

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

LISTE DES SÉANCES DE GROUPES DES PSYCHOLOGUES CONVENTIONNÉS

HIVER 2026

Mise-à-jour 16-01-2026

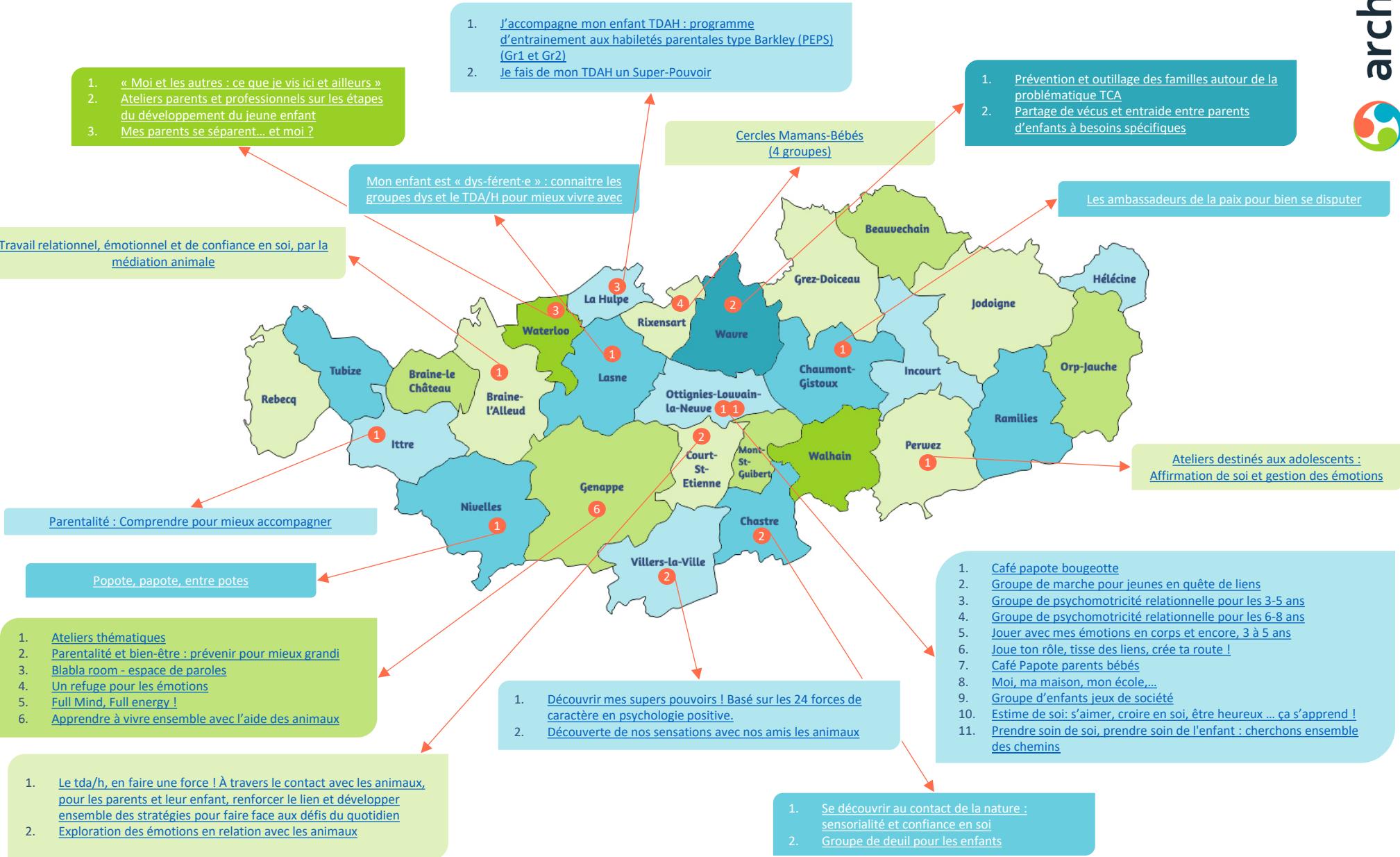


archipel



CARTE HIVER 2026

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



BRAINE-L'ALLEUD

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat	
EN COURS Travail relationnel, émotionnel et de confiance en soi, par la médiation animale	<i>Développement la confiance en soi</i> <i>Gestion des émotions</i> <i>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	Ecole « La maison familiale » Rue du soleil levant, 6, 1420 Braine l'alleud	Daphnée Stadnik dstadnik@gmail.com 0474/60.55.71	Sophie Spiette



COURT-ST-ETIENNE

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
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 Plus d'infos	<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>	Parents avec enfant entre 5-10 ans présentant un trouble attentionnel ou d'opposition	Janv. : 29 Fév. : 12 Mars : 05 et 19	Asbl "La grange vadrouille" 54 rue de Sart 1490 Sart Messire Guillaume Marie Smeesters marie.smeesters77@gmail.com 0479/12.24.01	Charlotte Simonis
Exploration des émotions en relation avec les animaux	<i>Développement des compétences émotionnelles et relationnelles</i>	Enfants des 4 classes de l'école des Papillons à Court-Saint-Étienne (Types 1,3 et 8)	Du 16 janvier 2026 au 26 juin 2026	PMS Auderghem, Répit des Censes Ecole les papillons Rue Defalque 30, 1490 Court-Saint-Étienne Christelle Joyeux joyeuxchristelle@gmail.com 0476/68.68.24 Coralie Eeckhout eeckhoutcoralie@live.be 0484/67 79 65	Stéphanie Ghigny et Vanessa Frère

CHASTRE

EN COURS

EN COURS

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
Se découvrir au contact de la nature : sensorialité et confiance en soi Plus d'infos	<i>Estime de soi</i> <i>Harcèlement</i>	Enfants de 6 à 9 ans en difficultés d'estime de soi, de harcèlement, de socialisation	Oct. : 1- 15 Nov. : 12 - 26 Samedi de 10h-12h Janv. : 10-24 Fév. : 07 Mars : 07	<i>En collaboration avec l'ASBL Sauteruisseau et le Domaine des possibles</i> Rue de Gembloux, 2 1450 Chastre	Hélène Pensis helenepensis@gmail.com 0474/66 40 97	Carole Hubert
Groupe de deuil pour enfants Plus d'infos	<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	2025 Nov. : 19 Déc. : 3-17 2026 Janv. : 7-21 Fév. : 4-11	Avenue des Erables 42, 1450 Chastre	Laetitia De Decker laetitiadeedecker@gmail.com 0494/37 03 77	Chloé Behets <i>Psy conventionnée</i>



CHAUMONT-GISTOUX

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

NEW



GENAPPE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
EN COURS	Ateliers thématiques Plus d'infos	Gestion des émotions Estime de soi-Confiance en soi	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	Parentalité et bien-être : prévenir pour mieux grandir Plus d'infos	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 xhonneuxmorgane@gmail.com 0471/73 07 35	Evelyne Piron
EN COURS	Blabla room - espace de paroles Plus d'infos	Information, prévention	10-20 ans	2025 Oct. : 8 Nov. : 5-26 Déc. : 17 2026 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 sdudekem@gmail.com 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)	2025 Déc. : 17 2026 Janv. : 07-21 Fév. : 04	Centre d'accueil de la CR rue Couture Mathy 7 - 1470 Genappe	Isabelle Vermoes ivermoes@gmail.com 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 ! <i>Développer des comportements porteurs pour la santé physique et psychique des jeunes Sensibiliser les jeunes au bien être alimentaire</i>	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 anso.collet@gmail.com 0485/54.18.79	Coralie Oliver <i>Dièt conventionnée</i>
NEW	Apprendre à vivre ensemble avec l'aide des animaux <i>Soutien au développement de compétences relationnelles et sociales</i>	Elèves des classes P1/P2	19-26/01 02-09/02	Ecole du Petit Chemin Chemin de la Waronche 18 1471 Genappe	Christelle Joyeux joyeuxchristelle@gmail.com 0476/68.68.24	Institutrice Ecole <i>PMS Libre OLLN Répit des Censes</i>

ITTRE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
EN COURS	Parentalité : Comprendre pour mieux accompagner <i>Psycho-éducation autour des questions de communication intra-familiale, gestion des crises, développement de l'enfant</i>	Adultes	2025 Sept. : 04 Oct. : 02 Nov. : 27 2026 Févr. : 05 Avr. : 02 Mai : 28	<i>En collaboration avec le centre médical "les digues"</i> Centre « espace au vert » 29 rue Haute - 1460 Ittre	Gaelle de Vlieger gaelle.devlieger@gmail.com 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) Plus d'infos	<i>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</i>	Parents d'enfants (5 à 18 ans) ayant un TDAH diagnostiqué	Mardi de 17h30 à 19h 2025 Sept. : 23-30 Oct. : 07-14 Nov. : 04-18-25 Déc. : 02-09-16 2026 Janv. : 06	Hypno'Santé La Hulpe 40 chaussée de Bruxelles – 1310 La Hulpe	Karima Meliani karimameliani@hotmail.com 0497/44.46.37	Danaëlle Drehsen
Je fais de mon TDAH un Super-Pouvoir Plus d'infos	<i>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.</i>	Enfants de 9 à 13 ans avec un TDAH	Mercredi de 16h30 à 18h : Janv. : 28 Févr. : 04-11 Mars : 04-11-18-25 Avr. : 01-08-15-22	Salle du Mahiermont Rue JB Stouffs 1332 Genval	Karima Meliani karimameliani@hotmail.com 0497/44.46.37	Eléonore Ramaekers <i>Institutrice primaire et hypnothérapeute</i>

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	
J'accompagne mon enfant TDAH : programme d'entraînement aux habiletés parentales type Barkley (PEPS) Plus d'infos	<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.</i> <i>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)	Mardi de 17h30 à 19h Janv. : 27 Fév. : 03-10 Mars : 03-10-17-24-31 Avr. : 07-14-21	Hypno'Santé La Hulpe 40 chaussée de Bruxelles – 1310 La Hulpe	Karima Meliani karimameliani@hotmail.com 0497/44.46.37	Danaëlle Drehsen



LASNE

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
Mon enfant est « différent-e » : connaître les groupes dys et le TDA/H pour mieux vivre avec Plus d'infos	<i>Soutien aux compétences parentales et sociales 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	Morgane Xhonneux xhonneuxmorgane@gmail.com 0471/73 07 35	Florie Willaert <i>Psy conventionnée</i>

NIVELLES

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
Popote, papote, entre potes Plus d'infos	<i>Prévention Information Déstigmatisation</i>	Jeunes	<i>Rencontres mensuelles</i> 4 ^{ème} mercredi du mois	MJ squad Nivelles	Etienne Quairiaux etiennequairiaux@psylalouviere.be 0478/22.63.32	Jennifer Humbert <i>Psy conventionnée Animatrices MJ</i>

Retour
carte

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 Caroline Maison caroline.maison@gmail.com 0487/54.32.17 Edwige Bertholet edwige.bertholet@gmail.com 0474/80.22.00	Françoise Delporte Cécile Griten	
EN COURS	Jouer avec mes émotions en corps et encore, 3 à 5 ans	Régulation des émotions	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	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	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 Audrey Henrot ahenrot@hotmail.com 0493/52 91 28 Chloé Behets chloebehets@gmail.com 0498/75.30.37	Olivia de Brey	
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	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 Audrey Henrot ahenrot@hotmail.com 0493/52 91 28	Olivia de Brey	Suite groupes OLLN 



SUITE OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
EN COURS	Groupe de marche pour jeunes en quête de liens Plus d'infos	<i>Isolement social - renforcement des compétences psychosociales</i>	Jeunes 12-23 ans	Hebdomadaire mercredi	Bois des rêves Parking 2 Louvain-la-Neuve	Anne-Charlotte Gillès de Pélichy annecharlottegdep@gmail.com 0497/44 24 38	Virginie Samyn
EN COURS	Joue ton rôle, tisse des liens, crée ta route !	<i>Décrochage, perte de sens, difficultés relationnelles</i>	Jeunes inscrits au SSaso entre 14 et 20 ans	2025 Sept. : 11-18 Oct. : 2-06 Nov. : 7 Déc. : 12 2026 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> 16 rue de l'Hocaille, 1348 LLN	Agathe Crespel agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	Astrid Delhaise
EN COURS	Café Papote parents bébés Plus d'infos	<i>Groupe périnatalité et parentalité autour des questions du sommeil, de la dépression postpartum, du jeu et du développement du tout jeune enfant</i>	Parentes et enfants	3ème jeudi du mois	Consultation ONE de Louvain-la-Neuve Place René Magritte 7	Edwige Bertholet edwige.bertholet@gmail.com 0474/80.22.00	Sophie Demuelenaere Amélie Delahaye
EN COURS	Moi, ma maison, mon école,...	<i>Renforcer les compétences relationnelles Oser exprimer sa situation et l'explorer (re)trouver du sens, se ré-accrocher à l'autre, à l'école, se rassurer, engager des contacts, retisser des liens</i>	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	Ecole du Ponceau Avenue Reine Fabiola, 15 1340 Ottignies	Patrick Leysens patrick.leysens@gmail.com 0498/26.35.38	Dr Danaïlova Mila

Suite groupes OLLN

Retour carte

SUITE OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

NEW

NEW

NEW

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

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 & 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 contact@marievvanlede.com 0497/55.18.11	Stéphanie Annez



PERWEZ

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>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	Samedi de 14h à 16h 2026 Janv. : 31 Mars : 14 Avr. : 11	Refuge animalier ASBL Sans Collier Chaussée de Charleroi 68, 1360 Perwez Florence Derwahl florence.derwahl@gmail.com 0473/52.66.13	Florence Vanlaethem

NEW



RIXENSART

NEW

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



VILLERS-LA-VILLE

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
<p>Découvrir mes supers pouvoirs ! Basé sur les 24 forces de caractère en psychologie positive</p> <p>Plus d'infos</p>	<p><i>L'objectif est d'apprendre à se connaître et à s'estimer</i></p>	<p>Enfants entre 6 et 10 ans</p>	<p>Fév. : 19-20-21-22-23</p>	<p>Répit de Cences Chemin de la Bruyère Des Cences 5, Sart Dame Aveline</p>	<p>Christelle Joyeux joyeuxchristelle@gmail.com 0476/68.68.24</p>
<p>Découverte de nos sensations avec nos amis les animaux</p>	<p><i>Favoriser le développement sensoriel, émotionnel et relationnel; 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 continence et de sécurité à travers la répétition des ateliers</i></p>	<p>Groupe 1 - Enfants de 3 à 7 ans séjournant dans le centre d'accueil (L'Oasis) de la croix rouge à Genappe</p> <p>Groupe 2 - Enfants 7 à 15 ans de l'Oasis</p>	<p>Fév. : 24-25-26</p>	<p>Centre d'accueil croix rouge (L'Oasis) Rue Couture Mathy 7 - 1470 Genappe</p>	<p>Coralie Eeckhout eeckhoutcoralie@live.be 0484/67 79 65</p> <p>Isabelle Vermoes ivermoes@gmail.com 0472/21.91.09</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 »	Communication et expression autour de questionnements personnel et sociétaux en lien avec la santé mentale	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 Psy conventionnée
NEW	Ateliers parents et professionnels sur les étapes du développement du jeune enfant	Connaissances autour des besoins fondamentaux des enfants entre 0 et 3 ans	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 regine.debriey@gmail.com 0489/48 08 21	Laurence Abras directrice de la crèche
NEW	Mes parents se séparent...et moi ? Plus d'infos	Soutien à la résilience et développement de l'adaptabilité	Enfants entre 5 et 12 ans	Groupe en constitution	Maison de la Parentalité Chaussée de Bruxelles 355, 1410 Waterloo Anne Ghislain psytilleul@gmail.com 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	
Prévention et outillage des familles autour de la problématique TCA Plus d'infos	<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	Un mercredi par mois de 19h à 20h30 2025 Oct. : 15 Nov. : 17 Déc. : 15 2026 Janv. : 12 Fév. : 9	DynamicPsy Rue Chapelle Ste Elisabeth 20, 1300 Wavre	Gaëlle Le Bouëdec gae.lebouedec@gmail.com 0484/93.30.84	Alexia Chrysochoos <i>Psy conventionnée</i>
Partage de vécus et entraide entre parents d'enfants à besoins spécifiques Plus d'infos	<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	De 19h30 à 21h30 (accueil vers 19h15) Janv. : 13 Fév. : 10 Mars : 10 Avr. : 07	Espace médical Wavre-Limal Rue provinciale 273 1301 Wavre	Laureline Soete laureline.soete01@gmail.com 0471/18.65.26	Anne Floor

Retour carte

CARTE HIVER 2026

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

M'impliquer pour un bien-être durable

Atelier de réminiscence

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

- Ateliers burn-out et épuisement professionnel
- Ateliers estime de soi

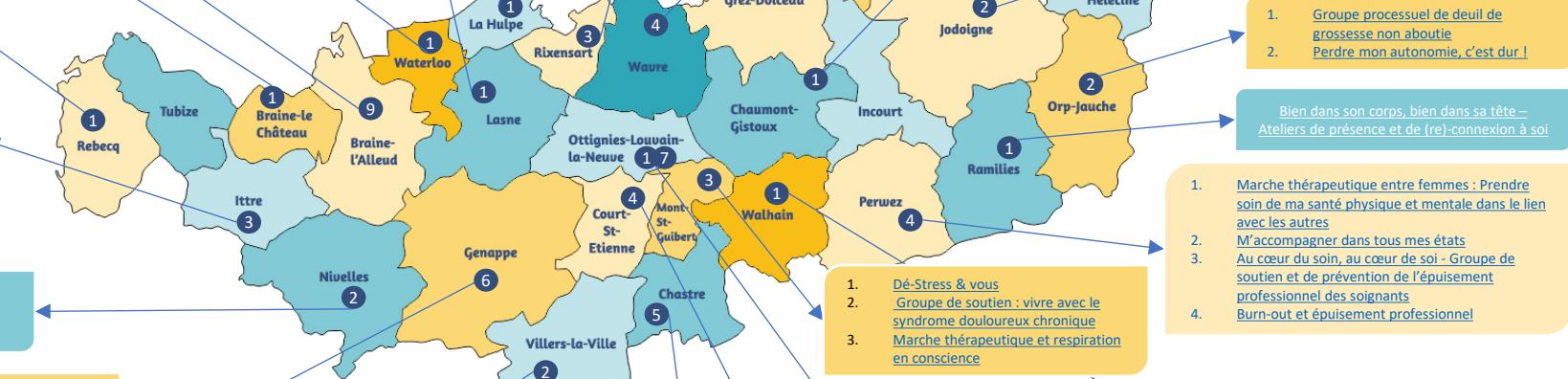
- Oser être soi : de découverte en découverte
- Rout En'Soi - Oser être soi, créer le lien
- Appréhender le stress et réguler ses émotions grâce à la pleine conscience Cycle d'entraînement à la pleine conscience
- Stress, Fatigue, Ruminations,... ET si vous appreniez à souffler ?
- Rencontre Sport et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

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

- Je régule mes émotions et mes ruminations en contact avec la nature et les animaux. Venez découvrir la pleine conscience avec nous en pleine nature
- Entre'aids Cycle de soutien pour les aidants Proches

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

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



RÉSEAU DES ADULTES/SENIORS



BRAINE-L'ALLEUD

EN COURS

EN COURS

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
Apprivoiser le stress et les émotions en pratiquant la méditation pleine conscience Plus d'infos	<i>Amélioration de la gestion du stress, des émotions, des pensées difficiles, de l'anxiété, des douleurs chroniques, des troubles du sommeil grâce à la méditation pleine conscience</i>	Adultes	2025 Nov. : 18-25 Déc. : 2-9-16 2026 Janv. : 6-13-20	Centre médical de Lillois Grand Route 28, 1428 Lillois	Coralie Archambeau coraliearchambeau-psych@outlook.com 0479/24.27.00	Dr Magotteaux
Parentalité : ensemble, gardons le cap !	<i>Soutien à la parentalité</i>	Adultes	2025 Sept. : 18 Nov. : 13 Déc. : 11 2026 Marc : 19 Avr. : 16 Juin : 11	En collaboration avec le Centre médical "les Digues" 15 rue Georges Rodenbach, 1420 BLA	Gaelle de Vlieger gaelle.devlieger@gmail.com 0468 38 46 89	Nathalie Fantin

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	
EN COURS	Café Papote <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	2025 Nov. : 25 Déc. : 16 2026 Janv. : 13	Notre Village Asbl Rue Sart Moulin 1, 1421 Ophain	Rosa Cuccia rosanna.cuccia@libero.it 0489/26.05.79	Equipe éducative Notre Village	
NEW	Prévention du burn-out : Quand votre cerveau dit pause ? Plus d'infos Flyer MC	Adultes	Fév. : 13-20-27 Mars : 13-20	Rue Schépers 33, 1420 Braine - l'Alleud	Coralie Archambeau coraliearchambeau-psych@outlook.com 0479/24.27.00	Cyrielle Ristagno Psy conventionnée	
NEW	Développer sa confiance en soi afin de mieux se réorienter professionnellement... C'est possible ! Plus d'infos Flyer MC	Développer sa confiance en soi Se libérer du besoin de reconnaissance Comprendre les différentes dynamiques de motivations Prendre conscience de ses valeurs Avoir des outils pour faire le bon choix professionnel Echanger ressentis et expériences	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	Coralie Archambeau coraliearchambeau-psych@outlook.com 0479/24.27.00	Cyrielle Ristagno Psy conventionnée
NEW	Apprivoiser le stress et les Emotions en pratiquant la méditation pleine conscience Plus d'infos	Se familiariser à la pleine conscience et pouvoir la pratiquer chez soi sur une longue durée. Prévenir un burn-out, une dépression, une décompensation ou d'autres troubles. Sortir des automatismes	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	Centre Médical de Lillois Grand'Route 28, 1428 Lillois	Coralie Archambeau coraliearchambeau-psych@outlook.com 0479/24.27.00	Dr Anne Magotteau



SUITE BRAINE-L'ALLEUD

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Retrouvez un sommeil de qualité Plus d'infos	<i>Avoir une connaissance du sommeil, des cycles, des hormones,... Prendre conscience de ses croyances par rapport au sommeil Mettre en place des nouvelles habitudes, des nouveaux comportements pour améliorer son sommeil 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	Centre Médical de Lillois Grand'Route 28, 1428 Lillois	Coralie Archambeau coraliearchambeau-psych@outlook.com 0479/24.27.00
Burn-out: quand nos vieux schémas nous mènent à l'épuisement Plus d'infos	<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	Centre Médical de Lillois Grand'Route 28, 1428 Lillois	Cyrielle Ristagno <i>Psy conventionnée</i> Coralie Archambeau coraliearchambeau-psych@outlook.com 0479/24.27.00
Marre de vos inquiétudes et ruminations quotidiennes ? Plus d'infos	<i>Comprendre les ruminations et scénarios catastrophes qui vous envahissent ;</i>	Personnes souffrant 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	Centre Médical de Lillois Grand'Route 28, 1428 Lillois	Cyrielle Ristagno <i>Psy conventionnée</i> Coralie Archambeau coraliearchambeau-psych@outlook.com 0479/24.27.00

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 Support social Hygiène de vie Adaptation à l'environnement</i>	Adultes 2025 Nov. : 13-27 Déc. : 04-11-18 2026 Janv. : 08-15-29 Fév. : 05-12	CPAS Place de la station 4 1440 Braine-le-Château	Pierre Orban 1orbanp@gmail.com 0485 31 91 70	Valérie Migot



CHASTRE

EN COURS

NEW

NEW

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
Se reconstruire par le récit de vie Un espace pour transformer l'épreuve en chemin de résilience Plus d'infos	<i>Apaisement émotionnel</i> <i>Regain de confiance</i> <i>Diminution du sentiment d'isolement</i> <i>Ouverture à de nouvelles perspectives de vie.</i>	Adultes	<p>De 10h à 11h30 2025 Nov. : 12-18 Déc. : 02-16 2026 Janv. : 13-20 ---</p> <p>2025 De 13h30 à 15h30 Nov. : 04 2026 De 10h à 11h30 Janv. : 06</p>	Maison Communale de Chastre Avenue du Castillon 71 1450 Chastre --- Bibliothèque de Blanmont Rue de l'église 13A 1450 Chastre	Cécile Croonenberghs cecilecroonenberghs@gmail.com 0473/37.31.11	Sophie de Cocquéau
Mieux comprendre mon burn-out à l'aide d'un groupe Plus d'infos	<i>Comprendre ce qu'est un burn-out et ses différentes phases</i> <i>Comprendre les symptômes associés au burn-out</i> <i>Prendre conscience des émotions ressenties, de ses valeurs et de ses besoins fondamentaux</i> <i>Aborder des stratégies à mettre en place petit à petit afin de se reconstruire</i>	Adultes en burn-out professionnel à n'importe quel stade de leur parcours de soins	Jeudi en 2026 de 13h à 15h Janv. : 22 Fév. : 5-12 Mars : 5-19-26	Domaines des Possibles Rue de Gembloux 2 1450 Chastre	Corinne Courtois Corinne.courtois.psy@gmail.com 0478/48.27.95	Valérie Mulatin
Apprendre à auto-gérer mes émotions avec le média de la nature Plus d'infos	<i>Savoir ce qu'est une émotion et comment elle se lie au ressenti et aux sensations</i> <i>Expérimenter ses émotions et ses ressentis au contact de la nature</i> <i>Apprendre à les identifier et les nommer</i> <i>Constituer une boîte à outils pour apprivoiser ses émotions au quotidien</i> <i>Apprendre à s'appuyer sur la nature comme une ressource d'auto-régulation</i>	Patients ayant des difficultés à gérer leurs émotions et/ou cherchant à améliorer la gestion de leurs émotions <i>Français, Anglais, Espagnol</i>	De 13h15 à 15h15 Mars : 09-16-23-30 Avr. : 20	Domaines des Possibles Rue de Gembloux 2 1450 Chastre	Elise Merten elisemerten@gmail.com 0476/46.27.61	Laurence Giliot Thérapeute, experte de vécu

Retour carte

CHAUMONT-GISTOUX

NEW

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Développez votre résilience psychologique grâce au sport et à la gestion du stress Plus d'infos	<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	Centre Fyki Sports / Crossfit Tembo Rue Inchebroux 1C 1325 Chaumont-Gistoux Emmanuel Nicaise Emmanuel.nicaise@psychologue-clinicien.be 0479/36.46.46	Edouard Vanpee et Thomas Hansoulle



COURT-SAINT-ETIENNE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
NEW	Groupe de soutien SEP Plus d'infos	<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 Agathe Crespel agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	Jeoffroy Rombaut et Jade Koch Travailleurs sociaux de la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques
NEW	Perdre son autonomie c'est dur... Cheminons ensemble pour se sentir mieux Plus d'infos	<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 Agathe Crespel agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	Christine Martin
EN COURS	Atelier de sensibilisation : apaisement et retour au moment présent par le contact à la nature et aux animaux Plus d'infos	<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> ASBL IZIS rue ferme du coq, 26, 1490 CSE Centre AYO Rue des Tiennes, 1, 1380 Lasne.	Daphnée Stadnik dstadnik@gmail.com 0474/60.55.71 Sophie Spiette
NEW	Ateliers Carnet de deuil créatif	<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,...	Mardi de 10h à 12h Mars : 10-17-24-31	Domaines des Possibles – tiers lieu de Chastre Rue de Gembloux 2 1450 Chastre	Corinne Courtois Corinne.courtois.psy@gmail.com 0478/48.27.95 /



SUITE COURT-SAINT-ETIENNE

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
Epuisement / Burnout professionnel Réflexion en groupe pour mieux le comprendre, l'éviter, en sortir Flyer MC	<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	Mutualité Chrétienne Av des Métallurgistes, 1 1490 Court-Saint-Etienne	Charlotte Platteau cplatteau@skynet.be 0471/50.42.02	Fanny de Reuck Psy conventionnée

NEW



GENAPPE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
EN COURS	Oser être soi : de découverte en découverte Plus d'infos	Empowerment Sortir de l'isolement	Adultes affiliés aux activités sociales et culturelles du 38	D'octobre 2025 à avril 2026 2 ^{ème} jeudi du mois	Le 38 -Carrefour Culturel Rue de Bxl, 38 – 1470 Genappe	Agathe Crespel agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	Amaury Pirotte
EN COURS	Rout En'Soi Oser être soi, créer du lien Plus d'infos	Confiance en soi, estime de soi, respect de soi au travers de l'image	Adultes	2025 Sept. : 16 Oct. : 21 Déc. : 16 2026 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	Anne-Sophie Collet anso.collet@gmail.com 0485/54.18.79	Geneviève Mattez
EN COURS	Appréhender le stress et réguler ses émotions grâce à la pleine conscience Cycle d'entraînement à la pleine conscience Plus d'infos	Régulation des émotions Résistance au stress Accompagnement des douleurs chroniques prévention de la rechute / dépression	Adultes	Séance d'infos : 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> A la TranverSalle, rue des Communes 10 A à 1470 Baisy-Thy	Nathalie Limbourg nathalielimbourg@gmail.com 0477/27.42.31	Caroline Swalens Psy conventionnée
EN COURS	Stress, Fatigue, Ruminations,... ET si vous appreniez à souffler ? Plus d'infos	Identifier les facteurs de stress Comprendre les stratégies d'adaptation Libérer les tensions Apaiser son esprit	Adultes	Nov. : 6-20 Déc. : 4-18	<i>En collaboration avec la cabinet médical "les Lilas" à Genappe</i> Au centre le Grand Arbre Rue du Grand Arbre 1A Bousval	Emmylou Depaepe psydepaepe@gmail.com 0471/37.06.86	Cathy Malosto

Suite groupes
Genappe

Retour
carte

SUITE GENAPPE

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Rencontre Sport et Santé: prise en considération de la Santé Mentale et alimentaire dans la pratique sportive NEW	<i>Apprendre à gérer ses émotions et ses cognitions 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	le Basket Club du Lothier Couture Mathy, 5 – 1470 Genappe	Anne-Sophie Collet anso.collet@gmail.com 0485/54.18.79 Coralie Olliver Diét conventionnée
Stress, défis du quotidien ou gros tracas ? Et si vous appreniez enfin à souffler Plus d'infos NEW	<i>Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress Reconnaitre les facteurs de stress propres à sa situation Identifier les stratégies de gestion du stress 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	Emmylou Depaepe psydepaepe@gmail.com 0471/37.06.86 Cathy Malosto



IT TRE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat	
EN COURS	<p>La boussole : un outil d'observation de nos modes de pensée et de fonctionnement permettant de soutenir nos actions vers le changement Plus d'infos</p>	Ruminations chroniques Anxiété	Adultes	2025 Nov. : 20-27 Déc. : 04 2026 Janv. : 15	Centre médical "Les Digues" Rue des Digues 18 1460 Ixelles	Véronique Walravens veronique.walravens@icloud.com 0476/95 17 18	Milène Gossiaux
NEW	<p>Mieux comprendre l'épuisement pour mieux s'en protéger Plus d'infos</p>	<i>Lutter contre l'isolement grâce au partage social ; Apprendre à mieux gérer le stress et les émotions ; Développement de l'estime de soi ; Connaître les piliers de la santé et en prendre soin</i>	Adultes à partir de 18 ans (tout public)	Du 15 janvier au 12 février	Centre médical "Les Digues" Rue des Digues 18 1460 Ixelles	Delphine Vanderschueren delphvds@hotmail.com 0478/77 02 07	Dr Charlotte Debrus Sara Meulemeeste
NEW	<p>Mieux SE connaître pour éviter et/ou vaincre l'épuisement Plus d'infos</p>	<i>Lutter contre l'isolement grâce au partage social ; Développement d'une meilleure connaissance de soi et de l'estime de soi ; Re.trouver du sens dans son quotidien/sa vie</i>	Adultes à partir de 18 ans (tout public)	Du 3 mars au 26 mars	Centre médical "Les Digues" Rue des Digues 18 1460 Ixelles	Delphine Vanderschueren delphvds@hotmail.com 0478/77 02 07	Milène Gossiaux

Retour
carte

JODOIGNE

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
Reconstruire son estime de soi de façon créative et bienveillante Plus d'infos	<i>Renforcer son estime de soi.</i> <i>Restaurer une image de soi négative et abîmée par des événements et expériences difficiles voire traumatisques.</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>	Adultes	Jeudi de 13h à 15h Fév. : 12-19-26 Mars : 05-12-19 Avr. : 02-09	Asbl "le Rose-eau" Grand'place 2, 1370 Jodoigne	Céline Van Nieuwenborgh psychologuevnb@gmail.com 0472/35.09.96	Joëlle Legrèvre <i>Psychothérapeute</i>
Burn-out et épuisement professionnel Plus d'infos Flyer MC	<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>	Adultes	Lundi de 11h à 13h Fév. : 16-23 Mars : 02-09-16-23	<i>En partenariat avec la Mutualité Chrétienne</i> Asbl "le Rose-eau" Grand'place 2, 1370 Jodoigne	Céline Van Nieuwenborgh psychologuevnb@gmail.com 0472/35.09.96	Joëlle Legrèvre <i>Psychothérapeute</i>

NEW

NEW



LASNE

EN COURS

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
Groupe de soutien psychoéducatif à destination des aidants proches confrontés à la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés	<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	Vendredi de 13h30 à 15h 2025 Déc. : 05 2026 Janv. : 09 Fév. : 06 Mars : 13 Avr. : 10 Mai : 22 Juin : 05	Centre sportif de Maransart Rue de Colinet 11 à 1380 Lasne	Caroline Maison caroline.maison@gmail.com 0487/54.32.17	Stéphanie Gustin Ergothérapeute pour Alzheimer Belgique



LA HULPE

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
Je dompte mon TDAH Plus d'infos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre ce trouble • Identifier son expression, ses conséquences, les comportements qui en résultent et ainsi sortir de la stigmatisation. • Prendre conscience de ses besoins spécifiques et Conscientiser les atouts dont l'on dispose • Mettre en place des trucs et astuces pour gérer les conséquences négatives du trouble quotidien. • Réfléchir et disposer d'une hygiène de vie favorable à la bonne évolution du trouble. • Travailler sur les comportements et les pensées impulsives. • Travailler sur la dysrégulation émotionnelle • Proposer l'hypnose et d'autres outils de régulation émotionnelle 	Adultes avec un TDAH	<p>Groupe 1 : Mercredi de 10h à 11h30 Janv. : 28 Fév. : 04-11 Mars : 04-11-18-25 Avr. : 01-08-15-22</p> <p>Groupe 2 : Mercredi de 12h à 13h30 Janv. : 28 Fév. : 04-11 Mars : 04-11-18-25 Avr. : 01-08-15-22</p>	HypnoSanté 40 Chaussée de Bruxelles – 1310 La Hulpe Salle du Mahiermont 12 Rue JB Stouffs, 1332 Genval	Karima Meliani karimameliani@hotmail.com 0497/44.46.37	Sandrine Tichon (gr1) Caroline Thys (gr 2)

NEW



MONT-ST-GUIBERT

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
NEW	De-stress & vous ! Plus d'infos	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 laetitiadeedecker@gmail.com 0494/37 03 77	Laetitia Schul
NEW	Groupe de soutien : vivre avec le syndrome douloureux chronique Plus d'infos	<i>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</i>	Adultes souffrant de douleurs chroniques	Fév. : 6-20 Mars : 6-20 Avr. : 3	Centre médical vita Santé Mont Saint Guibert	Margaux Robein margaux.robein@hotmail.com 0485/59.64.21	Laetitia Vandenplas
NEW	Marche thérapeutique et respiration en conscience : je me reconnecte à mon corps	<i>Renforcement de la confiance en soi et de l'estime de soi Réduction du stress et de l'anxiété Renforcer les liens sociaux</i>	Adultes	Mars : 12-19-26 Avr. : 02-09	<i>En collaboration avec le centre médical VitaSanté</i> Rue Saint-Jean 19B 1435 Mont-Saint-Guibert	Margaux Robein margaux.robein@hotmail.com 0485/59.64.21	Laetitia Vandenplas

NIVELLES

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
NEW	Ateliers burn-out et épusement professionnel <u>Flyer MC</u>	Comprendre le burn-out et l'importance de l'équilibre vie professionnelle et vie personnelle	Adultes	Mars : 13-27 Avr. : 3-17-24	Mutualité Chrétienne Boulevard des Archers, 1400 Nivelles	Rosa Cuccia rosanna.cuccia@libero.it 0489/26.05.79	Emmanuel Roy Psy conventionné
NEW	Ateliers estime de soi <u>Flyer MC</u>	Renforcement de l'estime de soi Faciliter l'élaboration d'un projet professionnel	Adultes	Mars : 13-27 Avr. : 3-17-24	Mutualité Chrétienne Boulevard des Archers, 1400 Nivelles	Rosa Cuccia rosanna.cuccia@libero.it 0489/26.05.79	Emmanuel Roy Psy conventionné
NEW	Ateliers psy créatifs : moi et mes émotions <u>Plus d'infos</u>	Qu'est-ce qu'une émotion ? Gérer mon stress ? Gérer la colère ? Emotion et équilibre de vie ? Mes émotions et mes besoins ?	Adultes	Mars : 20 Avr. : 3-17 Mai : 29 Juin : 19	Le Puits 6 rue du Déversoir 1400 Nivelles	Pascale Van Uffel pascalevanuffel@gmail.com 0491/36 44 80	Dany Browaeys



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'univesité 1 1348 LLN	Anne-Laure Le Cardinal anne-laure@point-cardinal.be 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 anne-laure@point-cardinal.be 0496/82 85 97	Anne-Catherine de Nève
EN COURS	Gérer mes émotions dans ma relation avec mes enfants/petits-enfants Plus d'infos	<i>Gestion des émotions, anxiété, stress, questionnements</i>	Parents Grands parents	2025 Oct. : 02 Nov. : 06 2026 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 agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	Olivia de Brey
EN COURS	Accueillons nos ruminations et toutes nos émotions, honorons nos forces et nos failles Plus d'infos	<i>Problématique des ruminations envahissantes</i>	Adultes	2025 Oct. : 02-09-16 Nov. : 6-13-20 Déc. : 4-11-18 2026 Janv. : 8-15-22	<i>En collaboration avec la maison médicale Baobab et Amai ASBL</i> 20 rue Haute, 1340 Ottignies	Laurent Heck laurent.heck@amai-asbl.be 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	Devenir Papa, quelle aventure ! Comment trouver ma place aux côtés de ma compagne ? Plus d'infos	<i>Prévention de l'anxiété Soutien à la parentalité et dynamique familiale</i>	Co-parent Futur co-parent	2025 Oct. : 7 Nov. : 4 Déc. : 2 2026 Janv. : 6	<i>En collaboration avec l'ONE</i> Rue de Franquenies 9, 1341 Ottignies	Caroline Maison caroline.maison@gmail.com 0487/54.32.17	Charlotte de Callataÿ
EN COURS	Prévenir la dépression Plus d'infos	<i>Dépression Support social Hygiène de vie Adaptation à l'environnement</i>	Adultes	2025 Oct. : 13-20 Nov. : 3-10-24 Déc. : 8 2026 Fév. : 9 Mars. : 9 Avr. : 13 Juin : 29	Centre Médical WWASO Rue de la Flèche 6, 1348 Louvain-la-Neuve	Pierre Orban 1orbanp@gmail.com 0485 31 91 70	Dr Sébastien Lemaire
EN COURS	Groupe de soutien "Désir d'enfant et Procréation Médicalement Assistée" (PMA) Plus d'infos	<i>Déposer, partager les difficultés et interrogations dans un cadre sécurisé Bénéficier du soutien et de l'éclairage de pairs</i>	Femmes, Hommes, Couples	Mensuel 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	Marie Smeesters marie.smeesters77@gmail.com 0479/12.24.01	Tatiana Hamaide
EN COURS	Découvrir mes ressources pour faire face aux défis de ma vie. Plus d'infos	<i>Déstigmatisation Prévention de l'isolement, du stress et de l'anxiété</i>	Personnes âgées en maison de repos	2025 Sept. : 26 Oct. : 03-10-17-24-31 Nov. : 07-14-21 2026 Janv. : 28	Maison de repos Lauzelle Rue Charles de Loupoigne 18, 1348 Louvain-la-Neuve	Véronique Taelman veronique.taelman@hotmail.be 0473/70.04.79	Danielle Vandepoel
EN COURS	Bien vivre à la résidence du Moulin	<i>Travail sur les émotions, les pensées, les relations et communications interpersonnelles sur base des valeurs du projet de vie collectif</i>	Personnes agées 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	Isabelle Alpi isabelle.alpi@gmail.com 0476/69 21 74	Anne-Françoise Hirtz

Suite groupes OLLN



[Retour carte](#)



SUITE OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

NEW

NEW

NEW

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
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	<i>Problématique des ruminations envahissantes</i>	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	Laurent Heck laurent.heck@amai-asbl.be 0479/39.42.34	Marjolaine Van Brussel <i>Kiné</i>
Club créatif et psycho-éducation	<i>Partage de connaissances autour des questions de la parentalité, du handicap, de la charge mentale, etc.</i> <i>Soutien à la dynamique relationnelle et émotionnelle suscitée par la création artistique</i>	Habitants du quartier du Buston participants au Club Créatif du Plan de Cohésion Sociale	1 jeudi par mois	Maison de quartier du Buston Avenue des églantines, 5 1342 Ottignies	Caroline Maison caroline.maison@gmail.com 0487/54.32.17
Addiction et Estime de soi Plus d'infos	<i>Psychoéducation sur l'estime de soi</i> <i>Mises en pratique</i>	Adultes présentant une addiction	05/02 - 05/19/03 02-16/04	PATCHWORK <i>service spécialisé en assuétudes</i> Rue du moulin 9, 1340 Ottignies	Alex Cascales Gonzalez alexcg.patchwork@gmail.com 0471/88 22 56

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	
You avez des insomnies ? Vous vous questionnez sur votre sommeil Plus d'infos	<i>Vise 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	Maison Médicale de Clémentine Av. des Combattants 72, 1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve	Nathalie Limbourg nathalielimbourg@gmail.com 0477/27.42.31	Clara Rommelaere
Le bonheur pour moi, c'est quoi ? Je pars à la découverte de moi-même Plus d'infos	<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	Centre médical La Traverse Champ Vallée 17B00 1348 LLN	Johanne de Bonhome johannedebonhome@gmail.com 0499/16 84 00	Grégoire Lefèvre <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 <div style="position: absolute; top: 43%; left: 10px; background-color: #f0e68c; padding: 2px 5px; color: black; font-weight: bold;">NEW</div> <p><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></p>	<p>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</p>	<p>Mars : 31 Avr. : 21 Mai : 12 Juin : 02-23</p>	<p>Lieu à préciser après inscription</p>	<p>Caroline Maison caroline.maison@gmail.com 0487/54.32.17</p>	<p>Marie Lefèvre</p>



ORP-JAUCHE

	Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
EN COURS	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 Scorneaux <i>Psy conventionnée</i>
EN COURS	Perdre mon autonomie, c'est dur ! <u>Plus d'infos</u> <u>Affiche</u>	<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	Salle Communale à Orp Jauche <i>(collaboration avec la Mutualité Chrétienne)</i> Noémie Vande Weghe noemie.vandeweghe@gmail.com 0479/88 75 26	Cécile Ravet <i>Volontaire MC</i>



PERWEZ

NEW

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
Marche thérapeutique entre femmes : Prendre soin de ma santé physique et mentale dans le lien avec les autres Plus d'infos	<i>Réapprendre les aptitudes psychosociales, redynamiser son réseau social, Isolement, faible estime de soi, anxiété sociale</i>	Femmes âgées de 30 à 65 ans	Vendredi de 13h30 à 15h Janv. : 09-23 Fév. : 06-13	<i>En collaboration avec le centre Polyhedra</i> Centre paramédical de Perwez Départ du Ravel à Perwez, rue du Ravel	Anne-Charlotte Gillès de Pélichy annecharlottegdep@gmail.com 0497/44 24 38	Julie Istasse Kiné
M'accompagner dans tous mes états Plus d'infos	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à identifier les différentes émotions et à les exprimer • Se connecter à ses manifestations corporelles et cognitives • Faire lien entre ces perceptions et les émotions • Rencontrer les besoins sous-jacents et y répondre • Régulation relationnelle et le développement d'autres compétences psychosociales 	Adultes à partir de 18 ans	Mars : 09-16-23-30 Avr. : 13-20	Centre Culturel de Perwez (Le Foyer) Grand Place 32 - 1360 Perwez	Laetitia De Decker laetitiadecker@gmail.com 0494/37 03 77	Chloé Behets Psy conventionnée
Au cœur du soin, au cœur de soi - Groupe de soutien et de prévention de l'épuisement professionnel des soignants Plus d'infos	<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.	Mardi de 12h à 14h Fév. : 03 Mars : 03-31 Avr. : 21 Mai : 19 Juin : 16/06	Cabinet Médical Boudart-Raymackers 189/9 Chaussée de Wavre 1360 Perwez	Laetitia De Decker laetitiadecker@gmail.com 0494/37 03 77	Dr Boudart Médecin généraliste

Suite groupes Perwez

[Retour carte](#)

SUITE PERWEZ

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat
Burn-out et épuisement professionnel Plus d'infos Flyer MC	<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	<p>Vendredi de 14h à 16h</p> <p>Fév. : 6-13 Mars : 13-27 Avr. : 3</p>	<p>En partenariat avec la Mutualité Chrétienne</p> <p>Centre médical Aduno Santé, chaussée de Wavre 166</p> <p>Hoëlle Genot hoellegenot.psy@gmail.com 0492/08.21.27</p>	<p>Anne Huvelle <i>Psy conventionnée</i></p>

NEW



RAMILIES

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
Bien dans son corps, bien dans sa tête – Ateliers de présence et de (re) connexion à soi Plus d'infos	<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	Mercredi 19h30 : Fév. : 11 Mars : 4-18 Avr. : 1-15	En collaboration avec le centre Médical BAMA Rue de la Brasserie 5 – 1367 Hedengen	Emilie Gerard psychologue.emiliegerard@gmail.com 0473/41 45 18	Isou Maurissen <i>Praticienne dans la Relation d'Aide par le Toucher</i>

REBECQ

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
Atelier de réminiscence	<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	Résidence d'Arenberg Rue docteur Colson 1, 1430 Rebecq	Anne-Marie Halconruy am.halconruy@gmail.com 0476/55.37.69	Christine Chevalier

RIXENSART

NEW

NEW

NEW

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

[Retour carte](#)

VILLERS-LA-VILLE

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
EN COURS Je régule mes émotions et mes ruminations en contact avec la nature et les animaux Venez découvrir la pleine conscience avec nous en pleine nature	<i>Régulation des émotions par la pleine conscience, le contact avec la nature et la médiation animale</i>	Adultes	Juin : 12 Juil. : 03 + 4 dates	Répit des Censes Chemin de la Bruyère Des Cences 5, Sart Dame Aveline	Claire Philippart Claire.philippart@gmail.com 0497/75.81.82	Stéphanie Ghigny Vanessa Frère ASBL Répit des Censes
NEW Entre'aidants Cycle de soutien pour les aidants Proches Plus d'infos	<i>Rompre l'isolement Découvrir d'autres façons de voir une même situation, ouvrir de nouvelles perspectives Contacter ses ressources personnelles et collectives pour se sentir soutenu·e au sein d'un réseau</i>	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 Maison communautaire</i> rue de Priesmont, 32 - 1495 Marbais	Agathe Crespel agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	Yvonne Mugisha Animatrice à Altéo

WAVRE

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
Apprenez l'hypnose et l'auto-hypnose pour gérer vos douleurs <u>Plus d'infos</u> <u>Flyer MC</u>	<p><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></p>	<p>Adultes en détresse liée à des douleurs</p>	<p>Mardi de 11h à 12h30 : Janv. : 27 Fév. : 03-10-17 Mars : 03-10</p>	<p>Maison médicale de Limal Rue Josephine Rauscent 16, 1300 Wavre</p>	<p>Karima Meliani karimameliani@hotmail.com 0497/44.46.37</p>	Sunan Demaret
Burn-out et épuisement professionnel <u>Plus d'infos</u> <u>Flyer MC</u>	<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. 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>	<p>Adultes</p>	<p>Jeudi de 9h30 à 11h30 Mars : 12-19-26 Avr. : 2-9</p>	<p>MC Wavre Rue Charles Sambon 24</p>	<p>Catherine Mergan catherine.mergan@gmail.com 0475/77.26.65</p>	Nathalie Bosquet <i>Psy conventionnée</i>
Estime de soi et projet professionnel <u>Plus d'infos</u> <u>Flyer MC</u>	<p><i>Développer son estime de soi afin de mieux se réorienter professionnellement. Ce groupe vous propose une approche concrète pour prendre conscience de vos compétences, valeurs, ressources, forces et motivations pour faire le bon choix vers une nouvelle orientation professionnelle.</i></p>	<p>Adultes</p>	<p>Lundi de 9h30 à 12h Mars : 2-9-16-23-30</p>	<p>MC Wavre Rue Charles Sambon 24</p>	<p>Nathalie Bosquet nathalie@libreetose.be 0470/24.74.24</p>	Laurence Bourguignon <i>Psy conventionnée</i>

Suite groupes
Wavre

[Retour carte](#)

SUITE WAVRE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
Envisager un avenir professionnel malgré la douleur chronique Plus d'infos	<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	Mardi de 10h à 12h Mars : 10-17-24-31 Avr. : 7	MC Wavre Rue Charles Samson 24	Julie Wynants julie@trainingplus.be 0473/61.03.31	Marielle Cornerotte <i>sophrologue</i>

NEW



WALHAIN

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
Groupe douleur hypnose : Mieux vivre avec la douleur c'est possible ! Plus d'infos	<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	Centre Training Plus 71 rue Bourgmestre 1457 Walhain	Julie Wynants julie@trainingplus.be 0473/61.03.31	Thérèse de Foy Médecin généraliste

WATERLOO

Thème/Nom du groupe	Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/Partenariat	
Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant	<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	Honae, maison de la fertilité de Waterloo en collaboration avec le women's medical center de Braine l'Alleud	Gaelle de Vlieger gaelle.devlieger@gmail.com 0468 38 46 89	Jeanne Sompo

Retour
carte