

Bonjour LA VIE !



ENSEMBLE, PRENONS SOIN !

LE VENDREDI 2 OCTOBRE 2026

L'Association Solidarité Santé de la Province de Namur, en collaboration avec le FIFF ont le plaisir de présenter la **8^e édition de « Bonjour la vie »**, une journée de sensibilisation, de réflexion et d'animation à destination des élèves de 3^e, 4^e, 5^e et 6^e secondaires en Fédération Wallonie-Bruxelles.

Cet événement s'inscrit dans la continuité des éditions précédentes, qui ont abordé des thématiques majeures telles que la **prévention du suicide** chez les jeunes ou encore la **lutte contre le racisme et les discriminations**. Pour cette 8^e édition, « Bonjour la vie » propose d'aborder un enjeu central et transversal : **Comprendre pour mieux agir !**

Date : vendredi 2 octobre 2026

Lieux : Cinéma Caméo / Les Grignoux + Centre de formation Solidarité à Saint-Servais

INTRO- DUCTION



Aujourd'hui, la santé mentale des jeunes est influencée par de nombreux facteurs : pression sociale, image de soi, relations interpersonnelles, influence des réseaux sociaux, incompréhension des différences ou encore poids des jugements.

Ces réalités, parfois invisibles ou banalisées, peuvent pourtant fragiliser durablement les jeunes et impacter leur bien-être.

Dans un monde où les interactions sont rapides, visibles et amplifiées, notamment en ligne, les mots, les regards et les comportements prennent une place centrale et peuvent avoir des conséquences profondes.

Face à ces constats, il devient essentiel de proposer aux jeunes des espaces pour : **ressentir, comprendre, échanger et réfléchir à comment agir autrement !**

Comprendre ses émotions, celles des autres, comprendre l'impact de ses mots et de ses comportements...

Autant de clés indispensables pour construire un environnement plus respectueux et préserver la santé mentale de chacun.



La journée « **Bonjour la vie** » poursuit un double objectif :

Offrir aux jeunes un espace de respiration

- Permettre aux jeunes de se poser et de vivre un moment fort
- Favoriser l'expression des émotions
- Montrer qu'il existe des ressources et des solutions
- Démontrer l'importance de la parole et de l'écoute

Comprendre pour devenir acteur

- Sensibiliser aux réalités qui impactent la santé mentale
- Développer l'empathie et la compréhension des autres
- Prendre conscience de l'impact des mots, des comportements et des contenus diffusés
- Donner des outils concrets pour agir positivement

L'ambition est de permettre aux jeunes de repartir en étant :
plus conscients, plus attentifs... et capables d'agir à leur échelle



9h30 – 11h30 - Cinéma Caméo / Les Grignoux

Nom du film : 15/18 de Cédric Kahn

Avec Zoé Monpart, Malou Khebizi, Kenji Peyran

Synopsis : Lucia, 17 ans, est amenée par la police dans une unité de soins pédopsychiatriques de l'hôpital public. Ici tous les patients ont entre 15 et 18 ans. Lucia connaît l'endroit, elle y a fait de nombreux séjours. Elle retrouve son amie Eloïse, en hospitalisation longue durée, mais aussi Yasmine, Camilia, Ulysse, André... tous ont des pathologies et des parcours différents. Les médecins les soignent,

les écoutent, reçoivent leurs parents, tout en gérant un service en surchauffe. Mais un jour, l'arrivée du mystérieux Enzo menace de tout bouleverser.

À travers ce film, les jeunes seront invités à porter un regard sensible et nuancé sur la santé mentale à l'adolescence, sur ce qui se voit et ce qui ne se voit pas, sur l'importance de l'écoute, de la parole, du lien et de l'accompagnement.

En collaboration avec :



La projection peut susciter des émotions, faire écho à des expériences personnelles ou soulever des questions. Afin que chacun puisse s'exprimer librement s'il le souhaite, des intervenants psychosociaux de l'Asbl du centre de planning familial du réseau Solidaris seront présents lors de la journée.

Leur présence permettra d'offrir un espace d'écoute bienveillant aux jeunes qui ressentiraient le besoin d'échanger, de partager une réflexion ou simplement de poser des questions à la suite du film.

Après le film, les jeunes seront invités à rejoindre notre site de Saint-Servais situé à 20 minutes à pied.

12h00 -13h00 - Centre de formation Solidaris – Saint-Servais

Moment de pause convivial autour de sandwiches offerts.

13h00 – 15h00

Le film 15/18 nous plonge dans le quotidien d'adolescents confrontés à différentes formes de souffrance psychique et émotionnelle. Derrière chaque histoire se cachent des parcours de vie, des fragilités, mais aussi des ressources et des possibilités d'accompagnement.

Si les difficultés vécues par les jeunes du film sont toutes différentes, elles nous rappellent une réalité essentielle : personne ne traverse seul les épreuves de l'adolescence. Harcèlement, rejet, questionnement identitaire, pression sociale, troubles du comportement alimentaire, difficultés relationnelles ou émotionnelles... autant de réalités qui peuvent fragiliser un jeune et avoir un impact sur sa santé mentale.

Les ateliers proposés cet après-midi vous permettront d'aller plus loin. Ils vous inviteront à mieux comprendre certaines difficultés que peuvent rencontrer les jeunes aujourd'hui, à déconstruire les préjugés qui les entourent et à réfléchir aux attitudes qui favorisent l'écoute, le respect et l'entraide.

Les thématiques abordées sont les suivantes :

- **Harcèlement** : comprendre les mécanismes et leurs impacts
- **Identité de genre & LGBTQIA+** : mieux comprendre les enjeux liés à l'acceptation de soi
- **Stéréotypes de genre & masculinisme** : s'interroger sur les normes et comprendre leurs impacts
- **Troubles alimentaires** : analyser les pressions liées à l'image et à l'estime de soi
- **Neurodivergence** : sensibiliser aux différences invisibles et aux fonctionnements atypiques
- **Vie affective, relationnelle & sexuelle** : abordez les notions de consentement, respect.

Chaque thématique est abordée dans une logique de compréhension, permettant aux jeunes de prendre conscience des impacts sur la santé mentale et d'identifier des pistes d'action.

Bonjour
LA VIE !



HARCÈLEMENT

1^{ère} partie : Comprendre

Harcèlement, conflit, mise à l'écart, la vie en groupe n'est pas toujours facile et chacun peut être un jour témoin, auteur ou cible d'une de ces dynamiques complexes.

Au travers d'activités ludiques, de temps d'échange et de debriefing, les participants seront invités à questionner la façon dont ils fonctionnent en groupe, en particulier lorsque les mots ou les gestes dérapent.

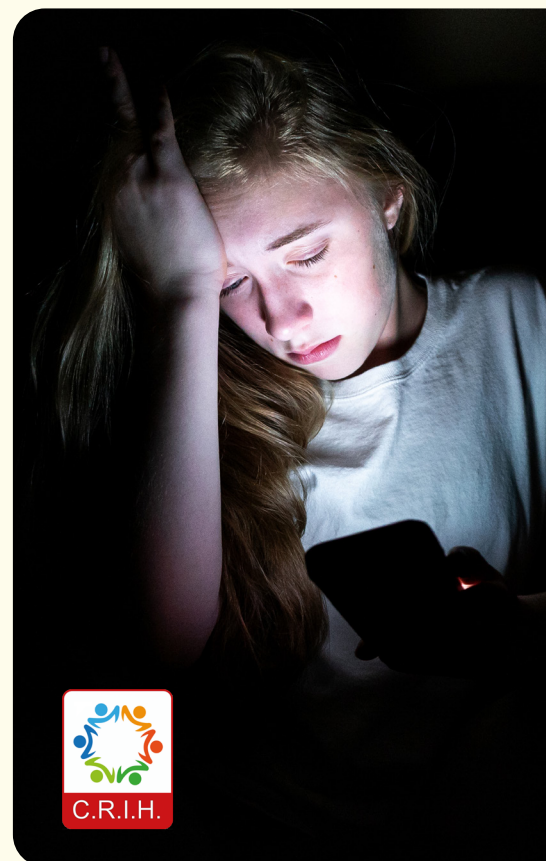
2^{ème} partie : Passer à l'action

Et si un message pouvait tout changer ?

Devenez un influenceur positif !

Dans chaque atelier, les élèves seront invités à produire un message.

Intervenants : David Plisnier & Constance Dercq



VIE AFFECTIVE, RELATIONNELLE ET SEXUELLE

1^{ère} partie : Comprendre

Cet atelier propose d'aborder la vie affective, relationnelle et sexuelle à travers les notions de respect, de consentement, de limites personnelles et de sécurité relationnelle.

À partir de situations concrètes, les participants seront invités à réfléchir à la manière dont se construisent les relations, à reconnaître les comportements respectueux ou problématiques et à comprendre les mécanismes qui peuvent conduire à certaines formes de violences.

Une attention particulière sera portée aux violences sexuelles, aux situations d'emprise ainsi qu'aux violences intrafamiliales, souvent invisibles et difficiles à révéler. Les échanges permettront également d'identifier les ressources et les personnes vers lesquelles se tourner en cas de besoin.

2^{ème} partie : Passer à l'action

Et si un message pouvait tout changer ?

Devenez un influenceur positif !

Dans chaque atelier, les élèves seront invités à produire un message.

Intervenants : Linda Culot & Perrine Antoine

IDENTITÉ DE GENRE & LGBTQIA+

1^{ère} partie : Comprendre

Cet atelier propose d'explorer la question de l'identité de genre, de l'orientation romantique et du regard des autres à travers des histoires de jeunes en quête d'eux-mêmes. Les échanges permettront d'aborder les notions de respect, d'acceptation et de liberté d'être soi.

2^{ème} partie : Passer à l'action

Et si un message pouvait tout changer ?

Devenez un influenceur positif !

Dans chaque atelier, les élèves seront invités à produire un message.

Intervenants : Valentine Degosserie & Laurence Sohy, intervenante du projet LGBTQIA+ pour le SASER



SANTÉ AFFECTIVE
SEXUELLE ET
RÉDUCTION DES
RISQUES



MAISON ARC-EN-CIEL
DE CHARLEROI



STÉRÉOTYPES DE GENRE & MASCULINISME

1^{ère} partie : Comprendre

Cet atelier propose d'explorer la question des stéréotypes de genre et de leur influence sur les rôles sociaux afin de mieux comprendre les dérives du masculinisme. Les jeunes seront invités à réfléchir à leurs propres expériences et aux situations où ils n'osent pas être eux-mêmes.

2^{ème} partie : Passer à l'action

Et si un message pouvait tout changer ?

Devenez un influenceur positif !

Dans chaque atelier, les élèves seront invités à produire un message.

Intervenants : Marie Anselain, Florent Banji Wandum Salley & Nathan Vanval



TROUBLES ALIMENTAIRES

1^{ère} partie : Comprendre

Les jeunes seront invités à réfléchir à ce qui se cache derrière les apparences, qu'elles soient physiques ou émotionnelles, et à prendre conscience des réalités invisibles qui peuvent influencer le rapport au corps, à l'alimentation et la représentation de soi.

L'objectif sera notamment de mieux comprendre ce qui peut se jouer dans les relations interpersonnelles derrière certains comportements et les souffrances qui peuvent conduire au développement de troubles des conduites alimentaires et notamment aux croyances et aux messages qui présentent le contrôle du poids comme nécessaire ou bénéfique.

2^{ème} partie : Passer à l'action

Et si un message pouvait tout changer ? Devenez un influenceur positif !

Dans chaque atelier, les élèves seront invités à produire un message.

Intervenants : Marie Roulin & Yves Simon

CEPIA

Centre d'Expertise
Poids, Image et Alimentation

 **UCLouvain**



NEURODIVERGENCE

1^{ère} partie : Comprendre

Cet atelier met en lumière des fonctionnements différents souvent mal compris (TDAH, troubles dys, autisme...).

À travers des situations concrètes, les élèves seront amenés à prendre conscience de ce qui ne se voit pas. Les échanges permettront de déconstruire certains jugements et d'ouvrir le regard.

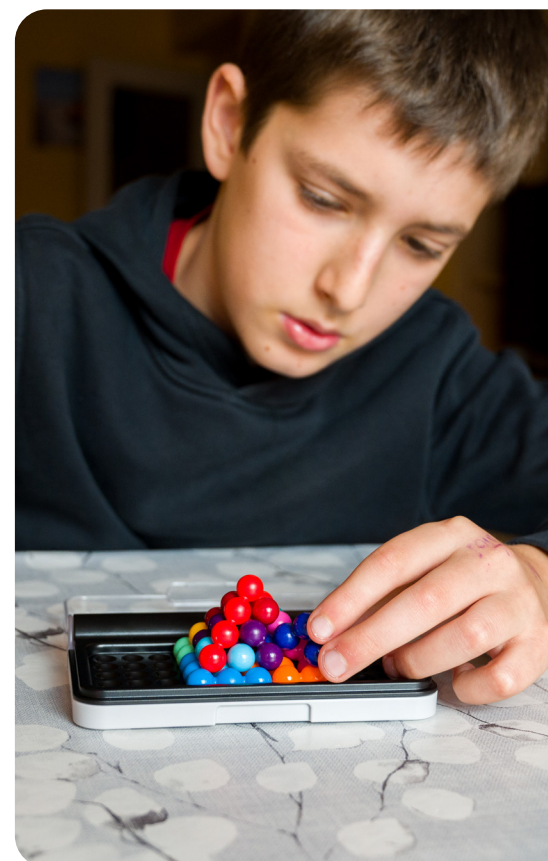
2^{ème} partie : Passer à l'action

Et si un message pouvait tout changer ?

Devenez un influenceur positif !

Dans chaque atelier, les élèves seront invités à produire un message.

Intervenants : Héloïse Louvegny, Kévin Bauwens et Chloé Streel



 **UCLouvain**

 **apeda**
OSONS LA DYS-FÉRENCE

Bonjour
LA VIE!



*ENSEMBLE,
PRENONS SOIN !*

INSCRIVEZ VOTRE·VOS CLASSE·S

AVANT LE 15 SEPTEMBRE

AUX DIFFÉRENTS ATELIERS



<https://form.jotform.com/262284117644357>