



Programme

29.09

Campus des Cadets



PSYNAM

Charlotte Danneau & Claire Delforge

**Stressé.e mais pas dépassé.e :
outils concrets pour garder le cap**

Cet atelier propose un temps de pause, de recentrage et d'apprentissage pour mieux comprendre et réguler le stress et l'anxiété.

Pendant cette séance interactive, tu expérimenteras différentes techniques approuvées pour apaiser ton mental et te reconnecter à ton corps : cohérence cardiaque, pleine conscience, auto-hypnose et restructuration cognitive. Tu repartiras avec des outils concrets à intégrer dans ton quotidien.

Local C219

13h30 > 15h00

LES FLOWS
DE LOU

Les Flows de Lou

Yoga

Enseignante certifiée en Hatha Yoga et Vinyasa Yoga, j'ai consacré 6 mois à ma formation avec Yoga Alliance au Mexique. Depuis près de 3 ans, je partage ma passion en tant que professeure de Yoga dans la région de Namur.

Le Yoga que j'enseigne est un mix de Vinyasa et Hatha Yoga pour une pratique complète, tonique et douce où l'on prend le temps de respirer et de se régénérer. Mon approche vise à inculquer le respect du corps et de ses limites tout en encourageant la découverte des possibilités individuelles à mes élèves.

Local C220

15h00 > 15h30

15h45 > 16h15



Sandrine Nicolas

Art thérapie

Atelier d'expression dont les médias artistiques seront ciblés en fonction des participants (expression plastique - dessin, modelage, peinture, collage, graphisme).

Les activités seront réalisées sous induction musicale, permettant de développer l'expression de soi et donc l'estime de soi mais surtout, amenant les participants à tester des outils personnalisés permettant l'identification et la gestion des émotions, développant ainsi leur autonomie en terme de bien-être.

Local AP

13h00 > 17h00



Anne-Sophie Dewez & Matthieu Toussaint

**Dans la peau d'étudiant.es en situation
de handicap**

Venez vivre une expérience marquante et déconstruire les préjugés sur le handicap et les troubles de l'apprentissage à travers une série d'activités concrètes et sensorielles qui vont vous permettre de ressentir, comprendre et réfléchir aux défis rencontrés par des personnes en situation de handicap. L'idée est de passer de la théorie à l'empathie par l'expérience.

Local C10

13h40 > 15h40



Programme

30.09

Campus des Cadets

PSYNAM

Nathalie Scaillet & Isabelle Lecomte

Pratiques psycho-corporelles

Lors de notre atelier, les étudiant.es auront l'occasion de se familiariser et de tester différentes approches et différents exercices de relaxation centrées sur le corps.

Concrètement, nous allons les initier à la pratique de la méditation de pleine conscience, leur apprendre le scan corporel, la détente globale avec la respiration, la relaxation minute, ainsi que d'autres techniques de relaxation comme l'expérience agréable et la visualisation positive.

Le but de cet atelier étant d'apprendre aux étudiant.es ces techniques pour mieux gérer leur stress, apprendre à se détendre et pouvoir ainsi ressentir plus de bien-être dans leur vie quotidienne.

Chillzone

13h30 > 15h00



SASER

Dépistage IST (VIH, Syphilis, Hépatites, Chlamydia & Gonorrhée)

Chaque étudiant.e est accueilli.e individuellement par un.e professionnel.le du SASER, dans un espace adapté garantissant la confidentialité et le respect de l'intimité. Ce cadre bienveillant permet à chacun.e de se sentir en sécurité pour aborder des sujets parfois sensibles.

Lors de cet échange, l'étudiant.e bénéficie d'un entretien personnalisé au cours duquel iel peut :

- › Exprimer ses préoccupations liées à sa santé affective, sexuelle ou globale.
- › Recevoir des conseils adaptés à sa situation personnelle.
- › Obtenir des informations médicales fiables et accessibles sur le dépistage, les infections sexuellement transmissibles, les moyens de prévention, etc.

Ce moment d'écoute et de dialogue vise à favoriser une approche positive et inclusive de la santé, dans le respect de chacun.e, sans jugement.

Local C217

13h30 > 18h00

Be
WaPP

Ville de Namur & Be WaPP

Moins de déchets, plus de bien-être

Participe à notre grande action de ramassage avec **Be WaPP** ! Tu veux faire une vraie différence ? Rejoins-nous pour une action concrète et inspirante : **le ramassage de déchets autour de la HEAJ - site des Cadets**.

Chez Be WaPP, on est convaincus de deux choses :

- › C'est en ramassant les déchets qu'on prend conscience de leur quantité... et de leur impact.
- › Une personne qui ramasse une fois ne jettera plus jamais par terre. Parce qu'elle aura compris, ressenti, et été sensibilisée pour de bon.

Pourquoi participer ?

- › Pour agir concrètement pour l'environnement.
- › Pour partager un moment convivial et utile avec d'autres étudiant.es.
- › Pour retrouver un cadre de vie plus propre, plus agréable, plus sain.

On te fournit le matériel, tu viens avec ta motivation ! Sandwich offert pour les participant.es !



Secrétariat étudiant

12h40 > 13h40



SASER

Des pistes ? Dépistes !

Jeu Coopératif pour parler des infections sexuellement transmissibles. L'objectif est d'améliorer les connaissances des jeunes sur les différentes IST, les risques, les modes de transmission et les moyens de prévention. En groupes les jeunes sont amenés à découvrir, par élimination, grâce à des indices, quel est le personnage mystère choisi par le dépisteur.

Local C23

13h40 > 15h40



Centre de Planning Familial Willy Peers

Santé sexuelle

Faire le point sur la contraception et la prévention des IST. Information et réflexion autour de la grossesse non désirée et l'avortement.

Local C22

13h40 > 15h00



Programme

01.10

Campus des Cadets



CLPS Namur

Pour la section pédagogique

Dans le cadre de la semaine du bien-être, le Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS) de Namur organise une présentation de plusieurs outils. Le CLPS travaille avec des professionnels/futurs professionnels pouvant avoir un lien avec des déterminants de la santé afin de leur proposer des outils adaptés à leur pratique professionnelle. Les thématiques abordées par les outils durant cette présentation seront entre autres la gestion des émotions, la gestion du stress, la communication non violente.

Local

13h30 > 15h30



Medenam

Gestion de budget

Au travers d'animations participatives et collectives, de jeux et d'un quiz, nous aborderons, lors de cet atelier :

- › Les principaux postes d'un budget étudiant ;
- › Les sources de financement des études ;
- › Des « trucs et astuces » concrets permettant d'économiser sur les différents postes abordés précédemment ;
- › Les différents services auxquels les étudiant.es peuvent s'adresser.

Local C223

13h40 > 15h40

PSY^{NAM}

Jory Deleuze & Rémy de Sthexhe

GIT GUD - Play nice pour éviter le friendly fire ou le rage quit IRL

Vous qui jouez ou passez beaucoup de temps sur les écrans n'avez sans doute pas besoin qu'on vous dise que les jeux vidéo ne sont pas ce que les médias nous en disent. Mais sont-ils pour autant sans risques ? L'usage des écrans peut-il avoir un impact direct sur notre santé mentale ou sur nos relations aux autres ?

Rémy de Sthexhe et Jory Deleuze sont tous les deux psychothérapeutes et neuropsychologues, également joueurs, vous invitent à explorer ces questions. Ensemble, ils vous proposeront des repères clairs et des pistes de réflexion pour profiter pleinement de vos pratiques numériques, peut-être en explorer plus, sans qu'elles ne nuisent à votre quotidien.

Local C220

13h30 > 15h30



Infordrogues

Gestion des émotions, écrans et jeux vidéos

Destiné aux étudiant.es en section pédagogique, cet atelier propose une exploration active des compétences émotionnelles : savoir identifier, comprendre, exprimer puis réguler ses émotions. À travers des mises en situation et des exemples concrets tirés de l'usage des écrans et des jeux vidéo, les participant.es apprendront à mieux naviguer dans leur monde émotionnel et à accompagner celui des enfants.

Local C230

14h00 > 16h00



Programme

01.10

Campus des Cadets

Citoyenneté
& Participation

CPCP

Atelier 4 saisons de l'engagement

Tu viens de démarrer ta première année étudiante ? Ou tu as déjà plusieurs quadrimestres au compteur ? Tu souhaiterais prendre soin de toi cette année, trouver un meilleur horaire d'étude, profiter un peu plus de la vie estudiantine et des soirées, ou découvrir de nouvelles activités ?

Dans cet atelier, nous allons collectivement réfléchir comment organiser une année estudiantine. Définir les moments d'études, les examens, les moments pour prendre soin de soi. Partager des astuces, conseils et activités sympas à faire seul.e ou en groupe tout au long de l'année. Nous allons voir quels sont les besoins de chacun et chacune pour cette année et faire notre possible tous et toutes ensemble pour trouver des solutions à l'aide de l'outil « **Les saisons de l'engagement** ».

Local C216

13h40 > 15h40

HAUTE
ÉCOLE
ALBERT
JACQUARD

John Blanckaert

Comprendre les enjeux climatiques et comment ton (futur) métier est concerné

En intelligence collective, crée un mind map collaboratif pour bien comprendre les tenants et aboutissants de la crise climatique mais aussi comme ton métier est impacté... et pourquoi pas l'une des clés pour améliorer les choses ! Le constat lui-même mérite de s'accrocher un peu mais on construira ensemble des pistes de solutions et des idées concrètes de pourquoi et comment agir avec positivité !

Chillzone

13h40 > 16h40



Ecoconso

Impacts écologiques du numérique

Les atouts du numérique sont multiples mais il y a un revers à la médaille : des impacts environnementaux et sociétaux croissants, qui doivent être pris en compte pour arriver à un numérique responsable.

- › Comment, à l'échelle individuelle, utiliser le numérique en minimisant son impact sur l'environnement ?
- › Quel sont les rôles du consommateur, des associations, des pouvoirs publics et des entreprises en matière de réparation, d'utilisation de données et d'intégration de la sobriété dans le développement et l'utilisation du numérique ?

Local C223

13h40 > 15h40

Maison de l'Alimentation Durable
en province de Namur

Maison de l'Alimentation Durable

Atelier cuisine

Ces sessions ont pour but de vous sensibiliser à l'alimentation saine et durable.

Le thème principal de ces ateliers est « **Bien manger sans te ruiner** ». L'objectif est de vous montrer comment adopter de bonnes habitudes alimentaires tout en respectant un budget serré. Vous apprendrez à préparer des repas équilibrés, en utilisant des ingrédients locaux et de saison, pour cuisiner de manière économique et responsable.

Chillzone

13h40 > 16h30





Programme

02.10

Campus des Cadets



Corine Chaput

Art thérapie

Un atelier art - thérapie sur l'expression : mouvement/peinture (ramener au corps - lâcher-prise).

Local A67

14h00 > 17h40



PSYNAM

Charlotte Leemans & Marjorie Peiffer

Une boîte à outils intérieure pour une vie épanouie

Tu aimerais mieux te connaître, avoir plus de confiance en toi et apprendre à gérer tes émotions ? Il t'arrive de douter, de te comparer aux autres, ou d'avoir du mal à poser tes limites ? Cette conférence est faite pour toi ! À travers 5 clefs essentielles, tu découvriras :

- › Comment fonctionne ton esprit ?
- › Ta petite voix intérieure peut parfois te freiner, comment l'apprivoiser ?
- › Comment faire face au regard et aux jugements des autres ?
- › Quelles ressources tu possèdes déjà et comment les activer ?
- › Comment poser tes limites pour mieux te respecter ?

Local C25

13h00 > 14h30



Christine Champagne

Atelier esthétique

Cet atelier propose une parenthèse ressourçante mêlant automassage assis et mise en beauté. Le massage sur chaise, rapide et accessible, permet de relâcher les tensions musculaires tout en favorisant la détente mentale. Il améliore la concentration et réduit le stress, idéal pour les personnes en posture prolongée. En complément, une mise en beauté naturelle valorise les traits du visage, renforce la confiance en soi et procure une sensation de bien-être immédiat. Un moment doux et efficace pour se reconnecter à soi et rayonner.

Local C22 & C23

13h30 > 15h30



PSYNAM

Nathalie Scaillet & Marion Crasson

Conférence sur la gestion du stress

Au cours de cette présentation interactive, nous aborderons les questions suivantes :

- › Qu'est-ce que le stress ? Quelles en sont les sources ? Les signaux ?
- › Le stress est-il bon ou mauvais ?
- › Le rôle des pensées dans le stress
- › La pression du temps : comment mieux gérer mon temps ?
- › Respirer pour déstresser
- › Le stress et le perfectionnisme excessif : comment devenir un « bon perfectionniste » ?

Local B99

18h00 > 20h00





Programme

03.10

Campus de Tamines



Un Pass dans l'Impasse

Le suicide : déconstruire les idées reçues

Ce module de sensibilisation propose aux participants un état des lieux général de la problématique du suicide ainsi qu'une information théorique de base. Les grands enjeux de cette thématique sont présentés, ainsi que différentes pistes de réflexion.

OBJECTIFS

- › À l'aide de données épidémiologiques, situer la problématique du suicide en Belgique ;
- › Amener le participant à se positionner quant aux mythes et réalités entourant cette problématique ;
- › Favoriser la réflexion autour de sa représentation personnelle concernant le suicide ;
- › Prendre connaissance de concepts théoriques généraux tels que le vécu de la personne suicidaire et le processus de crise suicidaire ;
- › Identifier les attitudes à adopter et les pièges à éviter face à une personne suicidaire.

Local 108

12h40 > 14h00



Medenam

Gestion de budget

Au travers d'animations participatives et collectives, de jeux et d'un quiz, nous aborderons, lors de cet atelier :

- › Les principaux postes d'un budget étudiant ;
- › Les sources de financement des études ;
- › Des « trucs et astuces » concrets permettant d'économiser sur les différents postes abordés précédemment ;
- › Les différents services auxquels les étudiant.es peuvent s'adresser.

Local 106

13h40 > 15h40

PSYNAM

Charlotte Leemans & Marjorie Peiffer

Une boîte à outils intérieure pour une vie épanouie

Tu aimerais mieux te connaître, avoir plus de confiance en toi et apprendre à gérer tes émotions ? Il t'arrive de douter, de te comparer aux autres, ou d'avoir du mal à poser tes limites ? Cette conférence est faite pour toi ! À travers 5 clefs essentielles, tu découvriras :

- › Comment fonctionne ton esprit ?
- › Ta petite voix intérieure peut parfois te freiner, comment l'apprivoiser ?
- › Comment faire face au regard et aux jugements des autres ?
- › Quelles ressources tu possèdes déjà et comment les activer ?
- › Comment poser tes limites pour mieux te respecter ?

Local 102

13h00 > 14h30



SASER

Des pistes ? Dépistes !

Jeu Coopératif pour parler des infections sexuellement transmissibles. L'objectif est d'améliorer les connaissances des jeunes sur les différentes IST, les risques, les modes de transmission et les moyens de prévention. En groupes les jeunes sont amenés à découvrir, par élimination, grâce à des indices, quel est le personnage mystère choisi par le dépisteur.

Local 103

13h40 > 15h40



Programme

03.10

Campus de Tamines



Maison de l'Alimentation Durable

Atelier cuisine

Ces sessions ont pour but de vous sensibiliser à l'alimentation saine et durable.

Le thème principal de ces ateliers est « **Bien manger sans te ruiner** ». L'objectif est de vous montrer comment adopter de bonnes habitudes alimentaires tout en respectant un budget serré. Vous apprendrez à préparer des repas équilibrés, en utilisant des ingrédients locaux et de saison, pour cuisiner de manière économique et responsable.

Local 103

13h40 > 16h30

Centre de Planning Familial de Tamines

Santé sexuelle

Cet atelier vise à offrir un espace bienveillant et interactif permettant aux participant.es de mieux comprendre les enjeux liés à leur santé sexuelle et affective. À travers une approche globale, l'atelier aborde les dimensions physiques, émotionnelles, psychologiques et sociales de la sexualité, en mettant l'accent sur le respect, le consentement et l'autonomie.

Local 102

13h40 > 15h40



Centre de Planning Familial de Tamines

Dépistage IST

Le Planning Familial propose une action de dépistage ouverte à toutes et tous. Ce moment confidentiel et bienveillant permet de se faire dépister gratuitement pour les infections sexuellement transmissibles (IST), avec ou sans symptômes. L'équipe du Planning est présente pour répondre aux questions, informer sur les moyens de prévention et accompagner chacun.e dans une démarche de soin respectueuse et sans jugement. Se faire dépister, c'est prendre soin de soi et de ses partenaires, dans une logique de respect, de responsabilité et de confiance.

Local 101

13h40 > 17h00