

# INTÉGRATION DES FONCTIONS PSYCHOLOGIQUES DE 1<sup>ÈRE</sup> LIGNE :

## LISTE DES SÉANCES DE GROUPES DES PSYCHOLOGUES CONVENTIONNÉS

**HIVER 2026**

Mise-à-jour 16-01-2026

---



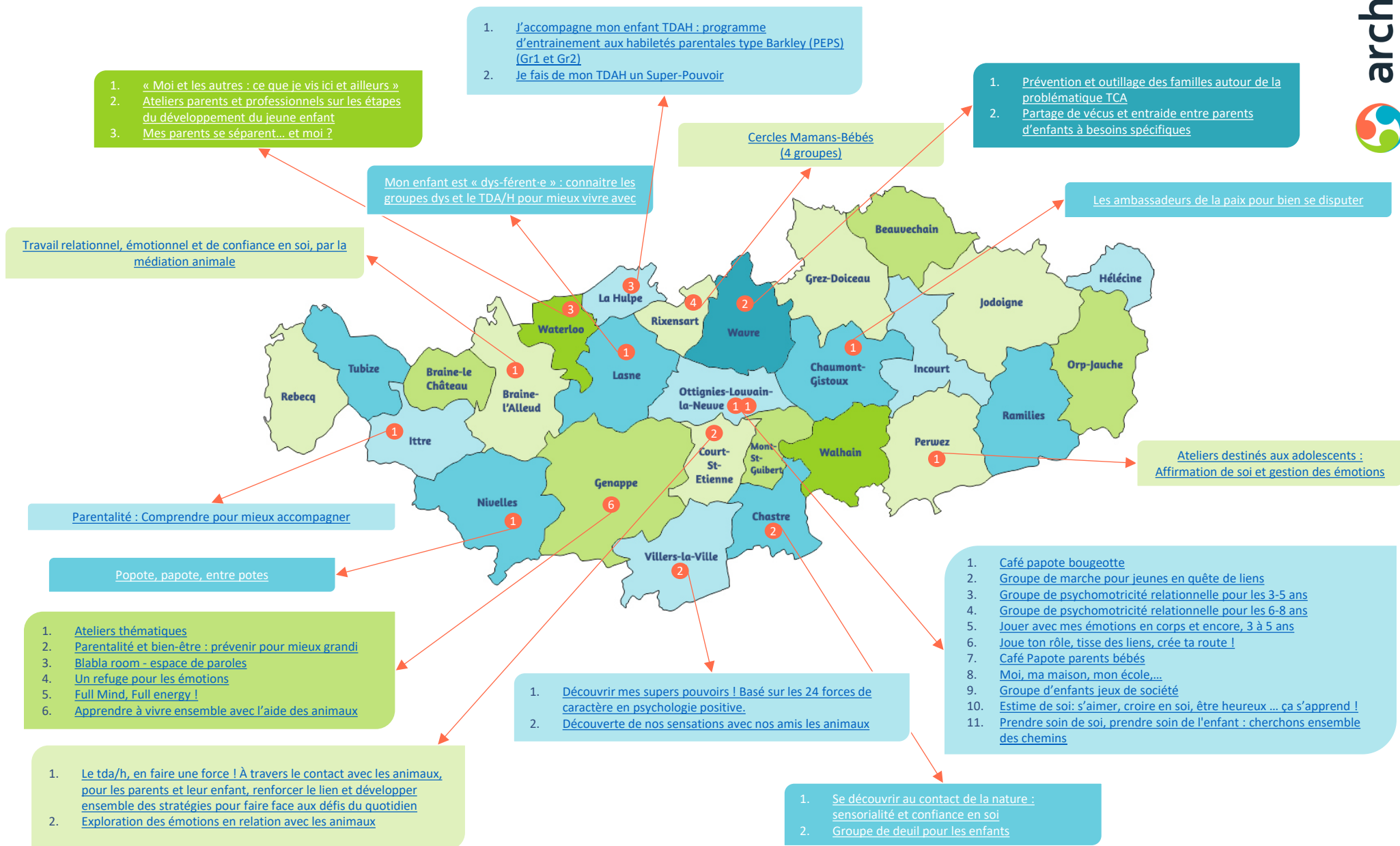
**archipel**



**RÉSEAU 107BW**

## CARTE HIVER 2026

### 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
<b>Travail relationnel, émotionnel et de confiance en soi, par la médiation animale</b>	<i>Développement la confiance en soi Gestion des émotions Développement des compétences relationnelle</i>	Enfants âgés entre 6 et 12 ans inscrits à l'école « La maison familiale »	Du 05/09/25 au 27/03/26	<b>Ecole « La maison familiale »</b> Rue du soleil levant, 6, 1420 Braine l'alleud	<b>Daphnée Stadnik</b> <a href="mailto:dstadnik@gmail.com">dstadnik@gmail.com</a> 0474/60.55.71	<b>Sophie Spiette</b>

# COURT-ST-ETIENNE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<p><b>Le tda/h, en faire une force ! À travers le contact avec les animaux, pour les parents et leur enfant, renforcer le lien et développer ensemble des stratégies pour faire face aux défis du quotidien</b></p> <p><a href="#">Plus d'infos</a></p>	<p><i>Développement de compétences relationnelles, personnelles et parentales (inspiré de la méthode Barkley) et développement des connaissances sur les troubles attentionnels et d'opposition</i></p>	<p>Parents avec enfant entre 5-10 ans présentant un trouble attentionnel ou d'opposition</p>	<p>Janv. : 29 Fév. : 12 Mars : 05 et 19</p>	<p><b>Asbl "La grange vadrouille"</b> 54 rue de Sart 1490 Sart Messire Guillaume</p>	<p><b>Marie Smeesters</b> <a href="mailto:marie.smeesters77@gmail.com">marie.smeesters77@gmail.com</a> 0479/12.24.01</p>	<p><b>Charlotte Simonis</b></p>
<p><b>Exploration des émotions en relation avec les animaux</b></p>	<p><i>Développement des compétences émotionnelles et relationnelles</i></p>	<p>Enfants des 4 classes de l'école des Papillons à Court-Saint-Étienne (Types 1,3 et 8)</p>	<p>Du 16 janvier 2026 au 26 juin 2026</p>	<p><i>PMS Auderghem, Répit des Censes</i> <b>Ecole les papillons</b> Rue Defalque 30, 1490 Court-Saint-Étienne</p>	<p><b>Christelle Joyeux</b> <a href="mailto:joyeuxchristelle@gmail.com">joyeuxchristelle@gmail.com</a> 0476/68.68.24</p> <p><b>Coralie Eeckhout</b> <a href="mailto:eeckhoutcoralie@live.be">eeckhoutcoralie@live.be</a> 0484/67 79 65</p>	<p><b>Stéphanie Ghigny et Vanessa Frère</b></p>

# CHASTRE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	Se découvrir au contact de la nature : sensorialité et confiance en soi <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Estime de soi Harcèlement</i>	Enfants de 6 à 9 ans en difficultés d'estime de soi, de harcèlement, de socialisation	Oct. : 1- 15 Nov. : 12 - 26  <b>Samedi de 10h-12h</b> Janv. : 10-24 Fév. : 07 Mars : 07	<i>En collaboration avec l'ASBL Saute-ruisseau et le Domaine des possibles</i> Rue de Gembloux, 2 1450 Chastre	<b>Hélène Pensis</b> <a href="mailto:helenepensis@gmail.com">helenepensis@gmail.com</a> 0474/66 40 97	<b>Carole Hubert</b>
EN COURS	Groupe de deuil pour enfants <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Rencontrer d'autres enfants qui partagent le même vécu, Exprimer en sécurité les émotions liées au deuil; Offrir aux enfants (et leurs familles) un soutien pour traverser ce deuil -valoriser les ressources internes et externes de chacun; temps de partage en groupe et des moments personnels d'expression créative. Le tout rythmé par des ritournelles, jeux, exercices corporels</i>	Enfants entre 6 et 12 ans	<b>2025</b> Nov. : 19 Déc. : 3-17  <b>2026</b> Janv. : 7-21 Fév. : 4-11	Avenue des Erables 42, 1450 Chastre	<b>Laetitia De Decker</b> <a href="mailto:laetitiadedecker@gmail.com">laetitiadedecker@gmail.com</a> 0494/37 03 77	<b>Chloé Behets</b> <i>Psy conventionnée</i>

# CHAUMONT-GISTOUX

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Les ambassadeurs de la paix pour bien se disputer</b>	<i>Formation des ambassadeurs de la paix au sein des groupes classes</i>	Les élèves de 3-4e et 5-6ème primaire	<b><i>Dates à venir</i></b>	<b>Ecole Communale de Corroy-Le-Grand</b> Rue de Chastre 83, 1325 Chaumont-Gistoux	<b>Julie Wynants</b> <a href="mailto:julie@trainingplus.be">julie@trainingplus.be</a> 0473/61.03.31	<b>Edwige Bertholet</b> <i>Psy conventionnée</i>

# GENAPPE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	Ateliers thématiques	Gestion des émotions Estime de soi-Confiance en soi	Ados	2x/mois	En terre 1 connue Amarrage	Patrick Leysens <a href="mailto:patrick.leysens@gmail.com">patrick.leysens@gmail.com</a> 0498/26.35.38	Educateurs d'En terre 1 connue
NEW	Parentalité et bien-être : prévenir pour mieux grandir <a href="#">Plus d'infos</a>	Prévention de la dépression du post partum, prévention de l'isolement Renforcement de l'estime de soi	Parents d'enfants 0-3 ans	Déc. : 03-10-17 Janv. : 07-14	Centre de périnatalité du Brabant Wallon Rue dernier Patard 1 1470 Genappe	Morgane Xhonneux <a href="mailto:xhonneuxmorgane@hotmail.com">xhonneuxmorgane@hotmail.com</a> 0471/73 07 35	Evelyne Piron
EN COURS	Blabla room - espace de paroles <a href="#">Plus d'infos</a>	Information, prévention	10-20 ans	<b>2025</b> Oct. : 8 Nov. : 5-26 Déc. : 17 <b>2026</b> Janv. : 07 Fév. : 04 Mars : 04 Avr. : 08 Mai : 13 Juin : 03	Le bug-1 Maison des Jeunes de Genappe Rue de Bruxelles 38, 1470 Genappe	Soline d'Udekem <a href="mailto:sdudekem@gmail.com">sdudekem@gmail.com</a> 0475/46 32 17	Marie Sillen Psy conventionnée
NEW	Un refuge pour les émotions	Favoriser le développement sensoriel, émotionnel et relationnel - Explorer leurs limites et celles des autres participants et des animaux - Trouver sa place dans un petit groupe, respecter l'autre et se sentir respecté - Expérimenter un sentiment de continuité, de contenance et de sécurité à travers la répétition des ateliers	Mineurs non accompagnés entre 15 et 18 ans du centre d'accueil l'Oasis (CR)	<b>2025</b> Déc. : 17 <b>2026</b> Janv. : 07-21 Fév. : 04	Centre d'accueil de la CR rue Couture Mathy 7 - 1470 Genappe	Isabelle Vermoes <a href="mailto:ivermoes@gmail.com">ivermoes@gmail.com</a> 0472/21.91.09	Stéphanie GHIGNY Vanessa FRERE

## SUITE GENAPPE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	Full Mind, full energy !	Développer des comportements porteurs pour la santé physique et psychique des jeunes Sensibiliser les jeunes au bien être alimentaire	Jeunes de 12 à 26 ans	Janv. : 22 Fév. : 12 Mars : 19 Avr. : 23 Mai : 21 Juin : 25	Centre culturel le 38- la Mj du 38 Rue de Bruxelles 38, 1470 Genappe	Anne-Sophie Collet <a href="mailto:anso.collet@gmail.com">anso.collet@gmail.com</a> 0485/54.18.79	Coralie Oliver Dièt conventionnée
NEW	Apprendre à vivre ensemble avec l'aide des animaux	Soutien au développement de compétences relationnelles et sociales	Elèves des classes P1/P2	19-26/01 02-09/02	Ecole du Petit Chemin Chemin de la Waronche 18 1471 Genappe	Christelle Joyeux <a href="mailto:joyeuxchristelle@gmail.com">joyeuxchristelle@gmail.com</a> 0476/68.68.24	Institutrice Ecole PMS Libre OLLN Répît des Censes

## ITTRE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	Parentalité : Comprendre pour mieux accompagner	Psycho-éducation autour des questions de communication intra-familiale, gestion des crises, développement de l'enfant	Adultes	2025 Sept. : 04 Oct. : 02 Nov. : 27 2026 Févr. : 05 Avr. : 02 Mai : 28	En collaboration avec le centre médical "les dignes" Centre « espace au vert » 29 rue Haute - 1460 Ittre	Gaelle de Vlieger <a href="mailto:gaelle.devlieger@gmail.com">gaelle.devlieger@gmail.com</a> 0468 38 46 89	Nathalie Fantin



# LA HULPE

EN COURS

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
J'accompagne mon enfant TDAH : programme d'entraînement aux habiletés parentales type Barkley (PEPS) <a href="#">Plus d'infos</a>	Renforcer le sentiment d'efficacité parentale, Améliorer la qualité des relations au sein de la famille , Rendre les parents experts et acteurs concernant le trouble de leur enfant	Parents d'enfants (5 à 18 ans) ayant un TDAH diagnostiqué	<b>Mardi de 17h30 à 19h</b> <b>2025</b> Sept. : 23-30 Oct. : 07-14 Nov. : 04-18-25 Déc. : 02-09-16  <b>2026</b> Janv. : 06	<b>Hypno'Santé La Hulpe</b> 40 chaussée de Bruxelles – 1310 La Hulpe	<b>Karima Meliani</b> <a href="mailto:karimameliani@hotmail.com">karimameliani@hotmail.com</a> 0497/44.46.37	<b>Danaëlle Drehsen</b>
	Reconnaitre le trouble au niveau des comportements, pensées et émotions; Apprendre à gérer les émotions et à les exprimer autrement ; Apprendre à apprécier toutes les facettes de sa personnalité; Apprendre des stratégies de régulation de l'attention, concentration, comportements et émotions.	Enfants de 9 à 13 ans avec un TDAH	<b>Mercredi de 16h30 à 18h :</b> Janv. : 28 Févr. : 04-11 Mars : 04-11-18-25 Avr. : 01-08-15-22	<b>Salle du Mahiermont</b> Rue JB Stouffs 1332 Genval	<b>Karima Meliani</b> <a href="mailto:karimameliani@hotmail.com">karimameliani@hotmail.com</a> 0497/44.46.37	<b>Eléonore Ramaekers</b> Institutrice primaire et hypnothérapeute

Suite groupes  
La Hulpe

[Retour  
carte](#)



# SUITE LA HULPE

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>J'accompagne mon enfant TDAH : programme d'entraînement aux habiletés parentales type Barkley (PEPS)</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Vos relations avec votre enfant TDAH sont parfois complexes ? C'est normal. Ce groupe est là pour vous aider à découvrir des outils concrets pour retrouver plus de sérénité au quotidien. Un espace pour souffler, comprendre, et vous rappeler que vous n'êtes pas seul.e</i>	Parents d'enfants ayant un TDAH (enfants de 5 à 17 ans)	<b>Mardi de 17h30 à 19h</b> Janv. : 27 Fév. : 03-10 Mars : 03-10-17-24-31 Avr. : 07-14-21	<b>Hypno'Santé La Hulpe</b> 40 chaussée de Bruxelles – 1310 La Hulpe	<b>Karima Meliani</b> <a href="mailto:karimameliani@hotmail.com">karimameliani@hotmail.com</a> 0497/44.46.37	<b>Danaëlle Drehsen</b>

# LASNE

NEW

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Mon enfant est « dys-férent-e » : connaître les groupes dys et le TDA/H pour mieux vivre avec</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Soutien aux compétences parentales et sociales</i> <i>Réduction du stress</i>	Parents d'enfants "Dys" ou TDA/H  Dates à venir	<i>En collaboration avec le centre Dyscolaire</i> Chaussée De Louvain 431D 1380 Ohain	<b>Morgane Xhonneux</b> <a href="mailto:xhonneuxmorgane@hmail.com">xhonneuxmorgane@hmail.com</a> 0471/73 07 35	<b>Florie Willaert</b> <i>Psy conventionnée</i>

# NIVELLES

EN COURS

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Popote, papote, entre potes</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Prévention</i> <i>Information</i> <i>Déstigmatisation</i>	Jeunes  <b>Rencontres mensuelles</b> 4 <sup>ème</sup> mercredi du mois	<b>MJ squad</b> Nivelles	<b>Etienne Quairiaux</b> <a href="mailto:etiennequairiaux@psylalouviere.be">etiennequairiaux@psylalouviere.be</a> 0478/22.63.32	<b>Jennifer Humblet</b> <i>Psy conventionnée</i> <b>Animatrices MJ</b>

# OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	Café papotte bougeotte	parentalité - Consultation ONE Ottignies	Enfants	2x / mois Le mercredi	ONE Ottignies	<b>Caroline Maison</b> <a href="mailto:caroline.maison@gmail.com">caroline.maison@gmail.com</a> 0487/54.32.17 <b>Edwige Bertholet</b> <a href="mailto:edwige.bertholet@gmail.com">edwige.bertholet@gmail.com</a> 0474/80.22.00	<b>Françoise Delporte</b> <b>Cécile Griten</b>
EN COURS	Jouer avec mes émotions en corps et encore, 3 à 5 ans	Régulation des émotions	Enfants	2x / mois Le mercredi	<b>Maison de l'Enfance, Famille et Santé d'OLLN</b> rue de la Sapinière 10, 1340 Ottignies-LLN	<b>Audrey Henrot</b> <a href="mailto:ahenrot@hotmail.com">ahenrot@hotmail.com</a> 0493/52 91 28	<b>Olivia de Brey</b>
EN COURS	Groupe de psychomotricité relationnelle pour les 3-5 ans	Soutenir la régulation des émotions Trouver l'assurance et la confiance en soi Se développer en harmonie avec les autres	Enfants 3-5 ans	2x / mois Le samedi	<b>Maison de l'Enfance, Famille et Santé d'OLLN</b> rue de la Sapinière 10, OLLN	<b>Véronique Delcoigne</b> <a href="mailto:veronique.delcoigne@cheminsensoi.be">veronique.delcoigne@cheminsensoi.be</a> 0476/70.52.97 <b>Audrey Henrot</b> <a href="mailto:ahenrot@hotmail.com">ahenrot@hotmail.com</a> 0493/52 91 28 <b>Chloé Behets</b> <a href="mailto:chloebehets@gmail.com">chloebehets@gmail.com</a> 0498/75.30.37	<b>Olivia de Brey</b>
EN COURS	Groupe de psychomotricité relationnelle pour les 6-8 ans	Soutenir la régulation des émotions Trouver l'assurance et la confiance en soi Se développer en harmonie avec les autres	Enfants 6-8 ans	2x / mois Le mardi	<b>Maison de l'Enfance, Famille et Santé d'OLLN</b> rue de la Sapinière 10, OLLN	<b>Véronique Delcoigne</b> <a href="mailto:veronique.delcoigne@cheminsensoi.be">veronique.delcoigne@cheminsensoi.be</a> 0476/70.52.97 <b>Audrey Henrot</b> <a href="mailto:ahenrot@hotmail.com">ahenrot@hotmail.com</a> 0493/52 91 28	<b>Olivia de Brey</b>

Suite groupes OLLN



Retour carte



## SUITE OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	<b>Groupe de marche pour jeunes en quête de liens</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Jeunes 12-23 ans	Hebdomadaire mercredi	<b>Bois des rêves Parking 2</b> Louvain-la-Neuve	<b>Anne-Charlotte Gillès de Pélichy</b> <a href="mailto:annecharlottegdep@gmail.com">annecharlottegdep@gmail.com</a> 0497/44 24 38	<b>Virginie Samyn</b>
EN COURS	<b>Joue ton rôle, tisse des liens, crée ta route !</b>	Jeunes inscrits au SSaso entre 14 et 20 ans	<b>2025</b> Sept. : 11-18 Oct. : 2-06 Nov. : 7 Déc. : 12 <b>2026</b> Janv. : 15 Févr. : 19 Mars : 19 Avr. : 16 Mai : 21	<i>En collaboration avec l'école du Ssaso et le PMS libre de Wavre 1</i> <b>16 rue de l'Hocaille, 1348 LLN</b>	<b>Agathe Crespel</b> <a href="mailto:agathecrespel@gmail.com">agathecrespel@gmail.com</a> 0473/42 22 63	<b>Astrid Delhaise</b>
EN COURS	<b>Café Papote parents bébés</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Parentes et enfants	3ème jeudi du mois	<b>Consultation ONE de Louvain-la-Neuve</b> Place René Magritte 7	<b>Edwige Bertholet</b> <a href="mailto:edwige.bertholet@gmail.com">edwige.bertholet@gmail.com</a> 0474/80.22.00	<b>Sophie Demuelenaere</b> <b>Amélie Delahaye</b>
EN COURS	<b>Moi, ma maison, mon école,...</b>	Élèves de 13-18 ans du secondaire de l'école du Ponceau	Déc. 25: 5-12 Janv. 26 : 16 Fév. : 06 Mai : 22 Juin : 12 + 2 dates	<b>Ecole du Ponceau</b> Avenue Reine Fabiola, 15 1340 Ottignies	<b>Patrick Leysens</b> <a href="mailto:patrick.leysens@gmail.com">patrick.leysens@gmail.com</a> 0498/26.35.38	<b>Dr Danaïlova Mila</b>

Suite groupes OLLN



## SUITE OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Groupe d'enfants jeux de société</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Apprendre à se sentir mieux dans un groupe sentir sa place et la prendre Communication et coopération Développement émotionne</i>	Enfants de 10 à 12 ans éprouvant des difficultés relationnelles	Janv. : 17 Fév. : 7 Mars : 7 Avr. : 18 Mai : 16 Juin : 20	<b>Ludothèque du Douaire</b> Avenue des Combattants 2 1340 Ottignies	<b>Caroline Goosse</b> <a href="mailto:carolinegoosse.psychologue@gmail.com">carolinegoosse.psychologue@gmail.com</a> 0493/96 70 84	<b>Jonathan Smets</b> <i>Ludithocaire</i>
<b>Prendre soin de soi, prendre soin de l'enfant : cherchons ensemble des chemins</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Travail sur soi via des méthodologies créatives et participatives et autour des thématiques de séparations, des valeurs, de l'impuissance, de la patience, du lien</i>	Parents, grands parents, tuteurs	Janv. : 15 Fév. : 19 Mars : 19 Avr. : 16 Mai : 28	<b>A la maison de l'Enfance, de la Famille et de la Santé</b> Rue de la Sapinière, 10 1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve	<b>Agathe Crespel</b> <a href="mailto:agathecrespel@gmail.com">agathecrespel@gmail.com</a> 0473/42 22 63	<b>Olivia De Brier</b>
<b>« Dé-stress &amp; vous ! »</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Psycho-éducation sur les mécanismes physiologiques du stress; Reconnaissance des signaux de stress et de détente; Gestion des limites</i>	Etudiants de l'UCL	Mars : 11-18-25 Avr. : 1-8	<b>UCLouvain (Service d'Aide aux étudiants)</b> 1348 Louvain-la-Neuve, rue des Wallons 10	<b>Laetitia De Decker</b> <a href="mailto:laetitiadedecker@gmail.com">laetitiadedecker@gmail.com</a> 0494/37 03 77	<b>Anne-Sophie Namurois</b>

Suite groupes  
OLLN



[Retour  
carte](#)



## SUITE OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
Estime de soi: s'aimer, croire en soi, être heureux ... ça s'apprend !	<i>Rompre l'isolement Valoriser les compétences du jeune Mieux se connaître &amp; Maîtriser/gérer ses émotions et pensées Oser se mettre en action vers ses objectifs</i>	Etudiants	Mars : 5-12-19-26	Univers Santé Place Galilée 6 Louvain-la-Neuve	Marie Vanlede <a href="mailto:contact@marievanlede.com">contact@marievanlede.com</a> 0497/55.18.11	Stéphanie Annez

# PERWEZ

NEW

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 <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Réduction de l'anxiété, valorisation des compétences des jeunes, soutenir l'estime de soi et l'affirmation de soi, reprendre confiance à travers le groupe de pairs et les animaux, activités ciblées sur les besoins des jeunes, leurs difficultés relationnelles et émotionnelles, encourager la collaboration (en binôme ou en groupe), retisser des liens sociaux.</i>	Ados de 11 à 18 ans, en difficulté en milieu scolaire (mal-être, décrochage, harcèlement) et difficultés relationnelles	<b>Samedi de 14h à 16h 2026</b> Janv. : 31 Mars : 14 Avr. : 11	<b>Refuge animalier ASBL Sans Collier</b> Chaussée de Charleroi 68, 1360 Perwez	<b>Florence Derwahl</b> <a href="mailto:florence.derwahl@gmail.com">florence.derwahl@gmail.com</a> 0473/52.66.13	<b>Florence Vanlaethem</b>



# RIXENSART

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Cercles Mamans-Bébés</b> <a href="#">Plus d'infos : année 2026</a> <a href="#">Plus d'infos : janvier</a>	<i>Transmission, échanges et questionnements autour de la maternité</i>	Mamans-Bébés de 0 à 9 mois	<b>Groupe 1</b> Janv. : 9-16-23-30 Fév. : 6	<b>Maison Rosiéroise</b> Rue du bois du Bosquet 17 à 1331 Rosières	<b>Caroline Goosse</b> <a href="mailto:carolinegoosse.psychologue@gmail.com">carolinegoosse.psychologue@gmail.com</a> 0493/96 70 84	<b>Nadège De Bonte</b> <i>Doula</i>
			<b>Groupe 2</b> Mars : 6-13-20-27 Avr. : 3			
			<b>Groupe 3</b> Avr. : 10-17 Mai : 15-22-29			
			<b>Groupe 4</b> Juin : 5-12-19-26 Juil. : 3			

# VILLERS-LA-VILLE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	<b>Découvrir mes supers pouvoirs ! Basé sur les 24 forces de caractère en psychologie positive</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Enfants entre 6 et 10 ans	Fév. : 19-20-21-22-23	<b>Répît de Censes</b> Chemin de la Bruyère Des Cences 5, Sart Dame Aveline	<b>Christelle Joyeux</b> <a href="mailto:joyeuxchristelle@gmail.com">joyeuxchristelle@gmail.com</a> 0476/68.68.24	<b>Vanessa Frère</b> <b>Stéphanie Ghigny</b>
NEW	<b>Découverte de nos sensations avec nos amis les animaux</b>	<p><i>Favoriser le développement sensoriel, émotionnel et relationnel;</i></p> <p><i>Représenter et/ou verbaliser (mentalisation) leurs sensations et leurs vécus émotionnels - Trouver sa place dans un petit groupe, respecter l'autre et se sentir respecté - Expérimenter un sentiment de continuité, de contenance et de sécurité à travers la répétition des ateliers</i></p>	<p><b>Groupe 1 -</b> Enfants de 3 à 7 ans séjournant dans le centre d'accueil (L'Oasis) de la croix rouge à Genappe</p> <p><b>Groupe 2 -</b> Enfants 7 à 15 ans de l'Oasis</p>	<p>Fév. : 24-25-26</p> <p><b>Centre d'accueil croix rouge (L'Oasis)</b>            Rue Couture Mathy 7 - 1470 Genappe</p>	<p><b>Coralie Eeckhout</b>  <a href="mailto:eeckhoutcoralie@live.be">eeckhoutcoralie@live.be</a>            0484/67 79 65</p> <p><b>Isabelle Vermoes</b>  <a href="mailto:ivermoes@gmail.com">ivermoes@gmail.com</a>            0472/21.91.09</p>	<p><b>Stéphanie GHIGNY</b>  <b>Vanessa Frère</b></p>

# WATERLOO

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	« Moi et les autres : ce que je vis ici et ailleurs »	<i>Communication et expression autour de questionnements personnel 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 <a href="mailto:ivermoes@gmail.com">ivermoes@gmail.com</a> 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 Waterloo	Régine de Briey <a href="mailto:regine.debriey@gmail.com">regine.debriey@gmail.com</a> 0489/48 08 21	Laurence Abras <i>directrice de la crèche</i>
NEW	Mes parents se séparent...et moi ? <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Soutien à la résilience et développement de l'adaptabilité</i>	Enfants entre 5 et 12 ans	Groupe en constitution	Maison de la Parentalité Chaussée de Bruxelles 355, 1410 Waterloo	Anne Ghislain <a href="mailto:psytilleul@gmail.com">psytilleul@gmail.com</a> 0493/99.61.03	Julie Gossiaux

# WAVRE

EN COURS

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Prévention et outillage des familles autour de la problématique TCA</b>	<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>	Parents ou accompagnants de jeunes souffrant de TCA	<b>Un mercredi par mois de 19h à 20h30</b>  <b>2025</b> Oct. : 15 Nov. : 17 Déc. : 15  <b>2026</b> Janv. : 12 Fév. : 9	<b>DynamicPsy</b> Rue Chapelle Ste Elisabeth 20, 1300 Wavre	<b>Gaëlle Le Bouëdec</b> <a href="mailto:gae.lebouedec@gmail.com">gae.lebouedec@gmail.com</a> 0484/93.30.84	<b>Alexia Chrysochoos</b> <i>Psy conventionnée</i>
<b>Partage de vécus et entraide entre parents d'enfants à besoins spécifiques</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Echanges autour d'expériences de parents d'enfants à besoins spécifiques. Ces échanges seront centrés autour de 4 thématiques (l'après-diagnostic, le lien avec l'école, le fonctionnement familial et la coparentalité). Des outils seront amenés pour faciliter la réflexion et la parole dans le groupe. Les témoignages et partages d'expériences entre parents aident à sortir d'un sentiment d'isolement éprouvé, d'être plus ouvert et de faciliter la mémorisation de pistes et de conseils.</i>	Parents d'enfants à besoins spécifiques fréquentant l'enseignement ordinaire tous niveaux confondus	<b>De 19h30 à 21h30 (accueil vers 19h15)</b> Janv. : 13 Fév. : 10 Mars : 10 Avr. : 07	<b>Espace médical Wavre-Limal</b> Rue provinciale 273 1301 Wavre	<b>Laureline Soete</b> <a href="mailto:laureline.soete01@gmail.com">laureline.soete01@gmail.com</a> 0471/18.65.26	<b>Anne Floor</b>

## LISTE DES SÉANCES DE GROUPES DES PSYCHOLOGUES CONVENTIONNÉS – Ados / Adultes / Seniors – À partir de 15 ans

1. Apprivoiser le stress et les émotions en pratiquant la méditation pleine conscience
2. Parentalité : ensemble, gardons le cap !
3. Café Papote
4. Prévention du burn-out : Quand votre cerveau dit pause ?
5. Développer sa confiance en soi afin de mieux se réorienter professionnellement... C'est possible !
6. Apprivoiser le stress et les émotions en pratiquant la méditation pleine conscience
7. Burn-out: quand nos vieux schémas nous mènent à l'épuisement
8. Retrouvez un sommeil de qualité
9. Marre de vos inquiétudes et ruminations quotidiennes ?

Groupe de soutien psychoéducatif à destination des aidants proches  
confrontés à la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés

1. Parler pour mieux se comprendre
2. AFFIRMATION DE SOI : Et si l'apprenais à mieux communiquer ?
3. Ménopause Power : « Découvrir ses super-pouvoirs »

1. Apprenez l'hypnose et l'auto-hypnose pour gérer vos douleurs
2. Burn-out et épuisement professionnel
3. Estime de soi et projet professionnel
4. Envisager un avenir professionnel malgré la douleur chronique

Développez votre résilience psychologique grâce au sport et à la gestion du stress

1. « Reconstruire son estime de soi de façon créative et bienveillante » Se voir différemment.
2. Burn-out et épuisement professionnel

1. Groupe processuel de deuil de grossesse non aboutie
2. Perdre mon autonomie, c'est dur !

Bien dans son corps, bien dans sa tête – Ateliers de présence et de (re)-connexion à soi

1. Marche thérapeutique entre femmes : Prendre soin de ma santé physique et mentale dans le lien avec les autres
2. M'accompagner dans tous mes états
3. Au cœur du soin, au cœur de soi – Groupe de soutien et de prévention de l'épuisement professionnel des soignants
4. Burn-out et épuisement professionnel

Groupe douleur hypnose : Mieux vivre avec la douleur c'est possible !

1. Désir d'enfant et Procréation Médicalement Assistée (PMA)
2. Apprendre à auto-gérer mes émotions dans un lieu culturel qui favorise l'émergence des émotions : un musée
3. Découvrir mes ressources pour faire face aux défis de ma vie
4. Entracte de midi
5. Groupe de soutien pour ressortissants de pays déstabilisés
6. Accueillons nos ruminations et toutes nos émotions, honorons nos forces et nos failles
7. Devenir Papa, quelle aventure ! Comment trouver ma place aux côtés de ma compagne ?
8. Prévenir la dépression
9. Groupe de soutien "Désir d'enfant et Procréation Médicalement Assistée" (PMA)
10. Bien vivre à la Résidence du Moulin
11. Groupe de soutien pour les personnes souffrant de ruminations chroniques : Accueillons nos ruminations et toutes nos émotions, honorons nos forces et nos failles
12. Club créatif et psychoéducation
13. Être heureux, oui mais comment ? Clés pour trouver un équilibre de vie
14. Vous avez des insomnies ? Vous vous questionnez sur votre sommeil
15. Le bonheur pour moi, c'est quoi ? Je pars à la découverte de moi-même
16. Groupe de soutien pour les parents et proches de victimes de violences sexuelles
17. Addiction et Estime de soi

1. Groupe de soutien SEP
2. Atelier de sensibilisation : apaisement et retour au moment présent par le contact à la nature et aux animaux
3. Perdre son autonomie c'est dur... Cheminons ensemble pour se sentir mieux
4. Epuisement / Burnout professionnel

1. Mieux comprendre mon burn out à l'aide d'un groupe
2. Se reconstruire par le récit de vie. Un espace pour transformer l'épreuve en chemin de résilience (Gr1 et Gr2)
3. Apprendre à auto-gérer mes émotions avec le média de la nature
4. Ateliers Carnet de deuil créatif

1. Oser être soi : de découverte en découverte
2. Rout En'Soi - Oser être soi, créer du lien
3. Appréhender le stress et réguler ses émotions grâce à la pleine conscience Cycle d'entraînement à la pleine conscience
4. Stress, Fatigue, Ruminations,... ET si vous appreniez à souffler ?
5. Rencontre Sport et Santé: prise en considération de la Santé Mentale et alimentaire dans la pratique sportive
6. Stress, défis du quotidien ou gros tracas ? Et si vous appreniez enfin à souffler

1. Ateliers burn-out et épuisement professionnel
2. Ateliers estime de soi

1. La boussole : un outil d'observation de nos modes de pensée et de fonctionnement permettant de soutenir nos actions vers le changement
2. Mieux comprendre l'épuisement pour mieux s'en protéger
3. Mieux SE connaître pour éviter et/ou vaincre l'épuisement

M'impliquer pour un bien-être durable

Atelier de reminiscence

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Je dompte mon TDAH

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

## BRAINE-L'ALLEUD

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	<b>Apprivoiser le stress et les émotions en pratiquant la méditation pleine conscience</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Adultes	<b>2025</b> Nov. : 18-25 Déc. : 2-9-16  <b>2026</b> Janv. : 6-13-20	<b>Centre médical de Lillois</b> Grand Route 28, 1428 Lillois	<b>Coralie Archambeau</b> <a href="mailto:coraliearchambeau-psy@outlook.com">coraliearchambeau-psy@outlook.com</a> 0479/24.27.00	<b>Dr Magotteaux</b>
EN COURS	<b>Parentalité : ensemble, gardons le cap !</b>	Adultes	<b>2025</b> Sept. : 18 Nov. : 13 Déc. : 11 <b>2026</b> Marc : 19 Avr. : 16 Juin : 11	<b>En collaboration avec le Centre médical "les Digues"</b> 15 rue Georges Rodenbach, 1420 BLA	<b>Gaelle de Vlieger</b> <a href="mailto:gaelle.devlieger@gmail.com">gaelle.devlieger@gmail.com</a> 0468 38 46 89	<b>Nathalie Fantin</b>



## SUITE BRAINE-L'ALLEUD

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	<b>Café Papote</b>  <i>Renforcer l'autonomie relationnelle, Renforcer la compréhension du cadre institutionnel Renforcer la participation des résidents à la vie collective.</i>	Résidents de Notre village Entre 20 & 60 ans	<b>2025</b> Nov. : 25 Déc. : 16  <b>2026</b> Janv. : 13	<b>Notre Village Asbl</b> Rue Sart Moulin 1, 1421 Ophain	<b>Rosa Cuccia</b> <a href="mailto:rosanna.cuccia@libero.it">rosanna.cuccia@libero.it</a> 0489/26.05.79	<b>Equipe éducative</b> <b>Notre Village</b>
NEW	<b>Prévention du burn-out : Quand votre cerveau dit pause ?</b> <a href="#">Plus d'infos</a> <a href="#">Flyer MC</a>	Adultes	Fév. : 13-20-27 Mars : 13-20	Rue Schépers 33, 1420 Braine - l'Alleud	<b>Coralie Archambeau</b> <a href="mailto:coraliearchambeau-psy@outlook.com">coraliearchambeau-psy@outlook.com</a> 0479/24.27.00	<b>Cyrielle Ristagno</b> <i>Psy conventionnée</i>
NEW	<b>Développer sa confiance en soi afin de mieux se réorienter professionnellement... C'est possible !</b> <a href="#">Plus d'infos</a> <a href="#">Flyer MC</a>	Personnes qui ont eu un burn-out ou qui sont en arrêt de travail et en perte de confiance en soi et de motivation pour reprendre leur travail	Fév. : 13-20-27 Mars : 13-20	Rue Schépers 33, 1420 Braine - l'Alleud	<b>Coralie Archambeau</b> <a href="mailto:coraliearchambeau-psy@outlook.com">coraliearchambeau-psy@outlook.com</a> 0479/24.27.00	<b>Cyrielle Ristagno</b> <i>Psy conventionnée</i>
NEW	<b>Apprivoiser le stress et les Émotions en pratiquant la méditation pleine conscience</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Toutes les personnes qui souffrent de stress, ruminations, anxiété, douleurs chroniques, troubles du sommeil ou qui ont eu une dépression.	Fév. : 03-24 Mars : 3-10-17-31 Avr. : 14-21	<b>Centre Médical de Lillois</b> Grand'Route 28, 1428 Lillois	<b>Coralie Archambeau</b> <a href="mailto:coraliearchambeau-psy@outlook.com">coraliearchambeau-psy@outlook.com</a> 0479/24.27.00	<b>Dr Anne Magotteau</b>

Suite groupes  
Braine-  
l'Alleud

[Retour  
carte](#)



## SUITE BRAINE-L'ALLEUD

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat	
NEW	<b>Retrouvez un sommeil de qualité</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Avoir une connaissance du sommeil, des cycles, des hormones,...</i> <i>Prendre conscience de ses croyances par rapport au sommeil</i> <i>Mettre en place des nouvelles habitudes, des nouveaux comportements pour améliorer son sommeil</i> <i>Apprendre des techniques de gestion du stress</i>	Les adultes de 18 à 99 ans rencontrant des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes fréquents et/ou un réveil matinal précoce	Fév. : 13- 27 Mars : 20 Avr. : 24 Mai : 8- 22-29 Juin : 5	<b>Centre Médical de Lillois</b> Grand'Route 28, 1428 Lillois	<b>Coralie Archambeau</b> <a href="mailto:coraliearchambeau-psy@outlook.com">coraliearchambeau-psy@outlook.com</a> 0479/24.27.00	<b>Audrey Pourbaix</b>
NEW	<b>Burn-out: quand nos vieux schémas nous mènent à l'épuisement</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Mieux comprendre ses schémas, apaiser son stress, retrouver du sens, sortir de l'isolement et se reconnecter à soi</i>	Adultes en situation de burn-out	Fév. : 13-20-27 Mars : 13-20-27 Avr. : 17-24 Mai : 08-22-29 Juin : 05/6	<b>Centre Médical de Lillois</b> Grand'Route 28, 1428 Lillois	<b>Coralie Archambeau</b> <a href="mailto:coraliearchambeau-psy@outlook.com">coraliearchambeau-psy@outlook.com</a> 0479/24.27.00	<b>Cyrielle Ristagno</b> <i>Psy conventionnée</i>
NEW	<b>Marre de vos inquiétudes et ruminations quotidiennes ?</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Comprendre les ruminations et scénarios catastrophes qui vous envahissent ;</i>	Personnes souffrantes d'une anxiété généralisée, d'une anxiété sociale, d'un schéma d'exigences élevées (perfectionnisme ), d'un stress chronique	Mars : 07 Avr. : 17-24 Mai : 08-22-29 Juin : 05-12-19-26 Juil. : 03-10	<b>Centre Médical de Lillois</b> Grand'Route 28, 1428 Lillois	<b>Coralie Archambeau</b> <a href="mailto:coraliearchambeau-psy@outlook.com">coraliearchambeau-psy@outlook.com</a> 0479/24.27.00	<b>Cyrielle Ristagno</b> <i>Psy conventionnée</i>





# BRAINE-LE-CHÂTEAU

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
M'impliquer pour un bien-être durable	<i>Prévention de la dépression</i> <i>Support social</i> <i>Hygiène de vie</i> <i>Adaptation à l'environnement</i>	Adultes	<b>2025</b> Nov. : 13-27 Déc. : 04-11-18  <b>2026</b> Janv. : 08-15-29 Fév. : 05-12	<b>CPAS</b> Place de la station 4 1440 Braine-le-Château	<b>Pierre Orban</b> <a href="mailto:1orbanp@gmail.com">1orbanp@gmail.com</a> 0485 31 91 70	<b>Valérie Migot</b>

# CHASTRE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	<b>Se reconstruire par le récit de vie</b> <b>Un espace pour transformer l'épreuve en chemin de résilience</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Adultes	<b>De 10h à 11h30 2025</b> Nov. : 12-18 Déc. : 02-16 <b>2026</b> Janv. : 13-20 --- <b>2025</b> <b>De 13h30 à 15h30</b> Nov. : 04 <b>2026</b> <b>De 10h à 11h30</b> Janv. : 06	<b>Maison Communale de Chastre</b> Avenue du Castillon 71 1450 Chastre --- <b>Bibliothèque de Blanmont</b> Rue de l'église 13A 1450 Chastre	<b>Cécile Croonenberghs</b> <a href="mailto:cecilecroonenberghs@gmail.com">cecilecroonenberghs@gmail.com</a> 0473/37.31.11	<b>Sophie de Cocquéau</b>
NEW	<b>Mieux comprendre mon burn-out à l'aide d'un groupe</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Adultes en burn-out professionnel à n'importe quel stade de leur parcours de soins	<b>Jeudi en 2026 de 13h à 15h</b> Janv. : 22 Fév. : 5-12 Mars : 5-19-26	<b>Domaines des Possibles</b> Rue de Gembloux 2 1450 Chastre	<b>Corinne Courtois</b> <a href="mailto:Corinne.courtois.psy@gmail.com">Corinne.courtois.psy@gmail.com</a> 0478/48.27.95	<b>Valérie Mulatin</b>
NEW	<b>Apprendre à auto-gérer mes émotions avec le média de la nature</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Patients ayant des difficultés à gérer leurs émotions et/ou cherchant à améliorer la gestion de leurs émotions <i>Français, Anglais, Espagnol</i>	<b>De 13h15 à 15h15</b> Mars : 09-16-23-30 Avr. : 20	<b>Domaines des Possibles</b> Rue de Gembloux 2 1450 Chastre	<b>Elise Merten</b> <a href="mailto:elisemerten@gmail.com">elisemerten@gmail.com</a> 0476/46.27.61	<b>Laurence Giliot</b> <i>Thérapeute, experte de vécu</i>

# CHAUMONT-GISTOUX

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Développez votre résilience psychologique grâce au sport et à la gestion du stress</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Identifier et gérer les situations de stress, éviter l'épuisement, ruminations, relaxation, gestion des limites, bienveillance envers soi et les autres</i>	Ados (15+), Adultes et seniors présentant des troubles dépressifs et/ou anxieux ainsi que des problèmes d'estime de soi ou d'isolement	Du 3 novembre au 10 décembre 2025  Du 5 janvier au 11 février 2026	<b>Centre Fyki Sports / Crossfit Tembo</b> Rue Inchebroux 1C 1325 Chaumont-Gistoux	<b>Emmanuel Nicaise</b> <a href="mailto:Emmanuel.nicaise@psychologue-clinicien.be">Emmanuel.nicaise@psychologue-clinicien.be</a> 0479/36.46.46	<b>Edouard Vanpee et Thomas Hansoulle</b>



# COURT-SAINT-ETIENNE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	<b>Groupe de soutien SEP</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Groupe de soutien pour favoriser l'écoute et l'expression de ses sentiments et besoins</i> Adultes	Mars : 26 Avr. : 02-23 Mai : 28 Juin : 04	<i>En collaboration avec la ligue de la Sclérose en Plaques</i> Rue du Try 13 1490 CSE	<b>Agathe Crespel</b> <a href="mailto:agathecrespel@gmail.com">agathecrespel@gmail.com</a> 0473/42 22 63	<b>Jeoffroy Rombaut et Jade Koch</b> <i>Travailleurs sociaux de la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques</i>
NEW	<b>Perdre son autonomie c'est dur... Cheminons ensemble pour se sentir mieux</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Soutien à la perte d'autonomie Renforcement de la résilience</i> Adultes	Mars : 26 Avr. : 2-23 Mai : 28 Juin : 4	<i>En collaboration avec la Mutualité Chrétienne et Altéo</i> Avenue des Métallurgistes, 1 1490 CSE	<b>Agathe Crespel</b> <a href="mailto:agathecrespel@gmail.com">agathecrespel@gmail.com</a> 0473/42 22 63	<b>Christine Martin</b>
EN COURS	<b>Atelier de sensibilisation : apaisement et retour au moment présent par le contact à la nature et aux animaux</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Réduction du stress, de l'anxiété, des ruminations Retour au moment présent</i> Adultes	Avr. : 10 Mai : 22 Juin : 5 Juil. : 3	<i>En collaboration avec la Maison médicale de "La Thyle"</i> <b>ASBL IZIS</b> rue ferme du coq, 26, 1490 CSE <b>Centre AYO</b> Rue des Tiennes, 1, 1380 Lasne.	<b>Daphnée Stadnik</b> <a href="mailto:dstadnik@gmail.com">dstadnik@gmail.com</a> 0474/60.55.71	<b>Sophie Spiette</b>
NEW	<b>Ateliers Carnet de deuil créatif</b>	<i>Ces 4 séances sont une offre de groupe pour accompagner les personnes en deuil (face à une perte) dans leur travail de deuil en créant un carnet créatif. Les échanges dans le groupe permettront aux personnes de se sentir moins seules dans leurs difficultés liées au deuil</i> Adulte ou grand adolescent (>16 ans) qui vit un deuil ou une perte : perte d'un être cher, perte d'un emploi, rupture d'une relation, perte au niveau de la santé,...	<b>Mardi de 10h à 12h</b> Mars : 10-17-24-31	<b>Domaines des Possibles – tiers lieu de Chastre</b> Rue de Gembloux 2 1450 Chastre	<b>Corinne Courtois</b> <a href="mailto:Corinne.courtois.psy@gmail.com">Corinne.courtois.psy@gmail.com</a> 0478/48.27.95	/

## SUITE COURT-SAINT-ETIENNE

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Epuisement / Burnout professionnel</b> <b>Réflexion en groupe pour mieux le comprendre, l'éviter, en sortir</b> <a href="#">Flyer MC</a>	<i>Partage d'expérience et de soutien;</i> <i>Travail sur deux facteurs de protection contre l'épuisement professionnel : la rupture du sentiment de solitude et le partage social des émotions ;</i> <i>Travail sur une régulation émotionnelle saine</i>	Adultes	Fév. : 6-13 Mars : 6-20 Avr. : 10	<b>Mutualité Chrétienne</b> Av des Métallurgistes, 1 1490 Court-Saint-Etienne	<b>Charlotte Platteau</b> <a href="mailto:cplatteau@skynet.be">cplatteau@skynet.be</a> 0471/50.42.02	<b>Fanny de Reuck</b> <i>Psy conventionnée</i>

# GENAPPE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	<b>Oser être soi : de découverte en découverte</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Adultes affiliés aux activités sociales et culturelles du 38	<b>D'octobre 2025 à avril 2026</b> 2 <sup>ème</sup> jeudi du mois	<b>Le 38 -Carrefour Culturel</b> Rue de Bxl, 38 – 1470 Genappe	<b>Agathe Crespel</b> <a href="mailto:agathecrespel@gmail.com">agathecrespel@gmail.com</a> 0473/42 22 63	<b>Amaury Pirotte</b>
EN COURS	<b>Rout En'Soi</b> <b>Oser être soi, créer du lien</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Adultes	<b>2025</b> Sept. : 16 Oct. : 21 Déc. : 16  <b>2026</b> Janv. : 20 Mars : 17 Avr. : 21 Mai : 19 Juin : 16	<i>En collaboration avec le 38 et le CPAS de Genappe</i> Rue de Bruxelles 38 – 1470 Genappe	<b>Anne-Sophie Collet</b> <a href="mailto:anso.collet@gmail.com">anso.collet@gmail.com</a> 0485/54.18.79	<b>Geneviève Mattez</b>
EN COURS	<b>Appréhender le stress et réguler ses émotions grâce à la pleine conscience</b> <b>Cycle d'entraînement à la pleine conscience</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Adultes	<b>Séance d'infos :</b> 8/10 à 19h30  Oct. : 12-19 ou 26 Nov. : 2-9-16-23-30 Déc. : 21	<i>En collaboration avec la Maison Médicale de Genappe</i> <b>A la TranverSalle,</b> rue des Communes 10 A à 1470 Baisy-Thy	<b>Nathalie Limbourg</b> <a href="mailto:nathalielimbourg@gmail.com">nathalielimbourg@gmail.com</a> 0477/27.42.31	<b>Caroline Swalens</b> <i>Psy conventionnée</i>
EN COURS	<b>Stress, Fatigue, Ruminations,...</b> <b>ET si vous appreniez à souffler ?</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Adultes	Nov. : 6-20 Déc. : 4-18	<i>En collaboration avec la cabinet médical "les Lilas" à Genappe</i> <b>Au centre le Grand Arbre</b> Rue du Grand Arbre 1A Bousval	<b>Emmylou Depaepe</b> <a href="mailto:psydepaepe@gmail.com">psydepaepe@gmail.com</a> 0471/37.06.86	<b>Cathy Malosto</b>

Suite groupes  
Genappe

[Retour  
carte](#)



## SUITE GENAPPE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	<b>Rencontre Sport et Santé: prise en considération de la Santé Mentale et alimentaire dans la pratique sportive</b>	<i>Apprendre à gérer ses émotions et ses cognitions</i> <i>Prendre conscience de l'estime de soi, de la valeur de soi ;</i>	Equipe féminine du Basket Club Genappe-Lothier (BCGL) P3ème Division  Janv. : 6	<b>le Basket Club du Lothier</b> Couture Mathy, 5 – 1470 Genappe	<b>Anne-Sophie Collet</b> <a href="mailto:anso.collet@gmail.com">anso.collet@gmail.com</a> 0485/54.18.79	<b>Coralie Olliver</b> <i>Diét conventionnée</i>
NEW	<b>Stress, défis du quotidien ou gros tracas ? Et si vous appreniez enfin à souffler</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress</i> <i>Reconnaître les facteurs de stress propres à sa situation</i> <i>Identifier les stratégies de gestion du stress</i> <i>Mettre en pratique des techniques de gestion du stress</i>	Adultes  Mars : 7-21 Avr. : 4-18 Mai : 16	<i>En collaboration avec le centre médical des Lilas à Genappe</i> Rue du Grand Arbre 1 A 1470 Bousval	<b>Emmylou Depaepe</b> <a href="mailto:psydepaepe@gmail.com">psydepaepe@gmail.com</a> 0471/37.06.86	<b>Cathy Malosto</b>

# ITTRE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	<b>La boussole : un outil d'observation de nos modes de pensée et de fonctionnement permettant de soutenir nos actions vers le changement</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Adultes	<b>2025</b> Nov. : 20-27 Déc. : 04 <b>2026</b> Janv. : 15	Centre médical "Les Dignes" Rue des Dignes 18 1460 Ittre	<b>Véronique Walravens</b> <a href="mailto:veronique.walravens@icloud.com">veronique.walravens@icloud.com</a> 0476/95 17 18	<b>Milène Gossiaux</b>
NEW	<b>Mieux comprendre l'épuisement pour mieux s'en protéger</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Adultes à partir de 18 ans (tout public)	Du 15 janvier au 12 février	Centre médical "Les Dignes" Rue des Dignes 18 1460 Ittre	<b>Delphine Vanderschueren</b> <a href="mailto:delphvds@hotmail.com">delphvds@hotmail.com</a> 0478/77 02 07	<b>Dr Charlotte Debrus</b> <b>Sara Meulemeeste</b>
NEW	<b>Mieux SE connaître pour éviter et/ou vaincre l'épuisement</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Adultes à partir de 18 ans (tout public)	Du 3 mars au 26 mars	Centre médical "Les Dignes" Rue des Dignes 18 1460 Ittre	<b>Delphine Vanderschueren</b> <a href="mailto:delphvds@hotmail.com">delphvds@hotmail.com</a> 0478/77 02 07	<b>Milène Gossiaux</b>



# JODOIGNE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	<b>Reconstruire son estime de soi de façon créative et bienveillante</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Adultes	<b>Judi de 13h à 15h</b> Fév. : 12-19-26 Mars : 05-12-19 Avr. : 02-09	<b>Asbl "le Rose-eau"</b> Grand'place 2, 1370 Jodoigne	<b>Céline Van Nieuwenborgh</b> <a href="mailto:psychologuevnb@gmail.com">psychologuevnb@gmail.com</a> 0472/35.09.96	<b>Joëlle Legrève</b> Psychothérapeute
	<i>Renforcer son estime de soi.</i> <i>Restaurer une image de soi négative et abimée par des événements et expériences difficiles voire traumatiques.</i> <i>Identifier les leviers pour en sortir.</i> <i>Aider à retrouver une confiance en soi minimum pour apprendre à traverser les épisodes difficiles autrement.</i> <i>Se voir autrement, différemment, en vue de se sentir mieux.</i>					
NEW	<b>Burn-out et épuisement professionnel</b> <a href="#">Plus d'infos</a> <a href="#">Flyer MC</a>	Adultes	<b>Lundi de 11h à 13h</b> Fév. : 16-23 Mars : 02-09-16-23	<b>En partenariat avec la Mutualité Chrétienne</b> <b>Asbl "le Rose-eau"</b> Grand'place 2, 1370 Jodoigne	<b>Céline Van Nieuwenborgh</b> <a href="mailto:psychologuevnb@gmail.com">psychologuevnb@gmail.com</a> 0472/35.09.96	<b>Joëlle Legrève</b> Psychothérapeute
	<i>Le burn-out est un phénomène croissant qui se présente comme un état d'épuisement émotionnel, mental et physique causé par un stress excessif prolongé.</i> <i>Nos groupes de soutien vous aident à comprendre les causes de votre épuisement et à explorer de nouvelles pistes pour faire face aux situations difficiles.</i>					

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Groupe de soutien psychoéducatif à destination des aidants proches confrontés à la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés</b>	<i>Bénéficier de l'expertise de professionnels ou d'experts du vécu par rapport à la maladie, Se rencontrer entre pairs, Déposer et se sentir écoutés, Réfléchir et développer de nouvelles stratégies pour préserver la relation à leur proche, Être mieux outillé et enrichir les savoir-faire ainsi que les savoir-être</i>	Les aidants proches confrontés à la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés	<b>Vendredi de 13h30 à 15h 2025</b> Déc. : 05  <b>2026</b> Janv. : 09 Fév. : 06 Mars : 13 Avr. : 10 Mai : 22 Juin : 05	<b>Centre sportif de Maransart</b> Rue de Colinet 11 à 1380 Lasne	<b>Caroline Maison</b> <a href="mailto:caroline.maison@gmail.com">caroline.maison@gmail.com</a> 0487/54.32.17	<b>Stéphanie Gustin</b> <i>Ergothérapeute pour Alzheimer Belgique</i>

# LA HULPE

NEW

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Je dompte mon TDAH</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Adultes avec un TDAH	<p><b>Groupe 1 :</b>  <b>Mercredi de 10h à 11h30</b>  Janv. : 28  Fév. : 04-11  Mars : 04-11-18-25  Avr. : 01-08-15-22</p> <p><b>Groupe 2 :</b>  <b>Mercredi de 12h à 13h30</b>  Janv. : 28  Fév. : 04-11  Mars : 04-11-18-25  Avr. : 01-08-15-22</p>	<p><b>HypnoSanté</b>  40 Chaussée de Bruxelles – 1310 La Hulpe</p> <p><b>Salle du Mahiermont</b>  12 Rue JB Stouffs,  1332 Genval</p>	<p><b>Karima Meliani</b>  <a href="mailto:karimameliani@hotmail.com">karimameliani@hotmail.com</a>  0497/44.46.37</p>	<p><b>Sandrine Tichon (gr1)</b>  <b>Caroline Thys (gr 2)</b></p>

# MONT-ST-GUIBERT

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	De-stress & vous ! <a href="#">Plus d'infos</a>	Prévenir et récupérer du stress chronique et aigu	Adultes	Janv. : 14-21-28 Fév. : 4-11	La Ruche Citoyenne 23, Grand'Place 1435 Mont Saint Guibert	Laetitia De Decker <a href="mailto:laetitiadedecker@gmail.com">laetitiadedecker@gmail.com</a> 0494/37 03 77	Laetitia Schul
NEW	Groupe de soutien : vivre avec le syndrome douloureux chronique <a href="#">Plus d'infos</a>	Comprendre les douleurs chroniques, réduire la souffrance émotionnelle associée, développer des outils concrets pour gérer le quotidien, favoriser l'acceptation et rompre l'isolement social	Adultes souffrant de douleurs chroniques	Fév. : 6-20 Mars : 6-20 Avr. : 3	Centre médical vita Santé Mont Saint Guibert	Margaux Robein <a href="mailto:margaux.robein@hotmail.com">margaux.robein@hotmail.com</a> 0485/59.64.21	Laetitia Vandenplas
NEW	Marche thérapeutique et respiration en conscience : je me reconnecte à mon corps	Renforcement de la confiance en soi et de l'estime de soi Réduction du stress et de l'anxiété Renforcer les liens sociaux	Adultes	Mars : 12-19-26 Avr. : 02-09	En collaboration avec le centre médical VitaSanté Rue Saint-Jean 19B 1435 Mont-Saint-Guibert	Margaux Robein <a href="mailto:margaux.robein@hotmail.com">margaux.robein@hotmail.com</a> 0485/59.64.21	Laetitia Vandenplas

# NIVELLES

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	<b>Ateliers burn-out et épuisement professionnel</b> <a href="#">Flyer MC</a>	Adultes	Mars : 13-27 Avr. : 3-17-24	<b>Mutualité Chrétienne</b> Boulevard des Archers, 1400 Nivelles	<b>Rosa Cuccia</b> <a href="mailto:rosanna.cuccia@libero.it">rosanna.cuccia@libero.it</a> 0489/26.05.79	<b>Emmanuel Roy</b> <i>Psy conventionné</i>
NEW	<b>Ateliers estime de soi</b> <a href="#">Flyer MC</a>	Adultes	Mars : 13-27 Avr. : 3-17-24	<b>Mutualité Chrétienne</b> Boulevard des Archers, 1400 Nivelles	<b>Rosa Cuccia</b> <a href="mailto:rosanna.cuccia@libero.it">rosanna.cuccia@libero.it</a> 0489/26.05.79	<b>Emmanuel Roy</b> <i>Psy conventionné</i>
NEW	<b>Ateliers psy-crétifs : moi et mes émotions</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Adultes	Mars : 20 Avr. : 3-17 Mai : 29 Juin : 19	<b>Le Puits</b> 6 rue du Déversoir 1400 Nivelles	<b>Pascale Van Uffel</b> <a href="mailto:pascalevanuffel@gmail.com">pascalevanuffel@gmail.com</a> 0491/36 44 80	<b>Dany Browaeys</b>

# OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	Entracte de midi	<i>Lutte contre l'isolement, l'anxiété, les problématiques de sommeil, de concentration.</i>	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 <a href="mailto:anne-laure@point-cardinal.be">anne-laure@point-cardinal.be</a> 0496/82 85 97	Elisabeth Botson
EN COURS	Groupe de soutien pour ressortissants de pays déstabilisés	<i>Renforcement de la résilience</i>	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 <a href="mailto:anne-laure@point-cardinal.be">anne-laure@point-cardinal.be</a> 0496/82 85 97	Anne-Catherine de Nève
EN COURS	Gérer mes émotions dans ma relation avec mes enfants/petits-enfants <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Gestion des émotions, anxiété, stress, questionnements</i>	Parents Grands parents	<b>2025</b> Oct. : 02 Nov. : 06 <b>2026</b> Janv. : 15 Fév. : 19 Mars : 19 Avr. : 16 Mai : 28	Maison de l'Enfance, Famille et Santé d'OLLN Rue de la Sapinière 10, 1340 Ottignies	Agathe Crespel <a href="mailto:agathecrespel@gmail.com">agathecrespel@gmail.com</a> 0473/42 22 63	Olivia de Brey
EN COURS	Accueillons nos ruminations et toutes nos émotions, honorons nos forces et nos failles <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Problématique des ruminations envahissantes</i>	Adultes	<b>2025</b> Oct. : 02-09-16 Nov. : 6-13-20 Déc. : 4-11-18 <b>2026</b> Janv. : 8-15-22	<i>En collaboration avec la maison médicale Baobab et Amaï ASBL</i> 20 rue Haute, 1340 Ottignies	Laurent Heck <a href="mailto:laurent.heck@amai-asbl.be">laurent.heck@amai-asbl.be</a> 0479/39.42.34	Marjolaine Van Brussel Kiné

Suite groupes  
OLLN

[Retour  
carte](#)



# SUITE OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	<b>Devenir Papa, quelle aventure ! Comment trouver ma place aux côtés de ma compagne ?</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Co-parent Futur co-parent	<b>2025</b> Oct. : 7 Nov. : 4 Déc. : 2  <b>2026</b> Janv. : 6	<i>En collaboration avec l'ONE</i> Rue de Franquenies 9, 1341 Ottignies	<b>Caroline Maison</b> <a href="mailto:caroline.maison@gmail.com">caroline.maison@gmail.com</a> 0487/54.32.17	<b>Charlotte de Callataÿ</b>
EN COURS	<b>Prévenir la dépression</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Adultes	<b>2025</b> Oct. : 13-20 Nov. : 3-10-24 Déc. : 8 <b>2026</b> Fév. : 9 Mars. : 9 Avr. : 13 Juin : 29	<b>Centre Médical WWASO</b> Rue de la Flèche 6, 1348 Louvain-la-Neuve	<b>Pierre Orban</b> <a href="mailto:lorbanp@gmail.com">lorbanp@gmail.com</a> 0485 31 91 70	<b>Dr Sébastien Lemaire</b>
EN COURS	<b>Groupe de soutien "Désir d'enfant et Procréation Médicalement Assistée" (PMA)</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Femmes, Hommes, Couples	<b>Mensuel</b> Démarrage le 29/09 possibilités d'intégrer le groupe d'ici décembre	<i>En collaboration avec La Maison Médicale Passerelle Santé</i> Rue du Val-Saint-Lambert 10, 1348 Louvain-La-Neuve	<b>Marie Smeesters</b> <a href="mailto:marie.smeesters77@gmail.com">marie.smeesters77@gmail.com</a> 0479/12.24.01	<b>Tatiana Hamaide</b>
EN COURS	<b>Découvrir mes ressources pour faire face aux défis de ma vie.</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Personnes âgées en maison de repos	<b>2025</b> Sept. : 26 Oct. : 03-10-17-24-31 Nov. : 07-14-21 <b>2026</b> Janv. : 28	<b>Maison de repos Lauzelle</b> Rue Charles de Loupaigne 18, 1348 Louvain-la-Neuve	<b>Véronique Taelman</b> <a href="mailto:veronique.taelman@hotmail.be">veronique.taelman@hotmail.be</a> 0473/70.04.79	<b>Danielle Vandepoel</b>
EN COURS	<b>Bien vivre à la résidence du Moulin</b>	Personnes âgées résidentes et public alentour	1 séance d'information + 2 ateliers par mois	<i>En collaboration avec la Mutualité Chrétienne - Centre médical Aduno Santé,</i> chaussée de Wavre 166 à 1360 Perwez	<b>Isabelle Alpi</b> <a href="mailto:isabelle.alpi@gmail.com">isabelle.alpi@gmail.com</a> 0476/69 21 74	<b>Anne-Françoise Hirtz</b>

Suite groupes OLLN

[Retour carte](#)



## SUITE OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	<b>Groupe de soutien pour les personnes souffrant de ruminations chroniques : Accueillons nos ruminations et toutes nos émotions, honorons nos forces et nos failles</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Adultes	Janv. : 29 Fév. : 5-12 Mars : 5-12-19 Avr. : 9-16-23 Mai : 14-21-28	<i>En collaboration avec la Maison de santé Baobab et l'ASBL Amaï</i> 20 rue Haute 1340 OLLN	<b>Laurent Heck</b> <a href="mailto:laurent.heck@amai-asbl.be">laurent.heck@amai-asbl.be</a> 0479/39.42.34	<b>Marjolaine Van Brussel</b> <i>Kiné</i>
NEW	<b>Club créatif et psycho-éducation</b>	Habitants du quartier du Buston participants au Club Créatif du Plan de Cohésion Sociale	1 jeudi par mois	<b>Maison de quartier du Buston</b> Avenue des églantines, 5 1342 Ottignies	<b>Caroline Maison</b> <a href="mailto:caroline.maison@gmail.com">caroline.maison@gmail.com</a> 0487/54.32.17	<b>Alice Govaerts</b>
NEW	<b>Addiction et Estime de soi</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Adultes présentant une addiction	05/02 - 05-19/03 02-16/04	<b>PATCHWORK service spécialisé en assuétudes</b> Rue du moulin 9, 1340 Ottignies	<b>Alex Cascales Gonzalez</b> <a href="mailto:alexcg.patchwork@gmail.com">alexcg.patchwork@gmail.com</a> 0471/88 22 56	<b>Anaïs Van Schendel</b> <i>Psy conventionnée</i>

Suite groupes  
OLLN



[Retour  
carte](#)





## SUITE OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	<b>Vous avez des insomnies ? Vous vous questionnez sur votre sommeil</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Visé à développer chez les participants une meilleure compréhension du fonctionnement du sommeil</i>	Toute personne de 16 ans et plus ayant ou non des troubles du sommeil	Janv. : 05	<b>Maison Médicale de Clémentine</b> Av. des Combattants 72, 1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve	<b>Nathalie Limbourg</b> <a href="mailto:nathalielimbourg@gmail.com">nathalielimbourg@gmail.com</a> 0477/27.42.31	<b>Clara Rommelaere</b>
NEW	<b>Le bonheur pour moi, c'est quoi ? Je pars à al découverte de moi-même</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Déconstruire les injonctions sociétales qui nous déséquilibrent via un travail sur nos ressources, nos valeurs et les distorsions cognitives.</i>	Etudiants (université et hautes écoles) et jeunes adultes	Fév. : 12-26 Mars : 12-26	<b>Centre médical La Traverse</b> Champ Vallée 17B00 1348 LLN	<b>Johanne de Bonhome</b> <a href="mailto:johannedebonhome@gmail.com">johannedebonhome@gmail.com</a> 0499/16 84 00	<b>Grégoire Lefèvre</b> <i>Psy conventionné</i>

Suite groupes  
OLLN



[Retour  
carte](#)



## SUITE OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
Groupe de soutien pour les parents et proches de victimes de violences sexuelles	<i>Sortir de l'isolement ; Explorer différents moyens et envisager de nouvelles solutions par le partage d'expériences pour accompagner la personne en souffrance ; Identifier et renforcer ses ressources pour se soutenir soi-même ; Trouver sa juste place en tant que proche ; Bénéficier de l'expertise de professionnels ou d'experts du vécu par rapport à la souffrance de leur proche ; Déposer et se sentir écoutés dans un environnement structuré et rassurant ; Être mieux outillé et enrichir les savoir-faire ainsi que les savoir-être ; Comprendre le traumatisme et ses effets Comment faire face aux difficultés liées au parcours judiciaire, Comment respecter le rythme de la victime</i>	Proches et famille (parents, fratrie si plus de 16 ans, famille élargie ou tout proche) concerné par l'accompagnement et le soutien d'une victime de violences sexuelles	Mars : 31 Avr. : 21 Mai : 12 Juin : 02-23	Lieu à préciser après inscription	Caroline Maison <a href="mailto:caroline.maison@gmail.com">caroline.maison@gmail.com</a> 0487/54.32.17	Marie Lefèvre

# ORP-JAUCHE

EN COURS

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Groupe processuel de deuil de grossesse non aboutie</b>	<i>Deuil complexe Périnatalité</i>	Adultes	<b>Mardi soir 19h30 - 21h</b> Dates fixées lorsque nombre minimal de participants atteint	<b>Centre BAMA</b> Avenue Albert Drossart 34 - 1350 Orp-Jauche	<b>Emilie Gerard</b> <a href="mailto:psychologue.emiliegerard@gmail.com">psychologue.emiliegerard@gmail.com</a> 0473/41 45 18	<b>Eve Scorneaux</b> <i>Psy conventionnée</i>
<b>Perdre mon autonomie, c'est dur !</b> <a href="#">Plus d'infos</a> <a href="#">Affiche</a>	<i>Plusieurs thèmes seront abordés autour de la perte d'autonomie : la gestion émotionnelle, la redéfinition de son identité et de son rôle, le développement de stratégies d'adaptation, la planification de l'avenir,...</i>	Toute personne en perte d'autonomie physique ou psychique, qu'elle soit causée par la maladie, le handicap, un accident ou simplement le vieillissement	Janv. : 09,16, 23	<b>Salle Communale à Orp Jauche</b> <i>(collaboration avec la Mutualité Chrétienne)</i>	<b>Noémie Vande Weghe</b> <a href="mailto:noemie.vandeweghe@gmail.com">noemie.vandeweghe@gmail.com</a> 0479/88 75 26	<b>Cécile Ravet</b> <i>Volontaire MC</i>

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Marche thérapeutique entre femmes : Prendre soin de ma santé physique et mentale dans le lien avec les autres</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Réapprendre les aptitudes psychosociales, redynamiser son réseau social, Isolement, faible estime de soi, anxiété sociale</i>	Femmes âgées de 30 à 65 ans	<b>Vendredi de 13h30 à 15h</b> Janv. : 09-23 Fév. : 06-13	<i>En collaboration avec le centre Polyhedra</i> <b>Centre paramédical de Perwez</b> Départ du Ravel à Perwez, rue du Ravel	<b>Anne-Charlotte Gillès de Pélichy</b> <a href="mailto:annecharlottegdep@gmail.com">annecharlottegdep@gmail.com</a> 0497/44 24 38	<b>Julie Istasse</b> <i>Kiné</i>
<b>M'accompagner dans tous mes états</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre à identifier les différentes émotions et à les exprimer</li><li>• Se connecter à ses manifestations corporelles et cognitives</li><li>• Faire lien entre ces perceptions et les émotions</li><li>• Rencontrer les besoins sous-jacents et y répondre</li><li>• Régulation relationnelle et le développement d'autres compétences psychosociales</li></ul>	Adultes à partir de 18 ans	Mars : 09-16-23-30 Avr. : 13-20	<b>Centre Culturel de Perwez (Le Foyer)</b> Grand Place 32 - 1360 Perwez	<b>Laetitia De Decker</b> <a href="mailto:laetitiadedecker@gmail.com">laetitiadedecker@gmail.com</a> 0494/37 03 77	<b>Chloé Behets</b> <i>Psy conventionnée</i>
<b>Au cœur du soin, au cœur de soi - Groupe de soutien et de prévention de l'épuisement professionnel des soignants</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Prendre le temps de s'arrêter, soutenir/ être soutenu par ses pairs, apprendre concrètement à gérer son stress et à prendre soin de soi en tenant compte des spécificités des métiers de soins de santé. Rompre l'isolement, comprendre pour implanter de nouvelles habitudes, augmenter les capacités de résilience, renforcer l'assertivité et la confiance en soi, prise de conscience des conséquences, développer des pistes concrètes pour gérer le stress au quotidien.</i>	Les professionnels de la santé (médecins, infirmiers, aides-soignants, psychologues, Psychothérapeutes , kinésithérapeutes... )qu'ils soient ambulatoires ou rattachés à un hôpital ou une maison de repos.	<b>Mardi de 12h à 14h</b> Fév. : 03 Mars : 03-31 Avr. : 21 Mai : 19 Juin : 16/06	<b>Cabinet Médical Boudart-Raymackers</b> 189/9 Chaussée de Wavre 1360 Perwez	<b>Laetitia De Decker</b> <a href="mailto:laetitiadedecker@gmail.com">laetitiadedecker@gmail.com</a> 0494/37 03 77	<b>Dr Boudart</b> <i>Médecin généraliste</i>

Suite groupes Perwez

[Retour carte](#)



## SUITE PERWEZ

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
<b>Burn-out et épuisement professionnel</b> <a href="#">Plus d'infos</a> <a href="#">Flyer MC</a>	<p><i>Le burn-out est un phénomène croissant qui se présente comme un état d'épuisement émotionnel, mental et physique causé par un stress excessif prolongé.</i></p> <p><i>Nos groupes de soutien vous aident à comprendre les causes de votre épuisement et à explorer de nouvelles pistes pour faire face aux situations difficiles.</i></p>	Adultes	<b>Vendredi de 14h à 16h</b> Fév. : 6-13 Mars : 13-27 Avr. : 3	<i>En partenariat avec la Mutualité Chrétienne</i> <b>Centre médical Aduno Santé,</b> chaussée de Wavre 166	<b>Hoëlle Genot</b> <a href="mailto:hoellegenot.psy@gmail.com">hoellegenot.psy@gmail.com</a> 0492/08.21.27	<b>Anne Huvelle</b> <i>Psy conventionnée</i>

# RAMILIES

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Bien dans son corps, bien dans sa tête – Ateliers de présence et de (re)-connexion à soi</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Améliorer le bien être psychologique et corporel. Problèmes de stress, d'anxiété, d'épuisement, tensions musculosquelettiques plus ou moins douloureuses, ou toute personne éprouvant le besoin de ralentir et se recentrer sur soi</i>	Adultes	<b>Mercredi 19h30 :</b> Fév. : 11 Mars : 4-18 Avr. : 1-15	<i>En collaboration avec le centre Médical BAMA</i> Rue de la Brasserie 5 – 1367 Hedenge	<b>Emilie Gerard</b> <a href="mailto:psychologue.emiliegerard@gmail.com">psychologue.emiliegerard@gmail.com</a> 0473/41 45 18	<b>Isou Maurissen</b> <i>Praticienne dans la Relation d'Aide par le Toucher</i>

# REBECQ

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Atelier de réminiscence</b>	<i>Permettre l'expression des émotions Favoriser une estime et des interactions mutuelle entre les participants. Stimuler, soutenir et entretenir des compétences cognitives, affectives et sensorielles - Offrir un lieu temps /espace de convivialité et de plaisir partagé.</i>	Personnes âgées du service résidentiel du CPAS de Rebecq présentant des difficultés cognitives légères à modérées	Janv. : 20 Fév. : 10-24 + 3 dates	<b>Résidence d'Arenberg</b> Rue docteur Colson 1, 1430 Rebecq	<b>Anne-Marie Halconruy</b> <a href="mailto:am.halconruy@gmail.com">am.halconruy@gmail.com</a> 0476/55.37.69	<b>Christine Chevalier</b>

# RIXENSART

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	<b>Parler pour mieux se comprendre</b>  <i>Apprendre les concepts de la communication non violente (+exercices pratiques en séance), mieux connaître ses limites et apprendre à dire non</i> <i>Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi</i>	A destination des femmes participant aux ateliers de l'épicerie sociale de chez D'Clic	<b>De 10h à 12h :</b> Déc. : 19	<b>D'Clic</b> Rue du tilleul 56, Genval (Les Charmettes)	<b>Emmylou Depaepe</b> <a href="mailto:psydepaepe@gmail.com">psydepaepe@gmail.com</a> 0471/37.06.86	<b>Katia Bessa de Oliveira</b> <i>Psy conventionnée</i>
NEW	<b>AFFIRMATION DE SOI : Et si j'apprenais à mieux communiquer ?</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Apprendre à mieux communiquer ses émotions avec les outils de la CNV (communication non violente)</i> <i>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  <b>De 13h30 à 15h30 :</b> Janv. : 09-16-30 Fév. : 06-13 Mars : 06 Avr. : 03	<b>D'Clic</b> Rue du tilleul 56, Genval (Les Charmettes)	<b>Katia Bessa de Oliveira</b> <a href="mailto:katia-bessa@hotmail.fr">katia-bessa@hotmail.fr</a> 0472/74.23.14	<b>Emmylou Depaepe</b> <i>Psy conventionnée</i>
NEW	<b>Menopause Power : « Découvrir ses super-pouvoirs »</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Femmes vivant les premiers symptômes de la ménopause (périménopause et ménopause)  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Détecter les premiers symptômes, pouvoir en parler sans tabous entre femmes.</li> <li>• Développer une meilleure compréhension de la ménopause plutôt que de la subir.</li> <li>• Développer des outils simples pour mieux traverser cette période de transition</li> <li>• Reprendre le contrôle de son bien-être</li> </ul>	Samedi 24 janvier 2026 de 9h30 à 16h	<b>Espace D'Clic aux Charmettes</b> Rue du Tilleul 56, 1332 Genval	<b>Katia Bessa de Oliveira</b> <a href="mailto:katia-bessa@hotmail.fr">katia-bessa@hotmail.fr</a> 0472/74.23.14	<b>Dr Véronique Fontaine</b> <i>Gynécologue</i>



# VILLERS-LA-VILLE

EN COURS

NEW

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Je régule mes émotions et mes ruminations en contact avec la nature et les animaux</b> <b>Venez découvrir la pleine conscience avec nous en pleine nature</b>	Adultes	Juin : 12 Juil. : 03 + 4 dates	<b>Répît des Censes</b> Chemin de la Bruyère Des Cences 5, Sart Dame Aveline	<b>Claire Philippart</b> <a href="mailto:Claire.philippart@gmail.com">Claire.philippart@gmail.com</a> 0497/75.81.82	<b>Stéphanie Ghigny</b> <b>Vanessa Frère</b> <i>ASBL Répît des Censes</i>
<b>Entre'aidants Cycle de soutien pour les aidants Proches</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	Toutes personnes qui accompagnent un proche malade, âgé ou en situation de handicap, tous âges confondus	Janv. : 21 Fév. : 11 Mars : 04	<i>En collaboration avec handicontact, commune de Villers-la-Ville</i> <b>Maison communautaire</b> rue de Priesmont, 32 - 1495 Marbais	<b>Agathe Crespel</b> <a href="mailto:agathecrespel@gmail.com">agathecrespel@gmail.com</a> 0473/42 22 63	<b>Yvonne Mugisha</b> <i>Animatrice à Altéo</i>



# WAVRE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
NEW	<b>Apprenez l'hypnose et l'auto-hypnose pour gérer vos douleurs</b>  <i>Rompre l'isolement ; Développer des outils tels que l'auto-hypnose et le développement personnel afin d'améliorer les différents aspects de la situation de douleur Travailler sur les émotions qui participent à la douleur et celles qui en résultent. Mobiliser ses ressources afin de créer une vie ayant plus de sens.</i>	Adultes en détresse liée à des douleurs	<b>Mardi de 11h à 12h30 :</b> Janv. : 27 Fév. : 03-10-17 Mars : 03-10	<b>Maison médicale de Limal</b> Rue Josephine Rauscent 16, 1300 Wavre	<b>Karima Meliani</b> <a href="mailto:karimameliani@hotmail.com">karimameliani@hotmail.com</a> 0497/44.46.37	<b>Sunan Demaret</b>
NEW	<b>Burn-out et épuisement professionnel</b> <a href="#">Plus d'infos</a> <a href="#">Flyer MC</a>	Adultes	<b>Jeudi de 9h30 à 11h30</b> Mars : 12-19-26 Avr. : 2-9	<b>MC Wavre</b> Rue Charles Sambon 24	<b>Catherine Mergan</b> <a href="mailto:catherine.mergan@gmail.com">catherine.mergan@gmail.com</a> 0475/77.26.65	<b>Nathalie Bosquet</b> <i>Psy conventionnée</i>
NEW	<b>Estime de soi et projet professionnel</b> <a href="#">Plus d'infos</a> <a href="#">Flyer MC</a>	Adultes	<b>Lundi de 9h30 à 12h</b> Mars : 2-9-16-23-30	<b>MC Wavre</b> Rue Charles Sambon 24	<b>Nathalie Bosquet</b> <a href="mailto:nathalie@libreetose.be">nathalie@libreetose.be</a> 0470/24.74.24	<b>Laurence Bourguignon</b> <i>Psy conventionnée</i>

Suite groupes Wavre



## SUITE WAVRE

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Envisager un avenir professionnel malgré la douleur chronique</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Vivre avec des douleurs chroniques impacte bien au-delà du corps : cela modifie la confiance en soi, la qualité de vie, les relations sociales et bien souvent le rapport au travail. Comment maintenir, trouver ou adapter son activité professionnelle quand l'énergie et les capacités varient au quotidien ?</i>	Adultes	<b>Mardi de 10h à 12h</b> Mars : 10-17-24-31 Avr. : 7	<b>MC Wavre</b> Rue Charles Sambon 24	<b>Julie Wynants</b> <a href="mailto:julie@trainingplus.be">julie@trainingplus.be</a> 0473/61.03.31	<b>Marielle Cornerotte</b> <i>sophrologue</i>

# WALHAIN

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Groupe douleur hypnose : Mieux vivre avec la douleur c'est possible !</b> <a href="#">Plus d'infos</a>	<i>Chaque participant apprendra à devenir l'acteur principal de son quotidien en apprenant des techniques et des stratégies pour prendre soin de lui-même, mieux se connaître, mieux s'organiser en fonction de la réalité de sa situation, mieux communiquer avec son entourage et mieux gérer les situations difficiles. Il apprendra aussi à utiliser l'autohypnose comme outil pour prendre soin de lui.</i>	Adultes souffrant de douleurs chroniques	Janv. : 19-26 Fév. : 05-09 Mars : 05-09	<b>Centre Training Plus</b> 71 rue Bourgmestre 1457 Walhain	<b>Julie Wynants</b> <a href="mailto:julie@trainingplus.be">julie@trainingplus.be</a> 0473/61.03.31	<b>Thérèse de Foy</b> <i>Médecin généraliste</i>

# WATERLOO

NEW

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
<b>Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant</b>	<i>Rompre l'isolement ; Reprendre confiance en soi; Augmenter l'estime de soi Éviter l'épuisement et faire face au stress psychologique des procédures Accompagner les deuils en jeu Protéger et/ou améliorer les relations avec l'entourage Prévenir et/ou réparer les violences obstétriques</i>	Toute personne en désir d'enfant	Janv. : 5-29 Fév. : 12-26 Mars : 12-26	<b>Honae, maison de la fertilité de Waterloo en collaboration avec le women's medical center de Braine l'Alleud</b>	<b>Gaelle de Vlieger</b> <a href="mailto:gaelle.devlieger@gmail.com">gaelle.devlieger@gmail.com</a> 0468 38 46 89	<b>Jeanne Sompot</b>