

LA SEMAINE
NUMÉRIQUE

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

06.10 → 16.10.2026

AUX RYTHMES DE L'HUMAIN

Quels équilibres numériques ?



lasemainenumerique.be

Du 6 au 16 octobre 2026, La Semaine Numérique revient pour une nouvelle édition avec un thème qui place l'humain et ses rythmes au cœur de la réflexion. A travers une centaine d'activités, acteurs de la médiation numérique, chercheurs, citoyens et organisations se retrouvent en Wallonie et à Bruxelles pour explorer, débattre et expérimenter autour du numérique qui nous rythme.

Une thématique qui questionne nos équilibres numériques

“Je ne sais pas contrôler le temps sur mon téléphone. Des fois, je me dis « à 20h30, je me déconnecte », puis à 23h au final je suis toujours dessus”, témoigne un élève du secondaire supérieur rejoignant les 64% des 5 et 6 e secondaire qui concèdent passer trop de temps sur les écrans. Les parents ne sont pas en reste puisque 1 enfant sur 2 pense que ses parents passent aussi trop de temps sur les écrans (Enquête Génération 2024). Pourtant, 39% des belges âgés de 16 à 74% sont non utilisateurs ou se sentent faiblement compétents sur Internet, provoquant pour plus de la moitié d'entre eux et elles (56%) un sentiment d'exclusion (Baromètre de l'Inclusion Numérique 2026, Fondation Roi Baudouin).

Trop connectés ? Ou pas assez ? Quel juste équilibre trouver ? La Semaine Numérique 2026 **invite à questionner collectivement notre rapport au temps à l'ère du numérique** : entre accélération des usages, productivisme et nouvelles formes de connexions, 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 ?

A partir d'activités de terrains organisées par une cinquantaine d'acteurs et organisations locale à Bruxelles et en Wallonie, La Semaine Numérique invite à faire une pause : Que devient l'ennui dans notre vie connectée ? Et les battements de notre cœur sur notre montre connectée ? Pourquoi le temps d'écran est un faux problème ? L'IA nous fait gagner du temps , au profit de quoi ? Que devient notre droit à la déconnexion ? Podcasts, interviews et articles sont à découvrir sur le site [La Semaine Numérique.be](https://www.lasemaine numerique.be)

Une centaine d'activités autour du numérique

Pendant dix jours, **une centaine d'activités gratuites (ou à prix réduit)** seront proposées à travers la Wallonie et Bruxelles : ateliers participatifs, conférences, débats citoyens... autant d'occasions de s'informer, d'échanger et d'explorer les enjeux du numérique.

[Programme complet](#)

Le Baromètre de l'Inclusion Numérique : des chiffres inédits

En marge de La Semaine Numérique et en partenariat avec Média Animation, la Fondation Roi Baudouin publie son **nouveau Baromètre de l'Inclusion Numérique en Belgique**, un outil de référence publié tous les deux ans sur les usages numériques en Belgique. L'édition 2026 s'intéresse à trois nouvelles dimensions : **le rapport des Belges à l'intelligence artificielle, le sentiment d'exclusion et le coût du numérique dans le budget des ménages**. Ces données inédites offrent un panorama complet des inégalités numériques et des tendances de fond qui traversent la société belge. Pour échanger autour des enseignements majeurs du Baromètre de l'Inclusion Numérique, rejoignez-nous à **notre webinaire organisé le 6 octobre**.

Le podcast et le Journal de La Semaine Numérique : deux ressources pour répondre à vos questions



Dans le cadre de cette Semaine Numérique, nous produisons **un podcast donnant la parole à plusieurs experts afin qu'ils et elles nous éclairent sur les multiples enjeux de notre thématique** : Quel est notre rapport à l'ennui face au numérique ? Dans quelle mesure réduisons-nous les enjeux digitaux au temps d'écran ? Quel rythme souhaitons-nous pour le traitement de l'information ?

[Ecouter les podcasts](#)

Ne manquez pas notre **publication spécialement dédiée aux médiateur.rice.s numériques** ! Des experts, des partenaires et l'équipe de Média Animation ont rassemblé un ensemble d'outils et d'articles d'analyse au sein d'une publication : le Journal de La Semaine Numérique. Ce dernier propose **des pistes de réflexions mais aussi des activités à réaliser pour aborder les enjeux du numérique à un rythme humain**. Pour recevoir le Journal par voie électronique, abonnez-vous !

[S'abonner au Journal](#)



A propos de Média Animation et La Semaine Numérique

Média Animation est une asbl d'éducation aux médias qui a pour but le développement d'une citoyenneté responsable et active, de tous et toutes dans notre société médiatisée d'aujourd'hui. Ateliers de médiation numérique, conférences, projets d'expression médiatique, ressources éducatives, l'asbl s'adresse à tous les adultes, en ce compris les professionnels de l'éducation et de la culture. Elle agit également en tant qu'agence de communication pour le secteur non-marchand.

Depuis plus de 10 ans, Média Animation coordonne La Semaine Numérique pour donner un coup de projecteur sur ces acteurs locaux qui oeuvrent à l'inclusion numérique et sur les enjeux critiques que ce numérique engage. – www.media-animation.be

La Semaine Numérique est initiative de Média Animation, co-financée par l'Union européenne dans le cadre du projet Betternet. La Digitale Week, homologue de La Semaine Numérique en Communauté flamande, est organisée par Mediawijs et aura également lieu du 6 au 16 octobre 2026.

Contact presse

Jihane Bufragech
0485 38 23 54
j.bufragech@media-animation.be

Kit promotionnel

**Vivez La Semaine Numérique
sur les réseaux sociaux !**



<https://lasemainenumerique.be/>