

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

CHU SAINT-PIERRE – PORTE DE HAL

**SENIORS**

9:30 > 11:00

SOUTIEN À LA  
**PARENTALITÉ**  
EN PÉRINATALITÉ

11:30 > 13:00

**PERSONNES  
FRAGILISÉES**  
PAR LA MALADIE

13:45 > 15:15

TOUT **PUBLIC**

15:45 > 17:15

**PRATIQUE** OUVERTE

17:30 > 18:30

MARDI

**OCT** 01 (SÉANCE D'INFO) | 08 | 15 | 22

**NOV** 05 | 19 | 26    **DÉC** 03 | 17

INSCRIPTION  
À LA SÉANCE  
D'INFO >



## TARIFS

- > Max. 22,50 € pour le cycle
- > Gratuit pour les moins de 23 ans

## CHU ST-PIERRE SITE PORTE DE HAL

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

## CONTACT

- > [pleine.conscience@stpierre-bru.be](mailto: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, 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 1<sup>er</sup> octobre (séance d'info), 8, 15, 22 octobre, 5, 19, 26 novembre, 3 et 17 décembre.
    - Seniors : 9h30-11h
    - Soutien à la parentalité en périnatalité : 11h30-13h
    - Personnes fragilisées par la maladie : 13h45-15h15
    - Tout public : 15h45-17h15
    - Séance de pratique ouverte à tous : 17h30-18h30.
- Qui ?
  - Le cycle de soutien à la parentalité en périnatalité (périodes pré- et postnatales)
    - Accueille les (futurs) parents et, s'ils le souhaitent, leur bébé. 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.
  - Pour les seniors,
    - Le programme, proche de la Mindfulness-based Cognitive Approach for Seniors, 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, 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 intéressée pour divers motifs (saturation, épuisement, anxiété...) ou préférant participer à un groupe non spécifique.
  - Séance de **pratique ouverte à tous**
    - Hors cycle, accueille les débutants comme les pratiquants.
  - Où ?
    - [CHU Saint-Pierre, rue aux Laines 105, 1000 Bruxelles](#), route 511.
  - Coût du cycle ?
    - Maximum 22,5 €
    - Gratuit pour les < 24 ans.
  - Animation
    - 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/AQTPH2Zv9D?origin=lprLink>
- 
- Contact ?
    - [pleine.conscience@stpierre-bru.be](mailto:pleine.conscience@stpierre-bru.be) (02/535.42.16, -47.77, -46.34).
  - 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/>
  - Cycle suivant ?
    - Janvier 2025.