



ET SI ON PARLAIT DE VOTRE SANTÉ ?

ANXIÉTÉ, SANTÉ MENTALE & BIEN ÊTRE DES JEUNES



Cycle de conférence - Comprendre, repérer, agir

L'**anxiété** et les difficultés en **santé mentale** touchent de plus en plus de personnes, jeunes comme adultes. Comment **reconnaître les signes d'alerte** ? Comment **accompagner** efficacement un proche ou un jeune en difficulté ? Quels sont les **ressources** et dispositifs existants ?

Rejoignez-nous pour **trois conférences animées par des professionnels** de terrain qui partageront leurs connaissances, leurs expériences et des pistes concrètes d'action.

Comprendre l'anxiété : signes d'alerte et pistes concrètes



10 septembre 2026 de 18h30 à 20h00 (accueil dès 18h00)



Animé par Sylvain Toisoul, psychologue au Centre de Santé du Namurois



Campus Solidaris - Chaussée de Waterloo 182, Saint-Servais

Cette conférence abordera :

- les différentes manifestations de l'anxiété ;
- les signes qui doivent attirer l'attention ;
- les facteurs favorisant son apparition ;
- des stratégies concrètes pour mieux la gérer au quotidien.

Santé mentale des jeunes : comprendre pour mieux accompagner



1^{er} octobre 2026 de 18h30 à 20h00 (accueil dès 18h00)



Animé par le Dr Christine Hallut, pédiatre au CHRSM et
Pierre Gerard, psychologue et coordinateur de l'Unité OKAPI - CHRSM



CHRSM - Site Meuse, Av. Albert 1^{er} 185, Namur (Salle De Vinci)

Destinée aux parents et aux professionnels accompagnant les jeunes, cette conférence proposera :

- un éclairage sur les enjeux actuels de la santé mentale des jeunes ;
- l'identification des signaux d'alarme ;
- des pistes concrètes pour un accompagnement adapté et de qualité.

Santé mentale des jeunes : constats, enjeux et ressources



7 octobre 2026 de 18h30 à 20h00 (accueil dès 18h00)



Animé par David Plisnier, coordinateur au Centre de Référence et d'Intervention Harcèlement, **Laure Bailleux** et **Jennifer Gilson**, psychologues au CHRSM site Meuse en pédiatrie.



CHRSM - Site Sambre, Rue Chère Voie 75, Auvélais (Salle de conférence)

Cette rencontre abordera :

- Les constats actuels concernant la santé mentale des jeunes ;
- Comment accompagner au mieux les jeunes face aux écrans et réseaux sociaux ;
- Les ressources existantes et les pistes d'amélioration pour renforcer l'accompagnement des jeunes.

Inscription souhaitée :

Conférences gratuites et ouvertes à tous :
citoyens, parents, professionnels de la santé,
de l'éducation et du secteur social.

Plus d'infos : 081 777 225 ou via
communication325@solidaris.be

