

CYCLES DE **Pleine** **Conscience**

CHU SAINT-PIERRE – PORTE DE HAL

SOUTIEN À LA
PARENTALITÉ
EN PÉRINATALITÉ

11:30 > 13:00

SENIORS

13:45 > 15:15

**PERSONNES
FRAGILISÉES**
PAR LA MALADIE

15:45 > 17:15

TOUT **PUBLIC**

9:30 > 11:00

PRATIQUE OUVERTE

17:30 > 18:30

MARDI

JAN 07 (SÉANCE D'INFO) | 14 | 21 | 28 | 22

FÉV 05 | 11 | 18 | 25 | **MAR** 11

INSCRIPTION
À LA SÉANCE
D'INFO >



TARIFS

- > Max. 22,50 € pour le cycle
- > Gratuit pour les moins de 24 ans

CHU ST-PIERRE SITE PORTE DE HAL

- > Route 511
- > Rue aux Laines 105
- 1000 Bruxelles

CONTACT

- > pleine.conscience@stpierre-bru.be
- > 02/535.42.16 ou -47.77 ou -46.34 ou -31.11



Cycles de pleine conscience

Seniors

Soutien à la parentalité en périnatalité

Personnes fragilisées par la maladie

Tout public

CHU Saint-Pierre

- Quoi ?
 - Inspiré de la Réduction du Stress basée sur la Pleine Conscience (MBSR), le programme s'appuie sur la pratique et les temps d'exploration et de partage en groupe, afin de reconnaître nos réactions habituelles et nous relier à nos propres ressources pour répondre au stress, à la douleur, à la maladie etc. 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.
- Quand ?
 - Mardis 7 janvier (séance d'information préalable), 14, 21, 28 janvier, 4, 11, 18, 25 février et 11 mars.
 - Tout public : 9h30-11h
 - Soutien à la parentalité en périnatalité : 11h30-13h
 - Seniors : 13h45-15h15
 - Personnes fragilisées par la maladie : 15h45-17h15
 - Séance de pratique ouverte à toutes et tous : 17h30-18h30.
- Qui ?
 - Le cycle de 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).
 - Pour les 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 créativité.
 - Pour les personnes fragilisées par la maladie,
 - Le programme, inspiré de la Gestion de la Douleur basée sur la Pleine Conscience (MBPM), s'adresse, entre autres, aux personnes atteintes de

maladie hémato-oncologiques, du VIH, de douleur, suivies en médecine interne, en dialyse etc., et ce du bilan à la phase post-traitement.

- Le groupe **tout public**
 - Accueille toute personne (y compris personnel hospitalier) intéressée pour divers motifs (saturation, épuisement, anxiété...) ou préférant participer à un groupe non spécifique.
 - Séance de **pratique ouverte à tous·tes**
 - Hors cycle, accueille les débutant·es comme les personnes ayant déjà participé à un cycle.
 - Où ?
 - [CHU Saint-Pierre, rue aux Laines 105, 1000 Bruxelles](#), route 511.
 - Coût du cycle ?
 - 22,5 € pour l'ensemble du cycle
 - Gratuit pour les < 24 ans.
 - Encadrement
 - Béatrice Dispaux
 - Instructrice MBSR, MBCT et MBCAS, psychologue systémicienne
 - <https://attention-presence.weebly.com/qui-suis-je.html>
 - [Dre. Camille Noël](#)
 - Psychiatre.
 - Inscription à la séance d'info ?
 - <https://forms.office.com/e/4YudWZPa88>
- 
- Contact ?
 - Pleine.Conscience@stpierre-bru.be (02/506.70.61, 02/535.42.16, -47.77, -46.34, -31.11).
 - Liens ?
 - <https://psybru.be/fr/psychologue/cycle-de-pleine-conscience-soutien-a-la-parentalite-en-perinatalite>
 - <https://psybru.be/fr/psychologue/cycle-de-pleine-conscience-pour-seniors>
 - <https://psybru.be/fr/psychologue/cycle-de-pleine-conscience-pour-personnes-fragilisees-par-la-maladie>
 - <https://psybru.be/fr/psychologue/cycle-de-pleine-conscience-pour-tout-public>
 - <https://www.stpierre-bru.be/service/psychiatrie/>

Mindfulnessgroepen

Senioren

Perinatale opvoedingsondersteuning

Mensen die kwetsbaar zijn geworden door ziekte

Algemeen publiek

In het Frans

UMC Sint-Pieter

- Wat is het?
 - Geïnspireerd door Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) maakt het programma gebruik van groepsoefeningen, verkenning en uitwisseling om onze gewoonte-reacties te herkennen en ons te verbinden met onze eigen hulpbronnen om te reageren op stress, pijn, ziekte enzovoort. Training in de verschillende vormen van mindfulness (meditatie, aanwezigheid in beweging, informele beoefening) wordt geïntegreerd in het dagelijks leven om voor onszelf te zorgen en een betere levenskwaliteit te ontwikkelen.
- Wanneer?
 - Dinsdag 7 januari (informatiebijeenkomst vooraf), 14, 21, 28 januari, 4, 11, 18, 25 februari en 11 maart 2025.
 - Algemeen publiek: 9.30-11.00 uur
 - Perinatale opvoedingsondersteuning: 11.30-1pm
 - Senioren: 13.45 - 15.15 uur
 - Mensen die kwetsbaar zijn geworden door ziekte: 15.45 - 17.15 uur
 - Oefensessie open voor iedereen: 17.30-18.30 uur.
- Wie is het?
 - De cyclus van **perinatale opvoedingsondersteuning** (pre- en postnatale periode)
 - Verwelkomt (aanstaande) ouders en, als ze dat willen, hun baby (maximaal 6 maanden). De uitdagingen van het ouderschap vragen om werk aan de aanwezigheid van de ouder, geduld en reactievermogen op wat de baby tegenkomt. Door hun reactiviteit te moduleren, kunnen ouders hun baby's helpen hun eigen emoties te reguleren. Geïnspireerd door het programma *Mindful Ouderschap* (Bögels & Restifo).
 - Voor **senioren**,
 - Het programma, dat vergelijkbaar is met de Mindfulness-Based Cognitive Approach for Seniors (MBCAS), onderzoekt de veranderingen die gepaard gaan met het ouder worden en ontwikkelt middelen voor aanpassing en creativiteit.
 - Voor mensen die kwetsbaar zijn geworden door **ziekte**,
 - Het programma, geïnspireerd door Mindfulness-Based Pain Management (MBPM), is gericht op mensen die lijden aan hemato-

oncologische ziekten, HIV, pijn, interne geneeskunde, dialyse, enz., vanaf de evaluatie tot de fase na de behandeling.

- De **algemene** publieksgroep
 - Verwelkomt iedereen (inclusief ziekenhuispersoneel) die geïnteresseerd is om verschillende redenen (verzadiging, uitputting, angst, enz.) of die liever deelneemt aan een niet-specifieke groep.
- **Oefensessie open voor iedereen**
 - Off-cycle, zowel voor beginners als voor mensen die al eens hebben gefietst.
- Waar?
 - [CHU Saint-Pierre, Wolstraat 105, 1000 Brussel](#), route 511.
- Kosten van de cyclus?
 - 22,5 € voor de hele cyclus
 - Gratis voor kinderen onder de 24.
- Beheer
 - Béatrice Dispaux
 - MBSR-, MBCT- en MBCAS-instructeur, systeempycholoog
 - <https://attention-presence.weebly.com/qui-suis-je.html>
 - [Dr. Camille Noël Camille Noël](#)
 - Psychiater.
- Inschrijven voor de infosessie?
 - <https://forms.office.com/e/4YudWZPa88>



- Neem contact met ons op
 - Pleine.Conscience@stpierre-bru.be (02/506.70.61, 02/535.42.16, -47.77, -46.34, 31.11).
- Wat zijn de links?
 - <https://psybru.be/fr/psychologue/cycle-de-pleine-conscience-soutien-a-la-parentalite-en-perinatalite>
 - <https://psybru.be/fr/psychologue/cycle-de-pleine-conscience-pour-seniors>
 - <https://psybru.be/fr/psychologue/cycle-de-pleine-conscience-pour-personnes-fragilisees-par-la-maladie>
 - <https://psybru.be/fr/psychologue/cycle-de-pleine-conscience-pour-tout-public>
 - <https://www.stpierre-bru.be/service/psychiatrie/>