Personnalité et Relations Humaines
BELGIQUE

Le programme « Jeunes en Vie »

Un parcours pour mieux te connaître et construire une vie qui fait sens pour toi

Le carnet du jeune

Les repères pour vivre ton parcours

Version 1

01/09/2026

Le Carnet du Jeune - Programme « Jeunes en Vie » – PRH Belgique – www.prh-belgique.be - tous droits réservés

« Jeunes en Vie » c'est quoi ?

Jeunes en Vie est un parcours proposé aux jeunes adultes de 20 à 30 ans. Il te donne le temps de mieux te connaître, de comprendre ce qui se passe en toi et de trouver ce qui te correspond vraiment.

Pendant environ 18 mois, tu es accompagné(e) dans tes réflexions, tes choix et tes projets, grâce à des formations, des temps d'accompagnement individuel et un parrain ou une marraine. Tu avances aussi avec d'autres jeunes, dans un groupe où tu peux partager ce que tu vis, poser tes questions et trouver du soutien.

L'idée n'est pas de te dire quelle vie choisir, mais de t'aider à construire la tienne, avec davantage de conscience, de liberté et de confiance.

À quoi sert ce parcours ?

Jeunes en Vie est là pour t'aider à devenir davantage acteur ou actrice de ta vie : développer ton potentiel, faire des choix qui ont du sens pour toi et avancer dans tes projets avec plus de liberté et de confiance.

Au fil du parcours, tu peux apprendre à t'appuyer davantage sur tes ressources, à faire des choix plus conscients et à avancer avec plus de solidité dans les différentes dimensions de ta vie. Le parcours est particulièrement adapté aux périodes de transition, de questionnement ou de choix importants, qu'ils soient personnels, professionnels ou relationnels.

Pourquoi rejoindre Jeunes en Vie ?

Parce que grandir ne se fait pas toujours seul. Être accompagné et soutenu peut permettre d'aller plus loin, de mieux comprendre ce que tu vis et de faire des choix plus libres et plus conscients.

Jeunes en Vie te propose un parcours personnalisé, construit en fonction de tes besoins et de ce que tu souhaites travailler. Tu peux y trouver des formations PRH et un accompagnement individuel, tout en étant soutenu(e) dans la durée par un parrain ou une marraine.

Le Carnet du Jeune - Programme « Jeunes en Vie » – PRH Belgique – www.prh-belgique.be - tous droits réservés

Tu avances aussi avec d'autres jeunes, dans un groupe où chacun peut partager ce qu'il vit, poser ses questions, trouver du soutien et garder sa motivation. Et si le coût des formations représente un frein pour toi, une aide financière peut être possible.

Que comprend ton parcours ?

Ton parcours est construit avec toi, en fonction de ce que tu vis, de tes questions, de tes aspirations et de ce que tu souhaites travailler.

Des formations

Il comprend jusqu'à 16 jours de formation, répartis sur 4 à 6 stages ou ateliers proposés dans l'agenda des formations PRH.

Avec ton formateur référent, tu identifies les formations qui peuvent le mieux répondre à tes besoins. Et si tes priorités évoluent en cours de parcours, les choix de formation peuvent être ajustés.

Une première expérience avec PRH est souhaitable, mais elle n'est pas indispensable. Si tu n'as pas encore participé à une formation PRH, tu peux en parler avec ton formateur référent lors d'un temps de dialogue.

Des entretiens d'aide individuels

Tu peux bénéficier jusqu'à 6 entretiens d'aide avec un accompagnateur PRH, qui peut être formateur ou habilité à la Relation d'Aide PRH.

Ces temps individuels te permettent de prendre du recul, d'explorer les questions qui se présentent à toi et de soutenir ton évolution au fil du parcours.

Un parrain ou une marraine

Une personne bienveillante qui soutient ton cheminement dans la durée. Elle t'écoute, t'encourage et peut partager son expérience.

Ce n'est ni un coach, ni un parent, ni un professionnel chargé de résoudre tes problèmes : c'est une personne de confiance qui chemine à tes côtés.

Le Carnet du Jeune - Programme « Jeunes en Vie » – PRH Belgique – www.prh-belgique.be - tous droits réservés

Des rencontres avec d'autres jeunes

Tu participes jusqu'à 8 rencontres du groupe Jeunes en Vie, organisées par PRH, en alternance à distance et en présentiel. Ces rencontres sont l'occasion de partager ton expérience, d'échanger avec d'autres jeunes, d'exprimer tes difficultés, de trouver du soutien et de garder ta motivation au fil du parcours.

Ton parcours, étape par étape

Tu peux commencer le parcours avec des questions ou des choses que tu souhaites clarifier. Un premier temps de dialogue te permet de prendre le temps d'y réfléchir et de voir si Jeunes en Vie te correspond.

Voici les principales étapes de ton parcours :

1. Découverte du programme
Tu participes à une séance d'information et/ou tu échanges avec un formateur.

2. Temps de discernement
Avec un formateur référent, tu précises ce que tu souhaites travailler, ce dont tu as besoin et si le parcours correspond à tes attentes.

3. Construction du parcours
Avec ton formateur référent, tu définis les formations, le rythme et les modalités d'accompagnement qui te conviennent.

4. Réflexion sur le financement
Si nécessaire, tu introduis une demande de bourse. La demande est examinée individuellement.

5. Désignation du parrain ou de la marraine
Tes préférences peuvent être recueillies et prises en compte dans la mesure du possible.

6. Entrée dans le programme
Ton parcours est formalisé par une Lettre d'Intention entre toi, ton parrain ou ta marraine et PRH Belgique.

Tout au long de ton parcours…

Au fil des mois, les formations, les temps d'accompagnement individuel, les rencontres avec ton parrain ou ta marraine et les rencontres de groupe viennent soutenir ton cheminement.

Ton parcours peut évoluer en fonction de ce que tu vis : des points réguliers avec ton formateur référent permettent de l'ajuster si ta situation, tes besoins ou tes priorités changent.

Le Carnet du Jeune - Programme « Jeunes en Vie » – PRH Belgique – www.prh-belgique.be - tous droits réservés

Et au terme du parcours…

Une cérémonie de clôture est organisée. Elle permet de marquer le chemin parcouru et de vivre un moment convivial avec les autres jeunes, les parrains et marraines et les personnes qui accompagnent le programme.

À retenir !

Tu as la responsabilité de la mise en œuvre de ton parcours.
Pense à t'inscrire suffisamment tôt aux formations pour garantir ta place. Les inscriptions se font via le site PRH ou auprès du secrétariat.

Qui t'accompagne et qui contacter ?

Plusieurs personnes interviennent dans ton parcours. Voici vers qui te tourner selon ta question.

Ton formateur référent : C'est ton interlocuteur principal pour construire ton parcours et l'adapter si nécessaire.

Ton accompagnateur / accompagnatrice PRH : Tu le/la choisis dans le cadre du parcours. Il/elle te reçoit pour tes entretiens d'aide et t'accompagne dans tes questions et ton évolution personnelle.

Ton parrain ou ta marraine : Il/elle est là dans la durée pour t'écouter, t'encourager et partager son expérience. Vous convenez ensemble de vos rencontres ; le programme prévoit au minimum 3 rencontres.

Le responsable du programme : Il veille au bon fonctionnement du programme et peut intervenir si une question importante concernant ton entrée ou ton parcours doit être traitée.

Le gestionnaire opérationnel : Il s'occupe du suivi organisationnel du programme et peut intervenir pour les questions pratiques liées à son fonctionnement.

Le secrétariat PRH : C'est ton interlocuteur pour les inscriptions, les paiements et certaines démarches administratives. Les inscriptions aux formations peuvent se faire via le site PRH ou le secrétariat.

Combien ça coûte ?

En 2026, le coût du parcours est de 3 000 € pour les formations.

À cela peuvent s'ajouter des frais de déplacement et d'hébergement selon les lieux des stages et des rencontres. Ces frais peuvent être estimés à environ 70 € par mois sur 18 mois.

Le Carnet du Jeune - Programme « Jeunes en Vie » – PRH Belgique – www.prh-belgique.be - tous droits réservés

Une bourse peut t'aider

Si le coût constitue un frein, tu peux introduire une demande de bourse. Chaque demande est examinée individuellement, en tenant compte de ta situation et du niveau de soutien demandé.

L'objectif est que les questions financières ne soient pas un obstacle pour les jeunes qui souhaitent réellement s'engager.

Quel est ton engagement ?

Jeunes en Vie est un parcours dans lequel tu es pleinement acteur ou actrice. Les formations, l'accompagnement et les différentes personnes qui t'entourent sont là pour te soutenir, mais c'est toi qui donnes vie à ton parcours.

Cela demande de t'impliquer personnellement, de prendre des initiatives et d'être au rendez-vous de ce qui est proposé. Tu peux aussi faire part de tes questions, de tes besoins ou de tes difficultés : le dialogue fait partie du parcours.

Ton engagement, c'est de prendre soin de ton parcours et de le faire vivre avec ce que tu es, là où tu en es.

Une question avant de te lancer ?

Écris au secrétariat PRH :

secretariat@prh.be

Une réponse te sera apportée par le formateur responsable.