



HAL
open science

Le bien-être avec le numérique, entre promesses de progrès, discours critiques et pratiques contrastées

Étienne Armand Amato, Thierry Gobert

► **To cite this version:**

Étienne Armand Amato, Thierry Gobert. Le bien-être avec le numérique, entre promesses de progrès, discours critiques et pratiques contrastées. Interfaces numériques, 2025, Interfaces Numériques, 13 (3), <10.25965/interfaces-numeriques.5349>. <hal-05048742>

HAL Id: hal-05048742

<https://hal.science/hal-05048742v1>

Submitted on 5 Jun 2025

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire HAL, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0 - Attribution - Non-commercial use - ShareAlike - International License

Le bien-être avec le numérique, entre promesses de progrès, discours critiques et pratiques contrastées

Digital well-being: between promises of progress, critical
discourse and contrasting practices

< Étienne Armand AMATO ¹ > < Thierry GOBERT ² >

1. Laboratoire DICEN-IdF, Université Gustave Eiffel, Paris
etienne-armand.amato@u-pem.fr

2. Centre de recherches sur les sociétés et environnements en méditerranées
(CRESEM), Université Perpignan Via Domitia (UPVD)
thierry.gobert@univ-perp.fr

DOI : 10.25965/interfaces-numeriques.5349

< RÉSUMÉ >

Cette introduction recontextualise au fil de l'histoire de la revue Interfaces Numériques la récurrence d'un questionnement sur les effets positifs des technologies de l'information et de la communication. Plongeant ensuite aux racines de la notion de bien-être, il s'agit de saisir en quoi les déploiements technologiques s'y réfèrent, au niveau pratique, par les plaisirs ou facilités apportés ou des récits d'amélioration de vie. Le souci croissant de santé, y compris mentale, croise les conséquences des confinements, alors que se généralisent les intelligences artificielles et nouvelles aliénations. À partir de la position subjective du sujet contemporain, brossée à grands traits, une triple approche est proposée, selon que le bien-être se réalise avec, à travers ou dans le numérique. La collecte des contributions, présentées deux par deux, s'ordonne en partant de l'expérience utilisateur, en interrogeant les univers des jeux vidéo, pour aller vers la créativité, le soutien psychologique et enfin l'apprentissage et l'éducation.

< MOTS-CLÉS >

bien-être, interfaces, promesses, numériques, effets

< **ABSTRACT** >

This introduction recontextualizes the recurrence of questions about the positive effects of information and communication technologies throughout the history of Interfaces Numériques magazine. Then, delving into the roots of the notion of well-being, we look at how technological deployments relate to it, on a practical level, through the pleasures or facilities they bring, or through stories of improved lives. The growing concern for health, including mental health, intersects with the consequences of confinement, as artificial intelligence and new alienations become widespread. Based on the subjective position of the contemporary subject, outlined in broad strokes, a three-pronged approach is proposed, depending on whether well-being is achieved with, through or in the digital world. The collection of contributions, presented in pairs, starts with the user experience, examining the world of video games, then moves on to creativity and psychological support, and finally to learning and education

< **KEYWORDS** >

well-being, interfaces, promises, digital, effects

1. Entre convivialité et plaisir, le bien-être à portée de clics et d'écrans ?

De manière concrète et analytique, la revue Interfaces numériques s'intéresse, dans ce numéro, aux effets potentiellement bénéfiques du numérique, sachant qu'elle a déjà consacré deux dossiers thématiques à des sujets proches. Le premier s'intitulait « convivialité et dispositifs, de l'ordinateur à l'ordiphone et la tablette » (vol. I, n° 3, 2012)¹. Il questionnait la prétention d'offrir une relation toujours plus commode, aisée, agréable, voire attachante et affective avec les appareils et les logiciels. Le deuxième, traitait du « plaisir dans les environnements numériques » (vol. III, n° 1, 2014)² et de la difficile question des sources de satisfaction et de jouissance apportées par les programmes interactifs, toujours plus nombreuses et attractives, notamment avec les loisirs et les jeux, au risque d'inquiéter, entre pulsions intempestives et addictions organisées.

Une décennie plus tard, voici un troisième volet qui, *de facto*, aboutit à la construction d'un triptyque. Le bien-être y relèverait d'une voie

1 <https://doi.org/10.25965/interfaces-numeriques.1636>

2 <https://doi.org/10.25965/interfaces-numeriques.856>

moyenne, en ce qu'il dépasse la convivialité tout en restant en deçà du plaisir, tout en servant de remède incantatoire au stress, à l'angoisse et au désarroi.

Précisons enfin que cette thématique a été choisie afin fêter les vingt ans du colloque scientifique et de l'université d'été Ludovia en 2023 qui a lieu chaque année à Ax-les-Thermes. Ces manifestations occupent une place unique en France, par leur longévité et la mixité d'acteurs institutionnels et privés. Porté par le département de l'Ariège, Ludovia croise des enjeux éducatifs avec le numérique en sciences humaines et sociales avec les pratiques professionnelles et l'offre éducative. Une telle approche n'est pas neutre. Elle concourt, depuis le début de la revue Interfaces numériques, à une synergie avec le colloque, au point d'en accueillir régulièrement les suites sous la forme d'un dossier thématique tel que celui-ci.

2. Des racines d'une notion à sa contextualisation : quelques fondements historiques

En occident, le bien-être est une valeur partagée. Tocqueville aurait été « le premier à faire la théorie explicite de l'individualisme des sociétés libérales et à montrer que la modernité n'est pas séparable de l'individualisme » (Guénard, 2022, 189) ; des sociétés où « le goût du bien-être forme comme le trait saillant et indélébile des âges démocratiques » (Tocqueville, 1850, 537). Ce produit de l'égalité rejoindrait l'ancienne préoccupation philosophique de trouver la voie d'une bonne vie et l'exigence morale d'une sagesse heureuse permettant de traverser l'existence, fermement arrimé à des vertus et notions donnant sens aux aléas et aux souffrances. Après la théologie et la philosophie, la psychologie aurait pris le relais pour traiter du sujet, avec une visée thérapeutique visant la réduction du mal-être, alors que la civilisation anglo-saxonne a érigé le droit au bonheur (*happiness*) au-delà du *well-being*, l'inscrivant comme projet de société et droit constitutionnel états-unien.

En psychologie, sciences humaines et sociales, il y a plus de 100 ans, Webb évoquait un « hedonic level of affect » (Webb, 1915), c'est-à-dire un niveau de satisfaction affectif par le plaisir mesuré avec une échelle

psychométrique. Nombre de travaux ont été publiés que Sonja Lyubomirsky (2005) critique pour éviter de confondre les différentes terminologies liées au champ sémantique du bonheur. Carol Ryff (1989, 1070) évoque un bien-être psychologique (*psychological well-being*), eudémonique, associé à la croissance personnelle et au sens de la vie, dont elle propose de mesurer six composantes. Michaël Eysenck (1990), à la suite d'Ed Diener (1984, 542)³ questionne le « bien être subjectif » ou hédonique, basé sur des émotions positives et des satisfactions qu'il décrit comme une adaptation (*adaptation level*). Reprenant l'expression « hedonic Treadmill » (tapis roulant hédonique) de Brickman et Campbell (1971), il compare cette poursuite du bonheur au comportement d'un individu dans une roue de hamster ou un tapis roulant, métaphore qui pourrait être rapprochée de comportements observables avec le numérique. Tel un mouvement sans fin, l'espoir d'une nouvelle ration de jouissance sans cesse reconduite laisserait place au manque et à la frustration en cas d'interruption, comme avec le défilement infini (infinite scrolling).

Le développement personnel y prend l'allure de programmes personnalisés qui accompagnent le quotidien, avec des mécanismes de motivation, en collectant des badges et des récompenses se référant aux techniques de conditionnement et de la psychologie positive. Outre les gains immédiats et réguliers obtenus en recourant à ces applications, une continuité intérieure, intrapsychique) de la perception de la satisfaction participe de la construction d'un bien-être « endémonique » (Gobert, 2023) lié à la répétition des succès divers obtenus au fil du temps. Associé à la succession des sensations hédoniques et eudémoniques, ce bien-être endémonique se manifeste par un état émotionnel et psychique agréable, ressenti comme une institutionnalisation de soi (même s'il peut s'agir d'une illusion) positive.

Quels fils conduisent du bien-être au numérique, et réciproquement ? Au-delà d'un emploi qui procure certaines satisfactions, force est de constater que cette notion apparaît dès lors qu'il s'agit d'en décrire ou

³ Ed Diener écrira 15 ans plus tard un article dans un numéro de revue dirigé par Kahneman, en 1999, qui a été cité dans ce texte en amont à propos des « illusions de compétence ».

d'argumenter les motivations d'usage, les ressentis et les promesses de progrès.

Pourtant, de plus en plus de symptômes de malaise étreignent notre civilisation transformée par le numérique ? Stressés par l'accélération des innovations digitales, sommes-nous en quête d'une nouvelle « écologie de l'attention » (Citton, 2014, 15) qui se substituerait à une économie cognitive basée sur ce « régime d'alerte » fondé sur une propagation tous azimuts et sur de constantes relances (Boullier, 2009) ?

La nuance s'impose car les deux polarités positives et négatives coexistent et, avec elles, une gamme de nuances intermédiaires. Les réduire à une opposition entre approches technophiles naïves et technophobes réactionnaires serait céder à une polarisation simpliste. Aussi ce numéro s'emploie-t-il à restituer une tension productive entre facilités et difficultés, sobriété et excès (*hubris*), coopération éthique et compétition prédatrice, promesses d'usages heureux et pratiques contrastées.

Cette réflexion se réalise dans le contexte où, il y a trois ans, les confinements de la pandémie de COVID nous ont conduit à vivre en mode dégradé. L'expérience collective et mondiale fut de s'y adapter en basculant vers toutes sortes de solutions numériques pour continuer à travailler, socialiser, consommer, apprendre, nous divertir. Au cours de cette parenthèse, s'est noué un lien numérique particulier « de secours ». Cette situation a amplifié la préoccupation contemporaine des politiques publiques pour une santé globale (*One Health*), incluant la santé mentale et même, morale. Ainsi, une problématique du bien-être digital (*digital well being*) s'affirme. L'OCDE, par exemple, a lancé en novembre 2024 un sondage en ligne⁴ sur le sujet et propose une synthèse des résultats sur sa nouvelle « plateforme sur le bien-être numérique⁵ ».

Autre évolution actuelle, le passage d'une phase technologique à dominante « hyper », de type Web et réseaux sociaux, à une hégémonie « cyber » incarnée par les systèmes de contrôle et de surveillance (Perény

4 <https://www.oecd.org/fr/blogs/2024/11/oecd-poll-on-digital-well-being.html>

5 <https://www.oecd.org/fr/data/tools/digital-well-being-hub.html>

et Amato, 2010). Les Intelligences Artificielles prennent le relai, ainsi que le traçage et la prédiction, le profilage et l'assistance qu'effectuent des logiciels parfois dotés d'une « personnalité » construite sur la base des grands modèles de langage (N'Diaye, 2024). Après des vagues ininterrompues d'innovations annoncées comme disruptives telles que blockchain⁶ et NFT⁷, le Métaverse⁸ et les casques de réalité virtuelle (RV), l'intelligence artificielle (IA) rebat ainsi les cartes des pratiques et des rapports de force, au point de concentrer espoirs et controverses.

Ce nouveau saut dans l'inconnu autorise de reconsidérer les technologies des vingt-cinq dernières années. Qu'ont apporté les révolutions du *web*, de l'informatique nomade, du tactile, du mobile et des objets connectés comme avantages ou inconvénients, émancipations ou aliénations ? Partant du principe que l'adoption d'un produit ou d'un service se fait s'il offre des bénéfices à l'utilisateur, réels ou illusoire, il est légitime d'examiner intérêts et comportements en jeu. Ici, les sciences humaines et sociales apportent profondeur et vision élargie, basée sur des observations et des enquêtes, mais surtout sur une théorisation du sujet humain et de la technologie. En ce sens, les sciences de l'information et de la communication, discipline organisant ce dossier thématique, de l'appel à sa livraison, s'efforcent depuis plusieurs décennies d'intégrer les différentes contributions des autres disciplines, pour mieux les restituer à la société autour des questions médiatiques qui la préoccupent tant, et pour cause.

3. Un bien-être qui semble évident mais reste insaisissable

Avec la généralisation commerciale de l'informatique personnelle, les récits promotionnels ont surajouté une vision hédonique aux précédents discours utilitaristes. Si l'ordinateur a été conçu comme un outil de travail et de gestion, son achat pour les familles a élargi la palette d'usages. Avec les TIC, dès les années 1990, une activité « multimédia » éduque ou

6 <https://www.economie.gouv.fr/entreprises/blockchain-definition-avantage-utilisation-application>

7 <https://www.nationalgeographic.fr/sciences/2023/01/quest-ce-que-les-nft-et-comment-fonctionnent-ils>

8 <https://www.sciencestech.fr/metaverse/>

divertit. Puis, le numérique est devenu un *hub* social (Gobert, 2022). Le *web*, les téléphones connectés, les tablettes tactiles, les applications et autres dispositifs en ligne ont augmenté la qualité et la quantité de ces options qui, dans l'imaginaire technique, guident l'espoir d'un mieux-être. Le progrès technoscientifique destiné au grand public s'est orienté vers la distribution croissante d'objets et de services toujours plus variés et désirables, pour ainsi dire fétichisées (Perény, 2013). C'est pourquoi la quête du bien-être est une composante idéologique de ces nombreux hubs sociaux qui incluent une médiation technique.

Toutes ces facilitations, résumées par les fameux slogans « de tout », « partout », « tout le temps » pourraient entraîner des confusions entre les espaces de vie (Cerisier, 2015), voire des illusions de compétence (Kahneman, 2012) et des biais d'optimisme (Milhabet & al., 2001). Dans un certain confort matériel, croît une puissance d'action sans commune mesure avec ce dont ont bénéficié les générations passées. Nous n'avons pas seulement chaussé des bottes de sept lieues ; nous pouvons désormais intervenir et participer à distance, sans mobilité mais à condition d'être équipés et connectés avec des appareils de plus en plus performants, de manière à correspondre aux normes du moment.

L'ensemble de cette dynamique se concilie à des valeurs culturelles individualistes contemporaines (Roelens, 2023). Dans une société qui exige de chacun un haut niveau d'efficacité, il s'agirait de devenir des entrepreneurs de sa propre réussite personnelle. Cela présuppose, souvent implicitement, que le bonheur soit à la fois une récompense et à portée de main, à quelques clics ou caresses sur un écran tactile de là. Ainsi, il ne tiendrait qu'à nous de nous en saisir. Notre responsabilité serait engagée au prétexte que nombre de solutions n'attendraient que notre bonne volonté, nos capacités d'organisation et de consommation pour faire de nous des gagnants. Il suffirait de se mobiliser et d'investir de notre temps et énergie pour bénéficier d'apprentissages accompagnés, de recrutements accélérés, de détente guidées, d'achats optimisés. En outre, les interfaces facilitantes (champs préremplis, saisie prédictive, etc.) alimentent une image de soi positive et performante. Cette dernière se nourrit des illusions de compétence qui favorisent l'établissement d'une « institutionnalisation personnelle » (Gobert, 2022, 161), spécifique au numérique, justifiant une monstration de bien-être à autrui.

La valorisation de l'institutionnalisation de soi peut se matérialiser de différentes manières. Elle prend la forme d'identités scénarisées sur les réseaux et d'un *do it yourself (with)* graphique conditionné par l'utilisation de services simples, comme *Canva*, qui confèrent une autonomie. La maintenir implique un usage régulier, une présence en ligne constamment alimentée (Viallon et Gardère, 2020). Cette association entre promesses technologiques et facilités d'emploi des dispositifs crée une injonction au bien-être et personnalisé en fonction du profil que le sujet a saisi et qu'il fait sien. Cette injonction se trouve véhiculée et relayée par des mises en scène publicitaires et des conseils en développement personnel.

Reprenant les codes des années *new-age* de l'épanouissement spirituel, des *apps* mettent en avant l'intérêt de se constituer en une personnalité épanouie grâce à une « optimisation de soi », titre d'un numéro la revue *Ethnologies*. Sabine Mégarbané (2019) y propose une note de lecture sur l'ouvrage *happycratie* traitant de l'industrie du bonheur (Cabanas et Illouz, 2018). Ce souci de soi laisse peu de place en définitive aux approches systémiques, comme celles des sciences humaines et sociales qui mettent l'accent sur les contextes, l'interdépendance et la complexité. Mais il y a un enjeu pour les SHS à étudier ce phénomène de la commercialisation des émotions ; un champ qui pourrait relever des industries culturelles et de l'intériorisation individuelle, au croisement des sciences de l'information et de la communication avec la psychologie positive.

Aussi, il nous faudra sans relâche interroger l'un des ressorts principaux du développement du numérique dans l'espace social, qui est le bien-être sous ses diverses acceptions, eudémonique (*ibid.* Ryff), hédonique (*ibid.* Eysenck ; Diener) et endémonique (*ibid.* Gobert), qu'il agisse comme un levier motivationnel, décisionnel et d'engagement dans l'action physique et cognitive. Ce dossier thématique est donc porteur d'enjeux qui dépassent le cadre d'une réflexion entre chercheurs intramuros. Il appartient aux scientifiques, porteurs de la rigueur intellectuelle et méthodologique de leurs disciplines ainsi que des courants théoriques et des paradigmes auxquels ils se réfèrent, de porter leurs analyses multivariées dans le milieu collectif et la sphère privée.

4. Trois approches relationnelles avec les dispositifs susceptibles de médiatiser des formes de bien-être

La première approche relationnelle des dispositifs est relative à la disponibilité des machines et des écrans. Considérées sous un angle sociotechnique, les manières dont le numérique affleure pour se rendre accessible esquissent une thématique de recherche en perpétuel renouvellement. Elles interrogent les contacts physiques et concrets du corps avec les interfaces, qu'il s'agisse des modalités sensibles multimédias ou des face-à-face homme machine. Certaines peuvent relever du non perçu comme le passage dans des portiques dissimulés aux yeux des utilisateurs involontaires. Elles sont approchées comme un « bien-être avec » le numérique.

La seconde est d'ordre communicationnel, quand le numérique permet un échange avec autrui, une information, une ressource, une œuvre, *etc.* Décrite comme « médiatée » par Pierre Sansot (1985) car elle nécessite des médiations techniques, elle semble actuellement plus connue sous la dénomination de « médiatisée » dans la mesure où « la médiatisation évoque l'idée du médium, cet intermédiaire obligé qui rend médiante la communication entre les interlocuteurs » (Peraya, 1999, 153). Ces propositions sont considérées comme un « bien-être à travers » le numérique. En son temps, Norbert Wiener avait déjà abordé cette question en la niant. « Le fait que le signal, dans ses étapes intermédiaires, ait passé par une machine plutôt que par une personne ne doit pas être pris en considération et en aucun cas n'apporte de grand changement dans la relation existant entre le signal et moi » (Wiener, 1954, 17). Une telle approche faisait temporairement fi de la part sociale qui considère la communication comme une composante de la relation. Or, les choix d'interfaces ne sont pas neutres car ils délimitent les champs des possibles dans les échanges. Combien d'Internautes ont déploré l'existence répandue de ces labyrinthes cognitifs que sont devenus les FAQ justement destinées à éviter une discussion par téléphone avec un interlocuteur en cas de réclamation ?

Enfin, la troisième et dernière approche relationnelle avec les interfaces envisage une possibilité croissante d'immersion, d'inclusion dans un environnement dit de réalité virtuelle. Considérés comme formant de nouveaux univers, garantissant un ordre stable et des finalités

accessibles, de tels environnements permettent de questionner « le bien-être dans » le numérique, qui s'avère plaisante de par l'enveloppement et le dépaysement. A ce propos, le dernier numéro de la Revue Française des Sciences de l'Information et de la Communication consacre un conséquent dossier sur ce thème (Bonfils, Martin-Juchat, 2025) auquel se référer.

5. À la croisée des pratiques et des interfaces, quelques controverses à venir

À tout prendre, certains pensent encore qu'un « meilleur des mondes numériques », en référence à Aldous Huxley, pouvait se coupler à notre imparfaite réalité pour la compléter, la corriger, et parfois même la sauver de ses propres travers. Ce serait sortir d'un état de séduction et de fascination, mêlant enchantement et panique morale, pour nous lancer vers la nouvelle émergence en cours, celle des intelligences artificielles, qui modifie amplement l'investissement cognitif envers les serviciels. Mais à quel prix ?

Du côté utilitaire, une meilleure organisation se baserait sur une gestion assistée, semi-automatisée de notre quotidien, tandis que nos loisirs se démultiplierait avec les jeux vidéo et autres simulations métaversiques, grâce à un virtuel qui a repris à son compte l'intégralité des « anciens » médias et les a augmentés de nombreuses fonctionnalités.

Si ces outils de productivité et ces nouveaux territoires prolifiques à explorer organisent de nouvelles possibilités séduisantes et formes d'engagement profitables, que penser de cet optimisme qui nous laisse croire en un progressisme technologique inéluctable, et sans contrepartie ? Peut-on considérer qu'une belle courbe d'épanouissement tant individuel que collectif va poursuivre indéfiniment vers le haut ?

Il nous semble trop ambitieux ici de rejouer ici une controverse, qui tourne à la querelle, entre visions confiantes et paranoïaques du progrès technique. Certes, nous sommes conscients qu'a sonné l'heure où les analyses les plus affûtées nous alertent sur les bouleversements de nos économies cognitives (Boullier, 2009), lesquelles menacent de s'effondrer ou de s'enfermer dans des replis sectaires et fanatiques,

comme les évolutions politiques actuelles techno-féodalistes (Durand, 2020) le démontrent. En effet, bien des phénomènes qui menacent notre bien-être, comme la surcharge informationnelle, l'infobésité, la surexposition aux écrans avec perte de temps de sommeil, les pratiques compulsives menant aux addictions sans substances. Il en résulte une anxiété généralisée face aux accélérations actuelles, qui suscitent crispations ou paralysies, excès et rejets, autant de problématiques qui entament et menacent les conditions d'un bien-être.

Pourtant, le succès du numérique n'aurait pas pu avoir lieu sans une rencontre réussie des propositions numériques avec des sujets humains en quête de mieux-être, et de sens, sous le signe de la curiosité, de l'habitation et d'une cohabitation qu'il reste à mieux définir collectivement, à travers une culture technique et scientifique plus autonome, offrant des ressources et des points de vue nuanciant les campagnes promotionnelles, vite obsolètes, qui jouent sur les cordes sensibles de nos frustrations et envies profondes.

6. In situ, dans ce numéro

Les auteurs qui ont participé à ce numéro ont constaté que des visions du bien-être se sont peu ou prou insinuées dans l'ensemble des produits et des services numériques qu'ils ont abordés. Même les interfaces destinées à des usages professionnels, qui ont la réputation d'être plutôt arides, correspondent aux attentes de leur public spécifique qui retrouve globalement sa « culture métier ». Des adaptations sont parfois nécessaires en cas de changement de version, mais le clivage entre l'approche des entreprises et des personnes privées n'est pas légitime ici dans la mesure où un même service est fréquemment employé par tous les types de clients. C'est par exemple le cas avec YouTube et les réseaux sociaux. Les finalités changent en fonction des intentions des utilisateurs ; l'expertise ou l'amateurisme ne relève plus de l'accès aux logiciels, mais de la capacité à l'utiliser avec du sens.

L'ensemble des textes reprend les perceptions du bien-être au regard des relations « avec », « à travers » et « dans » les interfaces pour structurer l'approche. En effet, des observations portent sur des milieux ; applications ludiques de type jeu vidéo et sur l'occupation d'un

appartement connecté. Cela sollicite la cognition située à l'intérieur d'environnements virtuels et « dans » un espace où les dispositifs, objets et automatismes numériques virtualisent une part des tâches quotidiennes. Le lieu de vie y est devenu partiellement une interface. D'autres travaux portant sur des terrains éducatifs et se rapprochent plutôt d'une utilisation « avec » des produits destinés à l'apprentissage ou dévoyés pour y participer. Enfin, les *apps* de soutien psychologique et de production personnelle comme les fanfictions semblent représenter une exploration de soi « au travers » de laquelle se dévoilent des schémas, des conduites, des ancrages personnels.

Cette catégorisation, si utile pour comprendre le design d'utilisateur et le design d'intention, nécessite d'être approfondie *in situ*. Dans le détail, chaque application propose des moments de contact et de relation avec, à travers et dans l'interface. Elle se superpose donc aux quatre thématiques qui ont permis d'articuler les textes proposés dans ce numéro, à savoir l'expérience utilisateur, l'univers des jeux vidéo, le soutien psychologique et l'apprentissage. L'expérience utilisateur étant réputée au cœur des questionnements sur les interactions homme machine qui participent à divers degrés du bien-être au contact de dispositifs numériques, c'est par elle que débute ce numéro.

6.1. Interfaces : l'expérience utilisateur

Les interfaces peuvent prendre les formes les plus variées et proposer des approches diverses selon les fonctionnalités recherchées. Considérant que l'interactivité relève de la mise en contact entre l'homme et la machine alors que l'interaction concerne des relations entre personnes, le premier article analyse l'influence qu'a sur ses habitants un dispositif englobant, tel qu'un lieu de vie fortement automatisé et connecté, dans une logique de domotique augmentée. En l'occurrence, **Islème Baghouz**, de l'Institut Technosciences Information et Communication Université Paul Valéry à Montpellier se demande comment l'interactivité influence les interactions dans un appartement, au fil d'une expérimentation dans un logement ultramoderne, un lieu physique qui offre pléthore d'objets et de dispositifs numériques. Loin des univers virtuels, la présence des nombreux sollicités informatisés

que sont les divers boutons de commande, rappellent néanmoins les principes de certains espaces numériques immersifs.

Cet article intitulé « sémiotisation du bien-être dans un contexte d'appartement connecté » s'appuie sur une analyse des contenus discursifs de deux binômes d'étudiants invités à vivre dans ce lieu hyper connecté. Ils se sont installés dans un logement et moyennant convenances, ont accepté que leurs traces numériques soient enregistrées à des fins de recherche. Le travail analyse le récit du vécu et les résultats enregistrés par différents capteurs lors d'entretiens semi-directifs. Alors que le bien-être est énoncé comme un concept subjectif par l'auteure, l'étude met en lumière qu'il est également « construit, dialogué et transformé en fonction du contexte » qui change les habitudes quotidiennes.

À l'inverse d'une étude dans l'espace privé, **Sabrina Boulesnane** et **Laïd Bouzidi**, du Centre de Recherche Magellan à l'Université de Lyon 3, questionnent « les usages du numérique dans un contexte professionnel » où les Responsabilités Sociales des Entreprises (RSE) ont pris une importance croissante et incontournable. Qui n'a pas entendu parler du besoin de déconnexion ou au contraire des facilités accordées par le travail à distance ? Le bien-être semble devenir une enseigne annonçant et valorisant les conditions d'exercice dans un marché du recrutement en berne où une certaine compétition apparaît pour attirer les talents.

C'est pourquoi il était important de réaliser une étude de terrain avec des professionnels du numérique, des logiciels métiers spécialisés dans l'assistance et le conseil auprès d'interlocuteurs immergés dans la gestion des datas et des réseaux. L'interprétation des entretiens discrimine un niveau de l'usage lié à l'expérience utilisateur et un niveau de l'impact des interfaces sur le bien-être. L'analyse des questionnaires révèle comment la qualité et la performance technique peuvent être associées à des états psychiques au quotidien. C'est d'ailleurs l'objet de la démarche *user centric* ou « expérience utilisateurs » qui a guidé cette recherche effectuée en région Auvergne Rhône-Alpes.

6.2. *Envers productif du jeu vidéo et endroit de sa pratique*

Pénétrant également au cœur de l'entreprise, l'article « les interfaces de la colère », en écho avec la souffrance au travail, présente des « obstacles et conditions du bien-être dans l'industrie vidéoludique ». **Flavie Falais**, de l'université de Limoges, propose une plongée dans le monde de la conception des jeux vidéo du studio polonais CD Projekt RED qui a notamment créé *The Witcher 3 : Wild Hunt*. Le studio est bien connu pour ses conditions d'exercice délétères ayant déjà fait l'objet de travaux de recherche. Dès lors, l'auteure se demande s'il est possible de « manager le bien-être » avant d'évoquer le rôle ambivalent des interfaces à ce propos. D'une part, celles-ci soulagent les collaborateurs de certaines tâches répétitives et contraignantes. D'autre part elles peuvent devenir des sources d'anxiété par l'irruption du risque de perdre son emploi et car elles favorisent le recours au *crunch*, terme qui désigne la surutilisation des heures supplémentaires.

L'étude propose de relier les mauvaises conditions de travail à l'exercice de métiers-passion qui sont pourtant considérés comme une forme de réussite personnelle. Ce paradoxe est poussé à l'extrême par le principe d'incertitude que mobilise l'auteure à propos des productions artistiques et créatives. Dans ce contexte, elle observe que les personnels eux-mêmes sont considérés comme des « interfaces informationnelles de production ». Les mesures mises en place pour limiter le *turn-over* et gérer les conflits relèveraient de « réponses gestionnaires » accompagnées par des plateformes de signalements et encadrées par la direction de l'entreprise. Ce chapitre invite à réfléchir sur les logiques désincarnées de gestion des ressources humaines qui favorisent la monstration d'une *vertu* managériale destinée à afficher une bienveillance socialement attendue.

A l'autre bout de la chaîne, les clients finaux perçoivent naturellement le jeu vidéo sous un autre jour. L'augmentation de leur « budget temps » reste au centre des stratégies des producteurs. Pour en tirer profit, les plateformes favorisent toutes les échanges directs entre joueurs de manière à créer une socialité et maintenir la connexion. C'est pourquoi **Laure-Émeline Bernard** et **Didier Courbet**, du Laboratoire IMSIC à Marseille proposent une étude empirique évoquant la « communication

interpersonnelle, comme source de bien-être dans les jeux vidéo multijoueurs en ligne ». L'investigation vise à éclaircir ce qui pourrait sembler une évidence qui, une fois documentée, montre des spécificités : est-ce que maintenir des modalités d'interactions humaines dans des univers différents, produit des effets relativement semblables, notamment en termes de bien-être ?

Les auteurs sont allés à la rencontre de joueurs en réseau avec lesquels ils ont conduit des entretiens semi-directifs. Les contenus mettent en lumière l'importance de la communication orale qui serait un déterminant des composantes hédoniques et psychologiques du bien-être. Plus généralement, le canal audio proposé par les interfaces concernées a changé le statut des plateformes, ce qui permet de considérer ces aires de jeu programmées comme des espaces de socialité. En outre, l'enjeu et l'immersion dans une activité commune fortement mobilisatrice crée du liant et autorise les relations avec d'autres joueurs issus de la situation ludique.

6.3. Aller mieux : s'aider soi-même avec le numérique ?

Parler et échanger pendant une session de jeu est une chose, écrire en est une autre. Nombre d'auteurs ont valorisé le procédé littéraire pour se libérer, faire le deuil à la suite d'événements marquants ou d'un vécu diffus mais oppressant. Passer à l'acte demande un engagement particulier qui peut exiger du temps et s'établir dans la durée. Avec cet article intitulé « Générer du soutien grâce au numérique », **Aurore Deramond**, membre du LabEx Industries Culturelles et Création Artistique, fait l'hypothèse que la publication de *fanfictions* pourrait être une activité contribuant à un mieux-être. En offrant un support à l'imagination, un public, un réseau social et une légitimité, cette situation d'écriture rendue possible par le numérique, offrirait une solution de réconfort significative.

En effet, l'auteure, au cours de l'enquête qualitative réalisée auprès de 71 sujets, révèle que 41 d'entre eux auraient commencé à écrire dans l'enfance ou l'adolescence. Le cadre des *fanfictions*, car c'en est un, même si les auteurs l'ont découvert ultérieurement, offre une opportunité d'échanger des commentaires, de recevoir de l'aide, de socialiser. Publier

des travaux relativement personnels malgré la distanciation offerte par le procédé, en accepter les retours et en proposer, tout cela crée un contexte et une activité commune favorables à des moments de rapprochement, même avec des inconnus ou des relations de passage. Le numérique ne serait donc pas ici directement le vecteur du soutien psychologique. Les échanges et la profondeur de l'investissement personnel se rapprocheraient d'une médiation thérapeutique collectivement consentie.

Toujours dans le registre de l'intime, l'un des dispositifs de bien-être les plus utilisés serait représenté par les *apps*, qui proposent toujours davantage de fonctionnalités sur les ordiphones. Outre leur encombrement réduit et leur portabilité, ces couteaux suisses numériques capables d'images, de sons et de connexion proposent des contenus destinés à maintenir ou améliorer son état mental. **Naïma Aïdi**, du laboratoire DICEN-IdF à l'université Gustave Eiffel, prend le parti d'envisager le bien-être comme une forme de progression qui nécessite de s'investir avec régularité dans l'utilisation d'un service en ligne. Son article « devenir la meilleure version de soi-même : une étude des applications mobiles de bien-être au temps de l'hypermodernité » estime que l'usage de ces dispositifs info-communicationnels, bien que non dénués d'intérêt, peut souligner l'existence de « troubles existentiels qui caractérisent l'individu hypermoderne », confronté à une « perpétuelle incertitude ».

Les applications retenues ont été *Fabulous*, qui a pour objectif « de faire des routines saines une partie inséparable de ta vie » et *VOS*, qui se présente comme un « compagnon de santé mentale ». Les deux services en ligne exploitent des perspectives proches de l'eudémonisme comme révéler son potentiel, se dépasser, s'auto-réaliser en pratiquant une autothérapie accompagnée par un dispositif assimilé à un « cocon numérique ». Ce cocon propose des choix d'activités puisées dans une approche holistique englobant les disciplines du développement personnel telles qu'elles sont perçues par les promoteurs de ce type de produits et qu'il est possible d'instrumenter avec du numérique. En proposant une analyse des commentaires des *apps*, ce texte propose un retour sur les atouts les limites de ces dispositifs.

6.4. Éducation : intégrer le bien-être à l'apprentissage »

Les interfaces se déploient également dans le monde éducatif, avec des objectifs de soutien, de facilitation du bien-être, d'apprentissage, de pédagogie par projet et de travail individuel. Plusieurs articles de ce numéro font référence à l'irruption de l'intelligence artificielle, mais **Sami Ben Amor** et **Michel Durampart**, du Laboratoire IMSIC qui rassemble des chercheurs des universités d'Aix-Marseille et de Toulon Var, ont choisi de mettre l'accent sur le sujet. C'est pourquoi « bien-être individuel versus bien-être collectif » aborde une question qui fait débat in situ mais peine à sortir des murs de la classe. Avec « le paradoxe de l'IA bienveillante dans l'enseignement supérieur », l'article interroge sans détour les rapports entre autonomie et aide permanente des assistants personnels intelligents, soutien à la rédaction, confort croissant et performance pédagogique, *etc.* C'est pourquoi les auteurs proposent d'envisager une approche intégrée où les technologies servent de catalyseurs pour les objectifs de bien-être éducatif.

L'article s'appuie sur une enquête qualitative effectuée auprès d'une cohorte de master infocommunication et création numérique lors de classes inversées où les étudiants jouent le rôle de formateurs. L'insertion de dispositifs d'IA dans la situation pédagogique pour soutenir leurs activités de création d'un cours d'une heure en exploitant différents supports a donné lieu à des ressentis entre pairs et enseignants. Outre leur difficulté technique d'utilisation qui nécessite un apprentissage, ces outils imposent leurs processus de co-création et seraient des « partenaires » qui nécessitent un cadrage. Ce faisant, il présente un risque d'individualisation de la formation, altérant la dynamique de groupe pendant les travaux collectifs. Il y a donc un enjeu à interroger l'irruption de l'IA sur des terrains éducatifs d'autant plus important qu'il paraît inéluctable et qu'il esquisse de nouvelles perceptions des attentes des étudiants et des référents.

Toujours dans le monde éducatif, il s'avère utile de retourner dans les lycées où les adolescents, de futurs adultes, sont en contact direct avec l'ensemble des produits du commerce des industries numériques pour lesquelles ils constituent une cible commerciale privilégiée. C'est ce que propose **Isabelle Lavail-Ravetllat**, professeure d'anglais au Lycée

Diderot à Marseille et doctorante, lorsqu'elle envisage « d'utiliser le numérique pour améliorer l'aisance orale en langue vivante » et de favoriser le bien-être en classe en mobilisant des vidéos TikTok comme supports de débats dans l'enceinte scolaire. Ce travail relate le vécu d'une enseignante qui recourt aux habitudes de consommation de ses élèves pour leur proposer de les utiliser d'une manière différente de leurs habitudes. Elle rappelle, s'il en était besoin, que l'adaptation et l'intention pédagogique produisent des apprentissages satisfaisants pour l'élève et le référent, quels que soient les dispositifs employés. Potentiellement, ils sont donc des vecteurs de bien-être, malgré des limites liées à leur conception et à la confusion entre leur vie personnelle et les activités réalisées en classe.

La recherche du bien-être à l'école est une priorité affichée par l'Éducation nationale. Les méthodes ont vocation à s'adapter et, par exemple, à intégrer les caractéristiques des individus médias que sont devenus les élèves. Adopter des formats populaires tels que TikTok permet d'améliorer la pratique orale et le niveau global des élèves de lycée. Ce gain de compétences apporte un bien-être lors de l'apprentissage des langues vivantes par le sentiment de réussite qu'il procure et la capacité à exprimer son opinion pendant des débats. C'est pourquoi cette expérimentation, réalisée auprès de 210 élèves de Lycée, met en lumière la complémentarité étonnante entre un service socionumérique qui « a pour objet l'interaction sociale et la mise en valeur personnelle », et les objectifs scolaires d'acquisition de connaissances et de compétences.

7. In fine

Pour conclure, nous remercions les auteurs d'avoir proposé leurs articles dans ce numéro. En apportant leur expertise, ils ont souligné la densité et l'importance d'un questionnement sur le bien-être, dont le vaste champ mérite d'être arpenté. Leur présence dans ce numéro signe l'évolution d'une préoccupation contemporaine qui prend une importance significative alors que des journées d'études, des colloques et des congrès apparaissent dans le paysage de la recherche internationale. Elle montre également la dimension sociale des sciences de l'information et de la communication appliquée à l'étude des pratiques de médiation

techniques pour des applications plus intimes, proches de soi, au fil de sa vie personnelle.

Un important comité de lecture a été mobilisé dans différents courants des SIC. Le travail de ses membres, indispensable, reste dans l'ombre, le plus souvent effectué alors que bien d'autres tâches occupent déjà les enseignants-chercheurs concernés. Pour l'établissement de ce numéro, nous sommes particulièrement redevables à : Audrey Bonjour, Jean-François Ceci, Jean-François Cerisier, Yves Chevaldonné, Audrey de Cegly, Laurent Heiser, Chrysta Pelissier, Cathia Papi, Sophie Pene, Camille Roelens, Hervé Zénouda.

De même, c'est avec grand plaisir que les coordinateurs de ce numéro, Thierry Gobert et Étienne Armand Amato, ont échangé avec Marie-Pierre Fourquet Courbet et Didier Courbet, qui se sont prêtés au jeu de l'entretien et des corrections suite à la transcription de leurs propos lors d'un entretien mené en tout bien-être avec les moyens de la visioconférence. Par heureuse coïncidence, le compte rendu d'ouvrage, réalisé par Émilie Rémond, enseignante-chercheure au laboratoire Techné de l'université de Poitiers, concerne leur *livre « Connectés et heureux ! Du stress digital au bien-être »*, paru en 2020 aux éditions Dunod.

Nous souhaitons aux lecteurs d'apprécier ce numéro autant que nous avons éprouvé de plaisir à le constituer.

Comité de lecture

Ce numéro de la revue Interfaces Numériques consacré au bien-être & numérique n'aurait pu être réalisé sans le concours d'un comité de lecture spécialisé. Cette équipe de validation scientifique a constitué un groupe d'experts particulièrement efficient dans le choix en double aveugle des textes retenus et pour le conseil aux auteurs.

Nous les remercions vivement pour leur posture et la qualité de leurs travaux, garants de la qualité du numéro. Ces personnalités scientifiques sont riches de parcours variés et d'une expérience forte dans le domaine.

Membres du comité

- Audrey Bonjour, Institut Méditerranéen des sciences de l'information et de la communication (IMSIC), Université Aix-Marseille).
- Jean-François Ceci, Centre de Recherche sur l'Instrumentation, la Formation et l'Apprentissage (CRIFA2), Université de Liège.
- Jean-François Cerisier, Unité de recherche Techné, Université de Poitiers
- Yves Chevaldonné, France, Amériques, Espagne-Sociétés, Pouvoirs, Acteurs (FRAMESPA), Université Perpignan via Domitia (UPVD).
- Audrey De Cegly, Laboratoire Interdisciplinaire de Recherche en Didactique, Éducation et Formation (LIRDEF), Université de Montpellier.
- Laurent Heiser, Laboratoire d'Innovation et Numérique pour l'Éducation (LINE), Université Nice Côte d'Azur.
- Cathia Papi, Département Éducation, Université TÉLUQ, Québec.
- Chrysta Pelissier, Laboratoire Interdisciplinaire de Recherche en Didactique, Éducation et Formation (LIRDEF), Université de Montpellier.
- Sophie Pene, Laboratoire DICEN-IdF, Conservatoire National des Arts et Métiers, Paris.
- Camille Roelens, Éducation, Cultures, Politiques (ECP), Université Lyon 2.
- Hervé Zénouda, Institut Méditerranéen des sciences de l'information et de la communication (IMSIC), Université de Toulon, Ingémédia.

Bibliographie

- Amato Étienne Armand (2024). Des milieux techno-sociaux “cyber” et “hyper” où faire société avec nos avatars : de l’inscription médiatique corporelle aux “effets de corps” et du dispositif au “compositif”, XXIIIe congrès de la SFSIC : la numérisation des sociétés, Société Française des Sciences de l’Information et de la Communication, Nov. 2024, Bordeaux. <hal-04782744>
- Bonfils Philippe, Martin-Juchat Fabienne (2025). Immersions, expériences et numériques, *Revue Française des Sciences de l’Information et de la Communication*, n° 29, <https://doi.org/10.4000/13lfy>.
- Boullier Dominique (2009). Les industries de l’attention : fidélisation, alerte ou immersion, *Réseaux*, 154(2), 231-246. <https://doi.org/10.3917/res.154.023>
- Brickman P., Campbell Donald T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society, M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory*. Academic Press, New York, pp. 287 - 302.
- Cabanas Edgard, Illouz Eva (2018). *Happycratie. Comment l’industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*, Premier Parallèle, Paris.
- Carayol Valérie, Felio Cindy, Boudokhane-Lima Feirouz et Nadège Soubiale (2016). *Les cadres débordés par les TIC*, Maison des sciences de l’homme, Pessac. <https://books.openedition.org/msha/1650?lang=fr>.
- Cerisier Jean-François (2015). *La forme scolaire à l’épreuve du numérique*. <hal-01216702>
- Citton Yves. (2014). *Pour une écologie de l’attention*, Seuil, Paris. <https://shs.cairn.info/pour-une-ecologie-de-l-attention--9782021181425?lang=fr>.
- Durand Cédric (2020). *Techno-féodalisme. Critique de l’économie numérique*. La découverte, Paris.
- Eysenck Michael W. (1990). *Happiness: Facts and Myths* (1st ed.). Routledge. London. <https://doi.org/10.4324/9781003471394>.
- Gobert Thierry (2022). Les lieux d’apprentissage sont-ils devenus des hubs éducatifs ? *Médiation & médiatisations*, Teluq, Québec, n° 11, octobre 2022. <https://doi.org/10.52358/mm.vi11>.
- Gobert Thierry (2023). Bien être et bien-être avec le numérique. Un paradoxe de la continuité : le bien-être endémonique, *Ludovia # 20*, Ax-les-Thermes, 24 août 2023. <hal-05036248>.
- Guénard Florent (2022). Bien-être et sociabilité : l’individualisme chez Tocqueville, In Blaise Bachofen, *Le libéralisme au miroir du droit*, ENS Éditions, Paris, pp. 189 - 208.

- Kahneman Daniel (2012). *Système 1, système 2 : les deux vitesses de la pensée*, Flammarion, Paris.
- Lyubomirsky Sonja, Sheldon, Kennon M., Schkade David (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change, *Review of General Psychology*, n° 9, pp. 11 - 131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.1>
- Mégarbané Sabine (2019). *Compte-rendu : Edgar Cabanas et Eva Illouz, Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*, Paris, Premier Parallèle, 2018, *Ethnologie française*, Vol. 49(4), pp. 813 - 819. <https://doi.org/10.3917/ethn.194.0813>.
- Milhabet Isabelle, Desrichard Olivier, Verlhac Jean-François (2002), Comparaison sociale et perception des risques : l'optimisme comparatif, in : Beauvois J. - L., Joule R.-V., Monteil J. - L., *Perspectives cognitives et conduites sociales*, n° 8, PUR, Rennes, pp. 215-245. <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:21507>.
- N'Diaye Maurice (2024). *Diriger l'IA, Aux origines d'une révolution copernicienne*, Hermann, Paris.
- Peraya Daniel (1999). *Médiation et médiatisation : le campus virtuel*. Hermès, n° 25, pp. 153-167. DOI : 10.4267/2042/14983.
- Perény Étienne ; Amato Étienne Armand (2010). L'heuristique de l'avatar : polarités et fondamentaux des hypermédias et des cybermédias. *Revue des Interactions Humaines Médiatisées*, 11 (1), pp. 87 - 115.
- Perény Étienne (2013). *Images interactives et jeu vidéo. De l'interface iconique à l'avatar numérique*, Questions théoriques, Paris.
- Roelens Camille (2023). La modernité démocratique est un cimetière d'apocalypses, in Roelens C., Pélissier C., *Éthique, numérique et idéologies*, Presses des Mines, Paris, pp. 27 - 44. <https://doi.org/10.3917/mines.roele.2023.01.0027>.
- Ryff Carol D. (1989). Happiness is everything, or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of personality and social psychology*. vol. 57 (6), pp. 1069 - 1081, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Sansot Pierre (1985). Interactivité et interaction, *Le Bulletin de l'IDATE : Interactivité(s)*, n° 20, pp. 87 - 94.
- Viallon Philippe, Gardère Élisabeth (2020), *Médias dits sociaux ou médias dissociants ?* De Boeck Supérieur, Paris.
- Webb Edgar (1915). *Character and intelligence. An Attempt at an exact study of character*, Cambridge University Press, Londres.
- Wiener Norbert (1954). *Cybernétique et société*, Deux Rives, Paris.