

# Cycles de pleine conscience

Tout public

Soutien à la parentalité en périnatalité

Seniors

Personnes fragilisées par la maladie

## Quoi ?

Inspiré de la Réduction du Stress basée sur la Pleine Conscience (MBSR), les 4 programmes proposés s'appuient sur la pratique de la pleine conscience, des temps d'exploration et de partage en groupe, et des temps didactiques.

L'entraînement aux différentes formes de la pleine conscience (méditation, présence dans le mouvement, pratique informelle) s'intègre dans la vie quotidienne pour prendre soin de nous-mêmes et développer une meilleure qualité de vie, reconnaître nos réactions habituelles et nous relier à nos propres ressources pour répondre au stress, à la douleur, à la maladie, etc.

## Quand ?

Mardis 3 novembre (séance d'information), 10-17-24 novembre 2026, 1-8-15 décembre 2026, 5 et 12 janvier 2027

*Horaires :*

- Personnes fragilisées par la maladie : 9h15-10h45
- Soutien à la parentalité en périnatalité : 11h15-12h45
- Seniors : 13h45-15h15
- Tout public : 15h45-17h15

## Qui ?

*o Tout public*

• Accueille toute personne intéressée pour divers motifs (stress, épuisement, anxiété, gestion des émotions, ...) ou préférant participer à un groupe non spécifique.

*o Soutien à la parentalité en périnatalité (périodes pré- et postnatale)*

• Accueille les (futurs) parents et, s'ils le souhaitent, leur bébé (6 mois maximum). Les défis de la parentalité sollicitent un travail sur la présence, la patience et la réactivité du parent à ce à quoi le confronte le bébé. En modulant sa réactivité, le parent peut soutenir son bébé à réguler ses propres émotions. Inspiré du programme Mindful Parenting (Bögels & Restifo).

o *Seniors*

- Le programme, proche de l'Approche Cognitive basée sur la Pleine Conscience pour les Seniors (MBCAS), explore les changements liés à l'avancée en âge et développe les ressources d'adaptation et de flexibilité mentale.

o *Personnes fragilisées par la maladie chronique*

- Le programme, inspiré du programme MBSR et du programme de la Gestion de la Douleur basée sur la Pleine Conscience (MBPM), s'adresse, entre autres, aux personnes dont le quotidien est impacté par les symptômes d'une maladie chronique qu'elle soit physique ou psychique.

**Où ?**

CHU Saint-Pierre, rue aux Laines 105, 1000 Bruxelles, route 511.

**Coût du cycle ?**

o 22,5 € pour l'ensemble du cycle - Gratuit < 24 ans.

**Encadrement**

o *Béatrice Dispaux*

- Psychologue et psychothérapeute
- Instructrice MBSR certifiée, MBCT et MBCAS

<https://attention-presence.weebly.com/qui-suis-je.html>

o *Isabelle Hoberg*

- Instructrice MBSR certifiée

<https://abfm.be/membre/isabelle-hoberg/>

**Inscription à la séance d'info ?**

<https://forms.office.com/e/408qV68uLE>



**Contact ?** [pleine.conscience@stpierre-bru.be](mailto:pleine.conscience@stpierre-bru.be)