

### Invitation presse

## « OFFLINE DAY » - Journée du bien-être numérique : L'ESEO et l'ESTP transforment leur campus en laboratoire de déconnexion

**Jeudi 2 avril 2026 de 13h30 à 18h**

Campus métropolitain ESEO-ESTP, 9-11 Rue Sully 21000 DIJON

Le 2 avril prochain, l'ESEO et l'ESTP organisent sur le campus métropolitain une journée dédiée au bien-être et à l'hygiène numérique. Baptisée « Offline Day » et soutenue par Dijon Métropole et le Crous Bourgogne Franche-Comté, cette initiative rassemblera étudiants, professionnels de santé et acteurs éducatifs. Elle s'articulera autour d'un objectif commun : interroger les usages numériques et leurs impacts cognitifs, comportementaux et sociétaux.

Pour la première fois, les deux écoles d'ingénieurs ont choisi de transformer leur campus en véritable **espace d'expérimentation**, invitant les participants à vivre concrètement des temps de déconnexion. **Cette initiative s'inscrit pleinement dans la démarche DD&RS portée par les deux établissements**, qui vise à sensibiliser leurs communautés aux enjeux sociétaux et à encourager des pratiques plus responsables face aux usages du numérique. Loin de se limiter à un constat sur la place des écrans dans le quotidien, notamment chez les jeunes, cette journée propose une approche pédagogique et scientifique, centrée sur les mécanismes d'influence, de captation de l'attention et de dépendance aux outils numériques.

Temps fort de l'après-midi, la **conférence de Thomas Gaon**, spécialiste en addictologie comportementale et des usages numériques chez les adolescents et les jeunes adultes, viendra apporter un éclairage scientifique sur ces enjeux. Intitulée « **Écrans : usages, influence et hygiène numérique** », son intervention proposera **un état des lieux des pratiques actuelles, une analyse de l'attention et des algorithmes**, ainsi que **des pistes concrètes pour adopter des usages numériques plus équilibrés**. La conférence se tiendra de 14h à 15h dans l'amphithéâtre du campus de l'ESEO.

Tout au long de l'après-midi, les étudiants pourront également prendre part à plusieurs ateliers immersifs. « **Mission déclic** » proposera une réflexion collective sur les biais cognitifs et les mécanismes de captation attentionnelle, tandis que **l'Addictoquizz**, conçu de manière ludique et interactive, permettra de déconstruire certaines idées reçues autour des écrans. Un stand de prévention dédié aux jeux d'argent et de hasard, et animé par la SEDAP, complètera ce dispositif.

En parallèle, **un espace « pause écran » sera accessible librement**, avec des jeux de société, des échiquiers, des espaces de lecture et **un défi collectif invitant les participants à passer une heure sans téléphone**. Un mur d'expression permettra également aux étudiants de partager, en une phrase, leur rapport personnel aux écrans.

Ouverte principalement la communauté étudiante, **cette journée s'adresse également aux professionnels de santé, aux directeurs de lycées et aux acteurs de la prévention de la région dijonnaise**. Une ouverture qui souligne la volonté des écoles d'inscrire cette réflexion dans une démarche plus large de prévention et de responsabilité éducative.

À travers l'Offline Day, l'ESEO et l'ESTP affirment leur positionnement, celui de **former des ingénieurs capables de concevoir les technologies de demain tout en comprenant leurs effets sur l'attention, les comportements et la santé mentale**.

**Vous souhaitez assister à cette journée ou bien organiser un échange avec les intervenants et/ou étudiants ?** Je vous invite à me contacter au 06 78 35 12 19.

Je vous souhaite une bonne journée,

**Nolwenn Fréour**

Consultante en relations presse - Agence Madame Monsieur

06 78 35 12 19

[nfreour@madamemonsieur.agency](mailto:nfreour@madamemonsieur.agency)

#### À propos de l'ESTP - Grande école d'ingénieurs de la construction engagée dans les transitions

En plus de 130 ans d'existence, l'ESTP a toujours su être visionnaire, ouverte sur le monde et accompagner les grands projets et les transitions. Avec près de 50 000 diplômé-e-s depuis sa création, et plus 1 000 diplômé-e-s par an dont 700 ingénieurs, l'ESTP est l'école qui forme en France le plus grand nombre de spécialistes dans le domaine de la construction, des infrastructures, de l'aménagement, de l'immobilier et de l'efficacité énergétique. Aujourd'hui, plus de 36 000 alumni actifs bâtissent le nouveau monde sur divers chantiers de la planète.

Accréditée par la CTI et membre de la Conférence des Grandes Écoles, l'ESTP est reconnue comme Établissement d'Enseignement Supérieur Privé d'Intérêt Général (EESPIG). Ancrée dans les territoires, elle possède des campus à Paris, Cachan, Dijon, Orléans et Troyes.

Son Institut de recherche de la construction accompagne les évolutions numériques, environnementales et énergétiques visant à inscrire la sobriété et la décarbonation au cœur de la construction des infrastructures, des villes et des territoires. L'école se distingue par ses liens très étroits avec le monde professionnel, sa grande ouverture internationale et ses engagements au cœur des enjeux actuels de transition écologique, numérique et sociétales, avec une vision : former les managers citoyens de demain.

#### A propos de l'ESEO

Expertise, inclusivité et durabilité, depuis 1956, l'ESEO forme par ces valeurs des ingénieurs qui façonnent le monde par leur maîtrise de l'informatique et de l'électronique. L'ESEO propose une formation scientifique, humaine et internationale dans tous les domaines de la transformation numérique. Avec une pédagogie en mode projet, une philosophie d'accompagnement personnel des étudiants, un réseau de plus de 7000 ingénieurs et 1 700 entreprises partenaires, ESEO affiche une insertion professionnelle record de 100% dont 90% en CDI. École non lucrative, Reconnue d'Utilité Publique et habilitée CTI, elle est labélisée EESPIG.

Le Programme Bac+3 Ingénierie Informatique & Électronique se distingue également par sa reconnaissance académique : il figure dans le Top 10 des meilleurs Bachelors en informatique selon le classement 2026 du Figaro.

Pour en savoir plus sur l'ESEO : [www.eseo.fr](http://www.eseo.fr)