



SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE 2026

Projet de participation de l'association Op Eegene Féiss –Oef

TITRE : CE QUI NOUS TIENT QUAND ÇA BOUSCULE

Tenir, Traverser, Avancer

Une action participative autour des moments difficiles, des ressources et du dialogue entre générations

Date proposée : samedi 17 octobre 2026

Participation gratuite et ouverte à tous

1. QUI SOMMES-NOUS ?

Op Eegene Féiss – Oef est une association luxembourgeoise qui donne une voix aux jeunes adultes de 18 à 26 ans.

L'association sensibilise aux réalités que vivent les jeunes adultes et cherche, avec eux et avec les acteurs concernés, des réponses adaptées à leurs besoins. Les jeunes adultes de 18 à 26 ans constituent ainsi une attention particulière de l'association, sans pour autant les considérer comme un groupe à part : les difficultés de cette période de la vie concernent chacun d'entre nous et prend des formes très diverses.

2. L'IDÉE DE L'ACTION

Nous traversons tous, à un moment ou à un autre, des périodes où la vie devient plus difficile.

Une séparation, une solitude, des difficultés dans les études ou le travail, des problèmes financiers, un changement important dans la vie, une perte de repères ou simplement une période où l'on ne se sent pas bien peuvent mettre notre équilibre à l'épreuve.

L'Oef s'adresse au public avec une question simple : **Qu'est-ce qui peut nous aider lorsque la vie devient difficile ?**



L'action invite chacun à réfléchir à ses propres ressources et à les partager avec les autres. La question posée par l'Oef n'est pas de demander aux personnes de raconter leurs difficultés.

Elle propose surtout un échange entre générations : qu'avons-nous envie de nous dire les uns aux autres ?

3. UNE ACTION VOLONTAIREMENT SIMPLE ET ACCESSIBLE

L'Oef installera un petit espace de sensibilisation composé de trois panneaux, d'une table et de cartes à compléter.

Les panneaux présentent le thème et donnent quelques pistes de réflexion.

Les visiteurs pourront :

- lire les panneaux ;
- prendre connaissance des réponses déjà affichées ;
- prendre une ou plusieurs cartes ;
- écrire anonymement leur réponse ;
- choisir d'accrocher leur carte au panneau ;
- ou, s'ils ne souhaitent pas qu'elle soit rendue publique, la déposer dans une boîte prévue à cet effet.

Il n'est pas nécessaire de parler avec les membres de l'association pour participer. La participation est entièrement libre.

4. LE DIALOGUE ENTRE GÉNÉRATIONS

L'action personnelle qui est proposée à chaque visiteur est celle de répondre à une ou deux questions selon ce que le visiteur veut s'adresser aux personnes plus âgées que lui et/ou plus jeunes que lui.

Voici ces questions :

Quelle demande aimerais-tu adresser aux aînés ?

Quel message aimerais-tu transmettre aux plus jeunes ?

L'objectif n'est pas de donner des conseils aux jeunes ni de demander aux jeunes de juger les générations précédentes.

Il s'agit de faire apparaître des paroles différentes et de permettre qu'elles se rencontrent.

Le lieu d'accueil propose ainsi deux types de cartes :

1. Sur le premier type, est imprimée la première question.

2. Sur le deuxième type de carte, est imprimée la deuxième question.

Chaque participant peut prendre une ou deux cartes. Les réponses pourront être affichées sur des panneaux ou pas.

5. LA CARTE PARTICIPATIVE

Les cartes participatives sont rédigées de la manière suivante :

Question aux aînés ou message aux plus jeunes.

Un grand espace libre pour recueillir la rédaction du visiteur.

Ma réponse peut être affichée avec celles des autres :

☐ *Oui, je souhaite partager ma réponse.*

☐ *Non, je préfère qu'elle reste confidentielle.*

Accessoirement, la carte participative pourra porter le logo de l'association OEF.

Ainsi, chacun peut à la fois dire « voilà ce qui m'aide » et « voilà ce que j'aimerais que l'autre

génération entende ».

Surtout, les deux questions restent totalement ouvertes : une personne peut répondre aux deux, à une seule, ou ne rien écrire si elle ne le souhaite pas.

6. LES TROIS PANNEAUX

➤ PANNEAU 1 – L'Oef

Ce panneau informe le visiteur de l'objet de l'initiative et de l'invitation qui lui est faite.

Voici sa composition indicative :

OP EEGENE FÉISS – OEF : Donner une voix aux jeunes adultes.

L'Oef sensibilise aux réalités vécues par les jeunes adultes, encourage le dialogue entre les générations, cherche, avec eux et avec les acteurs concernés, des réponses adaptées à leurs besoins. Aujourd'hui, nous vous invitons à une réflexion qui nous concerne tous :

Quand la vie devient difficile, qu'est-ce qui peut nous aider à tenir ?

Prenez une carte, écrivez votre réponse et, si vous le souhaitez, partagez-la avec les autres.

➤ PANNEAUX 2 & 3

Chacun des panneaux 2 et 3 a pour titre l'une des deux questions adressées au public. Pour le reste, il est vierge et il est là pour recevoir les cartes participatives des visiteurs qui ont accepté que leur réponse soit affichée.

L'animation orale du lieu d'accueil est déterminante. Elle est faite pour engager la discussion avec chaque visiteur, le mettre à l'aise quant à sa participation et anéantir tous les freins qui peuvent être ressentis.

7. LA CARTE COMME PARTIE INTÉGRANTE DE L'ACTION

La carte n'est pas simplement recueillie.

Lorsqu'une personne accepte que sa réponse soit affichée, elle sera accrochée sur le panneau au fur et à mesure de la journée.

Ainsi, l'espace évoluera progressivement.

Le public pourra lire les différentes réponses et découvrir la diversité des choses qui peuvent aider à traverser une période difficile.

L'action deviendra donc progressivement **une réalisation collective du public**.

Une boîte séparée permettra de déposer les cartes que leur auteur ne souhaite pas rendre visibles.

8. UNE ATTENTION PARTICULIÈRE AU PRINCIPE « NE PAS NUIRE »

L'action ne demande pas aux participants de raconter des événements traumatiques, leur histoire personnelle ou leur état de santé.

Aucune interprétation psychologique ne sera faite des réponses. La participation est volontaire et anonyme.

Les membres de l'Oef présents seront là pour accueillir, expliquer l'action et favoriser l'échange, et non pour assurer un accompagnement psychologique. Si une personne exprime une demande d'aide personnelle, elle pourra être orientée vers les ressources professionnelles existantes.

Cette manière de procéder vise à donner de l'espace à l'échange, de proposer un lieu de réflexion et **d'échange bienveillant, sécurisant et sans obligation de se livrer personnellement.**

9. POURQUOI CETTE ACTION DANS LE CADRE DE LA SANTÉ MENTALE ?

La santé mentale ne concerne pas uniquement les personnes souffrant d'un trouble psychique. Elle concerne également notre capacité à faire face aux difficultés de la vie, à maintenir des liens, à trouver du soutien et à demander de l'aide lorsque cela devient nécessaire.

Les conditions dans lesquelles nous vivons, nos relations, notre environnement social et économique et les possibilités dont nous disposons pour obtenir du soutien peuvent influencer notre bien-être mental.

L'action de l'Oef s'inscrit donc dans une démarche de sensibilisation et de promotion de la santé mentale, en mettant l'accent sur les ressources, les liens et la possibilité de ne pas rester seul face aux difficultés.

Elle ne cherche ni à poser un diagnostic ni à expliquer les situations individuelles.

10. POURQUOI DONNER UNE PLACE AUX JEUNES ADULTES ?

La période de 18 à 26 ans correspond à une étape importante de la vie : études, apprentissage ou entrée dans le monde professionnel, recherche d'autonomie, construction des relations, choix personnels et professionnels et parfois rupture avec les cadres précédents.

Les jeunes adultes peuvent rencontrer des difficultés particulières au cours de cette période.

L'Oef souhaite leur donner une place réelle dans l'action, non pas seulement comme public auquel on s'adresse, mais comme **des personnes capables de dire ce qui compte pour elles et ce qu'elles souhaitent transmettre ou demander aux autres générations.**

11. OBJECTIFS

Objectif général:

Sensibiliser le public à la santé mentale en faisant réfléchir à ce qui peut aider à traverser les périodes difficiles et en favorisant l'expression et le dialogue entre générations.

Objectifs particuliers:

- *rappeler que les difficultés de la vie peuvent concerner chacun ;*
- *mettre en évidence l'importance des ressources personnelles, relationnelles et sociales ;*
- *encourager la recherche de solution et le fait de ne pas rester seul ;*
- *donner une place visible à la parole des jeunes adultes ;*

- *favoriser un dialogue entre générations ;*
- *permettre au public de partager des ressources et des expériences positives sans devoir raconter sa vie personnelle ;*
- *faire connaître l'Oef et sa démarche auprès du public.*

12. PUBLIC CONCERNÉ

L'action est ouverte à toutes les générations et à tous les publics.

Une attention particulière est accordée aux jeunes adultes de 18 à 26 ans.

Aucune inscription préalable n'est nécessaire.

La participation est gratuite.

13. DATE ET ACCESSIBILITÉ

L'action est proposée le **samedi, 17 octobre 2026**

Elle sera organisée dans le cadre de la Semaine de la santé mentale 2026 au Centre de la ville de Luxembourg et respectera les conditions fixées par les organisateurs.

L'accès à l'action sera gratuit.

14. RECUEIL ET CONSERVATION DES CONTRIBUTIONS

Les cartes constituent avant tout un moyen de participation à l'action du 17 octobre.

L'Oef souhaite cependant conserver les contributions anonymes recueillies afin de pouvoir, après l'action, prendre le temps de les relire et d'identifier les thèmes qui reviennent le plus souvent.

Il ne s'agira pas d'une enquête scientifique ni d'un échantillon représentatif de la population.

L'objectif sera simplement de partir de ce que les personnes auront effectivement choisi de partager afin d'approfondir la réflexion de l'association.

Les contributions pourront ainsi servir de matière à la préparation d'une éventuelle nouvelle action de l'Oef lors d'une prochaine Semaine de la santé mentale.

Aucune information permettant d'identifier les personnes ne sera recherchée.

La durée de conservation est de 2 à 5 ans, le temps nécessaire à leur réutilisation pour un nouveau projet.

15. CE QUE L'OEF SOUHAITE OBSERVER APRÈS L'ACTION

Après le 17 octobre, les cartes pourront être regroupées de manière thématique.

Par exemple :

- *Demandes adressées aux générations précédentes ;*
- *écoute et dialogue ;*
- *lieux et sentiment de sécurité ;*
- *aide professionnelle*
- *Messages adressés aux jeunes adultes.*
- *relations et entourage ;*
- *autonomie ;*
- *sentiment d'utilité ;*
- *activités ;*

Cette analyse restera descriptive. L'Oef ne cherchera pas à tirer de conclusions médicales ou statistiques à partir des réponses. Elle cherchera plutôt à comprendre :

Qu'est-ce que les personnes disent spontanément les aider ? Et Qu'est-ce que les jeunes adultes souhaitent dire aux générations qui les précèdent, et inversement ?

16. UNE PREMIÈRE ACTION QUI POURRA EN NOURRIR UNE AUTRE

L'Oef souhaite commencer par une action réaliste, réalisable avec ses moyens actuels et directement ouverte au public.

Le 17 octobre 2026 permettra ainsi de créer un premier espace de rencontre autour de la santé mentale.

Les contributions recueillies ne seront pas considérées comme un résultat définitif.

Elles pourront constituer, avec le recul et l'analyse qui suivront, ***un point de départ pour réfléchir à une nouvelle action lors d'une prochaine Semaine de la santé mentale.***

L'association pourra alors décider, en fonction de ce qui aura réellement émergé du public, de la forme et du thème que pourrait prendre cette nouvelle action.

17. ORGANISATION PRATIQUE

L'espace comprendra :

- *trois panneaux ;*



- *une table ;éventuellement sous une petite tente.*
- *les cartes participatives ;*
- *des stylos ;*
- *un système permettant d'accrocher les cartes ;*
- *une boîte pour les cartes que les participants ne souhaitent pas afficher ;*
- *le logo de l'Oef et, selon les règles de communication de la Semaine, le logo officiel de celle-ci.*

Des membres de l'association seront présents pour accueillir les visiteurs, présenter brièvement la démarche et répondre aux questions.

L'action est volontairement légère sur le plan matériel afin de privilégier la participation du public et la qualité des échanges.

18. FONDEMENT

Le projet s'appuie sur les approches de promotion et de prévention en santé mentale qui considèrent le bien-être mental comme lié à de multiples facteurs individuels, relationnels, sociaux et environnementaux.

Il rejoint notamment l'importance accordée à la capacité de faire face aux difficultés, au soutien social, aux liens avec l'entourage, à la possibilité de demander de l'aide et à l'existence d'environnements favorables au bien-être.

L'Oef souhaite traduire ces principes dans une action très concrète : donner au public la possibilité de dire lui-même ce qui l'aide.

19. EN RÉSUMÉ

Ce qui nous tient quand ça bouscule

Tenir, Traverser, Avancer

Une action gratuite et participative proposée par l'Oef le 17 octobre 2026 dans le cadre de la Semaine de la santé mentale.

Trois panneaux.

Deux questions principales.

Des cartes anonymes.

Des réponses visibles par le public.

Une place particulière pour les jeunes adultes.

Un dialogue entre générations.

Et, après l'action, le temps de regarder ce qui aura été exprimé afin que ces premières voix puissent éventuellement donner naissance à une nouvelle action lors d'une prochaine Semaine de la santé mentale.