

LA SEMAINE
NUMÉRIQUE

6 > 16 octobre 2026

Une **centaine**
d'activités autour
du numérique en
Wallonie et à
Bruxelles.

PACK D'INSPIRATION
« **AUX RYTHMES**
DE L'HUMAIN »

méd:a
ANIMATION

Le thème 2026

Aux Rythmes De L'Humain

Du 6 au 16 octobre 2026, La Semaine Numérique invite à questionner collectivement notre rapport au temps à l'ère du numérique.

Entre accélération des usages, productivisme et nouvelles formes de connexion, comment le numérique transforme-t-il nos rythmes de vie, de travail et de relations ?

Comment trouver des équilibres numériques qui nous ressemblent... et qui s'assemblent ?

Ce pack contient

14 animations réparties en 4 catégories

ARTISTIQUE

DÉBAT

LUDIQUE

TECHNIQUE



Collaborateurs et soutiens



Co-funded by
the European Union



Betternet

TABLE DES MATIÈRES PAR THÉMATIQUES

ARTISTIQUE : p5-8

DÉBAT : P9-11

LUDIQUE : p12-14

TECHNIQUE : p15-18

LA SEMAINE NUMÉRIQUE



REMERCIEMENTS

Merci d'avoir téléchargé notre pack d'inspiration !

Ce pack a été pensé pour vous accompagner dans cette réflexion : vous y trouverez des ressources, des pistes d'action et des idées à s'approprier, à partager, à faire vivre dans vos contextes.

Nous espérons qu'il vous inspirera et qu'il sera un point de départ pour des conversations, des initiatives, des envies nouvelles.

Mention spéciale pour l'AMO Carrefour J, l'EPN de Schaerbeek ainsi que l'EPN de Braine Le Château avec qui nous avons co-construit certaines des activités que vous retrouverez dans l'édition 2026 du pack d'inspiration.

Retrouvez le programme complet et inscrivez-vous aux événements : <https://lasemainenumerique.be/organisateurs/>

Une question ? Contactez-nous : communication@media-animation.be

Bonne exploration,

L'équipe de Média-Animation

LA
SEMAINE
NUMÉRIQUE



MÉDIA
ANIMATION



Cartographie Sonore de Mon Temps Numérique

Public : tout public (à partir de 12 ans)

Difficulté : ■■□ (varie selon le nombre de participant.e.s)

Nombres de participant.e.s : 8 à 20

Durée estimée : 1h30

Et si vos journées numériques avaient une bande-son ? Chaque participant crée une cartographie visuelle et sonore de son rapport au temps numérique : urgence des notifications, flou du scroll infini, silence du mode avion...

En groupe, les participants identifient les moments de leur journée les plus "bruyants" numériquement (stress, urgence, surcharge) et les moments "silencieux" (déconnexion choisie, concentration, repos). Ils créent ensuite une représentation artistique — dessin, collage, partition visuelle — qui illustre ce paysage sonore imaginaire de leurs usages numériques.

La mise en commun permet de comparer les rythmes de chacun et d'identifier les moments collectifs de tension ou de sérénité numérique.

QUESTIONS DE LANCEMENT

- Quelle notification vous stresse le plus ? Quel son lui donneriez-vous ?
- Y a-t-il un moment dans votre journée où vous vous sentez "hors du temps numérique" ?
- Si votre smartphone était un instrument, lequel serait-il ?
- Quand êtes-vous le plus en accord avec votre propre rythme face aux écrans ?

MATÉRIEL(S)

- Feuilles A3 blanches ou de couleur
- Feutres, crayons, magazines à découper
- Post-its de couleurs différentes
- Optionnel : enregistreur audio, haut-parleur

POUR VOUS AIDER...

- media-animation.be
- www.lasemaine numerique.be
- www.medawijs.be
- www.parentsconnectes.be

Slow Média — Créer un Zine sur le Temps Numérique

Public : tout public (à partir de 12 ans)

Difficulté : ■■□ (varie selon le nombre de participant.e.s)

Nombres de participant.e.s : 6 à 15

Durée estimée : 2h

En réaction à l'information rapide et éphémère des réseaux sociaux, les participants créent collectivement un "zine" — un mini-magazine artisanal — sur leur rapport au temps numérique.

Chaque participant prend en charge une double-page sur un thème lié aux rythmes numériques : "Mon matin sans écran", "La notification que j'aimerais recevoir", "Ce que je ferais si Internet s'arrêtait une heure", "Mon écran idéal en 2030"...

Le zine terminé est scanné (ou photographié) et partagé numériquement au groupe, incarnant ainsi le paradoxe créatif : un objet physique, lent, personnel, diffusé via les outils numériques.

QUESTIONS DE LANCEMENT

- Mon matin sans écran ?
- La notif que j'aimerais recevoir ?
- Ce que je ferais sans Internet 1h ?
- Mon usage numérique en BD
- Mon écran idéal en 2030 ?

MATÉRIEL(S)

- Feuilles A4 pliées en deux (format zine)
- Ciseaux, colle, magazines à découper
- Stylos, feutres, stickers
- Smartphone pour numériser le résultat

POUR VOUS AIDER...

- Article « S'exprimer par le zine » (La Presse)
- App Canva (pour la version numérique du zine)
- Un podcast sur la déconnection
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Fanzine>
- Ecrans et Médias, l'activité 'les 24h de la journée'

Où se trouve le moi ? (RP)

Public : adolescent.e.s et adultes (14 ans et +)

Difficulté : ■■■ (varie selon le nombre de participant.e.s)

Nombres de participant.e.s : 6 à 20

Durée estimée : 1h30

Chaque participant.e reçoit deux diagrammes de Venn vierges. Le premier invite à se situer par rapport à une réalité du numérique choisie collectivement (ex : « être connecté.e » vs « être présent.e »). Le second invite à se positionner par rapport à ses propres usages numériques déclarés vs ressentis.

Inspiré du mécanisme de Mastermind — où l'on ajuste ses hypothèses par élimination progressive — l'activité propose à chacun.e de tester, réviser et affiner sa représentation de soi dans le numérique. Les zones d'intersection du diagramme deviennent des espaces de dialogue : où nos pratiques se rejoignent-elles ? Où divergent-elles ?

L'objectif est de challenger et questionner nos usages en révélant les écarts entre ce qu'on pense faire, ce qu'on fait réellement, et ce qu'on voudrait faire avec le numérique.

QUESTIONS DE LANCEMENT

- Qui suis-je en ligne ? Est-ce la même personne qu'hors ligne ?
- Dans quelle zone du diagramme vous sentez-vous le plus à l'aise ?
- Y a-t-il un usage numérique qui ne vous ressemble pas mais que vous faites quand même ?
- Qu'est-ce que le numérique révèle de vous que le monde physique cache ?

MATÉRIEL(S)

- Feuilles A3 avec diagrammes de Venn vierges (à imprimer)
- Cartes de réalités numériques (à imprimer et découper)
- Mécanisme inspiré de Mastermind (Jetons de couleur, grille de déduction)
- Feutres de couleur (1 par participant.e)

POUR VOUS AIDER...

- Sur les réseaux sociaux, j'ai direct ce que j'aime' (outil de média animation)Article «S'exprimer par le zine » (La Presse)
- <https://www.clemi.fr/ressources/ressources-pedagogiques>
- www.e-enfance.org (identité numérique)
- Padlet, Miro, des outils de tableaux blancs collaboratifs

Photolangage — Regards Croisés sur Ma Consommation Numérique

Public : tout public (à partir de 12 ans)

Difficulté : ■ □ □ (varie selon le nombre de participant.e.s)

Nombres de participant.e.s : 8 à 20

Durée estimée : 1h30

Et si une simple photo en disait plus long qu'un long discours sur notre rapport au numérique ? Parmi un large éventail d'images sur la thématique du numérique ou de nos relations sociales avec le numérique, chaque participant.e choisit une image. Le groupe se réunit ensuite en cercle et chacun.e présente son choix, ce qui l'interpelle positivement ou pas sur nos usages numériques.

La médiation par l'image permet de libérer la parole sur des sujets parfois délicats — dépendance, culpabilité, plaisir — sans jugement direct. L'activité se termine par une mise en commun collective des ressentis exprimés, sous forme d'une fresque ou d'un photolangage collectif affiché dans l'espace, qui donne à voir la diversité des rapports au numérique au sein du groupe.

Les participants peuvent apposer des post-it ou des petits 'like'/'dislike' imprimés sur les images choisies par les autres participant.es.

Variante : pour aller plus loin, proposez au groupe de créer son propre photolangage à partir des expériences vécues.

QUESTIONS DE LANCEMENT

- Qui suis-je en ligne ? Est-ce la même personne qu'hors ligne ?
- Dans quelle zone du diagramme vous sentez-vous le plus à l'aise ?
- Y a-t-il un usage numérique qui ne vous ressemble pas mais que vous faites quand même ?
- Qu'est-ce que le numérique révèle de vous que le monde physique cache ?
- Quel comportement sociétal vous pose question ?

MATÉRIEL(S)

- Feuilles A3 avec diagrammes de Venn vierges (à imprimer)
- Cartes de réalités numériques (à imprimer et découper)
- Mécanisme inspiré de Mastermind (jetons de couleur, grille de déduction)
- Feutres de couleur (1 par participant.e)

POUR VOUS AIDER...

- Sur les réseaux sociaux, j'ai direct ce que j'aime' (outil de média animation)Article «S'exprimer par le zine » (La Presse)
- <https://www.clemi.fr/ressources/ressources-pedagogiques>
- www.e-enfance.org (identité numérique)
- Padlet, Miro, des outils de tableaux blancs collaboratifs

Table Ronde — « Le Temps, C'est de l'Humain »

Public : tout public (à partir de 12 ans)

Difficulté : ■■□ (varie selon le nombre de participant.e.s)

Nombres de participant.e.s : 6 à 20

Durée estimée : 1h30 à 2h

Organiser des tables rondes participatives est une activité riche qui permet à chacun de partager ses expériences sur les rythmes numériques et leurs effets sur le quotidien.

L'activité peut se faire en présentiel ou en visio-conférence (Zoom, Jitsi). Un facilitateur par sous-groupe est recommandé pour éviter les moments creux. Il est utile de soumettre les thématiques à l'avance pour permettre une réflexion préalable.

Optionnel : désigner un participant dans le rôle de l'opposant systématique pour pimenter les échanges. Les conclusions peuvent être consignées sur Framapad ou Padlet.

QUESTIONS DE LANCEMENT

- "Toujours disponible" : droit à la déconnexion ou luxe de privilégié-e ?
- Les algorithmes nous volent-ils notre temps ou nous le font-ils gagner ?
- Productivité vs présence : peut-on vraiment choisir son rythme au travail ?
- Les notifications : une violence douce que nous acceptons trop facilement ?
- Slow web, digital detox : postures bobo ou vraies résistances ?
- IA et automatisation : libération du temps ou pression accrue ?

MATÉRIEL(S)

- Tableau blanc ou Padlet / Framapad
- Cartes thématiques (à imprimer)
- Minuterie visible de tous
- Salle divisible en sous-groupes (ou Jitsi)

POUR VOUS AIDER...

- <https://framapad.org/fr/>
- <https://fr.padlet.com/>
- Podcast : 'Seniors 2.0', dans le flux du numérique'
- 'Numérisation des services publics: l'envers du décor', une campagne du Gsara

Forum Citoyen — « Nos Données, Notre Temps »

Public : adultes, idéal en contexte intergénérationnel

Difficulté : ■■■

Nombres de participant.e.s : 10 à 20

Durée estimée : 2h

Les plateformes numériques vivent de notre temps d'attention et de nos données. Mais que savons-nous réellement de ce que nous "payons" en temps lorsque nous utilisons ces services gratuits ?

Après un court exposé introductif (15 min), les participants débattent en groupes de 5 à 6 autour de scénarios concrets : comparaison du temps moyen passé sur les réseaux par tranche d'âge, analyse des dark patterns des applications, discussion sur les alternatives (outils libres, abonnements sans pub).

La plénière permet de dégager des pistes d'action collective et individuelle pour reprendre le contrôle de son temps numérique.

SCÉNARIOS DE DISCUSSION

- "Je paie avec mon temps" : calculer le coût réel en heures d'un service 'gratuit'
- Dark patterns : identifier 5 pièges à temps dans une app connue
- Notification ou manipulation ? Classer 10 types de notifications
- Imaginer la charte numérique de votre famille / organisation

MATÉRIEL(S)

- Fiches scénarios imprimées (1 jeu/groupe)
- Données chiffrées sur le temps d'écran (à préparer)
- Tableau blanc ou Padlet pour la plénière
- Projecteur vidéo (pour l'exposé introductif)

POUR VOUS AIDER...

- <https://www.arte.tv/fr/videos/RC-017841/dopamine/>
- www.parentsconnectes.be
- <https://parentsconnectes.be/conseil-et-info/les-dark-patterns-marketing-des-temps-modernes/>

Bien vivre avec le numérique (RP)

Public : tout public

Difficulté : ■■□ (varie selon le nombre de participant.e.s)

Nombres de participant.e.s : 5 à 25

Durée estimée : 1h30 à 2h

L'activité s'ouvre par une question posée à tous : « Quelle est votre idée d'équilibre numérique ? » Chaque participant.e y répond individuellement, avant que les réponses soient partagées et regroupées en grandes tendances.

Dans un second temps, des cartes citations inspirées d'approches philosophiques du rapport au temps et au rythme numérique (Byung-Chul Han, Hartmut Rosa, Stiegler...) sont distribuées.

Chaque groupe choisit une citation et en discute au regard de son propre vécu numérique, à la manière du jeu de société Totem : chaque participant.e associe une image ou un mot à sa relation au numérique.

La plénière invite à dégager ensemble des « boussoles numériques » collectives : des principes simples pour bien vivre avec le numérique, ancrés dans les rythmes de chacun.

QUESTIONS DE LANCEMENT

- Si le numérique était une météo, laquelle décrirait votre semaine ?
- Quel animal représenterait votre rapport au numérique aujourd'hui ?
- Quelle citation résonne le plus avec votre vécu numérique ?
- À quoi ressemblerait une journée « bien rythmée » avec le numérique ?

MATÉRIEL(S)

- Cartes citations philosophiques (à imprimer)
- Mécanisme du jeu Totem (cartes images / mots)
- Post-its et marqueurs
- Tableau blanc pour la plénière

POUR VOUS AIDER...

- media-animation.be
- www.lasemainenumerique.be
- www.numerique.brussels

Chrono-Challenge — Les Rythmes Numériques en Jeu

Public : tout public (à partir de 12 ans)

Difficulté : ■■□ (varie selon le nombre de participant.e.s)

Nombres de participant.e.s : 6 à 15

Durée estimée : 1h30 à 2h

Un jeu de plateaux/cartes adapté au thème des rythmes numériques. Les équipes s'affrontent dans une série de mini-défis chronométrés qui mettent en lumière nos perceptions du temps face aux écrans.

Exemples de défis : estimer 2 minutes sans regarder l'heure (puis comparer avec le temps passé réellement), mimer une notification sans parler, classer des activités du plus "chronophage" au moins chronophage selon l'équipe, deviner combien de fois en moyenne une personne consulte son smartphone par jour (résultat révélé après les paris).

Chaque défi déclenche naturellement une mini-discussion sur les ressentis et les habitudes. Le jeu se termine par un score collectif et une discussion sur les perceptions partagées.

QUESTIONS DE LANCEMENT

- Estimer 2 minutes sans montre : qui est le plus précis ?
- Deviner le temps d'écran moyen d'un adulte par jour
- Mimer une notification sans parler (charades)
- Classer 10 activités du plus au moins chronophage
- Quiz vrai/faux sur les habitudes numériques

MATÉRIEL(S)

- Cartes défis (à imprimer et découper)
- Chronomètre ou minuterie visible
- Tableau de scores
- Petits prix optionnels (symboliques)

POUR VOUS AIDER...

- <https://parentsconnectes.be/conseil-et-info/clic-print-les-ecrans-le-barometre/>
- www.mediawijs.be
- www.lasemaine numerique.be

Mon Agenda Numérique Idéal — Jeu de Construction

Public : jeunes de 10 à 18 ans

Difficulté : ■□□ (varie selon le nombre de participant.e.s)

Nombres de participant.e.s : 6 à 20

Durée estimée : 1h

Chaque participant reçoit un "agenda vierge" d'une journée type (24 cases d'une heure) et un jeu de cartes représentant des activités numériques et non-numériques.

Leur mission : construire l'agenda de leur journée idéale en équilibrant activités numériques (jeux, réseaux sociaux, vidéos, devoirs en ligne...) et non-numériques (sport, famille, lecture, sommeil...). Ils disposent d'un budget-temps limité pour chaque catégorie et doivent justifier leurs choix.

La comparaison des agendas entre participants révèle les différences de valeurs, de priorités et de rythmes. Un chronomètre peut symboliser la limite de temps à allouer à chaque catégorie, rendant l'exercice plus concret et ludique.

QUESTIONS DE LANCEMENT

- Quand ? Quel moment de la journée pour quel usage ?
- Combien de temps ? Utilisez le chronomètre pour chaque bloc
- Pourquoi ? Quelles raisons derrière chaque choix numérique ?
- Avec qui ? Seul-e, en famille, avec des ami-es ?

MATÉRIEL(S)

- Fiche "Agenda vierge 24h" (à imprimer)
- Cartes activités numériques / non-numériques
- Chronomètre ou sablier
- Feutres de couleur

POUR VOUS AIDER...

- www.medianest.be/als-dan-schermtijd
- <https://parentsconnectes.be/conseil-et-info/clic-print-les-ecrans-le-barometre/>
- <https://123clic.be/>

Moins ou plus de numérique dans ma vie ?

Public : tout public

Difficulté : ■■□ (varie selon le nombre de participant.e.s)

Nombres de participant.e.s : 6 à 20

Durée estimée : 1h à 1h30

Chaque participant reçoit un jeu de cartes issu de la boîte « Écrans & Médias » et est invité à identifier ses habitudes numériques actuelles : ce qu'il souhaite réduire, augmenter, multiplier ou diviser dans ses usages quotidiens.

L'activité s'articule autour de la notion de « nettoyage numérique » : à l'image d'un grand rangement printanier, il s'agit de faire le tri dans ses pratiques pour retrouver un équilibre personnel. Chaque carte devient un point de départ pour une réflexion individuelle, puis partagée en groupe.

La mise en commun permet d'identifier les tensions communes (surcharge informationnelle, dépendance aux notifications...) et d'esquisser collectivement des pistes d'équilibre numérique adaptées à chacun.

QUESTIONS DE LANCEMENT

- Qu'est-ce que vous utiliseriez moins si vous pouviez choisir ?
- Y a-t-il un usage numérique que vous aimeriez développer ?
- Comment décririez-vous votre « idéal numérique » au quotidien ?
- Qu'est-ce que le numérique vous apporte que vous n'imaginiez pas ?

MATÉRIEL(S)

- Boîte de jeu « Écrans & Médias » (Média Animation)
- Cartes de la boîte : habitudes numériques à trier
- Post-its de couleur (4 couleurs : réduire / augmenter / multiplier / diviser)
- Tableau blanc ou paperboard

POUR VOUS AIDER...

- media-animation.be
- www.lasemainenumerique.be
- www.parentsconnectes.be

Audit de Mon Rythme Numérique — Bien-Être Digital

Public : adultes et jeunes de 14 ans et plus

Difficulté : ■■■ (varie selon le nombre de participant.e.s)

Nombres de participant.e.s : 4 à 20

Durée estimée : 1h

Utiliser les outils intégrés de bien-être numérique des smartphones pour analyser son propre usage et définir des stratégies d'équilibre personnalisées.

L'animateur guide les participants dans la découverte des tableaux de bord "Temps d'écran" (iOS) et "Bien-être numérique" (Android). Chacun analyse ses propres données : temps total, applications les plus utilisées, heures de pointe, nombre de déverrouillages...

En groupes, les participants partagent leurs découvertes, identifient des patterns communs et définissent ensemble des "règles du jeu" personnelles et collectives. Ils configurent ensuite des limites d'application et des plages "sans écran" adaptées à leurs rythmes de vie.

OUTILS À EXPLORER

- ↳ iOS : Réglages > Temps d'écran
- ↳ Android : Paramètres > Bien-être numérique
- ↳ Rescue Time (iOS/Android/desktop)
- ↳ Google Family Link (usage familial)
- ↳ Focusme (Android, gratuit)
- ↳ Sleep Cycle / Tide (sommeil)

MATÉRIEL(S)

- Un smartphone (iOS ou Android) par participant
- Fiche guide "Où trouver mes données" (à imprimer)
- Tableau de synthèse pour la mise en commun
- Projecteur pour démonstration

POUR VOUS AIDER...

- ↳ support.apple.com/fr-be (Temps d'écran)
- ↳ support.google.com (Bien-être numérique)
- ↳ www.lasemaine numerique.be

Au fil du temps (RP)

Public : tout public (intergénérationnel)

Difficulté : ■ □ □ (varie selon le nombre de participant.e.s)

Nombres de participant.e.s : 6 à 30

Durée estimée : 1h à 1h30

Une ligne du temps est déployée au centre de la salle, avec quatre points d'ancrage : 2000 – 2010 – 2020 – 2030. L'animateur/animateur dispose de pictogrammes représentant des objets, pratiques et usages numériques (encyclopédies → Wikipédia, cabines téléphoniques → smartphones, carte routière → GPS, lettres → e-mails...).

Les participant.e.s sont invité.e.s à placer ces pictogrammes sur la ligne du temps, à discuter des transformations observées et à imaginer ensemble l'horizon 2030. Le mécanisme du jeu Timeline (replacer des événements dans l'ordre chronologique) structure l'activité de manière ludique.

L'objectif est de combattre le stress numérique en montrant que chaque génération a vécu des transformations technologiques, et que le numérique s'inscrit dans une continuité humaine — pas dans une rupture anxiogène.

CONSIGNES Á RESPECTER

- Quel outil numérique a le plus changé votre quotidien ?
- Qu'est-ce qui vous manquerait le plus si Internet disparaissait ?
- En 2030, quel usage numérique n'existera plus selon vous ?
- Y a-t-il un « avant numérique » que vous regrettez parfois ?

MATÉRIEL(S)

- Ligne du temps imprimée ou tracée au sol (grand format)
- Pictogrammes d'objets / usages numériques (à imprimer et découper)
- Mécanisme du jeu Timeline (cartes recto-verso : image / date)
- Scotch repositionnable ou aimants

POUR VOUS AIDER...

- media-animation.be
- www.lasemaine numerique.be
- https://formation-continue.ensci.com/fileadmin/content_uploads/formation_continue/memoires_diplomes/CTC/2011/antoine.loison/etude_Antoine_Loison.pdf

Géocaching - « Attrape moi si tu peux ! » (RP)

Public : adolescent.e.s et adultes (14 ans et +)

Difficulté : ■■□ (varie selon le nombre de participant.e.s)

Nombres de participant.e.s : 6 à 20

Durée estimée : 2h

Activité basée sur du géocaching se déplacer à la recherche des outils disparus et de leur histoire.

Les participant.e.s seront amené.e.s à utiliser un outil numérique préalablement choisi, pour les accompagner dans une aventure, au travers de l'exploration des compétences acquises dans l'utilisation de l'outil choisi.

Trouvez un QR code dissimulé près de la Maison Communale et scannez-le pour accéder à une énigme sur l'histoire du numérique dans la commune. Repérez une borne Wi-Fi publique et notez son nom pour reconstituer un mot-clé lié à Internet. Photographiez un objet du quotidien connecté (caméra, capteur, écran public...) et expliquez en une phrase son utilité numérique.

Rendez-vous devant une école ou une bibliothèque et identifiez un outil numérique utilisé pour l'apprentissage (tablette, ordinateur, etc.).

Trouvez une affiche ou un panneau mentionnant un service en ligne communal et relevez l'adresse du site où le service est proposé.

CONSIGNES Á RESPECTER

- Trouvez un QR code dissimulé
- Scannez-le pour accéder à une énigme sur l'histoire du numérique dans la commune
- Photographiez un objet du quotidien connecté
- Expliquez en une phrase son utilité numérique
- Trouvez une affiche mentionnant un service en ligne communal

MATÉRIEL(S)

- Imprimer les codes QR
- Fabriquer/choisir les outils à dissimuler
- Placer les outils
- Feuille de route
- Smartphone/tablette
- Connexion internet

POUR VOUS AIDER...

- www.lasemaine numerique.be
- <https://geocachen.be/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Cr5tCzzMUWYXX>

Configurer Ses Outils au Rythme de l'Humain

Public : tout public

Difficulté : ■■■ (varie selon le nombre de participant.e.s)

Nombres de participant.e.s : 4 à 15

Durée estimée : 2h

Nos appareils sont configurés par défaut pour maximiser notre engagement — pas notre bien-être. Cet atelier pratique invite les participants à reprendre la main sur leurs paramètres pour les aligner sur leurs propres rythmes.

En deux temps : d'abord un tour de table pour identifier les frictions numériques du quotidien (notifications intempestives, écran trop lumineux la nuit, mails professionnels en soirée...). Ensuite, chacun configure son appareil en direct : mode "Ne pas déranger" programmé, filtres de lumière bleue, plages horaires d'inactivité, gestion des réseaux sociaux hors des heures de travail.

L'animateur peut aussi présenter des outils complémentaires comme Cleanfox pour alléger sa boîte mail ou Symbaloo pour organiser ses ressources en ligne.

OUTILS À EXPLORER

- ↳ Notifications : trier, réduire, grouper
- ↳ Mode "Ne pas déranger" programmé
- ↳ Filtre lumière bleue (mode nuit)
- ↳ Cleanfox.io : désencombrer ses mails
- ↳ Symbaloo : organiser ses ressources web
- ↳ Limites d'app par catégorie et par heure

MATÉRIEL(S)

- Un appareil par participant (smartphone ou PC)
- Fiche guide des paramètres iOS et Android
- Accès Wi-Fi pour les outils en ligne

POUR VOUS AIDER...

- ↳ <https://cleanfox.io>
- ↳ <https://www.symbaloo.com/>
- ↳ <https://bepo.fr/wiki/Ergonomie>

LA SEMAINE NUMÉRIQUE 2026 – Aux Rythmes De L'Humain

*Devenez organisateur·rice de **La Semaine Numérique 2026** et donnez de la visibilité à vos activités autour du numérique !*



méd:a
ANIMATION



Co-funded by
the European Union



Betternet

MÉDIA
ANIMATION

