

SEPTEMBRE 2024



# Rapport d'orientation

WIDE - Wellness in Digital Education  
Le bien-être dans l'éducation numérique



## **Auteurs**

Alessandro Carbone, T-HAP LTD

Elizabeth Gregersen, FO Aarhus

Jasmine Christensen, FO Aarhus

Johane Steiner, Greta du Velay

Lidija Kralj, Udruga Suradnici u učenju

Popi Christopoulou, Academy of Entrepreneurship

Purificación Vicente, Universidad De Salamanca

Rosanna Rossi, Consorzio degli Istituti Professionali

## **Editeurs**

Elizabeth Gregersen, FO Aarhus

Jasmine Christensen, FO Aarhus

## **Mise en page et couverture**

FO Aarhus, Denmark

Publié par le projet Erasmus+

## **WIDE**

Wellness in Digital Education

Projet n° 2021-1-DK01\_KA220-VET-000025080

Septembre 2024



**Cofinancé par  
l'Union européenne**

# Table des matières

**02** Les partenaires

**03** Motivations

**04** Objectifs

**05** Méthodologie

**09** Impact

**11** Les leçons apprises

**14** Recommandations

Les

# Partenaires



**FO-Aarhus**

Danemark



**Consorzio degli  
Istituti Professionali**  
Italie



**T-HAP LTD**

Chypre

## **Suradnici u učenju**

**Udruga Suradnici  
u učenju**

Croatie



**Academy of  
Entrepreneurship®**

**Academy of  
Entrepreneurship  
Astiki Etaireia**

Grèce



**VNiVERSiDAD  
D SALAMANCA**

**Universidad De  
Salamanca**

Espagne



**Lycée Charles et  
Adrien Dupuy**  
France

# Motivations du projet

La pandémie de COVID-19 a perturbé les systèmes éducatifs, affectant près de 1,6 milliard d'apprenants dans plus de 190 pays sur tous les continents. Les écoles ont été confrontées aux exigences techniques des systèmes et outils numériques : comment tirer parti de ces outils et les intégrer dans les activités pédagogiques, tout en développant les compétences nécessaires chez les enseignants et les apprenants pour les utiliser efficacement ? Le confinement a également révélé que les enseignants devaient adapter leur enseignement en prenant en considération non seulement l'apprentissage, mais aussi le bien-être physique et mental des élèves ainsi que le leur.

Le confinement a également montré que l'utilisation prolongée des écrans pouvait être épuisante, tant physiquement que psychologiquement, pour les enseignants et les élèves. L'apprentissage médiatisé par le numérique exige donc non seulement l'adaptation à une "mentalité numérique", mais aussi une attention particulière au bien-être de tous (formateurs, enseignants, apprenants), qui est essentiel dans la conception et la mise en oeuvre des formations.

Les partenaires du projet WIDE ont étudié les effets de l'apprentissage en ligne sur la santé physique et mentale. Une méthodologie d'enseignement a été conçue, prenant en compte non seulement l'aspect pédagogique du numérique, mais aussi le bien-être des participants. Le projet répond ainsi à la préoccupation européenne d'une transformation numérique efficace avec des pratiques innovantes dans l'enseignement et la formation professionnels.

# Objectifs

Les objectifs principaux étaient les suivants :

- Contribuer à renforcer l'inclusivité à l'ère du numérique
- Participer à l'innovation pour les politiques éducatives
- Favoriser les approches participatives
- Intégrer le bien-être en évaluant la qualité et la réactivité des systèmes éducatifs, ainsi que la résilience des élèves et des enseignants.

# Méthodologie

Le projet WIDE a réalisé une enquête, créé une méthodologie, ainsi que des lignes directrices pour les enseignants et formateurs, disponibles en téléchargement et sur une plateforme de formation.

Le site web (<https://wide-project.eu>) informe sur les les activités du projet et diffuse les productions afin d'assurer une utilisation continue tout au long du projet et au delà.

Le projet WIDE a produit les résultats suivants :



- **R1) Analyse du bien-être dans la formation en ligne ou hybride**

Le projet WIDE a réalisé des enquêtes dans les pays partenaires afin de recueillir des données sur les besoins et les perceptions des apprenants, des enseignants et des parents concernant l'apprentissage à distance. Les enquêtes ont été réalisées en ligne via un formulaire Google pour garantir un maximum d'accessibilité. (Pour le rapport complet, veuillez scanner le code QR).



- **R2) Le cadre méthodologique WIDE**

Ce modèle a été testé dans les écoles des partenaires à travers plusieurs activités. Il présente les facteurs humains essentiels et relie les quatre ensembles (Outils, Compétences, Attitudes, Empathie) afin d'assurer une compréhension claire, une responsabilité renforcée et une mise en œuvre motivante pour tous les participants.

Cela a permis aux enseignants d'intégrer au mieux le bien-être dans leur enseignement quotidien, en ligne ou de type hybride en favorisant la participation et la motivation des apprenants en prenant en compte leur contexte personnel.

Ce cadre a été partagé dans les pays partenaires pour l'amender, validé lors de réunions avec les parties prenantes puis testé localement. (Pour le rapport complet, veuillez scanner le code QR).

### **R3) Conseils pour intégrer le bien-être dans des formations en ligne inclusives**

Ces conseils comprennent des stratégies et des suggestions pour la conception et le développement d'environnements d'apprentissage numériques et hybrides qui soient satisfaisant pour tous, en considérant le bien-être comme une dimension fondamentale. Ils sont destinés aux enseignants, aux formateurs ainsi qu'aux responsables d'écoles ou de centres de formation.



Ils ont été élaborés par le Greta du Velay, en collaboration avec T-Hap, les partenaires fournissant des supports pédagogiques pour les différentes lignes, des témoignages de réussite et des études de cas. Une première version a été amendée par les partenaires et différentes parties prenantes avant d'être testée dans tous les pays. La version finale traduite dans les langues des partenaires est disponible en téléchargement. (Pour le rapport complet, scannez le code QR).



#### **R4) Parcours e-learning WIDE**

La formation en ligne multilingue conçue pour améliorer les compétences des enseignants et des formateurs a été suivie par au moins 10 enseignants des organisations partenaires et 50 extérieurs.

Des retours ont été collectés par questionnaires et entretiens pour améliorer le parcours. (Pour le rapport complet, veuillez scanner le code QR).

Un micro-certificat matérialisé par un badge numérique a été délivré aux participants qui ont terminé le parcours et utilisé l'outil d'évaluation. Ces badges sont une certification électronique visuelle, disponible en ligne avec des métadonnées sur le contexte, le sens et le résultat d'une activité. Ils constituent une preuve d'accomplissement.

T-HAP a formalisé les compétences et les aptitudes acquises par la formation WIDE en utilisant la classification ESCO (<https://esco.ec.europa.eu>) pour identifier les éléments à certifier.

#### **R5) Rapport d'orientation**

Ce rapport vise à informer les différents acteurs de la nécessité d'intégrer le bien-être dans les formations en ligne ou hybride et des différentes modalités à mettre en oeuvre. Il est disponible en anglais et dans les langues des partenaires.

# Impact

WIDE a eu un impact tant sur le plan physique que psychologique de tous les publics cibles. Il a confirmé la nécessité d'établir et de développer de nouvelles méthodes et outils au service de bien-être.

**Les responsables, enseignants et formateurs** ont acquis une meilleure compréhension de l'importance du bien-être dans l'éducation numérique ou hybride, non seulement pour leurs élèves mais aussi pour eux-mêmes. Ils ont pu aborder la pédagogie en ligne avec leurs élèves, réduisant ainsi l'ennui et augmentant la motivation. Les enseignants ayant besoin d'un soutien supplémentaire, en particulier pour planifier un environnement d'apprentissage en ligne ou hybrides ont développé leurs compétences en coopération avec leurs pairs.

**Les apprenants, élèves, stagiaires ou étudiants** ont été les bénéficiaires du programme et ont agi en tant que co-créateurs d'un environnement d'apprentissage inclusif. Ils ont pris conscience de l'importance de leur bien-être pour apprendre et ont acquis une compréhension et des compétences nécessaires pour réussir dans une formation en ligne. Rendre cette expérience positive et fructueuse en a accru l'impact et l'efficacité permettant aux élèves de tirer pleinement parti des opportunités et de la flexibilité offertes par ce type de formation.

**Les parents et les familles** ont également été sensibilisés à l'importance du bien-être de leurs enfants quand tout ou partie des cours doivent se dérouler à distance avec une médiation numérique. Ils ont accepté un pacte de co-responsabilité avec l'école pour garantir une formation inclusive.

**Les organisations participantes** ont pris conscience de cette dimension à intégrer, qui peut être porteuse d'innovation dans la construction d'une offre de formation en ligne. Elles contribuent à diffuser une culture européenne d'inclusivité des systèmes éducatifs à l'ère numérique.

**Les parties prenantes** associées, qu'elles soient locales, régionales, nationales ou internationales, privées ou publiques, considèrent que le bien-être doit être intégré dans la conception, le développement et la mise en œuvre des programmes de formation, en particulier lorsqu'ils utilisent des outils numériques à distance. Elles diffusent les résultats de WIDE pour favoriser une application à grande échelle.

# Les leçons apprises

**Mettre l'accent sur le bien-être est nécessaire pour apprendre efficacement en ligne.** Pendant et après la pandémie de COVID-19, les écoles ont dû utiliser des outils numériques pour continuer à travailler. Cela a pu affecter à la fois la santé physique et psychologique non seulement des élèves, mais aussi des enseignants et des parents. Être obligé d'étudier devant un ordinateur pendant 5 à 6 heures par jour peut être fatigant et démotivant. Les élèves disent qu'ils sont moins efficaces et qu'ils se laissent facilement distraire. Dans certains pays, une communication directe insuffisante a généré un sentiment de solitude, les élèves regrettant les activités sociales associées à l'école. WIDE a également révélé le regret de certains enseignants de ne pas avoir développé une stratégie d'enseignement plus interactive pour éviter l'ennui, continuant de la même manière qu'en présentiel.

Il est donc nécessaire d'adapter les méthodes pour prendre en compte à la fois l'apprentissage réel et le bien-être des apprenants, et ce, d'autant plus que les outils numériques continuent d'investir le champ éducatif. À cet égard, WIDE a contribué à une meilleure compréhension de cette problématique avec une méthodologie adaptée.

Apprendre à distance nécessite d'autres méthodes d'enseignement, plus variées telles que le storytelling ou le micro-enseignement pour impliquer davantage les étudiants (par exemple, grâce à des boîtes à suggestions) ou pour activer un autre type d'implication (grâce à des pauses et à la possibilité d'individualiser et de personnaliser les cours). Avec un mélange de webinaires, d'activités interactives et d'ateliers de développement personnel on constate une amélioration significative de l'apprentissage socio-émotionnel, des compétences en communication et du bien-être général. Les retours positifs tant des enseignants que des étudiants confirment l'efficacité de ces méthodes, et ils se sont engagés à poursuivre ce travail à l'avenir pour renforcer les résultats éducatifs et le bien-être émotionnel en classe.

Focaliser sur le bien-être améliore la qualité de l'apprentissage en ligne. WIDE a également exploité le modèle d'engagement participatif et relationnel pour l'e-learning imaginé par Ioannis Angelis : Lov-e & Car-e-osity. Il respecte les besoins d'apprentissage et prête attention à la manière dont cela peut être adapté au bien-être et à la vie de l'apprenant.

Au cours d'une formation, les enseignants et formateurs impliqués dans WIDE ont mis en commun leurs difficultés et frustrations liées à l'enseignement en ligne et réfléchi à leurs méthodes pour évaluer l'importance accordée au bien-être des apprenants dans l'objectif de minimiser certaines des difficultés rencontrées.

Une communication ouverte a permis de favoriser des connexions plus fortes entre les individus et a finalement aidé les participants à surmonter la peur de parler en public (également dans un environnement numérique) et à améliorer leurs compétences d'écoute, favorisant ainsi un plus grand sens de l'empathie. Grâce à une écoute attentive et à la compréhension, les participants ont appris à se mettre à la place des autres, ce qui a approfondi leur compréhension interpersonnelle et construit un environnement plus inclusif.

Malgré la fin de la pandémie, le projet WIDE reste pertinent pour l'apprentissage en ligne, méthode, outils et ressources pouvant être utilisés par les professionnels de l'éducation dans des contextes d'apprentissage en ligne, hybride et même en présentiel.

# Recommandations

WIDE propose 9 recommandations pour le secteur de l'éducation.

## **1. Renforcer la formation des enseignants en intelligence émotionnelle pour pouvoir l'exercer avec la médiation d'outils numériques**

"L'intelligence émotionnelle fait référence à la capacité d'une personne à percevoir, comprendre, gérer et exprimer ses propres émotions, ainsi que celles des autres, afin de résoudre les problèmes et réguler les comportements liés aux émotions" [[//fr.wikipedia.org/wiki/Intelligence\\_emotionnelle](https://fr.wikipedia.org/wiki/Intelligence_emotionnelle)]. Il faut commencer par s'assurer que les formateurs et les enseignants sont capables d'utiliser un ensemble d'outils numériques leur permettant d'animer des formations en ligne puis qu'ils dépassent la maîtrise technique pour intégrer la régulation des comportements. Ils doivent pouvoir détecter les situations d'isolement ou de stress en ligne, aider les apprenants à se fixer et à atteindre des objectifs, à ressentir et à montrer de l'empathie pour les autres, à établir et à maintenir des relations positives, le tout à distance.

Ces aspects devraient faire partie des programmes de formation des enseignants et des formateurs tant dans le secteur public que privé.

## **2. Intégrer des indicateurs de bien-être dans la planification des programmes**

Le succès de WIDE montre que le bien-être est essentiel tant pour les élèves que pour les enseignants et suggère que des indicateurs permettant d'évaluer le bien-être dans les programmes éducatifs pourraient être intégrés formellement aux différents dispositifs. Ces indicateurs évalueraient l'équilibre psychologique et émotionnel, la motivation ou le niveau de stress pour s'assurer que les salles de classe, qu'elles soient en ligne ou physiques, accordent une place équivalente à la santé mentale, au bien-être et aux résultats scolaires.

Une mise à niveau pour les enseignants et les formateurs devrait se faire tous les deux ans après avoir inclus ces dimensions dans la formation initiale des enseignants et formateurs. En effet, les enseignants et formateurs devraient pouvoir démontrer l'attention portée au bien-être et leur capacité à l'intégrer dans leurs pratiques, à la fois pour les apprenants de tout âge et pour eux-mêmes. Des réunions régulières d'évaluation dans les écoles permettraient de suivre cet aspect dans une perspective d'amélioration.

### **3. Développer un cadre national pour intégrer l'apprentissage socio-émotionnel dans les dispositifs de formation en ligne**

L'apprentissage social et émotionnel a pour objectif de développer chez les enfants cinq compétences :

- la conscience de soi, la capacité à reconnaître ses émotions ;
- la maîtrise de soi, la capacité à contrôler ses émotions ;
- la conscience sociale, l'empathie envers les autres ;
- la capacité à gérer les relations aux autres, apprendre à résoudre des conflits, demander de l'aider ;
- la capacité à prendre des décisions responsables, à faire des choix qui reposent sur des normes éthiques.

[Source <https://www.cnesco.fr/qualite-vie-ecole/competences-sociales-et-emotionnelles-des-eleves/>]

La prise en compte de ces compétences dans les formations en ligne permettrait de développer le bien-être des apprenants tout en améliorant leur réussite scolaire. Un cadre national pourrait fournir aux écoles des lignes directrices afin de gérer efficacement les environnements d'apprentissage incluant des outils numériques.

### **4. Utiliser des approches pédagogiques diversifiées**

En ligne, il est essentiel de diversifier les modalités et types d'activités pédagogiques. Quiz interactifs, études de cas, simulations, projets de groupe... permettent aux enseignants de mieux répondre aux besoins individuels, à maintenir la motivation et à prévenir l'épuisement mental. L'environnement devient plus dynamique et stimulant, favorisant ainsi le bien-être général et une meilleure rétention des connaissances.

### **5. Désigner des ambassadeurs du bien-être dans les écoles**

WIDE recommande que dans chaque école une petite équipe d'enseignants soit chargée de veiller au bien-être.

Les équipes devraient promouvoir des initiatives pour maintenir l'attention sur le bien-être, fournir des informations, des outils, des conseils de lecture. Ces ambassadeurs initieraient des projets et pourraient encadrer les nouveaux pratiquants de l'enseignement en ligne, les aidant à naviguer à la fois dans les aspects techniques et humains de leur environnement de travail.

## **6. Solliciter les universités pour planifier des actions de recherche sur le sujet**

Des recherches sont nécessaires dans différents contextes d'apprentissage impliquant des écoles et des centres de formation dans la collecte de données pour mesurer l'intérêt de développer le bien-être à l'école et en formation, son impact sur les individus et sur leurs résultats. Elles doivent aussi permettre de comprendre les réalisations et les réussites en matière de bien-être dans l'éducation, et le rôle respectif de différents facteurs tout en abordant les nouveaux défis de l'éducation numérique.

## **7. Créer des partenariats pour le développement et l'échange de bonnes pratiques**

Les partenariats solides jouent un rôle clé. En plus des relations entre les enseignants du consortium et au-delà déjà établies dans WIDE, nous nous engageons à élargir et consolider de nouvelles collaborations, avec des organismes de recherche, des universités, des organismes de formation professionnelle et d'autres pour continuer à développer la prise en compte du bien-être.

## **8. Soutenir le développement d'une éducation utilisant des outils numériques centrée sur le bien-être**

WIDE ne considère pas le bien-être comme un résultat, mais comme un processus. Grâce à un soutien continu, les éducateurs peuvent maintenir la durabilité du bien-être, tant dans les espaces numériques qu'en présentiel. Il est donc également important que chaque niveau de la chaîne (financeurs, gestionnaires, techniciens, fournisseurs de contenu, enseignants et formateurs) agisse en faveur du bien-être.

## **9. Durabilité du projet**

Les partenaires ont l'ambition de continuer à diffuser le projet et d'organiser des formations pour transférer la méthodologie WIDE.

**Pour conclure**, c'est par l'investissement, la priorisation des programmes de formation, l'évaluation des programmes scolaires, le soutien à la recherche et au développement, ainsi que l'accompagnement au quotidien, que les décideurs politiques et les parties prenantes locales et nationales peuvent contribuer à assurer la mise en œuvre d'un cadre au service du bien-être des apprenants, des enseignants et des formateurs.



<https://www.wide-project.eu/>



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent toutefois que l'auteur ou les auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.