

Description du parcours

Ce parcours de formation pluridisciplinaire, produit et coordonné par la Fondation UVED avec le soutien du programme 'Alt Impact', porte sur la sobriété numérique et sur l'accompagnement du changement vers cette sobriété.

Il aborde l'impératif écologique et social de la sobriété numérique en montrant que ce numérique, désormais omniprésent dans nos vies, constitue à la fois une source majeure d'opportunités – en matière de progrès humain, d'organisation des sociétés et de services innovants – et un facteur de pressions écologiques et sociales croissantes.

Le parcours s'appuie sur 21 vidéos, mobilisant une vingtaine d'intervenants et intervenantes scientifiques issus d'établissements et de disciplines variés. Ces contenus audiovisuels sont complétés par un quiz, utilisable comme test de positionnement ou d'évaluation, des flashcards pour mémoriser les messages clés du parcours, ainsi que des propositions d'activités pédagogiques thématiques et détaillées, afin de faciliter leur appropriation dans des contextes d'enseignement et de formation diversifiés. Vous trouverez également des ressources pédagogiques complémentaires, proposant des idées de formations et des pistes de passage à l'action à différentes échelles. L'intégralité des vidéos est accompagnée d'une transcription chapitrée et de sous-titres français et anglais.

Le parcours est structuré autour de deux grands axes complémentaires.

1. La sobriété numérique : un impératif

Le premier axe vise à poser un diagnostic éclairé sur l'évolution du numérique, dans ses dimensions sanitaires, sociales et environnementales. Si la trajectoire actuelle de numérisation est souvent présentée comme un levier de la transition écologique – notamment en raison de sa capacité à optimiser certains secteurs tels que l'énergie, les transports, l'industrie ou l'agriculture – elle s'accompagne dans le même temps d'une croissance continue du nombre d'équipements et des usages numériques, en France comme à l'échelle mondiale.

Malgré des gains d'efficacité technologique réels, se traduisant par une diminution de la consommation d'énergie ou de matière par service rendu, l'analyse du cycle de vie des équipements et des services numériques met en évidence de nombreux impacts : émissions de gaz à effet de serre, consommations d'eau et d'énergie, dépendance à des métaux critiques, conditions de travail, enjeux sanitaires, atteintes à la vie privée, désinformation ou encore phénomènes d'addiction. Ces impacts sont en outre amplifiés par des effets rebond systémiques, qui viennent souvent annuler les bénéfices attendus de l'optimisation technologique. Ce diagnostic conduit à un constat largement partagé : l'efficacité seule ne suffit pas, et une approche par la sobriété est nécessaire et indispensable.

Dans ce contexte, la perspective d'un numérique soutenable et robuste au service de la transition écologique ne peut faire l'impasse sur la sobriété. Il s'agit non seulement d'en reconnaître la nécessité, mais aussi de favoriser et de soutenir la transformation des usages dans les pratiques individuelles, collectives et organisationnelles.

Reste alors une question centrale : comment impulser et accompagner ce changement vers des usages plus soutenables ?

2. L'accompagnement au changement vers la sobriété numérique

Le second axe propose ainsi un panorama des réflexions, des cadres d'analyse et des expérimentations visant à soutenir la sobriété numérique et à en faciliter le passage à l'action. Pour cela, la collection adopte une approche résolument pluridisciplinaire, mobilisant notamment le droit, l'économie, la physique, les sciences de la communication, le design, la philosophie, ainsi que les sciences humaines et sociales. Elle met en lumière des initiatives portées par une grande diversité d'acteurs – citoyens, associations, chercheurs, entreprises, collectivités ou collectifs engagés – et interroge à la fois les conditions de leur émergence, les freins rencontrés, ainsi que les leviers permettant leur essaimage et leur passage à l'échelle.

L'ambition de ce parcours pédagogique est ainsi de dresser un diagnostic lucide d'une réalité complexe, tout en éclairant des voies raisonnées, faisables et souhaitables, permettant de concilier progrès humain, efficacité et sobriété écologique, mais aussi robustesse des organisations et des territoires.

Il s'agit, plus largement, de faire en sorte que la sobriété numérique devienne un levier pour des usages plus soutenables.

Note de l'équipe pédagogique

Ce contexte général évolue très rapidement. Actuellement, l'un des éléments les plus significatifs est l'emballage et l'explosion des usages liés à l'intelligence artificielle (IA). Son développement rapide et massif reconfigure en profondeur les infrastructures numériques, les pratiques professionnelles et les modèles économiques. Sur le plan environnemental, l'essor des IA génératives s'accompagne d'une augmentation significative de serveurs énergivores, de métaux rares et de millions de litres d'eau nécessaires pour refroidir les installations.

S'il apparaît illusoire d'envisager un renoncement ou un retour en arrière de l'utilisation de l'IA, l'enjeu consiste à en orienter le développement et les usages vers des secteurs prioritaires et vers des modèles plus sobres, à des échelles locales. Il s'agit notamment de promouvoir des solutions moins énergivores, adaptées aux besoins réels, et inscrites dans des logiques de maîtrise et de robustesse.

Beaucoup de ces problématiques sont déjà posées dans le parcours de formation actuel. Mais afin d'être au plus près de ces évolutions, le parcours a vocation à être enrichi, dans une seconde phase, par de nouvelles vidéos et ressources pédagogiques spécifiquement consacrées à l'IA et à ses enjeux, ainsi qu'à l'appropriation et son impact sur les pratiques pédagogiques et de recherche dans l'enseignement supérieur.

Licence Creative Commons BY-NC-SA 4.0
UVED – Février 2026