

INTÉGRATION DES FONCTIONS PSYCHOLOGIQUES DE 1^{ÈRE} LIGNE :

Liste des séances de groupes des psychologues conventionnés

PRINTEMPS 2025

Mise-à-jour 09/04/25



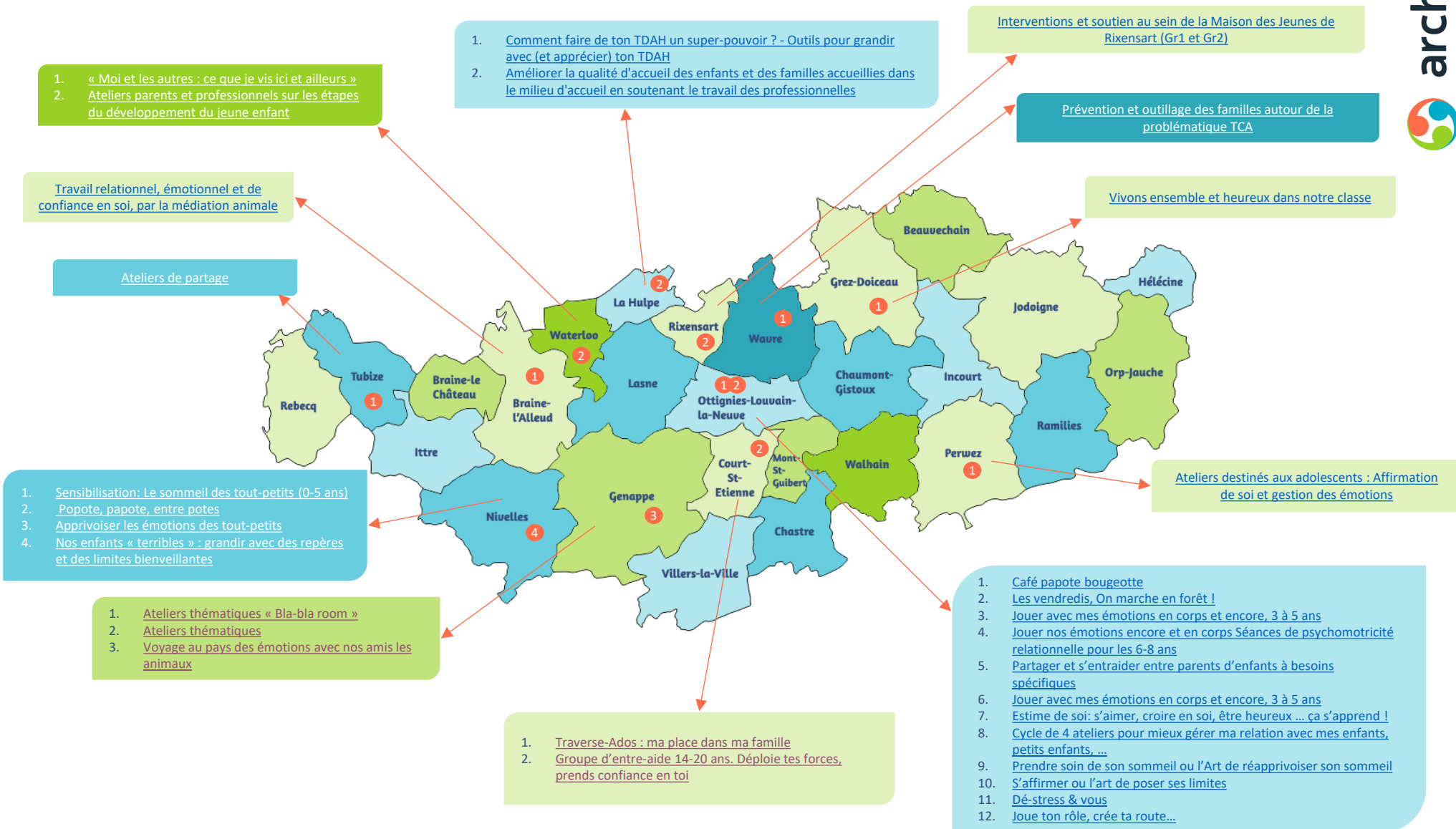
archipel



RÉSEAU 107BW

CARTE HIVER-PRINTEMPS 2025

LISTE DES SÉANCES DE GROUPES DES PSYCHOLOGUES CONVENTIONNÉS – Enfants / Ados – De 0 à 23 ans



BRAINE-L'ALLEUD

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
Travail relationnel, émotionnel et de confiance en soi, par la médiation animale	<i>Développement des compétences relationnelles</i> <i>Développement de la confiance en soi</i> <i>Gestion des émotions</i>	Enfants 6-12 ans Classes type 3	Du 13/09/24 au 20/06/25	Ecole La Maison familiale Rue du soleil levant, 6, 1420 Braine l'alleud	Daphnée Stadnik dstadnik@gmail.com 0474/60.55.71	Sophie Lamy

COURT-ST-ETIENNE

EN COURS

NEW

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
Groupe d'entraide 14-20 ans Déploie tes forces, prend confiance en toi	<i>Compétences psychosociales</i> <i>Confiance en soi</i> <i>Estime de soi</i>	Jeunes 14-20 ans	Mars : 12-19 Avril : 20	En partenariat avec l'AMO "La Chaloupe" Au quatre Quarts, gare de Court-Saint-Etienne	Agathe Crespel agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	Alexandre Marly
Traverse-Ados : ma place dans ma famille Plus d'infos	<i>Isolement social - décrochage - Anxiété</i>	Jeunes 14-18 ans	Avr. : 9-16-23 Mai : 7-14-21	Maison Médicale de la Thyle Court-saint-Etienne Place Baudouin 1er 1490 CSE	Patrick Leysens patrick.leysens@gmail.com 0498/26.35.38	Dr Danaïlova Mila

GENAPPE

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Atelier thématique « Bla-bla room »	<i>Information, prévention</i>	Ados	Fév. : 9 Mars : 19 Avr. : 23 Mai : 21	Le bug-1 Maison des jeunes Genappe	Soline d'Udekem sdudekem@gmail.com 0475/46 32 17	Helène Pensis Marie Sillen <i>Psys conventionnées</i>

EN COURS

Ateliers thématiques	<i>Gestion des émotions</i> <i>Estime de soi-</i> <i>Confiance en soi</i>	Ados	2x/mois	En terre 1 connue Amarrage	Patrick Leysens patrick.leysens@gmail.com 0498/26.35.38	Educateurs d'En terre 1 connue
-----------------------------	---	------	---------	-------------------------------	---	---

NEW

Voyage au pays des émotions avec nos amis les animaux	<i>Gestion des émotions et conflits,</i> <i>renforcement du vivre ensemble à travers la médiation animale</i>	Enfants (3 à 12 ans) en 2 groupes : 3-7 ans et 7-12 ans	Avr. : 02-24	Centre d'accueil de la Croix Rouge Genappe	Isabelle Vermoes ivermoes@gmail.com 0472/21.91.09	Stéphanie Ghigny Vanessa Frère <i>ASBL Répît des Censes</i>
--	--	---	--------------	---	--	---

GREZ-DOICEAU

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Vivons ensemble et heureux dans notre classe	<i>Vivre ensemble, jeux, échanges, trouver sa place, gestion des émotions, empathie</i>	Elèves de 2ème maternelle de l'école Saint Joseph	Fév. : 06-13-20 Mars : 20-27 Avr. : 17	Ecole Saint Joseph aux Champs Rue de la Sainte du Chêne 20 1390 Grez-Doiceau	Véronique Delcoigne veronique.delcoigne@cheminsensoi.be 0476/70.52.97	Sophie Reifenberg <i>Agent du CPMS Libre</i> Wavre 2



LA HULPE

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
<p>« Comment faire de ton TDAH un super-pouvoir ? - Outils pour grandir avec (et apprécier) ton TDAH »</p>	<p><i>Gestion des émotions, meilleure concentration opérationnelle, Apprendre à connaître son trouble, Repérer les nombreux atouts, meilleure maîtrise de soi et confiance en soi. Rencontrer des enfants avec le même trouble. Conscientiation de l'impact de l'alimentation.</i></p>	<p>Enfants de 8 à 12 ans avec un TDAH</p>	<p>Le mercredi de 10h à 11h30 : Janv. : 29 Fév.: 05-12-19-26 Mars : 19-26 Avril : 02-09-16-23 Mai : 14</p>	<p>Hypno'Santé La Hulpe ou Salle Mahiermont Genvat</p>	<p>Karima Meliani karimameliani@hotmail.com 0497/44.46.37</p>	<p>Annick Blondel</p>
<p>Améliorer la qualité d'accueil des enfants et des familles accueillies dans le milieu d'accueil en soutenant le travail des professionnelles</p>	<p><i>Enrichir les pratiques et la satisfaction professionnelle, soutenir et développer l'observation fine des enfants, valoriser les compétences et la cohérence éducative de l'équipe (confiance en soi) ; valoriser la confiance en soi des enfants</i></p>	<p>Personnel de la crèche Les Tiffins</p>	<p>De janvier à avril 2025</p>	<p>Crèche les Tiffins Avenue Etang Decellier 3 1310 La Hulpe</p>	<p>Régine de Briey /</p>	

EN COURS

EN COURS

NIVELLES

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
NEW	Sensibilisation: Le sommeil des tout-petits (0-5 ans) Plus d'infos	Parents ou futurs parents	Mai : 12	Centre pédiatrique Crescendo 65, rue de Monstreux	Soline d'Udekem sdudekem@gmail.com 0475/46 32 17	Dr Sophie Sidler
EN COURS	Popote, papote, entre potes Plus d'infos	Jeunes	Rencontres mensuelles 4 ^{ème} mercredi du mois	MJ squad, Nivelles	Etienne Quairiaux etiennequairiaux@psylalouviere.be 0478/22.63.32	Jennifer Humblet <i>Psy conventionnée</i> Animatrices MJ
NEW	Approvoiser les émotions des tout-petits	Enfants 18-30 mois Puéricultrices	Mai : 12 Oct. : 06	« Crèche les 3 petits pas » Avenue de France 2, 1400 Nivelles	Soline d'Udekem sdudekem@gmail.com 0475/46 32 17	Zoé Gelin <i>Psy conventionnée</i>
NEW	Nos enfants « terribles » : grandir avec des repères et des limites bienveillantes	Parents d'enfants entre 3-12 ans	Avr. : 24 Mai : 15 Juin : 05-26 Sept. : 04	Crescendo Centre pédiatrique Rue Monstreux 1400 Nivelles	Zoé Gelin zoegelin@gmail.com 0479/88 36 45	Sophie Sidler

OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat	
EN COURS	Café papotte bougeotte	<i>parentalité - Consultation ONE Ottignies</i>	Enfants	2x / mois Le mercredi	ONE Ottignies	Caroline Maison caroline.maison@gmail.com 0487/54.32.17	Edwige Berholet <i>Psy conventionnée</i>
EN COURS	Jouer avec mes émotions en corps et encore, 3 à 5 ans	<i>Régulation des émotions</i>	Enfants	2x / mois Le mercredi	Maison de l'Enfance, Famille et Santé d'OLLN rue de la Sapinière 10, 1340 Ottignies-LLN	Audrey Henrot ahenrot@hotmail.com 0493/52 91 28	Olivia de Brey
EN COURS	Jouer avec mes émotions en corps et encore, 3 à 5 ans	<i>Régulation des émotions</i>	Enfants	2x / mois Le samedi	Maison de l'Enfance, Famille et Santé d'OLLN rue de la Sapinière 10, OLLN	Véronique Delcoigne veronique.delcoigne@cheminsensoi.be 0476/70.52.97	Olivia de Brey
EN COURS	Jouer nos émotions encore et en corps Séances de psychomotricité relationnelle pour les 6-8 ans	<i>Régulation des émotions</i>	Enfants	2x / mois Le mardi	Maison de l'Enfance, Famille et Santé d'OLLN rue de la Sapinière 10, OLLN	Chloé Behets chloebehets@gmail.com 0498/75.30.37	Olivia de Brey
EN COURS	Les vendredis, On marche en forêt ! Plus d'infos	<i>Isolement social - renforcement des compétences psychosociales</i>	Jeunes 12-23 ans	Hebdomadaire vendredi	Bois de Lauzelle-Lac Louvain-la-Neuve	Anne-Charlotte Gillès annecharlottegdep@gmail.com 0497/44 24 38	Virginie Samyn
EN COURS	Cycle de 4 ateliers pour mieux gérer ma relation avec mes enfants, petits enfants, ... Plus d'infos	<i>Stress parental Cadre et bienveillance Gérer les conflits fraternels Gérer les crises</i>	Parents, grands parents, éducateurs, accompagnateurs	Mars : 20 Avr. : 24 Mai : 22	Maison de l'Enfance, Famille et Santé d'OLLN rue de la Sapinière 10, 1340 Ottignies-LLN	Agathe Crespel agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	Olivia de Brey

Suite groupes OLLN



Retour carte



	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	Partager et s'entraider entre parents d'enfants à besoins spécifiques Plus d'infos	<i>Echange de trucs et astuces autour de 4 thématiques : l'après-diagnostic, le lien avec l'école, le fonctionnement familial et la coparentalité. Guide reprenant plusieurs pistes (fiche-outil, ressources numériques, liens utiles...)</i>	Parents d'enfants à besoins spécifiques fréquentant l'enseignement ordinaire tous niveaux confondus	19h30 à 21h30 , une fois par mois Janv. : 21 Fév. : 18 Mars : 18 Avr. : 15	Equipes mobiles archipel Rue de Clairvaux 10 1348 LLN	Laureline Soete laureline.soete01@gmail.com 0471/18.65.26	Anne Floor
EN COURS	Estime de soi: s'aimer, croire en soi, être heureux ... ça s'apprend !	<i>Confiance en soi Estime de soi Gestion des émotions</i>	Etudiants pôle Louvain	Mars : 20-27 Avr. : 03-17	Univers Santé Place Galilée 6 1348 Louvain-la-Neuve	Marie Vanlede contact@marievanlede.com 0497/55.18.11	Stéphanie Annez
EN COURS	De-stress & vous Plus d'infos	<i>Prévention du stress</i>	Etudiants	Mars : 12-19-26 Avr. : 2-9	Service d'Aide aux étudiants	Laetitia de Decker laetitiadedecker@gmail.com 0494/37 03 77	Laetitia Schul <i>Psy conventionnée</i>
EN COURS	Prendre soin de son sommeil ou l'Art de réapprovoiser son sommeil	<i>Prévention de l'insomnie</i>	Etudiants	Mars : 18 Avr. : 01-15	Univers Santé Place Galilée 6 1348 Louvain-la-Neuve	Nathalie Limbourg nathalielimbourg@gmail.com 0477/27.42.31	Jean-Sébastien Lecat
EN COURS	S'affirmer ou l'art de poser ses limites	<i>Développement de compétences psychosociales</i>	Etudiants	Mars : 12-19-26 Avr. : 2-16	Univers Santé Place Galilée 6 1348 Louvain-la-Neuve	Nathalie Limbourg nathalielimbourg@gmail.com 0477/27.42.31	Barbara Dorselaere

Suite groupes OLLN



Retour carte



Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Joue ton rôle, crée ta route...	<i>Partage et soutien entre pairs autour de l'impact des réseaux sociaux sur la relation</i>	Elèves du Sasso entre 14 et 20 ans	Avr. : 03-10-17	En collaboration avec le PMS libre de Wavre 1 et l'école du Ssaso 16 rue de l'hocaille, LLN	Agathe Crespel agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	Astrid Delhaise



PERWEZ

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Ateliers destinés aux adolescents : Affirmation de soi et gestion des émotions Plus d'infos	<i>Difficultés en milieu scolaire (mal-être, décrochage, harcèlement) et difficultés relationnelles, Médiation animale</i>	Adolescents de 11 à 18 ans	Oct. 24 : 05 Nov. 24 : 16 Janv. 25 : 18 Fév. 25 : 15 Mars : 25 : 15 Avr. : 25 : 12	Refuge animalier ASBL Sans Collier Chaussée de Charleroi 68, 1360 Perwez	Florence Derwahl florence.derwahl@gmail.com 0473/52.66.13	Chantal Debryune Jenny Pire

RIXENSART

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Interventions et soutien au sein de la Maison des Jeunes de Rixensart	<i>Création et gestion du lien, gestion des émotions, du stress, sensibilisation au soutien en santé mentale, réseau</i>	Les jeunes de 12 à 24 ans	1 mercredi et 1 vendredi par mois	Maison des jeunes de Rixensart Avenue de Mérode 33, 1330 Rixensart	Noémi Romero Simon no.romero.simon@gmail.com 0490/36.76.76	Loïc Dumont <i>Psy conventionné</i>

EN COURS

Interventions et soutien au sein de la Maison des Jeunes de Rixensart	<i>Régulation des émotions, du stress, sensibilisation au soutien en santé mentale, réseau</i>	Ados	2x/mois	Maison des jeunes de Rixensart Avenue de Mérode 33, 1330 Rixensart	Loïc Dumont dumontloicpsy@gmail.com 0471/25.40.14	Noémi Romero Simon <i>Psy conventionnée</i>
--	--	------	---------	---	---	---

TUBIZE

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
Ateliers de partage	<i>Soutien par les pairs Estime de soi Confiance en soi Partage de ressources et d'outils</i>	Jeunes entre 10 et 18 ans de la Fabrique de Soi	Oct. : 16 Nov. : 20 Janv. 25 : 29 Fév. : 12 Mars : 19 Avril : 23 Juin : 04	Fabrique de Soi Antenne Laicité BW Rue de Mons, 55 à 1480 Tubize	Cédric Martinez martinezced@yahoo.fr 0499/57 29 03	Animateurs de la Fabrique de Soi

WATERLOO

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
« Moi et les autres : ce que je vis ici et ailleurs »	<i>Communication et expression autour de questionnements personnels et sociétaux en lien avec la santé mentale</i>	Jeunes de la Maison des jeunes 12-26 ans	Mensuel	Maison des jeunes de Waterloo	Isabelle Vermoes ivermoes@gmail.com 0472/21.91.09	Marie Sillen <i>Psy conventionnée</i>

NEW

Ateliers parents et professionnels sur les étapes du développement du jeune enfant	<i>Connaissances autour des besoins fondamentaux des enfants entre 0 et 3 ans</i>	Parents et professionnels de la crèche Arthur et Zoé	6 dates à venir en 2025	Crèche Arthur et Zoé, Drève de Richelle 161, 1410 Watreloo	Régine de Briey regine.debriey@gmail.com 0489/48 08 21	Laurence Abras <i>directrice de la crèche</i>
---	---	--	-------------------------	--	---	---



WAVRE

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<p>Prévention et outillage des familles autour de la problématique TCA</p> <p>Plus d'infos</p>	<p><i>Comprendre le TCA, Accompagner votre adolescent dans la gestion des émotions, Aider à la gestion de la vie de famille/couple, épuisement parental, Gérer les conflits et soutenir la santé mentale de toute la famille</i></p>	<p>Parents ou accompagnants de jeunes souffrant de TCA</p>	<p>Mercredi De 19h à 20h30</p> <p>Avr. : 09 Mai : 15 Juin : 16 Août : 27 Sept. : 24</p>	<p>DynamicPsy Rue Chapelle Sainte Elisabeth 20, 1300 Wavre</p>	<p>Gaëlle Le Bouëdec gae.lebouedec@gmail.com 0484/93.30.84</p>	<p>Alexia Chrysochoos <i>Psy conventionnée</i></p>

Entre parents-thèse-groupe ressource pour parents épuisé

1. Retrouver du sens pour avancer
2. AFFIRMATION DE SOI : Et si j'apprenais à mieux communiquer ?

1. Développer sa confiance en soi afin de mieux se réorienter professionnellement... C'est possible !
2. Je ne subis plus l'anxiété ! Comment diminuer mes ruminations et mes peurs ? Développer sérénité et épanouissement !
3. Apprivoiser le stress et les émotions en pratiquant la méditation pleine conscience (Gr1 et Gr2)
4. Pas à pas vers le bien-être : réactivez votre corps, ravivez votre esprit !
5. Retrouvez un sommeil de qualité !

1. Cap sur ma météo intérieure
2. Apprenez l'hypnose et l'auto-hypnose pour gérer vos douleurs
3. Vivre après le décès d'un proche
4. Gestion des émotions

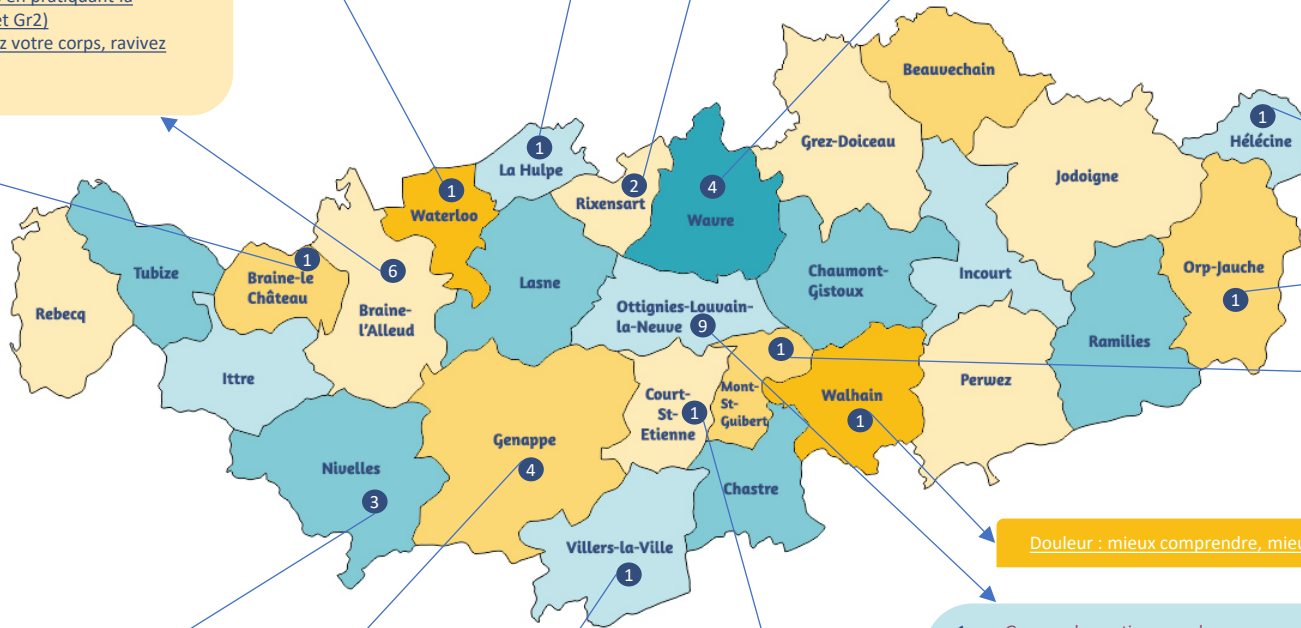
Je dompte mon TDAH

Marre de vos ruminations et de vos inquiétudes quotidiennes

Sensibilisation à la santé mentale et à l'aide psychologique

Groupe processuel de deuil de grossesse non aboutie

Marche thérapeutique et respiration en conscience : je me reconnecte à mon corps



Douleur : mieux comprendre, mieux bouger !

Gestion du stress et des émotions, prendre soin de soi

1. Groupe de soutien pour les personnes souffrant de ruminations chroniques
2. Désir d'enfant et Procréation Médicalement Assistée (PMA)
3. Le stress, en faire un atout !
4. Bien-être à la Résidence du Moulin (Gr 1 et Gr 2)
5. Apprendre à auto-gérer mes émotions dans un lieu culturel qui favorise l'émergence des émotions : un musée
6. Découvrir mes ressources pour faire face aux défis de ma vie
7. Entracte de midi
8. Groupe de soutien pour ressortissants de pays déstabilisés
9. Gérer le stress par la relaxation dynamique

1. Carnet de deuil
2. Groupe de soutien pour les aidants proches
3. Groupe de soutien pour les professionnels en burn-out

Groupe d'entraide
Perdre son autonomie, c'est dur...cheminons ensemble pour se sentir mieux

1. Être acteur de sa vie : oser être moi, créer des liens
2. Appréhender le stress et réguler ses émotions grâce à la pleine conscience – Cycles
3. Prendre soin de son SOMMEIL Ou l'art de réapprivoiser son sommeil
4. Rout' En Soi: Confiance en Soi, Estime de Soi au travers de l'image

BRAINE-LE-CHATEAU

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
Je ne subis plus l'anxiété ! Comment diminuer mes ruminations et mes peurs ? Développer sérénité et épanouissement ! Plus d'infos	<i>Troubles anxieux</i>	Adultes	Avril : 2-23	Centre médical Le foyau rue du bois du foyau 78 Braine-le-Château	Coralie Archambeau coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	Cyrielle Ristagno <i>Psy conventionnée</i>
			Mai : 14-21-28 Juin : 4-11-25			

NEW

BRAINE-L'ALLEUD

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
NEW	Apprivoiser le stress et les émotions en pratiquant la méditation pleine conscience Plus d'infos	Adultes	Mai : 5-12-19-26 Juin : 2-23 Juil. : 7-14	Centre médical de Lillois, Grand Route 28, 1428 Lillois	Coralie Archambeau coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	Dr Magotteaux
EN COURS	Développer sa confiance en soi afin de mieux se réorienter professionnellement... C'est possible ! Plus d'infos	Adultes	Fév. : 14-21 Mars : 21-28 Avril : 25 Mai : 16-23 Juin : 6	Mutualité Chrétienne de Braine l'Alleud, Rue Schépers 33, 1420 Braine l'Alleud	Coralie Archambeau coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	Cyrielle Ristagno Psy conventionnée
EN COURS	Je ne subis plus l'anxiété ! Comment diminuer mes ruminations et mes peurs ? Développer sérénité et épanouissement ! Plus d'infos	Adultes	Fév. : 14-21 Mars : 21-28 Avril : 25 Mai : 16-23 Juin : 6	Centre médical de Lillois, Grand Route 28, 1428 Lillois	Coralie Archambeau coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	Cyrielle Ristagno Psy conventionnée
EN COURS	Apprivoiser le stress et les émotions en pratiquant la méditation pleine conscience Plus d'infos	Adultes	Fév. : 4-11-18 Mars : 11-18-25 Avril : 1-22	Centre médical de Lillois, Grand Route 28, 1428 Lillois	Coralie Archambeau coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	Dr Magotteaux
EN COURS	Pas à pas vers le bien-être : réactivez votre corps, ravivez votre esprit ! Plus d'infos	Adultes	Mars : 10-17-24-31 Avr. : 7-17	En collaboration avec le cabinet du Dr. Muriel Zwings Avenue de la Grande Armée, 17 – 1420 Braine-l'Alleud	Stéphanie Renard psy.renard@gmail.com 0479/78.98.29	Daphné de Geyndt

Suite groupes
BLA



Retour
carte



Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Retrouvez un sommeil de qualité !	<i>Prévention de l'insomnie et des troubles du sommeil</i>	Adultes	Avr. : 7-14 Mai : 12-19-26 Juin : 2	Centre médical de Lillois, Grand Route 28, 1428 Lillois	Coralie Archambeau coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	Audrey Pourbaix

COURT-SAINT-ETIENNE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Groupe d'entraide Perdre son autonomie, c'est dur...cheminons ensemble pour se sentir mieux	<i>Soutien à la perte d'autonomie</i>	Adultes	Avr. : 24 Mai : 15-22 Juin : 5-12	Altéo et Mutualité Chrétienne 1 rue des métallurgistes 1490 Court-Saint-Etienne	Agathe Crespel agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	Christine Martin

GENAPPE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
EN COURS	<p>Etre acteur de sa vie : oser être moi, créer des liens</p> <p>Plus d'infos</p>	<p><i>Renforcement de la confiance en soi</i></p> <p><i>Travail sur les ressources</i></p>	<p>Adultes</p>	<p>Janv. : 30 Fév. : 13 Mars : 20 Avril : 17 Mai : 15</p>	<p>Le 38 (Rout'en soi et Rout'arts)</p>	<p>Agathe Crespel agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63</p>	<p>Anne-Sophie Collet <i>Psy conventionnée</i></p>
EN COURS	<p>Appréhender le stress et réguler ses émotions grâce à la pleine conscience</p> <p>Cycle d'entraînement à la pleine conscience</p> <p>Plus d'infos</p>	<p><i>Régulation des émotions</i></p> <p><i>Stress</i></p> <p><i>Dépression légère/en rémission</i></p>	<p>À partir de 15 ans</p>	<p>Séance d'information : 12 février</p> <p>8 séances : Fév. : 19-26 Mars : 5-12-19 Avr. : 16-23</p>	<p>En collaboration avec la Maison Médicale de Genappe TranverSalle, rue des Communes 10 A à 1470 Baisy-Thy</p>	<p>Nathalie Limbourg nathalielimbou@gmail.com 0477/27.42.31</p>	<p>Caroline Swalens</p>
EN COURS	<p>Prendre soin de son SOMMEIL Ou l'art de réapprovoiser son sommeil</p> <p>Plus d'infos</p>	<p><i>Prévention des troubles du sommeil</i></p>	<p>Adultes et adolescents</p>	<p>Mars : 14-28 Avr. : 11-18</p>	<p>Avec la collaboration de la Maison Médicale de Genappe</p>	<p>Nathalie Limbourg nathalielimbou@gmail.com 0477/27.42.31</p>	<p>Jean-Sébastien Lecat</p>
EN COURS	<p>Rout' En Soi: Confiance en Soi, Estime de Soi au travers de l'image</p> <p>Plus d'infos</p>	<p><i>Renforcement de l'estime de soi</i></p> <p><i>Travail sur les ressources et le lien social</i></p>	<p>Adultes</p>	<p>Mars : 25 Avr. : 01-08-15 Mai : 13-20 Juin : 10-18</p>	<p>Le 38 (Rout'en soi et Rout'arts, ateliers 2.0) Genappe</p>	<p>Anne-Sophie Collet anso.collet@gmail.com 0485/54.18.79</p>	<p>Geneviève Mattez</p>



HÉLÉCINE

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Sensibilisation à la santé mentale et à l'aide psychologique	<i>Sensibilisation sur l'aide psychologique et l'offre des psychologues de 1ère ligne, connaître le réseau existant. Déstigmatisation de la santé mentale.</i>	Stagiaires participant à la formation « reconnecte-toi » donnée par le CRABE	Avril : 11	Complexe sportif d'Hélécine, Rue Le Brouc, 5 à 1357 Hélécine Avec Asbl CRABE	Noémie Vande Weghe noemie.vandeweghe@gmail.com 0479/88 75 26	Céline Haeyen <i>Psy conventionnée</i>

LA HULPE

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Je dompte mon TDAH	<i>Compréhension du trouble, Identifier son expression, ses conséquences, les comportements qui en résultent, Prendre conscience de ses besoins spécifiques et des atouts dont l'on dispose, Mettre en place des trucs et astuces, Réfléchir et disposer d'une hygiène de vie favorable et conscientiser sur les effets de l'alimentation sur le trouble</i>	Adultes avec un TDAH	Le mercredi de 10h à 11h30 : Janv. : 29 Fév.: 05-12-19-26 Mars : 19-26 Avril : 02-09-16-23 Mai : 14	Hypno'Santé La Hulpe ou Salle Mahiermont Genval	Karima Meliani karimameliani@hotmail.com 0497/44.46.37	Annick Blondel

MONT-ST-GUIBERT

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Marche thérapeutique et respiration en conscience : je me reconnecte à mon corps Plus d'infos	<i>Renforcement de la confiance en soi et de l'estime de soi</i> <i>Réduction du stress et de l'anxiété</i> <i>Renforcer les liens sociaux</i>	Adultes	Avr. : 3-10-17-24	En collaboration avec le centre VitaSanté Rue Saint-Jean 19B 1435 Mont-Saint-Guibert	Margaux Robein	Laetitia Vandenplas

NIVELLES

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Groupe de soutien pour les professionnels en burn-out Plus d'infos	<i>Burn out</i>	Adultes	Mars : 18-25 Avr. : 01-08-15	Mutualité Chrétienne boulevard des Archers 54, Nivelles	Rosa Cuccia rosanna.cuccia@libero.it 0489/26.05.79	Emmanuel Roy

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Carnet de deuil Plus d'infos	<i>Travail autour des pertes, ruptures, deuil</i>	Adultes et seniors	Mars : 21-28 Avril : 4-11-18	Mutualité Chrétienne Rue des archers 54 Nivelles	Stéphanie Taelman stephanie.taelman.psy@gmail.com 0471/21.10.98	Anne de Limbourg

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Groupe de soutien pour les aidants proches Partageons nos vécus Plus d'infos	<i>Psychoéducation, information réseau, réseau de soutien</i>	Adultes et seniors	Janv. : 15 Fév. : 12 Mars : 19 Avril : 16 Mai : 21 Juin : 18	Mutualité Chrétienne Rue des archers 54 Nivelles	Stéphanie Taelman stephanie.taelman.psy@gmail.com 0471/21.10.98	Hélène Tovstiuk



OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
EN COURS	Groupe de soutien pour les personnes souffrant de ruminations chroniques : Accueillons nos ruminations et toutes nos émotions, honorons nos forces et nos failles Plus d'infos	Ruminations chroniques	Adultes	Fév. : 06-13-20 Mars : 13-20-27 (* 6 autres dates à venir)	20 rue Haute 1340 OLLN	Laurent Heck laurent.heck@amai-asbl.be 0479/39.42.34	Marjolaine Van Brussel Kiné
EN COURS	Désir d'enfant et Procréation Médicalement Assistée (PMA)	Groupe de soutien par les pairs, psycho-éducation, isolement	Femmes, hommes, couples en désir d'enfant	1x/mois	Maison Médicale Passerelle Santé 10, rue du Val-Saint-Lambert à 1348 LLN	Marie Smeesters marie.smeesters77@gmail.com 0479/12.24.01	Tatiana Hamaide
NEW	Découvrir mes ressources pour faire face aux défis de ma vie Plus d'infos	Prévention de l'isolement, du stress et de l'anxiété de la personne âgées	Adultes résidents à la Maison de repos de Lauzelle	Avr. : 16-23 Mai : 7-14-21-28 Juin : 4-11-18-25	Maison de repos de Lauzelle Rue Charles de Loupaigne 18 Louvain-la-Neuve	Véronique Taelman veronique.taelman@hotmail.be 0473/70.04.79	Danielle Vandepoel
EN COURS	Entracte de midi	Lutte contre l'isolement, l'anxiété, les problématiques de sommeil, de concentration.	Etudiants internationaux et bénéficiaires de protection internationale (ou en cours)	2x par semestre	Acces2University, administration des relations internationales de l'UCLouvain Place de l'université 1 1348 LLN	Anne-Laure Le Cardinal anne-laure@point-cardinal.be 0496/82 85 97	Elisabeth Botson
NEW	Groupe de soutien pour ressortissants de pays déstabilisés	Renforcement de la résilience	Jeunes migrants (18-55 ans) de la plateforme citoyenne du BW de Belrefugees	10 rencontres, selon la demande	Belrefugees verte voie 20 1348 LLN	Anne-Laure Le Cardinal anne-laure@point-cardinal.be 0496/82 85 97	Anne-Catherine de Nève

Suite groupes OLLN



Retour carte



	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
EN COURS	Bien être à la résidence du Moulin (Gr1)	<i>Gestion émotionnelle Prévention de l'isolement et de l'anxiété Renforcement des liens sociaux</i>	Habitants de la résidence du CPAS	Mars : 13 Avr. : 10 Mai : 8-22 Juin : 12	Résidence du Moulin Rue du Moulin 23 – 1340 Ottignies	Isabelle Alpi isabelle.alpi@gmail.com 0476/69 21 74	Anne-Françoise
EN COURS	Bien être à la résidence du Moulin (Gr 2)	<i>Gestion émotionnelle Prévention de l'isolement et de l'anxiété Renforcement des liens sociaux</i>	Résidents de la résidence du Moulin	Mars : 13 Avr. : 10 Mai : 8-22	Résidence du Moulin Rue du Moulin 23 – 1340 Ottignies	Isabelle Alpi isabelle.alpi@gmail.com 0476/69 21 74	Anne-Françoise
NEW	Apprendre à auto-gérer mes émotions dans un lieu culturel qui favorise l'émergence des émotions : un musée	<i>Gestion des émotions</i>	Adultes avec des symptômes de troubles anxieux et similaires ayant des difficultés à gérer leurs émotions	De 13h à 15h le vendredi Mai : 16-23 Juin : 16-20-27	Musée L de Louvain-la-Neuve Place des Sciences 3 1348 Louvain-la-Neuve	Corinne Courtois Corinne.courtois.psy@gmail.com 0478/48.27.95	Muriel Damien
NEW	Gérer le stress par la relaxation dynamique Plus d'infos	<i>Gestion des émotions et gestion du stress dans un contexte de maladies chroniques</i>	Patients adultes atteints de maladie chronique	Mai : 16-23 Juin : 6-13-20	Maison médicale Espace Santé Avenue des Combattants, 47/2-49, Ottignies	Nathalie Hargot n.hargot@pm.me 0456/10.24.06	Laure Ruhlmann

ORP-JAUCHE

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
Groupe processuel de deuil de grossesse non aboutie	<i>Deuil complexe Périnatalité</i>	Adultes	Mardi soir (19h30 - 21h) Dates fixées lorsque nombre minimal de participants atteint	Centre BAMA avenue Albert Drossart 34 - 1350 Orp-Jauche	Emilie Gerard psychologue.emiliegerard@gmail.com 0473/41 45 18	Eve Scoreaux <i>Psy conventionnée</i>

RIXENSART

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Retrouver du sens pour avancer Plus d'infos	<i>Identifier ses émotions, Clarifier ses besoins, Formuler un objectif de vie, Elaborer un plan d'action, Développer ses compétences sociales et sa flexibilité mentale</i>	Adultes	Le vendredi de 10h30 à 12H30 : Janv. : 31 Fév. : 7-14-21 Mars : 14	Rue du tilleul 56, Genvall (Espace Les Charmettes)	Katia Bessa de Oliveira katia-bessa@hotmail.fr 0472/74.23.14	Emmylou Depaepe <i>Psy conventionnée</i>

EN COURS

AFFIRMATION DE SOI : Et si j'apprenais à mieux communiquer ?	<i>Apprendre à mieux communiquer ses émotions avec les outils de la CNV (communication non violente) Apprendre à dire non et respecter ses limites Développer des relations plus respectueuses</i>	Adultes ayant des difficultés à s'exprimer et à mettre des limites	Le vendredi de 13h à 15h : Mars : 21-28 Avr. : 4-11-18	Rue du tilleul 56, Genvall (Espace Les Charmettes)	Katia Bessa de Oliveira katia-bessa@hotmail.fr 0472/74.23.14	Emmylou Depaepe <i>Psy conventionnée</i>
---	--	--	---	--	---	--

VILLERS-LA-VILLE

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Gestion du stress et des émotions, prendre soin de soi	<i>Apprivoiser stress et émotions</i>	Patients des MM et tout autre public adulte	Juin : 05	Maison médicale de VLV Rue de Marbais 61b, 1495 Villers la Ville	Agathe Crespel agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	Marie-Aurore Labonte



WALHAIN

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Douleur : mieux comprendre, mieux bouger !	<i>Outils et psychoéducation mentale et physique pour mieux vivre au quotidien avec ses douleurs chroniques</i>	Adultes	De 10h à 12h Mars : 20-27 Avr. : 03-10-17-24 Mai : 15-22	Centre Trainingplus Rue Bourgmaster Gilisquet 71 1457 Walhain	Julie Wynants julie@trainingplus.be 0473/61.03.31	Anouk Deroo-Rebetez <i>Kiné</i>

WATERLOO

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Entre parents-thèse-groupe ressource pour parents épuisé Plus d'infos	<i>Soutien à la parentalité</i>	Parents	Mars-avril	Centre médical MEDICHENOIS Avenue Auguste Jassogne, 34, à 1410 Waterloo	Marie-Hélène Prieur mhprieur@hotmail.com 0477/95 23 27	Cédric Clause



WAVRE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
EN COURS	Cap sur ma météo intérieure Plus d'infos <i>Connaissance de soi et confiance en soi</i> <i>Gestion des émotions</i> <i>Agir en accord avec ses valeurs</i> <i>Prendre conscience de ses ressources</i>	Adultes	Mars : 19 Avr. : 16 Mai : 14	Maison ouverte Ose Aller Rue de Bruxelles, 15 1300 Wavre	Emmylou Depaepe psydepaepe@gmail.com 0471/37.06.86	Nicolas Grancea
EN COURS	Apprenez l'hypnose et l'auto-hypnose pour gérer vos douleurs <i>Créer un réseau de soutien ; Rompre l'isolement ;</i> <i>Développer des outils tels que l'auto-hypnose et le développement personnel</i> <i>Gestion des émotions, mobilisation des ressources, travail d'auto-hypnose</i>	Adultes ayant des problèmes de douleur chronique	Mardi de 11h à 12h30 : Janv. : 28 Fév. : 04-11-18-25 Mars : 04-25 Avr. : 01-08-15-22 Mai : 20	Maison Médicale de Limal Rue Joséphine Rauscent 16, 1300 Wavre	Karima Meliani karimameliani@hotmail.com 0497/44.46.37	Cathy Deharynck
EN COURS	Comprendre le burnout pour se reconstruire <i>Burnout, mécanismes, stratégies face au stress, conscience et affirmation de soi</i>	Adultes en épuisement, à risque de burnout ou en burnout/arrêt de travail	De 10h à 12h : Fév. : 14-21 Mars : 14-21-28	Mutualité Chrétienne Rue Charles Sambon 24 1300 Wavre	Catherine Mergan catherine.mergan@gmail.com 0475/77.26.65	Nathalie Bosquet <i>Psy conventionnée</i>
EN COURS	Vivre après le décès d'un proche Plus d'infos <i>Processus de deuil, gestion des émotions, stratégies d'adaptation, sortir de l'isolement</i>	Adultes touchés par le décès d'une personne proche	De 14h à 16h : Mars : 14-21-28 Avr. : 11-14	Mutualité Chrétienne Rue Charles Sambon 24 1300 Wavre	Catherine Mergan catherine.mergan@gmail.com 0475/77.26.65	Nathalie Bosquet <i>Psy conventionnée</i>

Suite groupes Wavre



Retour carte



Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Gestion des émotions	<i>Grâce à des supports visuels, des fiches informatives et des exercices pratiques, vous allez apprendre à nommer, comprendre, exprimer et réguler vos émotions.</i>	Adultes	Groupe fermé de 4 séances, 1 lundi sur 2 de 17h30 à 19H30 Mai : 19 Juin : 2-16-30	Mutualité Chrétienne Rue Charles Sambon 1300 Wavre	Emmylou Depaepe psydepaepe@gmail.com 0471/37.06.86	Marie Dumont <i>Psychologue</i>