



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



N°21
Mai 2026

Cette lettre ÉduNum s'adresse aux formateurs en académie, aux eRUN dans le premier degré et aux référents numériques en établissement, qui cherchent à conseiller les enseignants dans leur choix de ressources numériques pour l'École ; elle vise également à les accompagner dans leurs usages des ressources.

« LE BIEN-ÊTRE À L'ÉCOLE »



Source : <https://storyset.com/education> Education illustrations by Storyset

DU CÔTÉ DU MINISTÈRE

Bien-être et santé des élèves : pour une « École protectrice »

La thématique du bien-être à l'école s'inscrit pleinement dans les priorités de la [rentrée 2025-2026](#). Elle articule qualité des apprentissages, climat scolaire apaisé et attention renforcée à la santé, notamment mentale, dans une approche globale de la réussite.

Au cœur de cette ambition, la notion d'« École protectrice » met en avant la sécurité, la prévention des violences et la **lutte contre le harcèlement**, la généralisation des séances d'empathie et le **développement des compétences psychosociales**, clés du bien-être et de la réussite.

La promotion d'un **usage raisonné du numérique** participe également à créer un cadre d'apprentissage sécurisé et serein.

Enfin, le bien-être à l'école passe par une attention accrue à la santé et à **l'inclusion** de tous : la **santé mentale** devient une priorité nationale, visant à mieux accompagner les élèves, en particulier les plus vulnérables. La page Éduscol « [Agir pour favoriser la santé mentale et le bien-être des élèves](#) » détaille les actions, ressources et formations mises en place pour promouvoir leur bien-être, prévenir le mal-être et mieux repérer les situations de souffrance psychique.



*Dossier de presse de rentrée 2025,
Ministère de l'éducation nationale*

La stratégie du numérique pour l'éducation et le bien-être à l'école

En 2025, la Direction du numérique pour l'éducation a mis à jour sa stratégie 2023-2027. Cette réactualisation a permis d'établir un bilan des actions menées les deux premières années de sa mise en œuvre et de réaffirmer ou réajuster les objectifs et les chantiers à mener jusqu'en 2027. Son ambition est de donner à l'École les moyens d'enseigner, d'innover et de former les citoyens d'un monde où le numérique est devenu incontournable, dans un esprit de responsabilité, de partage et d'ouverture.

« Ensemble, nous devons permettre à nos élèves d'entrer dans le monde qui vient avec lucidité, discernement et ambition. Une éducation numérique responsable ne se limite pas à la maîtrise technique : elle doit aussi protéger leur santé mentale et leur épanouissement. C'est ainsi que l'École leur donnera toutes les chances de devenir des citoyens libres, responsables, résilients et pleinement acteurs de la société numérique de demain. »
(Edouard Geffray, [Stratégie du numérique pour l'éducation](#), 2025)

Dans ce contexte, les ressources numériques éducatives ont vocation à soutenir les pratiques pédagogiques et éducatives qui favorisent le bien-être, en outillant les équipes, en informant les familles et en offrant aux élèves des environnements d'apprentissage plus inclusifs, plus sécurisés et plus attentifs à leurs besoins.

DU CÔTÉ DE LA RECHERCHE

Le bien-être à l'école : un podcast pour comprendre



Podcast ça manque pas d'r, Ifé-ENS Lyon ,
<https://ife.ens-lyon.fr/kadekol/ca-manque-pas-dr/66-le-bien-etre-a-lecole>

Le bien-être à l'école, notion désormais centrale dans les débats éducatifs, interroge à la fois les politiques publiques et les pratiques pédagogiques. Les enquêtes internationales, comme PISA, révèlent un niveau de bien-être déclaré par les élèves français inférieur à la moyenne de l'OCDE. Pourtant, comment définir cette notion ? S'agit-il d'une absence de problèmes (santé, conditions de vie, estime de soi) ou d'un ressenti plus subjectif ?

Ce podcast explore les enjeux liés à cette notion : faut-il agir sur l'individu ou transformer l'organisation scolaire ? Comment éviter que l'injonction au bien-être ne masque les situations de mal-être ou ne reporte sur les acteurs éducatifs la responsabilité des difficultés structurelles ?

Pour en débattre, Claude Martin (sociologue, CNRS) et Ghislain Leroy (chercheur en sciences de l'éducation, Université Paris-Sorbonne-ESPE) apportent leurs éclairages, complétés par la chronique d'Héloïse Marguerite (ENS de Lyon).



Accès au podcast : <https://ife.ens-lyon.fr/kadekol/ca-manque-pas-dr/66-le-bien-etre-a-lecole>

Usages des réseaux sociaux et santé des adolescents

L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) a publié en janvier 2026 une expertise scientifique approfondie sur les impacts des réseaux sociaux numériques sur la santé des adolescents, notamment leur santé mentale. Les plateformes, conçues pour maximiser le temps de connexion, exploitent les spécificités psychologiques de l'adolescence (recherche de reconnaissance, comparaison sociale, prise de risque), avec des conséquences avérées sur le sommeil, l'image de soi, les troubles dépressifs, l'exposition à des contenus ou comportements à risque, ainsi qu'aux cyberviolences. Les filles apparaissent particulièrement exposées.

L'Anses recommande de limiter l'accès des mineurs à des réseaux sociaux spécifiquement adaptés à leur protection, intégrant une vérification rigoureuse de l'âge, une interdiction des contenus nuisibles et une réduction des mécanismes de captation de l'attention, en cohérence avec les dispositions du Digital Services Act. Elle souligne également la nécessité d'un cadre réglementaire renforcé, ainsi que le développement de politiques d'éducation au numérique et d'accompagnement parental, élaborées en concertation avec les adolescents.



Usages des réseaux sociaux numériques et santé des adolescents

Avis de l'Anses
Rapport d'expertise collective
Décembre 2025



Consulter l'étude complète : « [Anses – Sécuriser les usages des réseaux sociaux pour protéger la santé des adolescents](#) »

IA conversationnelle et santé mentale des jeunes : résultats de l'enquête européenne

Une récente enquête européenne, dont [les résultats sont publiés par la CNIL](#) depuis le 5 mai 2026, révèle que les intelligences artificielles conversationnelles sont désormais massivement utilisées par les 11-25 ans, dépassant le cadre scolaire ou ludique pour aborder des sujets personnels, voire intimes. En France, près de 9 jeunes sur 10 y ont recours, dont 48 % pour évoquer des questions personnelles et 33 % comme un soutien psychologique, en particulier parmi les jeunes en situation d'anxiété.

Si ces outils bénéficient d'une forte confiance de la part des jeunes, une méconnaissance des risques persiste : seuls 32 % des utilisateurs savent ce que deviennent leurs données, et un tiers déclare avoir été mis mal à l'aise par un conseil reçu. Face à ce constat, l'enquête souligne l'urgence de renforcer l'éducation au numérique, d'améliorer l'information sur les risques et les droits, et de construire un cadre de confiance alliant innovation, protection des données et accompagnement des usages. Pour répondre à ces enjeux, la CNIL et le Groupe VYV lancent l'initiative européenne **AI*me**, visant à rassembler chercheurs, professionnels de santé, éducateurs et régulateurs autour de ces questions.



Pour en savoir plus : <https://www.cnil.fr/fr/ia-conversationnelle-et-sante-mentale-des-jeunes-resultats-de-lenquete-europeenne>

Feelnum : Former aux compétences émotionnelles

Le GTNum Feel Num est un groupe de recherche-action soutenu par la Direction du numérique pour l'éducation (DNE) et piloté par la Drane Île-de-France. Porté par le CEMTI (Université Paris 8) et le CREM (Université de Lorraine), en partenariat avec le CLEMI Versailles, il explore l'éducation aux compétences émotionnelles des élèves dans leurs usages du numérique, un enjeu central des compétences psychosociales du XXI^e siècle. Le projet s'articule autour de quatre axes :

- compétences émotionnelles et images (réseaux sociaux, jeux vidéo) ;
- compétences émotionnelles et plateformes numériques ;
- éducation critique aux intelligences artificielles génératives ;
- enjeux éthiques des pratiques pédagogiques.

Un groupe de travail interdégré (école, collège, lycée) participe à des formations, teste des ressources et contribue à des protocoles de recherche. Plusieurs pistes pédagogiques ont déjà été expérimentées, comme des séquences sur l'empathie face au harcèlement en ligne ou l'analyse des images à l'école primaire. Plusieurs ressources sont disponibles : le guide « [Repères pour l'éducation à l'image](#) » et le jeu de plateau [Semiocity](#), ainsi que des [microfictions](#) pour aborder la protection de la vie privée et les enjeux des plateformes.

Les travaux seront présentés lors d'un séminaire interacadémique le 8 juin 2026 à l'Université Paris 8.



Pour en savoir plus : [site de la Drane Île-de-France](#)

DES RESSOURCES ET DES OUTILS

Dossier : Le droit à la déconnexion en milieu scolaire

Ce [guide](#) proposé par la DRNE Bourgogne-Franche-Comté dresse les dernières actions institutionnelles de lutte contre l'hyperconnexion (Portable en pause, pause numérique).

Le droit à la déconnexion constitue un levier essentiel pour préserver le bien-être des élèves, en garantissant la protection de leur temps de repos, de leur vie familiale et de leur santé mentale face à la surexposition aux écrans. Le dossier met en lumière les risques associés à une exposition numérique continue, tels que la fatigue, le stress, les troubles du sommeil, la cyberdépendance et définit des concepts-clés (technoférence, FOMO, scrolling, nomophobie).

Il souligne également la responsabilité conjointe de l'École et des familles dans la mise en place d'usages numériques raisonnés, l'éducation à un « numérique équilibré » et la création de conditions d'apprentissage plus sereines pour les élèves.



DRANE BFC, 2025



Pour en savoir plus : [Dossier Le droit à la déconnexion.](#)

Projet DigitAll : des ressources pour favoriser l'inclusion dans l'apprentissage en ligne

Les ressources du projet DigitAll (financé par la Commission européenne) se concentrent sur la pédagogie inclusive et l'adaptation du contenu du matériel éducatif en ligne. Le projet propose différentes ressources utiles aux enseignants, dans le cadre du plan d'action pour l'éducation numérique de la Commission Européenne, dont le but est une "éducation numérique de haute qualité, inclusive et accessible en Europe" :

- Un [guide](#) sur les besoins d'adaptation numérique
- Des [fiches pratiques](#) d'adaptation
- Une boîte à outils
 - Des tutoriels vidéo
 - Des checklists d'adaptation
 - Des fiches de travail

Le guide DigitAll propose aux enseignants des outils concrets pour rendre l'école plus inclusive. Il explique comment adapter les méthodes d'enseignement, les supports et les évaluations afin de répondre aux besoins des élèves en situation de handicap ou présentant des troubles d'apprentissage (dyslexie, dyspraxie, TDAH, etc.).

En facilitant l'accès aux savoirs et en aménageant l'environnement scolaire, ce guide favorise le bien-être et la confiance en soi des élèves. Il participe ainsi à la création d'un climat scolaire bienveillant, où chacun peut progresser dans des conditions équitables, tout en renforçant le respect et la tolérance.



Pour en savoir plus : <https://digitall-project.eu/index.php/fr/>

Le bien-être numérique : le tutoriel Pix+édu

Cette vidéo est destinée à accompagner les enseignants dans le développement de leurs compétences numériques.

Produite par Réseau Canopé, en partenariat avec PIX et avec le soutien du ministère de l'Éducation nationale, elle invite à une réflexion sur l'usage raisonné des outils numériques, en mettant l'accent sur la préservation de la santé physique et mentale. À travers une mise en situation concrète en milieu scolaire,

elle aborde des enjeux tels que l'économie de l'attention, les effets de la surexposition aux écrans et l'impact des contenus sur l'estime de soi. Des pistes d'action, à destination des écoles et des familles, y sont proposées pour favoriser un usage équilibré et critique du numérique. Les parcours PIX « Réagir face au cyberharcèlement » ou « Bien vivre le numérique à la maison » sont destinés à accompagner la parentalité numérique.



Médialogues en famille : une série de podcasts pour accompagner la parentalité numérique



Médialogues en famille, DeFacto. Illustration : Aneta Hustolesova

Conçue comme une « boîte à questions » sur la place de l'information et des écrans dans les familles, cette [série de podcasts en cinq épisodes](#) est réalisée par Hélène De Lacoste et Justine Leblond, avec le soutien du CLEMI. Cette production du réseau EDMO (DE FACTO) constitue un outil pédagogique précieux pour aborder en classe ou en famille l'éducation aux médias, la lutte contre la désinformation et le dialogue intergénérationnel autour du numérique.

À travers des échanges authentiques entre quatre parents et leurs adolescents et adolescentes, elle aborde des thèmes clés tels que les réseaux sociaux, la désinformation, les pratiques d'information des jeunes, le temps d'écran et les différences générationnelles.

Données personnelles et bien-être numérique

Le bien-être numérique repose sur des choix d'outils responsables, une collecte de données strictement nécessaire et des projets qui respectent l'intégrité physique et morale des personnes.

En privilégiant les services institutionnels, en encadrant les captations d'images et de voix et en sensibilisant les communautés éducatives, l'école construit un environnement où les élèves peuvent apprendre, créer et collaborer sans être transformés en simples « profils » exploités par des plateformes.



DES USAGES EN CLASSE

Citoyenneté numérique et valeurs : développer les compétences psychosociales

Cette séquence de trois séances est destinée aux élèves de 3^e, visant à renforcer leur citoyenneté numérique par le développement de leurs valeurs et de leurs compétences psychosociales. Coanimée par une professeure documentaliste et un professeur d'histoire-géographie, cette démarche s'appuie sur le jeu « *Mille et une valeurs* » ainsi que sur des outils numériques collaboratifs libres (Digidoc, Digidesign, Tenacity). Ces supports permettent de favoriser l'expression individuelle, le dialogue, la coopération et une réflexion critique sur les usages des réseaux sociaux.

Les élèves sont amenés à identifier les valeurs qui guident leurs actions, à les confronter à des situations rencontrées en ligne, et à produire des supports variés (affiche, podcast). Cette séquence contribue ainsi au développement des compétences en enseignement moral et civique (EMC), en éducation aux médias et à l'information (EMI), ainsi qu'au Cadre de référence des compétences numériques (CRCN). Elle permet également de travailler des compétences psychosociales telles que la connaissance de soi, l'écoute empathique, la communication et la collaboration, dans une perspective d'éducation à une vie en société responsable à l'ère du numérique.



En savoir plus : [Académie de Poitiers](#)

Safer Internet Day 2026 : bien-être numérique en classe



Affiche des Safer Internet Days 2026, [disponible en téléchargement](#)

Internet Sans Crainte présente [les ressources pédagogiques](#) clés en main élaborées à l'occasion du Safer Internet Day 2026, événement inscrit à l'agenda scolaire et intégré au programme PHARE. Ces ressources placent le bien-être numérique au cœur de leurs objectifs, en accompagnant les élèves dans la compréhension des usages, des contenus et des mécanismes numériques susceptibles d'influencer leur santé mentale. Elles visent également à les aider à identifier les risques, à adopter des comportements préventifs et à exprimer leurs émotions liées à l'utilisation des écrans.

Des kits d'ateliers adaptés au premier degré (CE2–cycle 3) et au second degré (cycle 4–lycée), sont proposés pour favoriser, dès l'école, l'acquisition de repères permettant un usage équilibré et serein du numérique. En complément, des campagnes spécifiques à destination des adolescents, un ensemble de ressources thématiques (cyberharcèlement, réseaux sociaux, éducation au respect, jeux vidéo, parentalité numérique, etc.) sont mis à disposition pour soutenir, tout au long de l'année, une éducation au bien-être numérique.



En savoir plus : [Internet sans crainte](#)

L'écriture collaborative : favoriser les compétences psychosociales

Proposée en classe de 5^e, cette séquence propose une activité d'écriture collaborative, fondée sur une tâche complexe et l'utilisation d'un outil de co-rédaction en ligne, afin d'étudier la croissance démographique et ses enjeux. Elle place les élèves en situation de coopération active, les amenant à négocier les formulations, argumenter leurs choix et intégrer les contributions de chacun.

Ce dispositif favorise le développement de compétences relationnelles essentielles, telles que la communication, la coopération et la gestion des conflits socio-cognitifs. Le travail collectif sur un texte partagé permet également de renforcer des compétences psychosociales, comme la confiance en soi à l'écrit, le respect des points de vue différents, l'empathie envers les pairs et la régulation des émotions face aux retours critiques. En articulant un contenu disciplinaire en géographie avec un outil numérique collaboratif, cette séquence contribue à construire chez les élèves une posture responsable et réflexive dans le travail de groupe, au service d'un apprentissage plus autonome et citoyen.



En savoir plus : [Académie de Poitiers](#)

J'peux pas, j'ai Sciences Co : Comprendre les apports des sciences cognitives à l'enseignement et aux apprentissages

Ce podcast des académies franciliennes propose une exploration des sciences cognitives appliquées aux pratiques de classe. Il vise à éclairer les mécanismes d'apprentissage des élèves et à offrir des pistes pour adapter l'enseignement en conséquence. Les thèmes abordés incluent notamment la mémoire, l'attention, la métacognition, les feedbacks, la gestion du stress et la motivation. Chaque épisode s'appuie sur des repères scientifiques et des outils concrets, afin de favoriser le bien-être à l'école, renforcer l'engagement des élèves, leur confiance en soi et des conditions d'apprentissage plus sereines. Destiné aux enseignants, ce podcast donne la parole à des chercheurs, des enseignants et des élèves, et s'enrichit de témoignages et de retours d'expérience en classe.

Disponible sur plusieurs supports, il constitue une ressource accessible pour alimenter la réflexion individuelle ou collective sur la création d'un climat de classe apaisé, l'instauration de routines sécurisantes et la mise en œuvre de stratégies pédagogiques propices à la réussite et à l'épanouissement des élèves.



En savoir plus : [Académie de Créteil](#)

Toile de l'égalité : former aux questions de genre

Isabelle Collet a mis en place en 2021 une "[toile de l'égalité](#)" pour aider à prendre en compte les rapports sociaux. Cet outil est un guide pédagogique, utilisable du primaire à l'enseignement supérieur, particulièrement pour l'enseignement des sciences et technologies.



Pour se former à l'outil, Isabelle Collet et Aurore Vayer ont conçu un cours dédié pour aider les professionnels de l'éducation à réfléchir sur l'impact de leurs pratiques pédagogiques en matière d'égalité.



En savoir plus : [La toile de l'égalité](#)

Des parents ambassadeurs pour dire non au harcèlement

Le collège André-Brouillet de Valence-en-Poitou (86), labellisé niveau 3 dans le cadre du programme PHARe de lutte contre le harcèlement scolaire, a mis en place un dispositif innovant : la formation de parents ambassadeurs. Ce projet, fondé sur l'idée que la parole se libère plus facilement entre parents, s'inscrit dans une démarche de coéducation associant l'équipe éducative, les élèves et les familles. Cette initiative a contribué à améliorer le climat scolaire et à renforcer la confiance des élèves. Elle illustre l'efficacité de la coéducation comme levier de prévention et de lutte contre le harcèlement entre pairs. Disponible sur CanoTech (plateforme de formation en ligne de Réseau Canopé), cette ressource s'intègre dans la série « Lutter contre le harcèlement au second degré : le programme PHARe » et la thématique « Renforcer la coéducation ».



En savoir plus : [Le témoignage sur CanoTech](#).

**Lettre ÉduNum proposée par la direction du numérique pour l'éducation
Sous-direction de la transformation numérique (DNE – TN)**

[? Contact courriel](#)

Vous recevez cette lettre car vous êtes abonné à la lettre ÉduNum Ressources

Souhaitez-vous continuer à recevoir la lettre ÉduNum Ressources ?

[Abonnement/Désabonnement](#)

À tout moment, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données qui vous concernent (articles 15 et suivants du RGPD). Pour consulter nos mentions légales, [cliquez ici](#).