



# Grand angle



## La sobriété numérique: un ingrédient de la réussite en enseignement supérieur?

La sobriété numérique apparaît aujourd'hui comme un **virage nécessaire**, tant pour **réduire l'empreinte environnementale** du numérique que pour des **raisons de santé publique**. La sobriété devrait-elle également être envisagée sous l'angle de la **réussite étudiante** ?

- ✓ La sobriété numérique peut **réduire les impacts néfastes** des technologies sur l'environnement, la santé et l'apprentissage.
- ✓ L'éducation constitue une voie privilégiée pour **développer la conscience** des impacts du numérique et favoriser la sobriété numérique.
- ✓ Les établissements d'enseignement supérieur peuvent poser des gestes pour **amorcer le virage** vers la sobriété numérique.

### Pourquoi s'en préoccuper ?

**Le numérique représente 10% de l'électricité consommée et 3 à 4 % des GES à l'échelle mondiale. Cette empreinte est décuplée par l'utilisation croissante de l'IA.**

(OBVIA et al., 2024, p. 33; Leiser, 2024; Massen, 2024)

Le simple fait d'avoir un téléphone dit intelligent sur le bureau **nuît à l'attention, à la compréhension et fait augmenter le niveau d'anxiété** des personnes étudiantes en classe.



## 1 Qu'est-ce que la sobriété numérique ?

La sobriété invite à valoriser la **durabilité**, la **lenteur**, la **communauté** et la **frugalité**.

(Szilas, 2024)

« Passer d'un numérique devenu **instinctif** à un numérique **conscient et réfléchi**. »

(Shift Project, 2020, p. 18)

### Quelques concepts-clés

- Priorisation des usages
- Effet rebond
- Low-tech
- Écoconception

## 2 Des pratiques de sobriété numérique pour l'enseignement supérieur

- Développer la **littératie** de la sobriété numérique
- Implanter les principes de sobriété numérique **à l'échelle institutionnelle** à l'aide d'un plan d'action
- **S'engager concrètement** pour la sobriété numérique par des politiques, un soutien financier ou des formations

### Bref

Agir pour la **sobriété numérique**, c'est développer une relation plus saine et réfléchie avec les technologies.



## Pistes de réflexion

### Pour la gouvernance des établissements

- Comment **outiller le personnel** pour une utilisation judicieuse et critique des technologies ?
- Prend-on suffisamment le temps de **réfléchir aux implications** d'une nouvelle technologie avant son implantation ?
- Notre établissement fait-il la promotion du **droit à la déconnexion** ?
- Comment questionner à l'échelle institutionnelle notre **rapport de dépendance** face à la technologie ?
- Comment **modifier nos processus d'achats** et nos choix administratifs ?
- À quels **niveaux dans l'organisation** doit-on implanter les principes de la sobriété numérique, et quelles **ressources** doit-on y consacrer ?
- Comment passer d'une **vision stratégique** à des engagements concrets et évalués ?

### Pour le personnel enseignant et intervenant auprès de la population étudiante

- Sommes-nous des **modèles** pour les étudiantes et les étudiants en matière de sobriété numérique ?
- Quel peut être **notre rôle** comme agents ou agentes de changement dans notre milieu de travail ?
- Quelle attitude pouvons-nous adopter face au **rythme incessant des changements technologiques** ?
- Comment aider les étudiants et les étudiantes à développer leur **esprit critique** face aux technologies ?
- Comment encourager le recours aux **technologies sobres** dans nos activités ?
- Est-ce que l'usage des technologies respecte toujours **l'alignement pédagogique** de nos cours ?



[Accédez au texte complet](#)



[Consultez les références](#)

Observatoire  
sur la réussite  
en enseignement  
supérieur

ORES