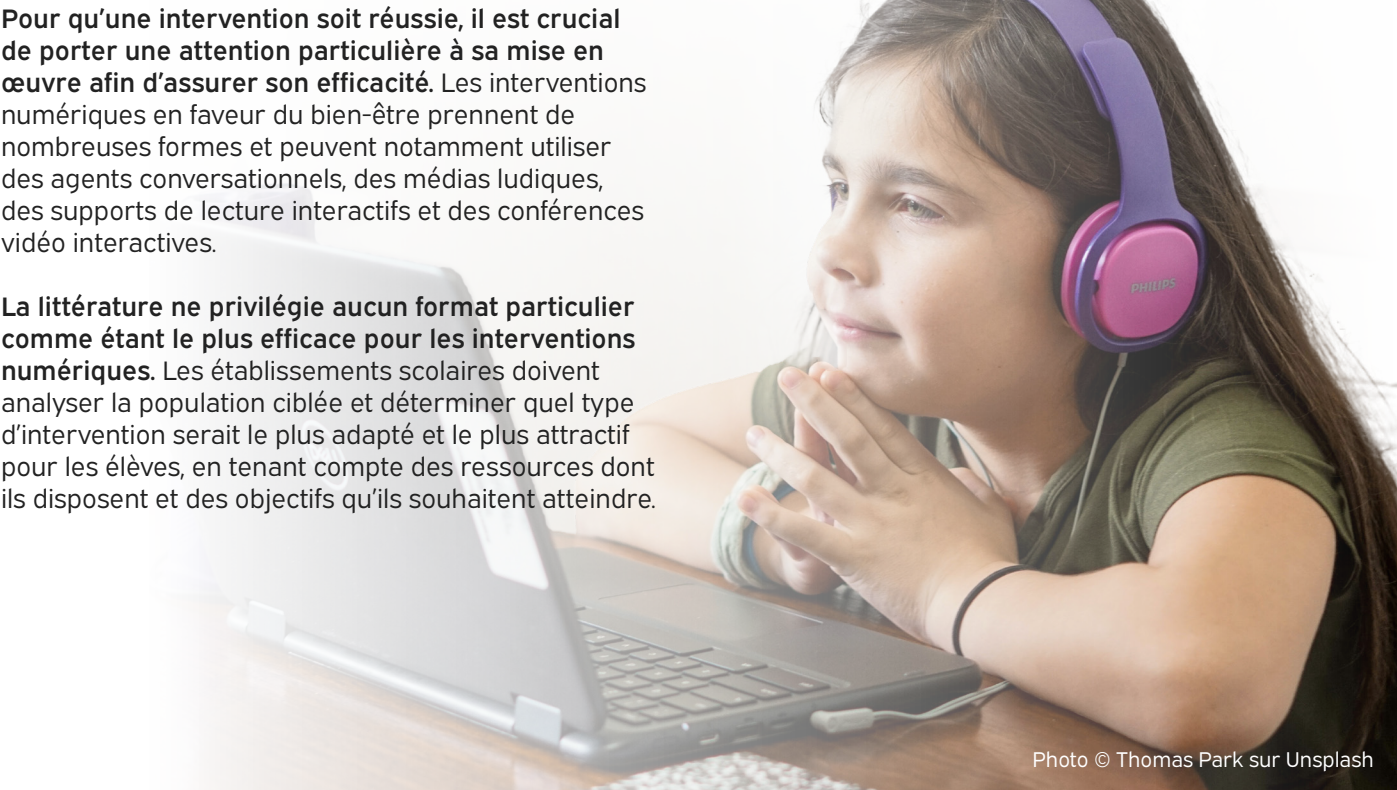


Photo © Thomas Park sur Unsplash

Pour qu’une intervention soit réussie, il est crucial de porter une attention particulière à sa mise en œuvre afin d’assurer son efficacité. Les interventions numériques en faveur du bien-être prennent de nombreuses formes et peuvent notamment utiliser des agents conversationnels, des médias ludiques, des supports de lecture interactifs et des conférences vidéo interactives.

La littérature ne privilégie aucun format particulier comme étant le plus efficace pour les interventions numériques. Les établissements scolaires doivent analyser la population ciblée et déterminer quel type d’intervention serait le plus adapté et le plus attractif pour les élèves, en tenant compte des ressources dont ils disposent et des objectifs qu’ils souhaitent atteindre.

Caractéristiques communes

Le rapport présente des caractéristiques communes aux interventions réussies pour guider le processus de prise de décision. Avant tout, **une planification approfondie en amont** est essentielle pour définir des objectifs clairs et des stratégies adaptées.

En outre, **les interventions doivent être soutenues à plusieurs niveaux**, de l’administration jusqu’à la salle de classe, et être alignées avec les objectifs pédagogiques globaux. Il est également essentiel de fournir **une formation et un soutien adéquats aux personnes qui gèrent les interventions** pour s’assurer de leur bonne préparation.

Les interventions efficaces incluent souvent des sessions courtes et fréquentes qui revisitent les

sujets centraux pour renforcer l’apprentissage. **Les établissements gagneraient à impliquer différentes parties prenantes dans le processus de conception** pour adapter l’intervention de manière à répondre aux besoins spécifiques de leur communauté.

Le contenu doit être adapté à l’âge, à la diversité culturelle et au développement des élèves afin de favoriser un engagement optimal. De plus, il doit être à la fois **intéressant et stimulant** pour maintenir l’intérêt des élèves.

Enfin, **l’intégration d’activités en présentiel pour compléter celles en ligne peut renforcer l’influence de l’intervention** en adoptant une approche hybride qui tire parti des atouts de chaque format.

Réflexions

Les établissements scolaires qui envisagent des interventions en faveur du bien-être en ligne doivent prendre en compte plusieurs facteurs essentiels.

Tout d’abord, les preuves empiriques soutenant ces interventions restent limitées pour les jeunes adultes et sont encore plus rares pour les enfants de moins de 12 ans. **Par conséquent, les établissements doivent faire preuve de prudence lors de leur mise en œuvre auprès des élèves les plus jeunes.** De plus, **la plupart des recherches existantes ont**

été menées dans des pays anglophones développés, supposant généralement un certain niveau d’accès au numérique, de ressources économiques et de maîtrise technologique.

Les établissements doivent impérativement adapter les résultats de ces recherches à leur propre contexte et répondre aux besoins uniques de leur population. En effet, de nombreuses interventions sont conçues sur la base de critères démographiques et socioéconomiques spécifiques.

Lectures complémentaires

TAYLOR, L., DE NEVE, J.-E., DEBORST, L. et KHANNA, D. 2022. *Le bien-être scolaire pendant l'enfance et l'adolescence (premier rapport)*. Organisation du Baccalauréat International.

TAYLOR, L., ZHOU, W., BOYLE, L., FUNK, S. et DE NEVE, J.-E. 2024. [Le bien-être du corps enseignant \(deuxième rapport\)](#). Organisation du Baccalauréat International.

ZHOU, W., TAYLOR, L., BOYLE, L., DEBORST, L. et DE NEVE, J.-E. 2025. *Le bien-être dans un monde numérique : interventions proposées en ligne pour favoriser le bien-être pendant l'enfance et l'adolescence – Revue de littérature*. Organisation du Baccalauréat International.

Références

Pour obtenir la liste complète des références utilisées dans le présent rapport et accéder à du matériel supplémentaire, consultez le site Web : wellbeing.hmc.ox.ac.uk/schools (en anglais).

