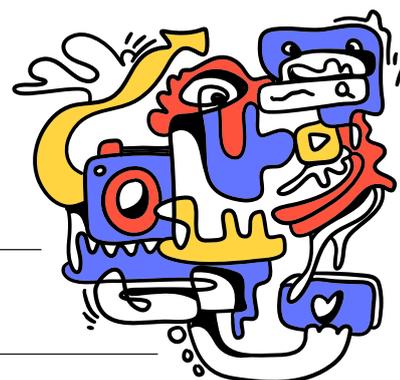


23/05/25 · IHECS

# Programme



9h30 | 9h45 **Mot d'introduction par l'équipe organisatrice**

9h45 | 11h **Interventions d'expert-es & questions/réponses  
autour de trois enjeux majeurs**

## Les réseaux sociaux, quels impacts sur nos cerveaux ?

Addiction, doom scrolling, troubles de l'attention, état d'alerte permanent, baisse de la confiance en soi, stress omniprésent pour les communicant-es... L'impact des réseaux sociaux peut prendre de nombreuses formes, tant pour les récepteur-ices que pour les émetteur-ices.

**Caroline Depuydt**  
Psychiatre, cheffe de service  
à la clinique Fond'Roy, directrice médicale  
générale d'Epsilon et autrice de  
« Je me libère des écrans ! » (éd. Racine)



## Les réseaux sociaux changent le monde, le monde change les réseaux sociaux

Répercussions socio-politiques de l'utilisation  
des réseaux sociaux en 2025.

**Salomé Frémineur**  
Chargée de cours à l'ULB, l'UNamur et l'UMons,  
où elle enseigne la philosophie et l'éthique



## Création de contenus digitaux et nouvelles technologies : Peut-on (ré)concilier innovation et impact positif ?

Stories, reels, visuels, interactions... Que mobilisons-nous  
vraiment à chaque publication ? Quels sont les poids  
invisibles de nos contenus – énergétiques, cognitifs,  
sociaux, techniques ? Et comment imaginer une ligne  
éditoriale plus sobre, plus cohérente, plus durable ?

**Anthony Barbarich**  
Formateur et consultant en communication  
digitale, graphisme et développement  
web, fondateur de Studio Colibri,  
agence web durable



11h | 11h20 **Pause café**

---

11h20|13h

### PANEL 1

#### Réinventer sa communication

Analyse stratégique et retours d'expériences sur notre pratique professionnelle dans un paysage médiatique en mutation. Conseils pratiques pour repenser sa stratégie et ses canaux de communication.

Avec : — Antonella Lacatena & Sophie De Brabandere (Switch asbl)  
— Emilie Danel & Solange De Mesmaeker (Les Branchées)  
— Bertrand Brach (Letters)

### PANEL 2

#### Redéployer sa communication

Exploration des outils à (re)déployer pour sortir du chemin tracé par les réseaux sociaux. Casser les automatismes pour revenir à des écosystèmes de communication sur mesure adaptés à nos besoins.

Avec : NEWSLETTERS & MAILINGS — Solange De Mesmaeker (Les Branchées)  
RELATIONS PRESSE — Laurence Morel (Nakami)  
ACHAT MÉDIA À MOINDRE COÛT — Maxime Van der Meerschen (Give Actions)  
FLYERING, AFFICHAGE & STREET MARKETING — Antonella Lacatena (Switch asbl)  
EVÉNEMENTIEL — Bertrand Brach (letters)  
SITE WEB & BLOG — Anthony Barbarich & Emilie Danel (Studio Colibri et Les Branchées)

---

13h|14h **Lunch**

---

14h|16h30

#### Ateliers thématiques autour de vos objectifs de communication :

- Récolter des fonds
- Promouvoir des événements
- Sensibiliser à des enjeux de société
- Promouvoir un projet / service
- Recruter des volontaires & mobiliser des publics
- Créer et échanger avec une communauté
- Interpeller les politiques