



Programme Feeling You(th) -Youth for Mental Health Festival 13/10/2026



Date : 13 octobre 2026 12h-...

Lieu: Beursschouwburg – Rue Auguste Orts 20/28, 1000 Bruxelles

Organisateur: Fondation P&V

À ne pas manquer : Les pauses sont rythmées par des activités animées par les jeunes Agents of Change. 🧩 🧩

Heures	Activité	Description
Accueil		
12.00 – 13.00	Arrivée	Avec sandwiches et boissons
Session plénière		
13.00 – 14.30 (avec traduction simultanée FR-NL et langues des signes FR)	Ouverture et présentation Feeling You(th)	Par Gailor Kiaku & jeunes
	Keynotes & échange avec jeunes	Avec Lysanne te Brinke (University Rotterdam & Young Xperts) et Jérôme Colin (journaliste et auteur de 'Je suis né dans la tempête')

14.30-14.50 Pause

Après la pause, choix entre soit 2 ateliers d'une heure, soit un atelier plus long de 1h30 à 2h

Ateliers – Session 1

14.50 – 15.50	Activité 1 (NL)	Comment aider les jeunes à se sentir écoutés, connectés et résilients ? Découvrez comment LEJO Denderleeuw et Broeïnest , avec leur propre approche à l'intérieur et/ou en dehors de l'école, contribuent à renforcer la confiance et le bien-être mental des jeunes.
	Activité 2 (FR)	Comment créer des points d'accroche pour les jeunes qui risquent de décrocher ? Découvrez comment Un pass dans l'impasse et PMS Libre 1 Tournai aident les jeunes à renouer avec leurs ressources, leur entourage et leur avenir.
	Activité 3 (FR/NL avec traduction simultanée)	Échange participatif autour des dernières avancées de la recherche sur le bien-être mental des jeunes, modéré par Salwa Boujour en Gailor Kiaku , avec Olivier Servais (UClouvain), Susan Lagaert (JeugdOnderzoeksPlatform), Jean-Christophe Ferir (d'Une cime à l'autre), Lila Fieremans (VUB)
	Activité 4 (EN)	Good Food, Good Mood : comment l'alimentation influence-t-elle notre bien-être mental ? La chercheuse en nutrition Dr Inge van der Wurff , autrice du livre « Mangez votre bonheur » (Eet jezelf gelukkig), vous fera découvrir les liens surprenants entre alimentation, mode de vie et bien-être mental chez les jeunes.

	Activité 5 (FR/EN)	Accordez-vous un moment pour vous-même et découvrez les bienfaits du yoga. Cette séance d'initiation est animée par Julie Duval , membre du collectif Yoga communautaire, qui œuvre pour rendre le yoga accessible au plus grand nombre.
Ateliers – Session 2		
16.00-17.00	Activité 1 (NL)	Comment les jeunes peuvent-ils mettre leur énergie au service d'eux-mêmes et des autres ? Découvrez comment Touché et Molenbeek Rebels Basketball développent la confiance en soi, la résilience et l'engagement positif grâce notamment au sport, au travail d'équipe et au leadership.
	Activité 2 (FR et FR langues des signes)	Comment créer un espace pour des voix qui ne sont pas toujours entendues ? Découvrez comment LSFB et Interra / Cap Migrants renforcent les jeunes par la rencontre, la participation et l'inclusion. Vous pourrez également vous initier aux bases de la langue des signes belge francophone.
	Activité 3 (FR/NL avec traduction simultanée)	Table ronde participative sur les droits de l'enfant et des jeunes liés au bien-être mental dans la pratique, modéré par Salwa Boujour en Gailor Kiaku , avec Solayman Laqdim (Délégué général aux droits de l'enfant), Caroline Vrijens (Commissaire flamande aux droits de l'enfant), Ayman Ramdani (Play4Peace), Matthieu Voet (Littekens)

	Activité 4 (FR/NL) – pour jeunes jusqu'à 30 ans	Ta voix compte. Lors de cette session interactive, des jeunes rencontreront des personnalités inspirantes issues de différents secteurs afin d'échanger idées et expériences. Avec notamment Conner Rousseau (président de Vooruit), Julien vande Weyer (CHU Saint-Pierre, #UnPasUnToit), Maïté Meeûs (#BalanceTonBar, Artémise), Rayan Awad (Youth Unity Empowerment)
	Activité 5 (EN)	Accordez-vous un moment pour vous-même et découvrez les bienfaits du yoga. Cette séance d'initiation est animée par Julie Duval , membre du collectif Yoga communautaire, qui œuvre pour rendre le yoga accessible au plus grand nombre.
Ateliers longs (1h30 à 2h)		
14.50-...	Activité 1 (FR/NL) Max. 15 participants	Découvrez la puissance de l'art-thérapie lors d'un atelier d'initiation proposé par Red Pencil , une asbl qui utilise l'art pour accompagner les personnes vulnérables ainsi que leurs accompagnants. Expérimentez comment l'expression créative peut aider à explorer les émotions, renforcer la résilience et retrouver confiance.
	Activité 2 (NL/FR/EN)	Fais entendre ta voix et participe à l'écriture de la chanson du festival ! Avec Chapp de Mic et Jeunes Boss , les festivaliers créeront tout au long de la journée une chanson unique autour du bien-être mental. Cet atelier te permettra de découvrir les différentes étapes de sa création. Le résultat sera présenté au public lors de la clôture festive du festival.

	Activité 3 (FR avec sous-titres NL)	Tout s'est arrangé (ou pas) ? Trois ans après la période du Covid, ce documentaire s'interroge sur l'état actuel du bien-être mental des jeunes. Après la projection, vous pourrez échanger avec les jeunes du collectif ayant participé au projet.
17.00-17.30 Pause		
Session plénière		
17.30 – 19.00 (avec traduction simultanée FR-NL et langues des signes FR)	Clôture et introduction à la suite de la soirée	Avec Jannie Haek (CEO Loterie Nationale) Et Gailor Kiaku & jeunes
	Sofa talk et recommandations Suivi d'un moment musical	Avec Khalid El Hatri (Young Fenix), Pierre Schonbrodt (CAL & Tout va s'arranger (ou pas)), Yeboah Benhelima (Chapp de Mic & HipPopRockstars), jeunes et chercheurs
	19.00 Music -Walking Diner	