

Cycles de pleine conscience

Soutien à la parentalité en périnatalité

Seniors


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 16 septembre (séance d'information), 30 septembre, 7, 14, 21, 28 octobre, 18, 25 novembre et 2 décembre 2025.
 - Tout public : 9h30-11h
 - Soutien à la parentalité en périnatalité : 11h30-13h
 - Seniors : 13h45-15h15
 - Personnes fragilisées par la maladie : 15h45-17h15
 - Pratique ouverte à tous·tes: 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 < 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/PQEawCeZEw>
- 
- Contact ?
 - Pleine.Conscience@stpierre-bru.be (02/535.45.26, -31.11, -47.77, -46.34, -42.16).
 - 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/>