Personnalité et Relations Humaines
BELGIQUE

Programme « Jeunes en Vie »

Le carnet du parrain et de la marraine

Version 1

01/09/2026

Bienvenue dans l'aventure « Jeunes en Vie »

En acceptant de devenir parrain ou marraine, vous choisissez d'offrir à un jeune adulte une présence bienveillante, une écoute attentive et un soutien précieux à une étape importante de sa vie. Votre engagement contribue à faire de ce projet une véritable aventure humaine, fondée sur la confiance, la rencontre et la croissance de chacun.

Au nom de toute l'équipe PRH Belgique, nous vous remercions chaleureusement pour votre engagement et votre confiance.

SOMMAIRE

- Mot de Bienvenue
- Sommaire
- Lexique
- Pourquoi ce projet ?
- Qui peut devenir parrains/marraine ?
- Le rôle du parrain et de la marraine
- Comment se déroule l'engagement
- Une aventure collective
- Le parcours du jeune en quelques mots
- Cérémonie de clôture

LEXIQUE

- *Jeune adulte*

Personne âgée de 20 à 30 ans le jour où elle manifeste son intérêt pour le programme « Jeunes en Vie ».

- *Programme « Jeunes en Vie »*

Ensemble des activités mises en œuvre par PRH en faveur du développement personnel des jeunes adultes de 20 à 30 ans. Il est souhaitable que les jeunes aient suivi un stage ou un atelier PRH avant leur entrée dans le programme. Le programme est soutenu par le Fonds des Amis de PRH, qui accorde des bourses aux stagiaires du programme.

- *Filleul.e, bénéficiaire ou stagiaire*

Jeune adulte de 20 à 30 ans à son entrée dans le programme « Jeunes en Vie » qui s'est engagé dans un parcours individuel de formation. Le stagiaire signe une lettre d'intention avec PRH et le parrain ou la marraine qui lui sera attribué(e) pour le soutenir dans son parcours et dont il ou elle sera le filleul ou la filleule.

- *Parrain / Marraine*

Personne ordinaire liée ou non à PRH, n'ayant pas nécessairement suivi de formation PRH, mais intéressée à soutenir un jeune adulte qui souhaite s'engager dans le programme. Il ou elle n'a pas besoin d'être un professionnel des relations humaines. Son rôle est d'écouter, d'encourager, de soutenir dans la durée et de partager son expérience de façon amicale et bienveillante, sans paternalisme.

- *Formateur référent*

Formateur PRH qui aide et informe le candidat sur les caractéristiques du parcours, des formations PRH et de leur coût. Il l'aide à définir son parcours initial et à l'adapter en cours de réalisation si nécessaire.

- *Accompagnateur PRH*

Personne qui offre un soutien de type « coaching psychologique » au bénéficiaire pour l'aider dans sa vie de jeune adulte. Il s'agit d'un.e formateur.trice accrédité.e PRH ou d'un.e habilité.e à la Relation d'aide PRH.

- *Lettre d'intention tripartite*

Engagement entre le bénéficiaire-stagiaire, son parrain ou sa marraine et PRH Belgique fixant le contenu du parcours individuel du bénéficiaire et les modalités de la collaboration entre les trois parties.

1. Pourquoi ce projet ?

Aujourd'hui, de nombreux jeunes adultes cherchent à mieux se connaître, à trouver leur direction et à construire leur vie avec davantage de confiance et de cohérence.

Le programme « Jeunes en Vie » a été créé pour leur offrir un soutien concret et des outils éprouvés dans cette démarche. Il permet à des jeunes de 20 à 30 ans de suivre un parcours de développement personnel à travers les formations PRH, tout en bénéficiant d'un accompagnement humain et, lorsque c'est nécessaire, d'une aide financière.

Au-delà des formations, ce projet repose sur une conviction simple : une personne avance plus facilement lorsqu'elle se sait soutenue, encouragée et accompagnée avec bienveillance.

C'est là que les parrains et marraines ont une place essentielle.

2. Le rôle du parrain ou de la marraine

Être parrain ou marraine, ce n'est pas devenir conseiller, thérapeute, coach ou expert.

C'est avant tout être une présence humaine, être disponible.

Le rôle consiste à accompagner un jeune adulte pendant une partie de son parcours, en lui offrant :

- une écoute attentive ;
- un regard bienveillant ;
- des encouragements dans les moments de doute ;
- un soutien dans la durée ;
- le partage simple de son expérience de vie lorsque cela peut être utile.

Le parrain ou la marraine n'est pas là pour diriger la vie du jeune ni pour prendre des décisions à sa place. Le jeune reste pleinement responsable de son propre cheminement.

L'essentiel est de créer une relation de confiance dans laquelle le jeune peut se sentir accueilli, respecté et soutenu.

3. Qui peut devenir parrain ou marraine ?

Il n'est pas nécessaire d'être professionnel de la relation d'aide ni d'avoir suivi un parcours complet chez PRH.

Nous recherchons avant tout des personnes capables de :

- écouter sans juger ;
- respecter le rythme de l'autre ;
- encourager avec simplicité ;
- faire preuve de discrétion et de fiabilité ;
- s'intéresser sincèrement au développement d'un jeune adulte.

Chaque personne apporte ce qu'elle est, avec son expérience, ses qualités humaines et son parcours de vie.

4. Comment se déroule l'engagement ?

Avant de s'engager, chaque candidat parrain ou marraine est invité à prendre un temps de discernement afin de vérifier que ce rôle lui convient.

Le discernement est un temps de réflexion qui permet à chacun de vérifier si ce programme lui convient et s'il souhaite s'y engager. Lors d'une rencontre, les jeunes adultes et les futurs parrains ou marraines découvrent le programme, font connaissance et participent à des ateliers séparés adaptés à leur situation. Les jeunes reçoivent des informations sur les formations proposées, tandis que les candidats parrains-marraines découvrent leur futur rôle et réfléchissent à leur motivation. Un moment convivial permet ensuite aux participants d'échanger librement. Chacun peut alors exprimer ses préférences concernant un éventuel parrainage. Après la rencontre, l'équipe du programme étudie les différentes possibilités

d'association entre jeunes et parrains-marraines. Le discernement ne se limite pas à cette session : chacun dispose ensuite du temps nécessaire pour poursuivre sa réflexion avant de prendre sa décision.

5. Une aventure collective

Le rôle de parrain ou de marraine s'inscrit dans une démarche collective.

Les jeunes bénéficient également de l'accompagnement de formateurs PRH, d'entretiens individuels avec des accompagnateurs qualifiés et de rencontres de groupe.

Vous n'avez donc pas à porter seul la responsabilité du parcours du jeune. Vous êtes l'une des personnes qui l'encouragent et le soutiennent sur son chemin.

Dans ce cadre, différents types de rencontres sont proposés :

- **Les rencontres entre le jeune et son parrain ou sa marraine**

La relation peut se vivre de différentes manières, selon ce qui convient le mieux au jeune et à son parrain ou sa marraine. Les échanges peuvent avoir lieu par téléphone, en visioconférence ou en présentiel lorsque cela est possible et souhaité par les deux parties. Chacun est invité à vivre cette relation avec simplicité et liberté, dans le respect des disponibilités et des réalités de chacun.

- **Les rencontres de l'ensemble des participants au programme**

Deux rencontres en présentiel sont organisées chaque année sous la forme de deux après-midis. Elles permettent aux jeunes, aux parrains et marraines ainsi qu'aux différents acteurs du projet de se retrouver, de renforcer la dynamique du programme et de vivre un moment convivial ensemble. Ces rencontres comprennent également des temps d'échange en groupes séparés : les jeunes se retrouvent entre eux, tandis que les parrains et marraines se réunissent de leur côté afin de faire le point sur leur expérience et leur parcours respectif.

- **Les rencontres entre parrains et marraines**

Des rencontres en visioconférence sont également proposées aux parrains et marraines. Elles offrent un espace de partage où chacun peut exprimer son vécu, ses joies, ses questionnements ou ses difficultés. Ces moments permettent de se soutenir

mutuellement, de s'encourager et de s'enrichir des expériences des autres dans un esprit de confiance et de solidarité.

- **Personne référente en cas de besoin**

Si un parrain ou une marraine éprouve une difficulté, une interrogation ou simplement le besoin d'être éclairé dans la relation avec son filleul ou sa filleule, il peut faire appel à une personne référente prévue à cet effet. Cette possibilité est offerte à chacun afin de se sentir soutenu et accompagné tout au long du parcours.

6. Le parcours du jeune en quelques mots

Le programme « Jeunes en Vie » propose à chaque jeune adulte un parcours personnalisé de développement personnel qui s'étend généralement sur une période d'environ dix-huit mois.

L'objectif n'est pas d'atteindre une performance particulière, mais d'aider chaque jeune à mieux se connaître, à développer ses ressources personnelles, à clarifier ses choix de vie et à avancer avec davantage de confiance et de liberté.

- Une première étape : discerner

Avant d'entrer dans le programme, chaque jeune est invité à prendre un temps de réflexion afin de vérifier si cette démarche correspond réellement à ses besoins et à ses aspirations.

- Un parcours de formation personnalisé

Avec l'aide d'un formateur référent, il découvre les possibilités offertes par les formations PRH et construit progressivement un parcours qui lui ressemble.

Chaque jeune suit ensuite plusieurs stages et ateliers PRH choisis en fonction de sa situation et de ses objectifs.

Au total, le parcours peut comprendre jusqu'à seize jours de formation répartis sur plusieurs stages.

- Un accompagnement individuel

Tout au long du parcours, le jeune bénéficie également de plusieurs entretiens individuels avec un accompagnateur PRH.

Ces rencontres lui offrent un espace confidentiel où il peut approfondir certaines questions, prendre du recul sur ce qu'il vit et être soutenu dans son cheminement personnel.

- Une aventure vécue avec d'autres jeunes

Le programme prévoit également des rencontres de groupe entre participants.

Ces moments permettent aux jeunes de partager leurs expériences, de se soutenir mutuellement et de constater qu'ils ne sont pas seuls à traverser certaines questions ou difficultés.

Ils favorisent la motivation, l'entraide et l'intégration des découvertes réalisées au cours du parcours.

- Une expérience qui engage la personne tout entière

Au fil des mois, le jeune est invité à devenir acteur de son propre développement.

Il choisit de s'investir dans son parcours, participe aux formations, rencontre les personnes qui l'accompagnent et met progressivement en pratique ce qu'il découvre sur lui-même.

À l'issue du programme, **le jeune a généralement acquis une meilleure connaissance de lui-même, davantage de confiance dans ses ressources et une vision plus claire de son orientation personnelle et de ses projets d'avenir.**

- Financement du projet

Afin que les contraintes financières ne constituent pas un obstacle à cette démarche, le programme prévoit, lorsque la situation le justifie, l'octroi d'une bourse par le Fonds des Amis de PRH pour soutenir tout ou partie du parcours du jeune.

7. Cérémonie de clôture

La cérémonie de clôture est un temps de reconnaissance et de célébration du parcours accompli. Elle rassemble les jeunes, les parrains et marraines ainsi que les acteurs du programme pour honorer le chemin parcouru, les liens créés et les transformations vécues au cours de cette aventure humaine.

Quelques mots inspirants...

“Selon moi le parrainage est une valeur sûre. Je crois qu'individualiser est une manière de connaître, que connaître, c'est aimer, et qu'aimer donne envie de protéger et d'améliorer. Qu'il s'agisse d'une personne, d'un monument, d'un coin de nature, d'un agriculteur, d'un animal ou d'une espèce animale, chaque « adoption » est une façon de prendre soin du monde. Si le plus grand nombre faisait ce choix, les liens universels seraient plus forts et que le monde se porterait mieux.”

Anne-Cécile Hansenne, marraine