ATTESTATION DE PUBLICATION
Akofena n°20, Vol.2 | Soumission : 28-02-2026 | Évaluation : 31-03-2026 | Publication : 30-06-2026

SANTE MENTALE DANS LES ENVIRONNEMENTS NUMERIQUES DE TRAVAIL : LE BURN-OUT A L'UNIVERSITE VIRTUELLE DE COTE D'IVOIRE

Sasso Sidonie Calice YAPI
Université Virtuelle de Côte d'Ivoire
ORCID iD: 0009-0003-8142-0727
sasso.yapi@uvci.edu.ci

Résumé : L'intégration des technologies de l'information et de la communication (TIC) dans l'enseignement supérieur connaît une croissance exponentielle, en raison des plus-values qualitatives qu'elles offrent aux enseignants, aux personnels administratifs et techniques (PAT) et aux apprenants. Dans ce contexte, les environnements numériques de travail représentent un cadre potentiel de risques psychosociaux. Cette étude analyse les effets des environnements numériques de travail sur la santé mentale des acteurs universitaires à l'Université Virtuelle de Côte d'Ivoire (UVCI), en mobilisant le burn-out comme indicateur central des risques psychosociaux. L'étude repose sur une approche quantitative à l'aide d'un questionnaire a permis la collecte de données auprès de 162 enquêtés, étudiants, enseignants et personnel administratif et technique de l'UVCI. Les résultats mettent en lumière que l'hyper-connexion à l'usage des outils numériques contribue à développer le burn-out tout en provoquant chez les étudiants, les enseignants et les PAT un désenchantement académique marqué par l'anxiété et une fatigue cognitive généralisée. Par ailleurs, l'intensification du travail, la charge de travail excessif, l'exigence du délai de travail restent la conséquence d'un épuisement émotionnel, de l'isolement social et la désaffiliation reste un des facteurs psychosociaux du burn-out. De plus, des troubles tels que l'anxiété, la dépression, la perte de mémoire ou encore la perte de confiance en soi. Ces effets traduisent une dégradation progressive des capacités cognitives et émotionnelles des acteurs universitaires. Face à ces constats, l'étude souligne la nécessité d'intégrer la santé mentale dans les politiques universitaires et de développer des stratégies de régulation adaptées afin de garantir la soutenabilité des dispositifs d'enseignement à distance et des mécanismes d'adaptation individuelle tels que la pratique de relaxation, les activités physiques, la planification, la recherche en soutien social sont mis en avant pour sortir du burnout. Enfin, la mise en place de dispositifs d'accompagnement psychologique serait la bienvenue pour garantir un environnement numérique serein et adapté.

Mots-clés : burn-out, environnements numériques de travail, santé mentale, enseignement à distance, risques psychosociaux

MENTAL HEALTH IN DIGITAL WORK ENVIRONMENTS : BURNOUT AT THE VIRTUAL UNIVERSITY OF IVORY COAST

Abstract : The integration of Information and Communication Technologies (ICT) to Higher Education has been increasing beyond expectations due to the qualitative returns for teachers, administrative personnel and learners. In this context, the digital work environments stand as potential workplaces with psychosocial risks. The current study investigates the effects of the digital work environments on the mental health of workers at the Virtual University of Côte d'Ivoire (UVCI), emphasizing burnouts as determining agent of psychosocial risks. It relies on a quantitative approach by means of a questionnaire that helped collect data from 162 people (students, lecturers and

administrative personnel) from UVCI. The results highlight that the excessive use of digital tools partakes in burn-outs as well as in an academic unwillingness consisting in some anxiety and a generalized cognitive tiredness on the part of students, lecturers and other personnel. In addition, the intensification of workload and the strict deadlines stand as the cause of some emotional tiredness and some social isolation; also, social disconnection stands as one of the psychosocial agents of burn-outs. Moreover, some trouble like anxiety, depression, the loss of memory or of self-confidence. These effects testify a progressive degradation of the cognitive et emotional capabilities of university actors. Considering all this, this study underscores the need to include mental health in policies of Higher Education and to enhance some appropriate regulatory strategies to ensure the sustainability of the distance teaching systems and individual adaptation tools like relaxation, workouts, planning, research in social support are put forward to solve burn-outs. Eventually, the implementation of psychological assistance will be of good interest to ensure a serene and adapted digital environment.

Keywords: burn-out, digital work environment, mental health, distance teaching, psychosocial risks

Introduction

L'introduction des outils technologiques dans le secteur de l'enseignement supérieur constitue un enjeu de modernisation pédagogique et ouvre les portes à une nouvelle ère d'enseignement et d'apprentissage (BALDÉ, 2025). Au-delà de l'accès à l'information, les technologies de l'information et de la communication (TIC) sont perçues comme des leviers potentiels d'amélioration de la performance académique (Waston, 2001). Ainsi, les universités sous l'impulsion de ces TIC redéfinissent leurs modes d'enseignement, leurs pratiques pédagogiques ainsi que leurs systèmes de gestion administrative. L'usage de ces TIC dans l'enseignement supérieur connaît une croissance exponentielle, en raison des plus-values qualitatives qu'elles offrent aux enseignants et aux apprenants. Plusieurs études montrent que les TIC et l'accès aux ressources numériques favorisent l'innovation dans les processus d'enseignement et d'apprentissage (Dany Azzi, 2021). « La révolution numérique est aujourd'hui présentée par les organisations internationales (Banque mondiale, UNESCO, UIT) comme une réponse, presque une panacée, à la crise récurrente de l'enseignement supérieur africain. » (MAÏDAKOUALE, 2023).

Par ailleurs, l'intégration des TIC à l'enseignement est dépendante des usages responsables qu'en font les apprenants ainsi que du niveau d'engagement techno-pédagogique de l'enseignant. Toutefois, les TIC redéfinissent et créées de nouvelles tâches impossibles à réaliser sans les technologies (Duguet, A. & Morlaix, S., 2017).

> « En Côte d'Ivoire, face à la massification du nombre d'étudiants et aux difficultés pour l'État d'absorber l'arrivée de nouvelles générations, les universités devaient relever un double défi : moderniser les infrastructures et offrir un accès élargi au savoir (AUF, 2025). Cependant, entre 2017 et 2025, la Côte d'Ivoire a engagé une profonde transformation de son enseignement supérieur. »[1] (AUF, 2025).

[1] https://www.auf.org/projet/appui-developpement-de-luniversite-virtuelle-de-cote-divoire-uvci/

 ISSN-L 2706-6312/ E-ISSN 2708-0633 CC BY 4.0

A l'heure actuelle, nous assistons à une émergence massive des moyens et outils technologiques qui ne cessent de s'introduire dans maints domaines (personnel, professionnel et éducatif).

L'Université Virtuelle de Côte d'Ivoire (UVCI) demeure une réponse institutionnelle au défi de la massification. Créée par décret N°2015-775 du 09 décembre 2015, « a pour mission de conduire la stratégie du numérique éducatif dans l'enseignement supérieur et la recherche scientifique de Côte d'Ivoire. A ce titre, l'UVCI vise à travers l'intégration des TIC dans la formation et les pratiques pédagogiques à améliorer la qualité de la formation et de l'apprentissage, et à faciliter l'insertion professionnelle des diplômés. »[2]

Bien que l'usage des outils numériques soit apprécié par les utilisateurs académiques, un revers s'observe au niveau de la reconfiguration des conditions de travail face à l'utilisation prolongée de ces outils. En effet, si l'usage croissant des TIC favorise l'innovation dans les pratiques pédagogiques (Azzi, 2021), il transforme et bouleverse le quotidien des acteurs universitaires, notamment les étudiants, les enseignants et les personnels administratifs. L'intensification de l'usage et l'omniprésence des outils numériques s'accompagne de nouvelles formes de pression au niveau de l'organisation du travail et du bien-être physique et psychosociale. L'hyper-connexion, en particulier, tend à accroître le volume des tâches, à réduire les frontières entre vie professionnelle et vie privée et à instaurer une culture de disponibilité permanente. De même, l'usage prolongé des outils numériques finit par générer une fatigue intellectuelle et une surcharge mentale bien réelles, qui passe inaperçue par tous. Plusieurs travaux empiriques mettent en évidence les effets de cette hyper connexion sur la santé mentale. Arnold Bakker et Wilmar Schaufeli (2014) montrent que la connexion constante aux outils numériques limite les capacités de récupération psychologique, qui favorisent l'épuisement émotionnel et le stress professionnel.

L'utilisation des outils numériques développe une autre forme de stress, l'addiction, une étude de Zanli Bi Sehi Rodrigue Geoffroy & Prisca Justine Ehui (2023) attire l'attention sur la fréquence d'utilisation des smartphones et la prévalence à l'addiction. En outre, Sey Henri Joel (2020) confirme que l'exagération dans l'usage des outils numériques provoque des « effets toxiques » sur la santé mentale, sociale et intellectuelle des jeunes. Dès lors, l'analyse des environnements numériques de travail ne peut se limiter à leurs dimensions technologiques ou pédagogiques, elle doit intégrer leurs effets sur la santé mentale et considérer le burn-out comme un indicateur clé des risques psychosociaux. Pour répondre à cette question trois hypothèses (H) de recherche sont soumises à l'analyse à savoir, premièrement en H1 : Les environnements numériques de travail à l'Université Virtuelle de Côte d'Ivoire (UVCI) influencent la santé mentale des étudiants, des enseignants-chercheurs et des personnels administratifs et techniques (PAT), à travers l'exposition au stress dû à la charge de travail.

Deuxièmement en H2 : L'usage intensif des outils numériques dans le cadre des activités académiques et administratives est associé à des manifestations psychosociales et émotionnelles du burn-out chez les étudiants, enseignants et personnels administratifs et techniques de l'UVCI.

Troisièmement en H3 : L'absence de dispositifs institutionnels de prévention et de gestion des risques psychosociaux à l'Université Virtuelle de Côte d'Ivoire (UVCI) favorise l'intensification du burn-out chez les acteurs universitaires.

[2] https://www.enseignement.gouv.ci/uploads/publications/173010526679.pdf

Par ailleurs, cette recherche poursuit trois objectifs principaux, il s'agit de : identifier les facteurs organisationnels et numériques susceptibles d'influencer la santé mentale des acteurs universitaires ; analyser les manifestations psychosociales et émotionnelles liées au burn-out dans le contexte numérique ; évaluer les implications institutionnelles pour la prévention et la gestion des risques psychosociaux dans les universités virtuelles. En adoptant une perspective issue de la sociologie de la santé au travail, cette étude ambitionne de contribuer à une meilleure compréhension des effets psychosociaux de la transformation numérique de l'enseignement supérieur en Afrique subsaharienne et d'alimenter les réflexions sur la soutenabilité organisationnelle et humaine des modèles d'enseignement entièrement numériques.

1. Méthodologie

1.1. Type et approche de l'étude

Pour la réalisation de cette recherche, une revue documentaire sur le sujet a permis de mieux cerner et circonscrire la recherche. L'objectif est d'analyser les effets des environnements numériques de travail sur la santé mentale des acteurs universitaires à l'Université Virtuelle de Côte d'Ivoire, en mobilisant le burn-out comme indicateur central des risques psychosociaux. L'approche quantitative a permis d'objectiver les perceptions des acteurs, d'identifier des régularités statistiques et d'analyser les relations entre les contraintes liées aux usages numériques et les manifestations du burn-out. Cette démarche permet ainsi de dépasser une lecture strictement subjective du phénomène pour proposer une analyse structurée et comparative.

1.2. Cadre de l'étude

L'étude s'est menée à l'Université Virtuelle de Côte d'Ivoire (UVCI), une institution publique d'enseignement supérieur caractérisée par un dispositif pédagogique entièrement dématérialisé qui fait la formation à distance (FOAD) à l'aide du numérique.

1.3. Population d'étude et échantillonnage

La population cible est constituée de l'ensemble des acteurs universitaires impliqués dans le fonctionnement de l'UVCI, à savoir les étudiants, les enseignants ainsi que le personnel administratif et technique (PAT). L'enquête a été réalisée auprès de 162 participants. Le mode d'échantillonnage retenu est non probabiliste de type volontaire. Ce choix méthodologique, bien qu'il limite la portée de la généralisation statistique, se justifie par la nature exploratoire de l'étude et par les contraintes d'accès au terrain dans un environnement entièrement numérique. D'un point de vue sociologique, cet échantillon permet néanmoins de saisir les logiques d'expérience et les formes de vulnérabilité psychosociale propres aux acteurs engagés dans ce type de dispositif. Il offre ainsi une lecture située des effets du numérique sur la santé mentale.

1.4. Instrument de collecte des données

La collecte des données a été réalisée à l'aide d'un questionnaire, structuré autour de six grands points traitant des caractéristiques sociodémographiques des répondants à savoir les étudiants, les enseignants-chercheurs et les personnels administratifs et techniques de l'UVCI sans toutefois oublier d'analyser la manière dont les acteurs universitaires de l'UVCI utilisent les outils numériques de travail et d'apprentissage à travers

ISSN-L 2706-6312/ E-ISSN 2708-0633 CC BY 4.0

la rubrique des conditions d'utilisation des environnements numériques (temps de travail, complexité, contraintes techniques). A cela, s'ajoute une autre partie du questionnaire qu'identifie ce qui crée le stress dans le travail ou dans les études à travers les questions portant sur les facteurs de stress et les exigences organisationnelles. Trois autres parties du questionnaire ont porté respectivement sur les manifestations du burn-out (épuisement émotionnel, troubles cognitifs, impacts physiques) à travers des questions sur des signes visibles et invisibles du burn-out. De même, sur les moyens utilisés pour faire face au stress à partie du questionnaire sur les stratégies d'adaptation et les ressources disponibles et enfin le questionnaire a aussi porté sur les effets à long terme du burn-out sur la santé mentale des acteurs à travers des questions sur les conséquences des trajectoires académiques et professionnelles des acteurs universitaires de l'UVCI.
Le questionnaire a été administré en ligne via la plateforme Google-Forms.

1.5. Procédure de collecte des données

La collecte des données s'est déroulée sur une période de quatorze (14) jours consécutifs. Soumis via un lien généré par Google-forms aux participant de l'étude.

1.6. Traitement et analyse des données

Les données collectées ont été exportées et traitées à l'aide d'outils statistiques adaptés (Google sheets). L'analyse s'est déroulée en deux étapes complémentaires. Dans un premier temps, une analyse descriptive a été réalisée, reposant sur le calcul de fréquences et de pourcentages. Cette étape a permis de dégager les principales tendances relatives aux conditions de travail numérique et aux manifestations du burn-out. Dans le second temps, une comparaison est faite entre les trois acteurs de l'environnement numérique du travail à savoir, les étudiants, les enseignants et les personnels administratifs et techniques de l'UVCI. Une grille d'analyse a permis de mettre en relation les contraintes organisationnelles, les ressources disponibles et les manifestations du burn-out.

1.7. Considérations éthiques et limites de l'étude

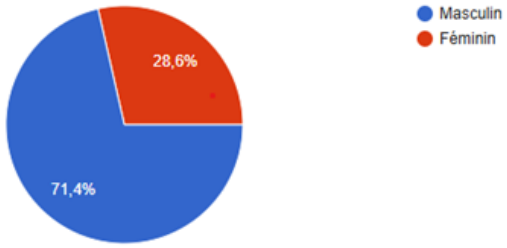
L'étude respecte les principes fondamentaux de l'éthique en recherche, notamment le consentement éclairé, l'anonymat des participants et la confidentialité des données. Cependant, une limite doit être soulignée. Le recours à un échantillonnage non probabiliste limite la généralisation des résultats à l'ensemble de la population universitaire. Néanmoins, cela n'affecte pas la pertinence analytique de l'étude.

2. Résultats

2.1. Caractéristiques sociodémographiques des enquêtés

L'analyse des caractéristiques sociodémographiques met en évidence une sur-représentation masculine (71,4 % contre 28,6 % de femmes). Cette répartition n'est pas neutre du point de vue sociologique. En effet, elle traduit à la fois des inégalités d'accès aux filières numériques et des formes différenciées d'appropriation des environnements digitaux selon le genre. Ainsi, au-delà d'un simple constat descriptif, cette configuration invite à interroger les logiques sociales de participation aux dispositifs d'enseignement en ligne.

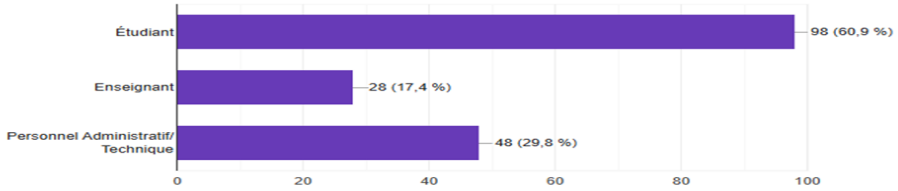
Figure 1 : Caractéristiques sociodémographiques des enquêtés



Source : réalisée par Sasso, 2024

Par ailleurs, Les participants sont majoritairement des étudiants, âgés de 22 à 30 ans, avec une prédominance masculine. Dès lors, ces participants à l'enquête sont susceptibles d'être soumis à une double contrainte réussir académiquement tout en s'intégrant sur le marché du travail. Ce positionnement social spécifique constitue un facteur de vulnérabilité face aux exigences des environnements numériques. Enfin, la prédominance des étudiants (60,9%) oriente l'analyse vers une compréhension du burn-out comme phénomène affectant prioritairement les apprenants.

Figure 2 :



Source : réalisée par Sasso, 2024

Toutefois, la présence du personnel administratif et des enseignants permet d'inscrire cette problématique dans une dynamique organisationnelle plus large.

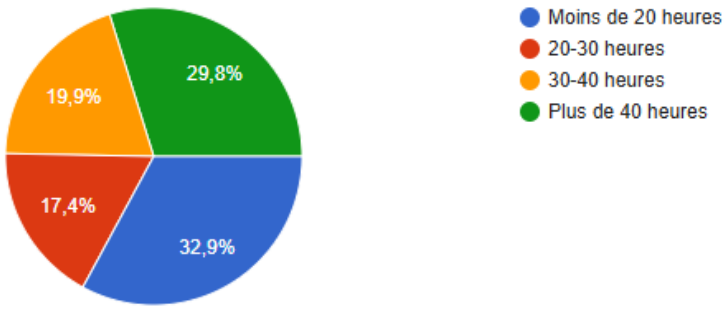
2.2. Les exigences des environnements numériques de travail

-Intensification du travail et temporalités numériques

Les résultats relatifs au temps de travail révèlent une forte hétérogénéité, avec une proportion non négligeable d'acteurs qui déclarent travailler plus de 40 heures par semaine. Cette situation témoigne d'un phénomène d'intensification du travail, caractéristique des environnements numériques.

ISSN-L 2706-6312/ E-ISSN 2708-0633 CC BY 4.0

Figure 3 : Charge de travail



Source : réalisée par Sasso, 2024

En effet, contrairement aux cadres traditionnels, les dispositifs en ligne tendent à diluer les frontières temporelles entre travail, études et vie personnelle. Dès lors, le temps social devient extensible, ce qui favorise une surcharge invisible mais réelle. Ainsi, l'environnement numérique ne réduit pas nécessairement la charge de travail ; il en reconfigure les modalités.

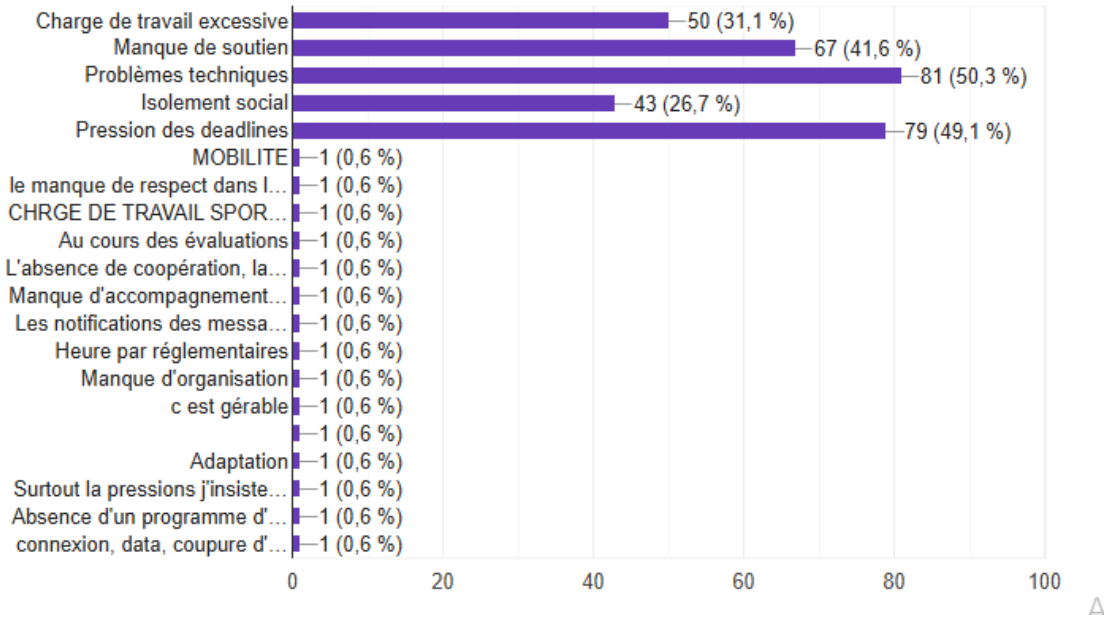
-Complexité cognitive et charge mentale

La perception majoritaire d'une complexité modérée à élever des activités (plus de 80 % des répondants), traduit une forte sollicitation cognitive. Il faut souligner ici que cette sollicitation cognitive ne vient pas seulement de la charge de travail ou des cours à assimiler mais il y a aussi l'utilisation des outils numériques (l'ordinateur, les logiciels, le processus de production de cours et l'animation) qui rentre en ligne de compte dans le travail à faire. Par conséquent, les acteurs universitaires doivent gérer deux choses, le savoirs, l'utilisation et la maîtrise de l'outil numérique. En d'autres termes, les acteurs universitaires se trouvent confrontés à une double exigence c'est-à-dire, comprendre les contenus des cours, la production des cours, les charges administratives et connaître et maîtriser les interfaces des outils numériques. En effet, cette dualité des tâches augmente la charge mentale, la sollicitation cognitive qui est un facteur important dans le processus de l'épuisement (le burn-out).

-Contraintes techniques et pression organisationnelle

Les données mettent en évidence la centralité des contraintes techniques (50,3 %) et des délais (49,1 %). À cela s'ajoute le manque de soutien (41,6 %), révélant une fragilité des dispositifs d'accompagnement.

Figure 4 : principaux facteurs de stress dans votre activité à l'Université Virtuelle



Source : réalisée par Sasso, 2024

Dans une perspective sociologique, ces éléments traduisent une forme de rationalisation numérique du travail, où la performance est mesurée à travers le respect des délais et la capacité d'adaptation technique. Toutefois, cette rationalisation s'opère souvent sans ajustement suffisant des ressources, ce qui génère des tensions structurelles.

3. Les facteurs psychosociaux du burn-out

3.1. Isolement social et désaffiliation

L'isolement social, ressenti par une majorité relative des répondants, constitue un élément central de l'expérience des environnements numériques. En effet, l'absence d'interactions physiques limite les formes de socialisation informelle, pourtant essentielles à la régulation du stress. Ainsi, les acteurs évoluent dans un espace dématérialisé où les liens sociaux sont fragilisés. Cette situation peut être interprétée comme une forme de désaffiliation partielle, au sens sociologique, augmentant le risque de vulnérabilité psychologique.

3.2. Déséquilibre entre exigences et ressources

L'ensemble des résultats met en évidence un déséquilibre structurel entre des exigences élevées (charge, complexité, délais) et des ressources limitées (soutien institutionnel, accompagnement, stabilité technique). Ce déséquilibre constitue un terrain propice au développement du burn-out. Dès lors, le stress ne peut être interprété comme un phénomène individuel isolé, mais comme le produit d'une organisation du travail numérique insuffisamment régulée.

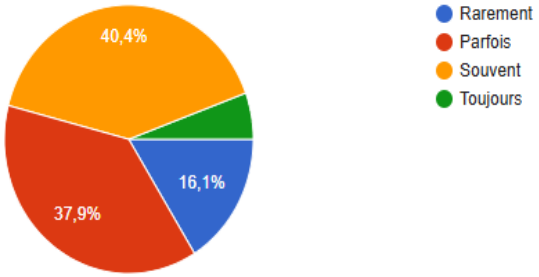
3.3. Manifestations du burn-out chez les acteurs universitaires

-Épuisement émotionnel et usure psychique

La forte prévalence de l'épuisement émotionnel (plus de 78 % des répondants concernés) témoigne d'un processus d'usure psychique avancé. Cet épuisement constitue la dimension centrale du burn-out, telle que conceptualisée par Christina Maslach.

ISSN-L 2706-6312/ E-ISSN 2708-0633 CC BY 4.0

Figure 5 : Fréquence de votre épuisement émotionnel lié à votre travail/études



Source : réalisée par Sasso, 2024

Ainsi, les environnements numériques apparaissent comme des espaces susceptibles de générer une fatigue émotionnelle durable, liée à la pression continue et à l'absence de récupération suffisante.

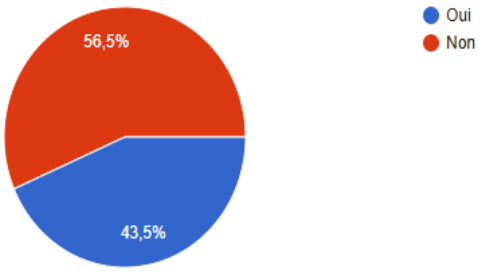
-Altérations cognitives et psychologiques

A l'issue des données de l'enquête, la majorité des répondants ont mentionné qu'ils sont sujets d'un ensemble de perturbations qui affectent le fonctionnement de leur intellect (cognition) et leur état mental ou émotionnel (psychologie). Ces troubles mentionnées par les répondants sont l'anxiété, la dépression, la perte de mémoire, le manque de confiance en soi, affectent la mémoire, le langage, l'attention, le raisonnement, ainsi que l'humeur et le comportement. Ces manifestations d'altérations cognitives et psychologiques montrent que le burn-out est bien présent dans l'environnement numérique de travail des acteurs universitaires de l'UVCI. Nonobstant, l'on pourrait dire que le burn-out est bien plus qu'une simple fatigue mais, c'est un effondrement profond de l'individu.

Somatisation et impacts physiques

Les effets sur la santé physique (43,5 %), illustrent un processus de somatisation du stress. Les symptômes évoqués (migraines, troubles du sommeil, hypertension) traduisent l'inscription du mal-être psychique dans le corps.

Figure 6 : Répercussion du burnout



Source : réalisée par Sasso, 2024

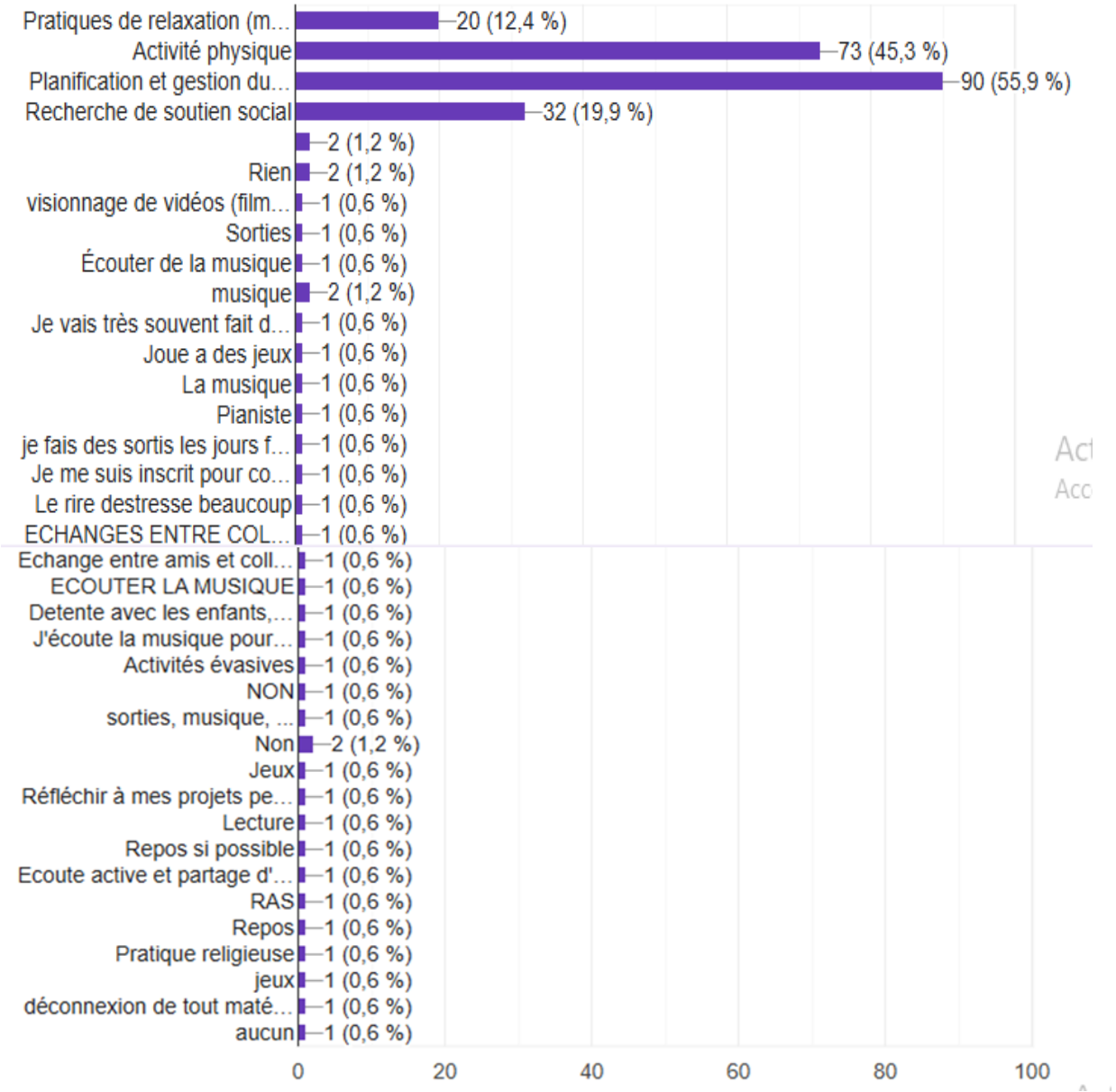
Ainsi, le burn-out apparaît comme un phénomène total, affectant simultanément les dimensions psychiques, cognitives et corporelles.

4. Stratégies d'adaptation et ressources disponibles

4.1. Individualisation de la gestion du stress

Les stratégies mobilisées (planification, activité physique, soutien social) témoignent d'une prise en charge essentiellement individuelle du stress. Les acteurs développent des mécanismes d'adaptation pour faire face aux contraintes.

Figue 7 : Mécanismes de gestion du stress



Source : réalisée par Sasso, 2024

Cependant, cette individualisation peut être interprétée comme un transfert de responsabilité de l'institution vers les individus.

ISSN-L 2706-6312/ E-ISSN 2708-0633 CC BY 4.0

4.2. Insuffisance des dispositifs institutionnels

Le faible accès au soutien psychologique (10,6 %) révèle une carence structurelle en matière de prise en charge des risques psychosociaux. Dès lors, les stratégies individuelles apparaissent insuffisantes pour compenser l'absence de régulation institutionnelle.

5. Conséquences du burn-out sur les trajectoires

5.1. Intention d'abandon et rupture de trajectoire

Le fait que 29,2 % des répondants aient envisagé d'abandonner constitue un indicateur majeur de désengagement. Cette intention d'abandon peut être interprétée comme une stratégie de retrait face à une situation perçue comme insoutenable.

5.2. Désengagement et perte de sens

Les témoignages mettent en évidence une perte de motivation et un sentiment d'inefficacité. Certains acteurs expriment même un doute quant à l'utilité de leur formation. Ainsi, le burn-out affecte non seulement la santé mentale, mais également le rapport au savoir et à l'institution.

5.3. Attentes et recomposition des régulations institutionnelles

Les recommandations formulées par les répondants (renforcement du soutien, amélioration de l'organisation, augmentation des interactions) traduisent une demande de rééquilibrage des rapports entre exigences et ressources. Dès lors, la prévention du burn-out apparaît comme un enjeu organisationnel majeur, nécessitant une transformation des modes de régulation dans les universités virtuelles. Au total, les résultats mettent en évidence que le burn-out dans les environnements numériques de travail ne relève pas uniquement de facteurs individuels, mais s'inscrit dans une dynamique structurelle caractérisée par :

- une intensification du travail
- une fragilisation des liens sociaux
- un déficit de régulation institutionnelle

Ainsi, les environnements numériques produisent simultanément des opportunités d'accès au savoir et des formes inédites de vulnérabilité psychosociale.

6. Discussion

L'objectif de cette étude est d'analyser les effets des environnements numériques de travail sur la santé mentale des acteurs universitaires à l'Université Virtuelle de Côte d'Ivoire, en mobilisant le burn-out comme indicateur central des risques psychosociaux. Les résultats obtenus mettent en évidence une relation significative entre les exigences numériques et la détérioration du bien-être psychologique, confirmant ainsi plusieurs tendances observées dans la littérature scientifique internationale. En premier lieu, l'intensification du travail observée à travers la charge horaire élevée, la porosité des temporalités et la complexité des tâches confirme que la transformation numérique s'accompagne d'une reconfiguration profonde des conditions de travail. Comme le souligne Bates (2015), le numérique ne constitue pas seulement un outil pédagogique, mais un facteur structurant des pratiques professionnelles. Cette observation est également cohérente avec les travaux de Kelliher et Anderson (2010), qui montrent que la flexibilité liée au numérique peut entraîner une intensification du travail, notamment par l'allongement des temps d'activité hors horaire de travail et l'auto-exploitation des individus. Cette assertion rejoint

les réflexions de Hodges qui explique qu'un vrai cours en ligne nécessite normalement des mois de préparation. Cependant, des contraintes de temps et de planification de dernière minute créée une pression auxquelles il faut une adaptation forcée, souvent marquée par un manque de matériel fonctionnel. De même, l'enseignement en ligne n'admet pas une certaine liberté de temps libre des acteurs universitaires. Car, selon l'entendement du commun des mortels, les universités numériques disposent plus de temps libre. En revanche, c'est le contraire, le numérique occupe plus ces acteurs. En effet, les acteurs du numérique sont constamment à la tâche et reçoivent trop d'informations d'un coup, ce qui sature leurs capacités cognitives. Il fait mention aussi du stress technique causé par la mauvaise connexion internet, ce facteur devient un souci matériel qui génère de l'anxiété et empêche une concentration cognitive. Ainsi, ceux de Unwin (2020), qui souligne que les inégalités d'accès aux technologies numériques en Afrique constituent un facteur structurant des vulnérabilités dans les dispositifs d'apprentissage en ligne. En outre, le sentiment d'isolement social exprimé par les répondants confirme les limites des environnements numériques en matière de socialisation. Ce constat s'inscrit dans la continuité des travaux de Putnam (2000) sur l'érosion du capital social, ainsi que ceux de Wang et al. (2020), Derrière l'efficacité apparente des écrans, la réalité du distanciel cache souvent une déshumanisation silencieuse.

Pour ce faire, l'étudiant se retrouve muré dans un isolement qui tarit les échanges spontanés et alimente un profond sentiment de solitude. Ce basculement numérique brise les fils invisibles de l'entraide informelle, les discussions de couloir ou de fin de cours qui sont pourtant les remparts essentiels contre l'anxiété et le socle de l'appartenance à une communauté. Ce constat fait écho aux analyses de Tchombe (2019) sur le contexte africain, où l'élan technologique se heurte violemment à un manque d'accompagnement humain, laissant parfois l'apprenant démuni face à sa machine. Ce que nous observons alors, c'est l'émergence d'un épuisement total, un burn-out aux multiples visages où la saturation mentale finit par peser sur le corps et par éteindre l'engagement. Enfin, le taux significatif d'intention d'abandon observé dans cette étude constitue un indicateur critique de désengagement. Ce résultat rejoint les travaux de Tinto (1993) qui nous parle de défi numérique à travers l'abandon des activités universitaires par les acteurs des universités numériques. En effet, l'intégration des outils numériques dans les pratiques des acteurs universitaires doivent se faire à travers une socialisation numérique. A défaut, l'utilisation de ces outils numériques créée un isolement derrière les écrans. Pour pallier le problème, il faut mettre en place une approche hybride qui prend en compte l'approche technologique et psychosociale dans l'organisation des activités de l'UVCI.

Conclusion

La présente étude a pour objectif d'analyser les effets des environnements numériques de travail sur la santé mentale des acteurs universitaires à l'Université Virtuelle de Côte d'Ivoire, en mobilisant le burn-out comme indicateur central des risques psychosociaux. Il ressort que l'intégration des TIC dans l'enseignement universitaire reste une aubaine pour l'innovation éducative en Côte d'Ivoire. Néanmoins, un défi majeur demeure, celui de l'immersion des TIC par les usagers universitaires à l'Université Virtuelle de Côte d'Ivoire. Il s'agit des conséquences structurelles et psychologies liés à l'environnement numérique. En effet, au niveau structurel, les acteurs universitaires (étudiants, Enseignants-chercheurs et les PAT) sont exposés à des phénomènes de désaffiliation sociale et de la solitude numérique. En us, dans le cadre d'enseignement

ISSN-L 2706-6312/ E-ISSN 2708-0633 CC BY 4.0

virtuel, les interactions physiques disparaissent, ce qui crée un déficit relationnel important entre les usagers. Par ailleurs, au niveau psychologique, l'environnement numérique présente des limites en matière de socialisation académique, ce qui accentue les vulnérabilités psychologiques des individus. Cela se traduit concrètement par un isolement social accru et une dégradation de la qualité des interactions pédagogiques. De même, l'usage intensif des outils numériques ne se limite pas à une simple lecture à l'écran ; il impose une pression constante sur le cerveau. En effet, cette situation mène à une amplification de la charge cognitive extrinsèque et provoque une fatigue intense et généralisée ainsi que des troubles de la concentration et de mémoire.

Le burn-out est alimenté par le flou entre vie privée et espace de travail, épuise les réserves émotionnelles des enseignants, des apprenants et les PAT. La fatigue prolongée des écrans et la saturation de l'attention ne sont pas des détails techniques, mais des obstacles majeurs à la construction d'un savoir durable. En définitive, la transformation numérique est une trajectoire irréversible, mais sa réussite dépendra de notre capacité à instaurer une « éthique de la déconnexion » et à préserver des espaces de respiration intellectuelle et à ne pas les prolonger en dehors du cadre de travail c'est-à-dire le cadre familial. En un mot cette étude souligne la dualité du régime numérique qui tend à faciliter l'accès au savoir et la flexibilité pédagogique et induit de ce fait, des risques majeurs comme l'épuisement émotionnel et l'isolement social. Nonobstant, pour que ce modèle soit durable, il faut impérativement réguler les charges de travail et instaurer un droit à la déconnexion. Pour ce faire, la santé mentale devient alors un levier stratégique de performance institutionnelle. En articulant le bien-être et la technologie, la finalité recherchée reste l'enseignement numérique garantissant l'équilibre entre innovation constante et respect de l'humain.

Références bibliographiques

Adarkwah, M. A. (2021). "I'm not against online teaching, but what about us?" ICT in Ghana post Covid-19. *Education and Information Technologies, 26*, 1665–1685. https://doi.org/10.1007/s10639-020-10331-z

Agence universitaire de la Francophonie (AUF). (2017–2025). *Appui au développement de l'Université virtuelle de Côte d'Ivoire (UVCI) et à la continuité pédagogique*. https://www.auf.org/projet/appui-developpement-de-luniversite-virtuelle-de-cote-divoire-uvci/

Azzi, A. (2021). *Transformation numérique et enseignement supérieur*.

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands–resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology, 22*(3), 309–328. https://doi.org/10.1108/02683940710733115

Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2014). Work engagement. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 1*, 389–411. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091235

Baldé, M. (2025). Impact des TIC sur la performance académique des étudiants : Une étude empirique à l'Université Gaston Berger. *Revue Internationale de la Recherche Scientifique, 3*(5).

Bates, T. (2015). *Teaching in a digital age: Guidelines for designing teaching and learning*. BCcampus.

Duguet, A., & Morlaix, S. (2017). Perception des TIC par les enseignants universitaires : l'exemple d'une université française. *Revue internationale des technologies en pédagogie universitaire, 14*(3), 5–16. https://doi.org/10.18162/ritpu-2017-v14n3-01

Eurofound. (2020). *Living, working and COVID-19*.

Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., & Bond, A. (2020). The difference between emergency remote teaching and online learning. *Educause Review*.

Ibrahim Maïdakaouale. (2023). Le recours au numérique dans les universités africaines : représentations et réalités. *Tic & société, 17*(1-2).

Kelliher, C., & Anderson, D. (2010). Flexible working and intensification. *Human Relations, 63*(1), 83–106.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout*. Wiley.

Ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique. (2015). *Présentation de l'Université Virtuelle de Côte d'Ivoire (UVCI)*. https://www.enseignement.gouv.ci/uploads/publications/173010526679.pdf

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone*.

Salvagioni, D. A. J., et al. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout. *PLoS ONE, 12*(10), e0185781.

Sey, H. J. (2020). Jeunesse ivoirienne et téléphone mobile dans les milieux éducatifs : de l'éducation aux médias à l'éducation à la responsabilisation. *Communication en Question, 13*, 158–179. https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-93582-7

Sweller, J. (1988). Cognitive load theory. *Cognitive Science, 12*(2), 257–285.

Zanli Bi, S., & Ehui, P. (2023). Genre et addiction au smartphone chez les adolescents ivoiriens. *ESI Preprints*. https://doi.org/10.19044/esipreprint.10.2023.p664

ISSN-L 2706-6312/ E-ISSN 2708-0633 CC BY 4.0