INTÉGRATION DES FONCTIONS PSYCHOLOGIQUES DE 1ÈRE LIGNE :

LISTE DES SÉANCES DE GROUPES DES PSYCHOLOGUES CONVENTIONNÉS

AUTOMNE 2026

Mise-à-jour 05-11-2026

CARTE AUTOMNE 2026

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 de pleine conscience
2. Retrouver le calme, pas à pas
3. Burn-out : quand nos vieux schémas nous mènent à l'épuisement
4. Créer pour se retrouver
5. Apprendre à prendre soin de soi avec bienveillance
6. Retrouvez un sommeil de Qualité
7. Atelier bien être et partage : « Se souvenir des belles choses : explorer ses forces grâce au bouquet des ressources ».
8. Pas à pas vers le bien-être : réactivez votre corps, ravivez votre esprit !
9. Bébé Poussette, groupe de soutien pour parents solos d'enfant de 0 à 3 ans
10. Prévention du Burn-out : quand votre cerveau dit pause !
11. Développer sa confiance en soi afin de mieux se réorienter professionnellement… C'est possible !
12. La causerie des Aidants
13. ParentSolo, Groupe de soutien aux mamans en situation de monoparentalité
14. Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant

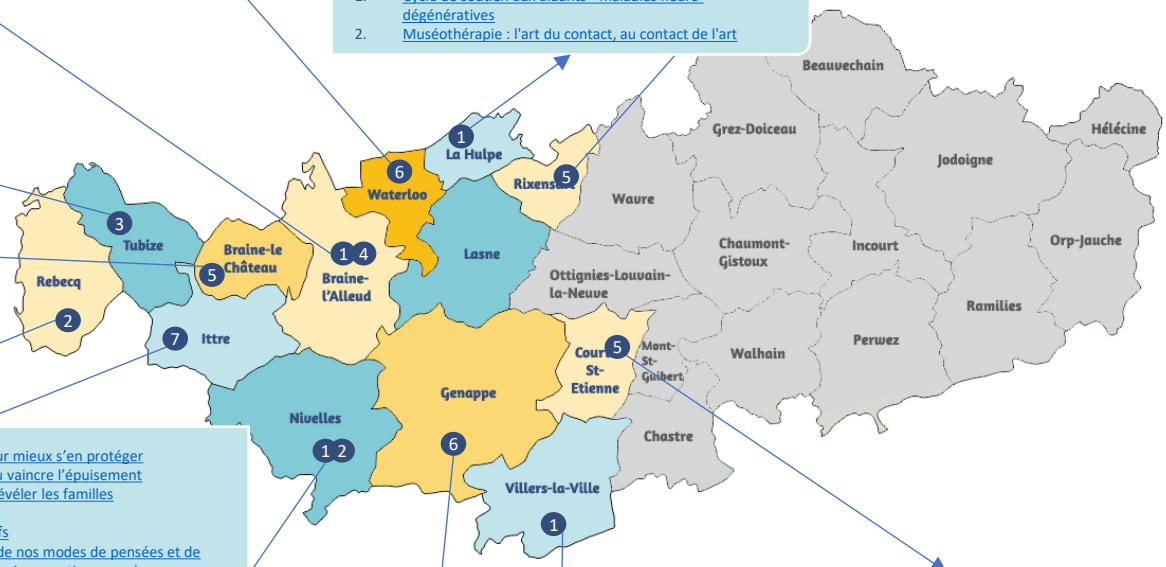
1. Par-delà les étoiles, groupe de soutien pour personnes ayant vécus un deuil périnatal.
2. « le lieu idéal n'existe pas : Entre domicile et maison de repos, quels impacts sur la santé mentale des proches et des aidants ? »
3. Les clés pour préserver ou restaurer mon équilibre - Prévenir un épuisement professionnel grâce à des outils concrets
4. Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant
5. La collectivité au service de la créativité dans le burn-out : envisager autrement la reprise du travail collectif
6. MICI et fatigue : comment garder le cap ?

1. Retrouver sa place : cycle de remobilisation psychologique, sociale et professionnelle
2. Je dompte mon TDAH (Gr1 et Gr2)
3. Améliorer mon estime et ma confiance en moi "C'est possible ! »
4. Le deuil au fil des saisons : Traversons les pertes, ensemble.
5. Menopause Power : « Découvre tes super-pouvoirs »

1. Cycle de soutien aux aidants - maladies neuro-dégénératives
2. Muséothérapie : l'art du contact, au contact de l'art

1. Prendre le temps de ralentir et de se déposer
2. Estime de soi et projet professionnel
3. Groupe Burn-Out et épuisement professionnel

1. Marre de vos inquiétudes et ruminations quotidiennes ?
2. CYCLE « CANCER ET COGNITION » Mieux vivre l'impact des traitements sur la cognition
3. Apaiser le stress et l'anxiété. Sortir des ruminations grâce à une approche intégrative corps-esprit
4. Retrouvez un sommeil de qualité !
5. Prendre soin de moi



1. Se reconstruire et préparer une reprise professionnelle pendant ou après une maladie psychique
2. "Se remettre en mouvement" : retrouver des repères, du lien et de la confiance pour avancer à son rythme

1. Mieux comprendre l'épuisement pour mieux s'en protéger
2. Mieux SE connaître pour éviter et/ou vaincre l'épuisement
3. Parentissime ! Inspirer les parents, révéler les familles
4. Parentsemble
5. Parentypie ! Ateliers psycho-éducatifs
6. La boussole : un outil d'observation de nos modes de pensées et de fonctionnement permettant de soutenir nos actions vers le changement.
7. « Parentypie : Comprendre pour mieux accompagner les atypies »

Ateliers bien-être

1. SEP Papote
2. Mieux comprendre et apaiser les troubles du sommeil
3. Epuisement / Burnout professionnel. Réflexion en groupe pour mieux le comprendre, l'éviter, en sortir
4. Atelier découverte de la gestion du stress par le corps
5. Mince je vieillis ? Partager les ressentis, nourrir la créativité, avancer ensemble dans cette phase de vie

1. Repenser son parcours professionnel avec la douleur
2. Estime de soi et projet professionnel
3. Groupe de soutien pour les professionnels en burn-out
4. ATELIERS ESTIME DE SOI
5. En Mouvement vers Soi Groupe de soutien, de mouvement et de bien-être pour personnes vivant avec un surpoids ou une obésité
6. Améliorer mon estime et ma confiance en moi, c'est possible
7. Repenser son parcours professionnel avec la douleur
8. Groupe de soutien pour les aidants proches
9. Regard sur l'addiction… C'est grave, Docteur ?
10. Rechercher un equilibre de vie, retrouver sa motivation ? L'IKIGAI ou l'art japonais de trouver sa raison d'être
11. Paroles de femmes. Cycle d'ateliers sur les émotions, l'épuisement et la résilience
12. Carnet de deuil
13. En Mouvement vers Soi . Groupe de soutien, de mouvement et de bien-être pour personnes vivant avec un surpoids ou une obésité.

1. resto-Papote : Les histoires du p'tit réseau
2. Rout En'Soi : Oser être soi, créer du lien
3. A la découverte de soi au travers du carnet créatif
4. « Stress, défis du quotidien ou gros tracas ? Et si vous appreniez enfin à souffler ?
5. Cultiver sa présence au fil des années Un cycle de pleine conscience pour vivre autrement les aléas du temps qui passe
6. Cultiver sa présence au fil des années

Carte Partie 2

CARTE AUTOMNE 2026

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

1. Ensemble on te croit Présence et Résilience
2. Apprenez l'hypnose et l'auto-hypnose pour gérer vos douleurs
3. Envisager un avenir professionnel malgré la douleur
4. Burn-out et épuisement professionnel
5. Comment prévenir un burnout ?
6. Estime de soi et projet professionnel
7. Harcèlement au travail : comment s'en sortir ?
8. Clarifier son projet professionnel
9. Familles recomposées, parole aux beaux-parents. Trouver sa place et construire des relations plus sereines.

1. Eco thérapie & Résilience : Développer ses ressources face à l'épuisement professionnel et le stress par l'immersion forestière.
2. Développez votre résilience psychologique grâce au sport et à la gestion du stress.

1. « Se connaître pour se positionner » Groupe thérapeutique de développement des compétences interpersonnelles
2. « Estime de soi dans le projet professionnel »
3. « Lâcher prise et Pleine Conscience »
4. Sensibilisation à la santé mentale et à l'aide psychologique



1. Ateliers de Confiance et d'Estime de Soi
2. Groupe Thérapeutique hivernal : traversez l'hiver en conscience
3. « Dé-stress & Vous "

1. Groupe douleur - hypnose : Mieux vivre avec la douleur, c'est possible !
2. Un temps pour les aidants

1. Le stress chez les jeunes : des outils concrets et accessibles pour plus de sérénité au quotidien.
2. Besoin de souffler ?
3. Apprivoiser ses émotions grâce à la nature
4. M'accompagner dans tous mes états
5. Au cœur du soin, au cœur de soi
6. Apprivoiser ses émotions : Ateliers bien-être pour les 18-27 ans
7. « Groupe de marche thérapeutique entre femmes »

1. Faire face aux inconforts émotionnels et aux ruminations
2. J'apprivoise mes émotions grâce à la nature
3. Ateliers d'affirmation et de confiance en soi
4. Burn-out et épuisement professionnel

1. Entracte de midi
2. Groupe de soutien pour ressortissants de pays déstabilisés
3. Groupe de soutien "Désir d'enfant et Procréation Médicalement Assistée" (PMA)
4. Bien vivre à la Résidence du Moulin
5. Club créatif et psychoéducation
6. Être heureux, oui mais comment ? Clés pour trouver un équilibre de vie
7. Nourrir la résilience face aux évènements de la vie.
8. Bien être et séniorité : créer, développer et vivre des liens qui nous font du bien
9. Gérer le stress par la relaxation dynamique
10. Accueillons nos ruminations et toutes nos émotions, honorons nos forces et nos failles
11. Bien vivre avec son diabète : Diabète, émotions et plus si affinités !
12. Nourrir la résilience face aux évènements de la vie
13. Découvrir mes ressources pour faire face aux défis de ma vie.
14. Et si je faisais le point sur mes consommations ? Groupe : « Suis-je accro ? »

15. Groupe émotions et addictions
16. Addictions et Estime de soi
17. Découvrir mes ressources pour faire face aux défis de ma vie
18. SÉANCE DÉCOUVERTE d'un atelier de prévention de l'épuisement par le contact avec la nature par le contact avec la nature
19. « Dé-stress & Vous «
20. « Super Parent, Super fatigué » Kit de survie
21. "Je m'offre une P'OSE dans le tumulte de ma vie".
22. Apprendre à auto-gérer mes émotions dans un lieu culturel qui favorise l'émergence des émotions : un musée
23. Et si 2027 était une année plus sereine ?!
24. « Me respecter et me faire respecter »

Carte Partie 1

RÉSEAU DES ADULTES/SENIORS

RÉSEAU 107 BW
Réseau intersectoriel de santé mentale pour adultes du Brabant wallon

BRAINE-L'ALLEUD

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Créer pour se retrouver** Plus d'infos	*Développer une posture de curiosité et d'acceptation face à l'inconnu plutôt qu'une attitude d'appréhension;* *Expérimenter et s'approprier l'état de concentration créative active pour apaiser instantanément le système nerveux;* *Réapprendre à faire confiance à ses intuitions;* *Développer la capacité d'extérioriser ses peurs et émotion*	Adultes (18 ans et plus) faisant face au stress, à l'anxiété, à une période de transition de vie ou à une surcharge émotionnelle	Nov. : 6-13-20-27 Déc. : 4 -11	**Mutualité Chrétienne de Braine-l'Alleud** rue Schépers 33 1420 Braine-l'Alleud	**Michel Mommaert** michel_mommaert@yahoo.com 0479/36.47.42	**Karima El Hafad**
NEW	**Apprivoiser le stress et les émotions en pratiquant la méditation de pleine conscience** Plus d'infos	*Gérer les émotions, l'anxiété, le stress, les douleurs, les troubles du sommeil,... en pratiquant la méditation pleine conscience.* *Se familiariser à la pleine conscience et pouvoir la pratiquer chez soi sur une longue durée afin d'en retirer des bénéfices sur du long terme.* *Prévenir un burn-out, une dépression, une décompensation ou d'autres troubles.* *Sortir des automatismes afin d'être plus présent à sa propre vie*	Adultes confrontés à du stress, des pensées difficiles, de l'anxiété, des les douleurs chroniques et des les troubles du sommeil. Vise également la prévention de la rechute	***Les mardis de 13h15 à 14h45*** Sept. : 15-29 Oct. : 6-13-20-27 Nov. : 10-17	**Centre Médical de Lillois** Grand'Route 28, 1428 Lillois	**Coralie Archambeau** coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	**Virginie Cahen**

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	**Apprendre à prendre soin de soi avec bienveillance** Plus d'infos	*Mieux gérer le stress et les émotions difficiles* *Réduire l'autocritique et renforcer les ressources internes*	Adultes	***Les vendredis de 10h30 à 12h*** Oct. : 2-9-23-30 Nov. : 13-20 Déc. : 4-11 **Excepté** Oct. : 9 ***de 14h30 à 16h00***	**Centre Médical de Lillois** Grand'Route 28, 1428 Lillois	**Coralie Archambeau** coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	**Johanna Viejo**
NEW	**Retrouvez un sommeil de Qualité** Plus d'infos	*Avoir une connaissance du sommeil, des cycles, des hormones,…* *Prendre conscience de ses croyances par rapport au sommeil* *Analyser son sommeil et mettre en place des nouvelles habitudes* *Retrouver un sommeil serein et de qualité sur du long terme*	Les adultes de 18 à 99 ans rencontrant des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes fréquents et/ou un réveil matinal précoce	***Les vendredis de 08h45 à 10h15*** Oct. : 2-9-23-30 Nov. : 13-20 Déc. : 4-11 **Excepté** Oct. : 9 ***de 12h45 à 14h15***	**Centre Médical de Lillois** Grand'Route 28, 1428 Lillois	**Coralie Archambeau** coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	**Johanna Viejo**
NEW	**Burn-out : quand nos vieux schémas nous mènent à l'épuisement** Plus d'infos	*Explorer ce qui a conduit à l'épuisement,* *Identifier des moyens concrets pour faire face autrement à la réalité d'aujourd'hui;* *Aborder les thèmes : le perfectionnisme, la difficulté à demander de l'aide, les schémas précoces inadaptés, l'hyper-investissement, l'apprentissage des limites, la fixation d'objectifs raisonnables, ou encore la reconquête du temps pour soi*	Personne en burn-out professionnel désireuse de comprendre les schémas précoces inadaptés qui ont contribué à son épuisement	***Jeudi de 10h30 à 12h*** ***2026*** Oct. : 1-29 Nov. : 12-26 Déc. : 3-10-17 ***2027*** Janv. : 7-14-21-28 Fév. : 4	**Centre Médical de Lillois** Grand'Route 28, 1428 Lillois	**Coralie Archambeau** coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	**Cyrielle Ristagno** *Psy conventionnée*

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	**Pas à pas vers le bien-être : réactivez votre corps, ravivez votre esprit !** Plus d'infos	*Améliorer leur bien-être physique et mental par la marche* *Prendre conscience des liens entre le corps et l'esprit* *Maîtriser des techniques de respiration et de relaxation* *Développer une pratique de méditation en pleine conscience et de gratitude* *Favoriser un sentiment de soutien social et d'appartenance*	Personnes de 30 à 60 ans souffrant de burnout ou de dépression	Oct. : 7-14 Nov. : 4-18-25 Déc. : 2	***En collaboration avec le cabinet médical du dr Zwings*** Avenue de la Grande Armée, 17 – 1420 Braine-l'Alleud	**Stéphanie Renard** psy.renard@gmail.com 0479/78.98.29	**Stéphanie Vermeiren**
NEW	**Bébé Poussette, groupe de soutien pour parents solos d'enfant de 0 à 3 ans**	*Créer un réseau de soutien et rompre l'isolement* *Reprendre confiance en soi et retrouver un sentiment de compétence* *Augmenter l'estime de soi* *Éviter l'épuisement et faire face au stress psychologique* *Diminuer le stress grâce au mouvement, le risque de burn-out* *Réduire l'anxiété et le risque de dépression du post-partum*	Le groupe s'adresse à toute personne ayant un enfant entre 0 et 3 ans se sentant isolée, vulnérable, souhaitant du soutien et des réponses dans leur parentalité (par exemple : parent solo, isolé, en burn-out parental,…).	Oct. : 15 Nov. : 5-19 Déc. : 3-17 Janv. 27 : 14	***Avec la collaboration d'Honae*** **Lac du paradis** Rue de Piraumont (parking de la piscine), 1420 Braine l'Alleud	**Florence Van Assche** florencevanassche@hotmail.com 0476/78.65.68	**Jeanne Sompo**

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	**Prévention du Burn-out : quand votre cerveau dit pause !** Plus d'infos	*Psychoéducation autour du burn out, de la déconnection, du rapport à soi et aux liens sociaux*	Personnes à risque d'épuisement professionnel	***De 15h à 16h30*** Nov. : 13-20-27 Déc. : 4-11	**Mutualité Chrétienne de Braine-l'Alleud** rue Schépers 33 1420 Braine-l'Alleud	**Coralie Archambeau** coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	**Sandra Taymans**
NEW	**Développer sa confiance en soi afin de mieux se réorienter professionnellement… C'est possible !** Plus d'infos	*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*	Personnes présentant une baisse de confiance en elles ainsi qu'une perte de motivation à envisager une reprise professionnelle	***De 13h à 14h30*** Nov. : 13-20-27 Déc. : 4-11	**Mutualité Chrétienne de Braine-l'Alleud** rue Schépers 33 1420 Braine-l'Alleud	**Coralie Archambeau** coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	**Sandra Taymans**
NEW	**La causerie des Aidants** Plus d'infos	*Prévenir/détecter/traiter l'épuisement de l'aidant proche* *Être mieux outillé et enrichir les savoir-faire ainsi que les savoir-être* *Bénéficier de l'expertise de professionnels, d'experts du vécu et de ses pairs par rapport à la maladie de leur proche* *Déposer et se sentir écoutés dans un environnement structuré et rassurant*	Les aidants proches confrontés à la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés	Dates à venir	***En partenariat avec Azheimer Belgium et le CPAS de BLA*** **Centre lilloisien** Grand'Route 337, 1428 Braine-l'Alleud	**Laurence Ruscart** ruscart.laurence@gmail.com 0495/78.64.12	
NEW	**ParentSolo, Groupe de soutien aux mamans en situation de monoparentalité** Plus d'infos	*Parentalité* *Famille Monoparentale*	Mamans vivant seules avec leur(s) enfant(s), qu'il y ait ou non une garde alternée avec un autre parent	***2026*** Nov. : 3-24 Déc. : 15 ***2027*** Janv. : 5-26 Fév. : 16	**BB-Caline, magasin de seconde main et café solidaire** Rue Pierre Flamand 154 1420 Braine-l'Alleud	**Gaelle de Vlieger** psymplement@icloud.com 0468/38 46 89	**Jeanne Sompo**

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	**Retrouver le calme, pas à pas** Plus d'infos	*Comprendre les mécanismes du stress, de l'anxiété et des ruminations* *Favoriser le passage à l'action et l'activation comportementale* *Développer l'affirmation de soi et la capacité à poser ses limites* *Encourager les interactions sociales et le soutien de l'entourage*	Adultes (+18 ans) traversant une période de fragilité ou de transition de vie	***Mardi de 13h15 à 14h45*** ***2026*** Nov. : 24 Déc. : 1-8-15 ***2027*** Janv. : 5-12-19-26	**Centre Médical de Lillois** Grand'Route 28, 1428 Lillois	**Coralie Archambeau** coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	**Virgnie Cahen**
NEW	**Atelier bien être et partage : « Se souvenir des belles choses : explorer ses forces grâce au bouquet des ressources ».**	*Identifier et valoriser ses ressources personnelles à travers des souvenirs positifs.* *Prendre conscience de ses qualités, de ses compétences et de ce qui lui donne de la force.* *Favoriser l'expression de soi et le partage d'expériences dans un cadre bienveillant.* *Renforcer l'estime de soi, le sentiment d'appartenance au groupe et les liens entre participants.* *Stimuler la créativité et la réminiscence positive grâce à une activité manuelle accessible.*	Personnes adultes résidantes de Braine l'alleud, isolées et/ou précarisée, inscrites au PAS	Oct. : 8	***En partenariat avec Service P.A.S. (Participation et Activation sociale)*** **du CPAS de Braine-l'Alleud**	**Laurence Ruscart** ruscart.laurence@gmail.com 0495/78.64.12	**Amandine Piana**

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 **Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant**	*Soutien aux personnes en désir d'enfant (quel que soit le projet : PMA, adoption, deuil du projet de parentalité…). Prévention de l'isolement social, de symptômes dépressifs (irritabilité, fatigue intense, perte d'estime de soi, perte de confiance en soi, conjugopathie, conflits relationnels, idéations suicidaires, comportements alimentaires altérés, …), d'arrêts de travail.*	Personnes en désir d'enfants	***2026*** Déc. : 3-17 ***2027*** Janv. : 7-28 Fév. : 11-25	**Honae, maison de la fertilité et le women's medical center de Braine l'Alleud.** 159 drève Richelle, 1410 Waterloo	**Florence Van Assche** florencevanassche@hotmail.com 0476/78.65.68	**Jeanne Sompo**

Retour carte

BRAINE-LE-CHÂTEAU

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Marre de vos inquiétudes et ruminations quotidiennes ?** Plus d'infos	*Comprendre son fonctionnement par rapport à l'anxiété et y remédier* *Identifier ses schémas précoces inadaptés qui génèrent de l'anxiété et les retravailler* *Détecter les déclencheurs de l'anxiété, pensées négatives, ruminations et apprendre à mettre en place des comportements pour y faire face et vivre en sérénité*	Les personnes souffrantes d'une anxiété généralisée, d'une anxiété sociale, un schéma d'exigences élevées (perfectionnisme), un stress chronique.	***Les vendredis de 13h à 14h30*** ***2026*** Oct. : 2-9-16-23-30 Nov. : 6-27 Déc. : 18 ***2027*** Janv. : 8-15-22-29 **Excepté** Oct. : 9 ***de 16h30 à 18h*** Nov. : 27 ***de 10h30 à 12h***	**Centre médical Le Foyau** rue du Bois du Foyau 78 à 1440 Braine-le-Château	**Coralie Archambeau** coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	**Cyrielle Ristagno** *Psy conventionnée*
NEW **CYCLE « CANCER ET COGNITION »** **Mieux vivre l'impact des traitements sur la cognition**	*Mieux comprendre les impacts du cancer et des traitements sur la cognition.* *Gérer les troubles cognitifs* *Créer du lien social dans un cadre sécurisant* *Démystifier les fausses croyances sur le sommeil*	Ce cycle est accessible à toute personne touchée par le cancer (à partir de 18 ans)	Nov. : 18-25 Déc. : 2-9	***En partenariat avec le Centre Médical Mère Enfant*** Rue de Tubize 123, 1440 Braine-Le-Château.	**Manon Gossieaux** neuropsy.gossieaux@gmail.com 0476 85 13 82	**Nathalie Deldime**

Suite groupes Braine-le-Château

Retour carte

SUITE BRAINE-LE-CHÂTEAU

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Apaiser le stress et l'anxiété** **Sortir des ruminations grâce à une approche intégrative corps-esprit** Plus d'infos	*Comprendre les mécanismes du stress, de l'anxiété et des ruminations* *Apprendre à modifier les pensées anxiogènes (TCC)* *Identifier et transformer les schémas précoces inadaptés* *Apprendre des techniques de régulation physiologique du stress* *Expérimenter des techniques de massage et d'auto-massage*	Adultes (+18 ans) traversant une période de fragilité, de transition de vie ou confrontés à des événements de vie marquants	***2026*** Nov. : 26 Déc. : 3-10-17 ***2027*** Janv. : 7-14-21-28	**Centre médical le Foyau et Cabinet Libert Lanis** Rue du Bois du Foyau 78, 1440 Braine-le-Château	**Coralie Archambeau** coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	**Géraldine Spaens**
NEW	**Retrouvez un sommeil de qualité !** Plus d'infos	*Avoir une connaissance du sommeil, des cycles, des hormones,…* *Prendre conscience de ses croyances par rapport au sommeil* *Analyser son sommeil* *Mettre en place des nouvelles habitudes, des nouveaux comportements l'améliorer* *Apprendre des techniques de gestion du stress*	Les personnes qui souffrent d'insomnie ou de troubles du sommeil.	***2026*** Nov. : 26 Déc. : 3-10-17 ***2027*** Janv. : 7-14-21-28	**Centre médical le Foyau et Cabinet Libert Lanis** Rue du Bois du Foyau 78, 1440 Braine-le-Château	**Coralie Archambeau** coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	**Géraldine Spaens**

Suite groupes Braine-le-Château

Retour carte

SUITE BRAINE-LE-CHÂTEAU

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Prendre soin de moi**	*Prendre soin de soi et identifier ses besoins* *Se respecter et se faire respecter dans les relations interpersonnelles.* *Tester des nouvelles expériences qui peuvent favoriser le bien-être.* *Identifier ses habitudes de sabotage* *Pouvoir demander de l'aide* *Gérer l'anxiété*	Les personnes de Braine-Le-Château et alentours	***2026*** Nov. : 12 Déc. : 3 ***2027*** Janv. : 7-14-21-27 Fév. : 5-12 Mars : 18- 25	**CPAS de Braine-le-Château** Place de la station, 4 1440 Braine-Le-Chateau	**Pierre Orban** 1orbanp@gmail.com 0485 31 91 70	**Valérie Migeot**

Retour carte

COURT-SAINT-ETIENNE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Mince je vieillis ? Partager les ressentis, nourrir la créativité, avancer ensemble dans cette phase de vie** Plus d'infos	*Identifier mes émotions et mes besoins face à cette prise de conscience progressive (ou ce choc) du « je vieillis ».* *Reconnaître mes forces et mes ressources acquises* *Travailler sur le deuil des repères passés et ouvrir la voie à de nouveaux possibles.* *Construire de nouvelles routines et projets alignés avec ses valeurs actuelles*	Personnes concernées par la transition vers une autre phase de vie appelée : « vieillir »	***2026*** Sept. : 9 Oct. : 14 Nov. : 11 Déc. : 9 ***2027*** Janv. : 13 Fév. : 10 Mars : 10 Avr. : 14 Mai : 12 Juin : 9	**Quatre-Quarts** Rue Emile Henricot 61, 1490 Court Saint Etienne	**Agathe Crespel** agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	**Chantal Renoy**
NEW	**SEP Papote** Plus d'infos	*Prendre contact avec ses émotions et ses besoins* *Stimuler la confiance en soi grâce au soutien du groupe* *Mieux se connaître et découvrir ses ressources internes* *Diminuer le sentiment d'isolement* *Chercher des pistes et stratégies d'action face aux contraintes de la maladie* *Accompagner le processus de deuil et la résilience*	Personnes atteintes de sclérose en plaques Quelque soit votre expérience de la maladie : partager, se comprendre, s'entraider	***2026*** Sept. : 17 Oct. : 15 Nov. : 19 Déc. : 17 ***2027*** Janv. : 21 Févr. : 18 Mars : 18 Avr. : 15 Mai : 20 Juin : 17	***En collaboration avec la Ligue belge de la Sclérose en Plaques.*** 13 rue du Try, 1490 Court Saint Etienne	**Agathe Crespel** agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	**Jeoffroy Rombaut** **Jade Koch**
NEW	**Mieux comprendre et apaiser les troubles du sommeil**	*Apporter des éclairages clairs et accessibles sur le fonctionnement du sommeil, les facteurs qui peuvent le perturber, ainsi que les liens entre sommeil, stress et santé mentale*	Tous publics adultes et jeunes adultes	Oct. : 5	**Maison Médicale de la Thyle** Court St Etienne	**Coralie Archambeau** coraliearchambeau-psy@outlook.com 0479/24.27.00	**/**

Suite groupes Braine-l'Alleud

Retour carte

SUITE COURT-SAINT-ETIENNE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Epuisement / Burnout professionnel Réflexion en groupe pour mieux le comprendre, l'éviter, en sortir**	*Partage d'expérience et de soutien; Travail sur deux facteurs de protection contre l'épuisement professionnel : la rupture du sentiment de solitude et le partage social des émotions ; Travail sur une régulation émotionnelle saine*	Adultes	Oct. : 9 Nov. : 6-20 Déc. : 4-11	**Mutualité Chrétienne** Av des Métallurgistes, 1 1490 Court-Saint-Etienne	**Fanny de Reuck** fannydereuck.psy@gmail.com 0470/49.81.17	**Chalotte Platteau** *Psy conventionnée*
NEW	**Atelier découverte de la gestion du stress par le corps** Plus d'infos	*Faire découvrir une approche corporelle de gestion du stress faire découvrir la capacité innée du corps à éliminer nos tensions accumulées développer la confiance et la sécurité dans son corps vivre une expérience de groupe et s'enrichir des partages et expériences des autres*	Grands adolescents et adultes (>15 ans)	Oct. : 15	**Le Quatre quart** Rue Emile Henricot 61 1490 Court-St-Etienne	**Dorothée Gillon** dorotheegillon@yahoo.fr 0473/29 57 84	**Dorothée Carlier**

Retour carte

CHAUMONT-GISTOUX

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Développez votre résilience psychologique grâce au sport et à la gestion du stress.**	*Le groupe vise à développer la résilience des participants face aux stress et aux angoisses et à leur redonner confiance dans leur capacité à faire face aux difficultés de la vie. Pour ce faire, les participants sont soumis à des entrainements physiques variés et intenses, adaptés à leur niveau et à leur condition physique, pendant lesquels ils apprennent à gérer le stress physiologique, à gérer l'épuisement et la récupération, à faire face à l'échec et à redécouvrir leur capacité d'adaptation et d'apprentissage face à des exercices difficiles, le tout dans un contexte bienveillant et soutenant. Chaque séance utilise différents outils de psychoéducation et de gestion du stress tels que des techniques de respiration, la relaxation musculaire progressive, la méditation de pleine conscience, l'entretien motivationnel et la thérapie de l'acceptation et de l'engagement ou des TCC pour aider les participants à développer leur capacité à gérer leur stress et leurs angoisses et à pouvoir l'utiliser dans leur quotidien, comme ils le font dans le contexte sportif.*	Ados (15+), Adultes et seniors présentant des troubles dépressifs et/ou anxieux ainsi que des problèmes d'estime de soi ou d'isolement	Le groupe se compose de 12 séances à raison de 2 séances par semaine (le lundi et le mercredi soir) pendant 6 semaines consécutives **Groupe 1** Du 7 septembre au 14 octobre 2026 **Groupe 2** Du 5 novembre au 14 décembre 2026	**Centre Fyki Sports / Crossfit Tembo** Rue Inchebroux 1C 1325 Chaumont-Gistoux	**Emmanuel Nicaise** Emmanuel.nicaise@psychologue-clinicien.be 0479/36.46.46	**Thomas Hansoulle** *(Kiné)* & **Edouard VanPee** *(Kiné)*

Suite groupes Chaumont-Gistoux

Retour carte

SUITE CHAUMONT-GISTOUX

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS **Écothérapie & Résilience : Développer ses ressources face à l'épuisement professionnel et le stress par l'immersion forestière** Plus d'infos	*Dans une société d'hyper-sollicitation, le stress chronique et le burnout saturent nos mécanismes d'adaptation. Cette surcharge mène à un épuisement des ressources psychiques et à une dégradation des fonctions physiologiques. Nous utilisons la forêt comme un levier thérapeutique pour restaurer la santé. L'immersion forestière agit directement sur les marqueurs biologiques et cognitifs de l'épuisement. Ce programme permet aux participants de s'approprier des outils concrets de gestion du stress. Il vise une diminution du sentiment d'épuisement, une reprise progressive d'activités sociales ou professionnelles, l'amélioration de la capacité à identifier et à réguler ses signaux de stress précoces. L'expérience vécue en forêt permet d'intégrer des réflexes d'auto-régulation durables, essentiels pour prévenir la rechute et stabiliser l'état de santé physique et psychique au quotidien. L'expérience de groupe permet, l'échange du vécu, de rompre avec l'isolement, de recevoir un soutien mutuel, d'expérimenter de nouveaux modes de relation et de mieux se comprendre à travers le regard de ses pairs.*	Adultes présentant un burnout ou des symptômes de stress importants	***Jeudi de 14h à 16h*** Sept. : 3-10-17-24 Oct. : 1-15	Le départ des activités se fera au Bois de Chaumont, rue pont des brebis 9 à 1325 Chaumont-Gistoux Accès: croisement rue pont des brebis et l'avenue du Ronvau	**Sophie Mintiens** mintienssophie@gmail.com 0475/79.70.06	**Caroline Meert** *(guide nature formée en écothérapie, animatrice à La Leçon Verte, experte en médiation sensorielle)*

CHASTRE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Faire face aux inconforts émotionnels et aux ruminations Cycles de 8 séances d'entrainement à la pleine conscience** Plus d'infos	*Prévenir les difficultés émotionnelles ou prévenir la rechute de difficultés émotionnelles en : Développant une autre manière d'entrer en relation avec ses émotions (et ses pensées) et avec soi-même. Développant de la bienveillance et de la tolérance envers soi. Travailler des processus en jeu dans de nombreuses difficultés psychologiques : impulsivité, ruminations, évitements, estime de soi notamment.*	Adultes	***Les lundis de 9h15 à 10h45*** Sept. : 21-28 Oct. : 5-12 Nov. : 2-9-16-30	**Domaines des Possibles** Rue de Gembloux, 2 à 1450 Chastre	**Claire Philippart** Claire.philippart@gmail.com 0497/75.81.82	**Elise Merten** *Psy conventionnée*
NEW **J'apprivoise mes émotions grâce à la nature** Plus d'infos	*Ce groupe aide à la gestion des émotions dans la nature. La nature est un lieu privilégié pour se reconnecter à ses émotions, pour apprendre à reconnaître ses émotions et pour les auto-gérer C'est un processus évolutif utilisant différents outils de gestion des émotions à travers le contact avec la nature :* • *Savoir ce qu'est une émotion et comment elle se lie au ressenti et aux sensations* • *Expérimenter ses émotions et ses ressentis au contact de la nature* • *Apprendre à les identifier et les nommer* • *Constituer une boîte à outils pour apprivoiser ses émotions au quotidien* • *Apprendre à s'appuyer sur la nature comme une ressource d'auto-régulation*	Patients ayant des difficultés à gérer leurs émotions et/ou cherchant à améliorer la gestion de leurs émotions	***De 13h à 15h*** Oct. : 1 Nov. : 5-19 Déc. : 3-17	**Domaines des Possibles** Rue de Gembloux, 2 à 1450 Chastre	**Corinne Courtois** Corinne.courtois.psy@gmail.com 0478/48.27.95	**Laurence Gilliot** *(thérapeute, enseignante de pleine conscience et sylvo-therapie)*

Suite groupes Chastre

Retour carte

SUITE CHASTRE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Ateliers d'affirmation et de confiance en soi** Plus d'infos	*Pas facile de trouver sa place, d'avoir des amis de gérer ses peurs et ses angoisses, de prendre la parole en public sans douter de soi. Rejoignez un groupe pour apprendre à faire face au regard des autres et à bloquer les pensées négatives qui vous freinent. Dans cet espace confidentiel et sans jugement, on avance par des exercices concrets et des mises en situation courtes pour que vous puissiez affirmer et vous appuyer sur vos vraies forces au quotidien. Venez construire votre assurance, à votre rythme.*	Adultes	***De 17h30 à 19h*** ***S***ept. : 22-29 Oct. : 6-13	**Maison communale de Chastre** 71, avenue du castillon 1450 Chastre	**Cécile Croonenberghs** cecilecroonenberghs@gmail.com 0473/37.31.11	**Sophie de Cocquéau** ***(****Art-thérapeute)*
NEW	**Burn-out et épuisement professionnel** Plus d'infos	*Fatigue, troubles du sommeil, de la concentration et de la mémoire, irritabilité, baisse de motivation et de confiance, perte de sens, anxiété, isolement... 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.*	Adultes	***De 13h à 15h*** **2026** Nov. : 6-20 Déc. : 4-18 **2027** Janv. : 8-22	***En collaboration avec la Mutualité Chrétienne*** **Domaine des Possibles** Rue de Gembloux 2 1450 Chastre	**Corinne Courtois** Corinne.courtois.psy@gmail.com 0478/48.27.95	**Valérie Mulatin**

Retour carte

GENAPPE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Resto-Papote** **Les histoires du p'tit réseau** Plus d'infos	*Prévention* *Tisser du lien* *Partager, écouter, se ressourcer*	Bénéficiaires des activités du 38 et du CPAS de Genappe et tout autre personne en recherche de soutien pour sortir de l'isolement	***2026*** Oct. : 8 Nov. : 12 Déc. : 10 ***2027*** Janv. : 14 Fév. : 11 Mars : 11 Avr. : 8 Mai : 12 Juin : 10	**Au p'tit resto de Genappe** Rue de Charleroi 56 1472 Vieux-genappe	**Agathe Crespel** agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	**Amaury Pirotte**
NEW	**Rout En'Soi** **Oser être soi, créer du lien** *Confiance en Soi, Estime de Soi au travers de l'image* Plus d'infos	*Créer un espace au sein duquel une expérience relationnelle positive est possible* *Faciliter la création ou re-création d'un réseau social* *Développer/ redévelopper de l'autonomie dans la vie quotidienne* *Orienter vers d'autres partenaires si nécessaire*	Toute personne ayant besoin d'un soutien pour se mettre en mouvement, retrouver de l'élan et de la bienveillance dans sa vie relationnelle, sociale et sa mise en projet	***2026*** Sept. : 8-22 Oct. : 13 Nov. : 17-24 Déc. : 8-15 ***2027*** Janv. : 5-19	**Le 38** Rue de Bruxelles 38 – 1470 Genappe	**Anne-Sophie Collet** anso.collet@gmail.com 0485/54.18.79	**Geneviève Mattez**
NEW	**A la découverte de soi au travers du carnet créatif**	*Gestion du stress et de l'anxiété* *Meilleure connaissance des émotions* *Représentation imagée pour déposer les traumatismes et les pertes* *Expression des souffrances qui permet une réintégration à travers une activité ressourçante: Coller, dessiner, découper,…* *Comprendre ce que l'on vit prendre du recul*	Femmes en demande de protection internationale et entre 18 et 60 ans	Sept. : 22 Oct. : 6 Nov. : 3-17 Déc. : 1-15	**L'oasis** rue couture mathy 7 1470 Genappe	**Isabelle Vermoes** ivermoes@gmail.com 0472/21.91.09	**Florence Van Assche** *Psy conventionnée*

Suite groupes Genappe

Retour carte

SUITE GENAPPE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**« Stress, défis du quotidien ou gros tracas ? Et si vous appreniez enfin à souffler ?**	*Améliorer la connaissance de soi* *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*	Adultes souhaitant améliorer leur gestion du stress	Oct. : 17-31 Nov. : 14-28 Déc. : 12	***En collaboration avec le Centre Médical des Lilas à Genappe*** Rue du Grand Arbre 1 A 1470 Bousval	**Emmylou Depaepe** psydepaepe@gmail.com 0471/37.06.86	**Cathy Malosto**
NEW	**Cultiver sa présence au fil des années Un cycle de pleine conscience pour vivre autrement les aléas du temps qui passe** Plus d'infos	*Développer la conscience de l'instant présent* *Améliorer la régulation de leurs émotions* *Favoriser l'acceptation et l'adaptation* *Réduire le stress et l'isolement* *Renforcer les fonctions cognitives* *Améliorer leur gestion de la douleur physique* *Favoriser l'engagement dans des actions en lien avec leur valeur*	Personne de plus de 65 qui souhaitent se préparer et/ou accompagner activement leur vieillissement	***2026*** Nov. : 26 Déc. : 3 ***2027*** Janv. : 7-28 Fév. : 18 Mars : 11 Avr. : 1-22 + 2 dates de renforcement	***En collaboration avec la Maison médicale de Genappe*** **À l'académie de Genappe** **Espace 2000** (à coté de la bibliothèque)	**Caroline Swalens** caroline.swalens@gmail.com 0475/45 52 67	**Nathalie Limbourg** *Psy conventionnée*
NEW	**Cultiver sa présence au fil des années *Un cycle de pleine conscience pour vivre autrement les aléas du temps qui passe*** Plus d'infos	*Ruminations* *Anxiété* *Douleurs*	Seniors	***2026*** Nov. : 12-26 Déc. : 3-17 ***2027*** Janv. : 7-28 Fév. : 18 Mars : 11 Avr. : 1-22 Juin : 3	**À l'académie de Genappe** **Espace 2000** (à coté de la bibliothèque)	**Nathalie Limbourg** nathalielimbourg@gmail.com 0477/27.42.31	**Caroline Swalens** *Psy conventionnée*

Retour carte

ITTRE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Mieux comprendre l'épuisement pour mieux s'en protéger** Plus d'infos	*Lutter contre l'isolement grâce au partage social ; Apprendre à mieux gérer le stress et les émotions ; Développement de l'estime de soi et de stratégies d'adaptations validées scientifiquement ; Connaître les piliers de la santé et en prendre soi*	Adultes présentant des signes de fatigue (tout public : travailleurs, en recherche, en incapacité,…)	8 séances du 10 septembre au 08 octobre	**Centre médicale « les digues »** Rue des Digues 18, 1460 Ittre	**Delphine Vanderschueren** delphvds@hotmail.com 0478/77 02 07	**Charlotte Debrus**
NEW **Mieux SE connaître pour éviter et/ou vaincre l'épuisement** Plus d'infos	*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 Se re.mettre en mouvement, action vers un objectif qui a du sens : proactivité pour éviter/diminuer des états de mal-être, déprime*	Adultes à partir de 18 ans (tout public)	8 séances du 13 octobre au 19 novembre	**Centre médicale « les digues »** Rue des Digues 18, 1460 Ittre	**Delphine Vanderschueren** delphvds@hotmail.com 0478/77 02 07	**Milène Gossiaux**

Suite groupes Ittre

Retour carte

SUITE ITTRE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Parentissime ! Inspirer les parents, révéler les familles** Plus d'infos	*Mieux comprendre les réactions des enfants et disposer d'informations et d'outils concrets pour les accompagner dans le quotidien familial*	Les groupes s'adressent, par cycle, aux parents d'enfants âgés de soit 3 à 7 ans, 8 à 12 ans et 13 à 18 ans	Sept. : 17 Oct. : 1-15-29 Nov. : 19-26 Déc. : 10-17	**Cabinet médical « l'espace au vert »** 29 rue Haute, 1460 Ittre	**Gaelle de Vlieger** psymplement@icloud.com 0468/38 46 89	**Nathalie Fantin**
NEW **Parentsemble** Plus d'infos	*Groupes d'entraide éducative pour parents ayant déjà participés aux groupes psycho-éducatifs Parentissime*	Parents d'enfants de 3 à 18 ans (approfondissement)	***2026*** Sept. : 30 Oct. : 28 Nov. : 18 Déc. : 16 ***2027*** Janv. : 20 Fév. : 17 Mars : 17 Avr. : 14 Mai : 19 Juin : 16	**Cabinet médical « l'espace au vert »** 29 rue Haute, 1460 Ittre	**Gaelle de Vlieger** psymplement@icloud.com 0468/38 46 89	**Nathalie Fantin**
NEW **Parentypie ! Ateliers psycho-éducatifs** Plus d'infos	*Comprendre le fonctionnement de votre enfant* *Découvrir des outils concrets* *Echanger avec d'autres parents* *Encourager l'épanouissement familial*	Pour parents d'enfants présentant une neuroatypie	Tous les jeudis	Cabinet médical « l'espace au vert » 29 rue Haute, 1460 Ittre	**Gaelle de Vlieger** psymplement@icloud.com 0468/38 46 89	**Chiara Monteforte**

Suite groupes Ittre

Retour carte

SUITE ITTRE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **La boussole : un outil d'observation de nos modes de pensées et de fonctionnement permettant de soutenir nos actions vers le changement.** Plus d'infos	*Découvrir un outil à ancrer dans son fonctionnement quotidien développé par la thérapie ACT* *Améliorer la régulation des émotions, la connaissance de son mode de fonctionnement interne/mental.* *Améliorer la flexibilité mentale : capacité à observer pour le patient ses modes de fonctionnement répétitifs non épanouissants* *Tendre vers de nouveaux choix, de nouvelles actions en adéquation avec les valeurs du patient.*	Personnes en situation de vulnérabilité suite à un épuisement professionnel, parental, qui présentent de l'anxiété, de l'évitement expérientiel	Nov. : 26 Déc. : 3-10-17 + 1 date à venir	**Centre paramédical les Digues** rue des Digues 18. 1460 Ittre	**Véronique Walravens** veronique.walravens@icloud.com 0476/95 17 18	**Milene Gossiaux**
NEW **« Parentypie : Comprendre pour mieux accompagner les atypies »**	*Parentalité & Neuro-atypiques chez l'enfant: comprendre-agir-se préserver*	Parents d'enfants de 5 à 18 ans présentant des atypies	***2026*** Déc. : 3 ***2027*** Janv. : 7-21 Fév. : 4-18 Mars : 18 Avr. : 15 Mai : 20 Juin : 3	**« l'Espace au vert » de Ittre** 29 rue Haute, 1460 Ittre	**Gaelle de Vlieger** psymplement@icloud.com 0468/38 46 89	**Chiara MONTEFORTE**

JODOIGNE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **« Se connaître pour se positionner » Groupe thérapeutique de développement des compétences interpersonnelles** Plus d'infos	*À travers ce groupe thérapeutique, nous vous proposons de poursuivre le partage de vos vécus et de consolider votre estime de soi, en approfondissant les dynamiques relationnelles et la communication : comment prendre sa place, poser ses limites, dans le respect de soi et des autres. Des exercices créatifs vous permettront d'explorer et de vivre de l'intérieur, avec le soutien et la force du groupe, ces questions universelles de place et de légitimité, pour mieux communiquer.*	Adultes	Sept. : 24 Oct. : 22 Déc. : 17 Les 3 séances de 2027 seront probablement : Janv. : 14 Févr. : 18 Mars : 18 (à confirmer avec les participants lors du 1er atelier)	**Asbl "le Rose-eau"** Grand'place 2, 1370 Jodoigne	**Céline Van Nieuwenborgh** Psychologuevnb@gmail.com 0472/35.09.96	**Joëlle Legrève**
NEW **Lâcher prise et Pleine Conscience**	*Prendre un temps pour ralentir, respirer et revenir à l'essentiel. Ce groupe thérapeutique vous invite à découvrir la pleine conscience à travers des exercices concrets, simples et accessibles, centrés sur les cinq sens et les expériences du quotidien. Au fil de trois ateliers, vous apprendrez à mieux observer vos pensées et vos émotions, à développer le lâcher-prise et à cultiver une présence plus sereine à vous-même et à votre environnement. Aucune expérience préalable de la méditation n'est nécessaire. Les rencontres privilégient une approche pratique, bienveillante et expérientielle, dans un cadre sécurisant et respectueux.*	Adultes	**Groupe 1** Oct. : 20 Nov. : 3-17 **Groupe 2** Nov. : 24 Déc. : 8-15	***En partenariat avec la Mutualité Chrétienne*** Salle Rose-Eau Grand'Place 2 1370 Jodoigne	**Céline Van Nieuwenborgh** Psychologuevnb@gmail.com 0472/35.09.96	**Charlotte Gottignies (***massothérapeute***)**

Suite groupes Jodoigne

Retour carte

SUITE JODOIGNE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **« Estime de soi dans le projet professionnel »**	*A travers ce groupe thérapeutique, nous vous proposons d'aborder l'estime de soi sous ses différents angles à travers des exercices avec des objets médias et créatifs.* *Chaque séance sera l'occasion de partager les vécus de chacun.e et d'aborder différentes facettes de l'estime de soi : regard sur soi , regard des autres, valeur, image de soi, confiance en soi, juge intérieur, nos réussites, nos atouts et nos doutes, est-on reconnu ?, a-t-on une place ? Tous ces concepts et échanges seront appliqués au projet professionnel.* *Il s'agit bien de groupe thérapeutique et non de coaching professionnel pour développer votre projet.*	Adultes	De 13h à 15h Oct. : 1-8-15-29 Nov. : 5-19-26 Déc. : 3	***En collaboration avec la Mutualité Chrétienne*** **Asbl Le rose-eau** Grand Place 2, 1370 Jodoigne	**Céline Van Nieuwenborgh** Psychologuevnb@gmail.com 0472/35.09.96	**Joëlle Legrève**

Suite groupes Jodoigne

Retour carte

SUITE JODOIGNE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Sensibilisation à la santé mentale et à l'aide psychologique**	*Rencontre avec des psychologues lors de la formation « reconnecte-toi » donnée par le CRABE pour sensibiliser les participants à l'aide psychologique et présenter les différentes possibilités de prise en charge par les psychologues de première ligne.*	Stagiaires participant à la formation « reconnecte-toi » donnée par le CRABE	Nov. : 3	**Asbl CRABE** Rue du Sergent Sortet 27, 1370 Jodoigne	**Noémie Vande Weghe** noemie.vandeweghe@gmail.com 0479/88 75 26	**Marie Hers** *Psy conventionnée*

Retour carte

LA HULPE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**«Cycle de soutien aux aidants - maladies neuro-dégénératives »** Plus d'infos	*Comprendre* *Prendre soin de soi* *Comment gérer et quelles aides ?*	Aidants proches de personnes avec maladies neuro-dégénératives	***De 12h30 à 14h*** Oct. : 16-30 Nov. : 20 Déc. : 4	**Centre médical neurogen** Av du gris moulin 82 1310 La Hulpe	**Carla Rommelaere** rommelaerecarla@gmail.com 0474/31.11.24	**Manon Gossiaux** *Psy conventionnée*
NEW	**Muséothérapie : l'art du contact, au contact de l'art**	*Cet atelier propose une expérience créative, introspective et relationnelle, dans un cadre bienveillant et sécurisant. À travers l'art, les participants sont invités à prendre un temps pour eux, à observer ce qui se passe en eux et à explorer différentes manières d'entrer en relation avec les autres.* *Les œuvres d'art servent de support de réflexion : elles permettent d'exprimer des ressentis, des émotions ou des pensées parfois difficiles à mettre en mots. Les échanges autour des œuvres offrent également l'occasion de découvrir d'autres regards, d'écouter les expériences des autres et de mieux comprendre son propre fonctionnement.* *Ce cycle d'ateliers alterne des temps de réflexion et d'échange autour des œuvres avec des temps de création artistique, notamment à travers l'aquarelle et le collage. Il ne s'agit pas de rechercher une performance artistique ou de réaliser une œuvre réussie, mais de laisser place à l'expression personnelle, à l'expérimentation et à la découverte.*	Adultes qui vivent un sentiment de solitude, qui ont des difficultés à entrer en contact avec d'autres, à vivre des situations sociales en groupe, à gérer leurs émotions dans les relations interpersonnelles	***De 10h à 12h*** Nov. : 5-19-26 Déc. : 3-10	**La Hulpe - Fondation Folon** Drève de la Ramnée 6/A	**Katia Bessa de Oliveira** katia-bessa@hotmail.fr 0472/74.23.14	**Carine Bossuyt** *(psychothérapeute)*

Retour carte

MONT-ST-GUIBERT

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Groupe Thérapeutique hivernal : traversez l'hiver en conscience**	*Identifier ses ressources internes* *Consolider ses valeurs et ses stratégies* *Développer des techniques de relaxation* *Mobiliser le corps pour retrouver de la vitalité*	Adultes	Nov. : 17-24 Déc. : 1-8	***En collaboration avec le centre médical VitaSanté*** Rue Saint-Jean 19B 1435 Mont-Saint-Guibert	**Margaux Robein** margaux.robein@hotmail.com 0485/59.64.21	**Laetitia Vandenplas**
NEW	**Ateliers de Confiance et d'Estime de Soi** Plus d'infos	/	Adultes	Sept. : 14-21-28 Oct. : 5-12 Nov. : 16-23-30	***En collaboration avec le centre médical VitaSanté*** Rue Saint-Jean 19B 1435 Mont-Saint-Guibert	**Margaux Robein** margaux.robein@hotmail.com 0485/59.64.21	**Geneviève Mattez**
NEW	**« Dé-stress & Vous »** Plus d'infos	*Prévenir et récupérer du stress chronique et aigu*	Adultes	Nov. : 18-25 Déc. : 2-9	**La Ruche Citoyenne** 23, Grand'Place 1435 Mont Saint Guibert	**Laetitia De Decker** laetitiadedecker@gmail.com 0494/37 03 77	**Laetitia Schul** *Psy conventionnée*

NIVELLES

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Regard sur l'addiction… C'est grave, Docteur ? Intéressé d'en savoir plus, de trouver des repères, d'être éclairé sur les moyens d'être aidé ?** Plus d'infos	*Séances informatives sur la question de l'addiction aux substances et sur les comportements addictifs*	Tout jeune à partir de 15 ans ou personne adulte qui se questionne sur les assuétudes	Sept. : 16	**Maison de Santé Gobale de Nivelles** Rue de Namur, 24, 1400 Nivelles	**Etienne Quairiaux** etiennequairiaux@psylalouviere.be 0478/22.63.32	**Louise Lejeune** *Psy conventionnée*
NEW	**Repenser son parcours professionnel avec la douleur**	*Partager son expérience, Identifier ses ressources personnelles, Mieux comprendre l'impact de la douleur sur son parcours professionnel Découvrir des outils de sophrologie favorisant la gestion du stress, la confiance en soi Explorer des pistes concrètes*	Adultes vivant avec une douleur chronique	Sept. : 11-18-25 Oct. : 2-9	**Mutualité Chrétienne** Boulevard des Archers, 54, 1400 Nivelles	**Rosa Cuccia** rosanna.cuccia@libero.it 0489/26.05.79	**Stéphanie Misson**
NEW	**Estime de soi et projet professionnel**	*Développer la confiance en soi, Mieux identifier ses ressources Construire un projet professionnel*	Adultes de 18 ans et plus en recherche d'emploi, en reconversion, en reprise d'activité après une interruption (maladie, burn-out, congé prolongé), ou rencontrant des difficultés à se projeter dans un avenir professionnel	Sept. : 18-25 Oct. : 2-9-16	**Mutualité Chrétienne** Boulevard des Archers, 54, 1400 Nivelles	**Rosa Cuccia** rosanna.cuccia@libero.it 0489/26.05.79	

Suite groupes Nivelles

Retour carte

SUITE NIVELLES

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Groupe de soutien pour les professionnels en burn-out**	*Comprendre le burn-out et l'importance de l'équilibre vie professionnelle et vie personnelle*	Adultes confrontés à des symptômes de burn-out ou cherchant à prévenir l'épuisement professionnel	Sept. : 18-25 Oct. : 2-9-16	**Mutualité Chrétienne** Boulevard des Archers, 54, 1400 Nivelles	**Rosa Cuccia** rosanna.cuccia@libero.it 0489/26.05.79	**Emmanuel Roy** *Psy conventionnée*
NEW	**ATELIERS ESTIME DE SOI** Plus d'infos	*Qu'est-ce que l'estime de soi ?* *Qu'est-ce qui fait de moi une personne unique ?* *Comment mieux me connaître ?* *Quels sont mes forces et mes qualités ?* *Quelle est ma personnalité ?* *Quels sont mes rêves et mes objectifs de vie*	Tout public	Sept. : 11-25 Oct. : 16 Nov. : 6-27	**Dans les locaux du puits** 1c espace de lalieux 1400 Nivelles	**Pascale Van Uffel** pascalevanuffel@gmail.com 0491/36 44 80	**Dany Browaeys**
NEW	**En Mouvement vers Soi Groupe de soutien, de mouvement et de bien-être pour personnes vivant avec un surpoids ou une obésité** Plus d'infos	*Comprendre les facteurs physiques, psychologiques, émotionnels et sociaux impliqués dans le surpoids et l'obésité* *Identifier les ressources personnelles et renforcer l'estime de soi* *Réduire le sentiment d'isolement et renforcer le sentiment d'appartenance et de soutien mutuel*	Adultes (à partir de 18 ans) vivant avec un surpoids ou une obésité	6 dates entre septembre et octobre	**Play2Move** 1A, Rue de Industrie - 1400 Nivelles	**Rosa Cuccia** rosanna.cuccia@libero.it 0489/26.05.79	**Alice Meerts**

Suite groupes Nivelles

Retour carte

SUITE NIVELLES

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Améliorer mon estime et ma confiance en moi, c'est possible**	*Comprendre les différences entre estime de soi et confiance en soi.* *Mieux se connaitre et prendre conscience de ses qualités.* *Renforcer l'estime de soi grâce à des outils créatifs et relationnels.* *Favoriser une image de soi plus positive et bienveillante.* *Développer l'auto-empathie et la communication bienveillante envers soi et les autres.* *Réduire les pensées automatiques négatives et les jugements internes.* *Créer du lien social et rompre l'isolement*	Adultes	Sept. : 16-23 Oct. : 7-14 Nov. : 4-18	**Maison de santé globale** Rue de Namur, 24, 1400 Nivelles	**Stéphanie Taelman** stephanie.taelman.psy@gmail.com 0471/21.10.98	**Justine Hanot** *Psy conventionnée*
NEW	**Rechercher un équilibre de vie, retrouver sa motivation ? L'IKIGAI ou l'art japonais de trouver sa raison d'être**	*Conférence interactive sur la méthode IKIGAI*	Personnes qui sont en réflexion sur leurs projets de vie (privé et professionnel) ou en situation de vulnérabilité suite à un épuisement professionnel	Oct. : 5	**Mutualité Chrétienne de Braine-l'Alleud** Rue Schépers 33 1420 Braine-l'Alleud	**Véronique Walravens** veronique.walravens@icloud.com 0476/95 17 18	**Milène Gossiaux**

Suite groupes Nivelles

Retour carte

SUITE NIVELLES

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Groupe de soutien pour les aidants proches**	*Rompre l'isolement, créer un réseau de soutien* *Mieux appréhender / comprendre la maladie et partager de l'information (psychoéducation)*	Adultes et seniors : aidants proches de personnes avec troubles cognitif	***2026*** Oct. : 1 Nov. : 5 Déc. : 3 ***2027*** Janv. : 7 Fév. : 4 Mars : 11 Avr. : 1 Mai : 13	**Résidence Jean de Nivelles** Rue des coquelets, 22b, 1400 Nivelles	**Stéphanie Taelman** stephanie.taelman.psy@gmail.com 0471/21.10.98	**Deborah Dubreucq**
NEW	**Paroles de femmes** ***Cycle d'ateliers sur les émotions, l'épuisement et la résilience*** Plus d'infos	*Mieux comprendre le stress, l'anxiété et l'épuisement ;* *reconnaître et nommer les émotions et les besoins ;* *renforcer la confiance en soi ;* *faire émerger les ressources de chacune ;* *relier les vécus aux enjeux des femmes dans la société.*	Femmes de 18 ans et +	Oct. : 20 Nov. : 17 Déc. : 15	**Vie Féminine BW** 10 rue de Mons Nivelles	**Zoé Gelin** zoegelin@gmail.com 0479/88 36 45	**Géraldine Pignon**
NEW	**Carnet de deuil**	*L'objectif de l'atelier est de mettre en mot, en image, en forme, le vécu du deuil et d'installer page après page de la sérénité et de la paix en soi*	Adultes	Nov. : 6-13-20-27 Déc. : 4	**Mutualité Chrétienne** Boulevard des Archers, 54, 1400 Nivelles	**Stéphanie Taelman** stephanie.taelman.psy@gmail.com 0471/21.10.98	**Anne de Limbourg**

Suite groupes Nivelles

Retour carte

SUITE NIVELLES

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **En Mouvement vers Soi** **Groupe de soutien, de mouvement et de bien-être pour personnes vivant avec un surpoids ou une obésité.**	*Estime de soi* *Isolement*	Personnes adultes vivant avec un surpoids ou une obésité	***2026*** Nov. : 18-25 Déc. : 2-9-16 ***2027*** Janv. : 23	**Play2Move** 1A, Rue de Industrie - 1400 Nivelles	**Rosa Cuccia** rosanna.cuccia@libero.it 0489/26.05.79	**Alice Meerts**

OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	**Entracte de midi**	*Lutte contre l'isolement, l'anxiété, les problématiques de sommeil, de concentration.*	Etudiants internationaux et bénéficiaires de protection internationale (ou en cours)	2x par semestre	**Acces2University,** **administration des relations internationales de l'UCLouvain** Place de l'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**	*Renforcement de la résilience*	Jeunes migarnts (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	**Club créatif et psychoéducation**	*Partage de connaissances autour des questions de la parentalité, du handicap, de la charge mentale, etc. Soutien à la dynamique relationnelle et émotionnelle suscitée par la création artistique*	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	**Alice Govaerts**
EN COURS	**Groupe de soutien "Désir d'enfant et Procréation Médicalement Assistée" (PMA)** Plus d'infos	*Déposer, partager les difficultés et interrogations dans un cadre sécurisé Bénéficier du soutien et de l'éclairage de pairs*	Femmes, Hommes, Couples	***Mensuel*** Démarrage le 29/09 possibilités d'intégrer le groupe d'ici décembre	***En collaboration avec La Maison Médicale Passerelle Santé*** Rue du Val-Saint-Lambert 10, 1348 Louvain-La-Neuve	**Marie Smeesters** marie.smeesters77@gmail.com 0479/12.24.01	**Tatiana Hamaide**

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	**Bien être et séniorité : créer, développer et vivre des liens qui nous font du bien**	*Favoriser le bien être personnel et le bien être dans ses relations (écoute, communication, acceptation)*	Personnes de la résidence du Moulin et public seniors des alentours	2 cycles de 12 séances : de mai à octobre & de décembre à avril	**Résidence du Moulin CPAS d'OLLN** Rue du Moulin 23 1348 LLN	**Isabelle Alpi** isabelle.alpi@gmail.com 0476/69 21 74	**Anne-Françoise Hirtz**
EN COURS	**Bien vivre à la résidence du Moulin**	*Travail sur les émotions, les pensées, les relations et communications interpersonnelles sur base des valeurs du projet de vie collectif*	Personnes âgées résidantes et public alentour	1 séance d'information + 2 ateliers par mois	***En collaboration avec la Mutualité Chrétienne* – Centre médical Aduno Santé**, chaussée de Wavre 166 à 1360 Perwez	**Isabelle Alpi** isabelle.alpi@gmail.com 0476/69 21 74	**Anne-Françoise Hirtz**
EN COURS	**Groupe émotions et addictions** Plus d'infos	*Que se passe-t-il juste avant l'envie de consommer ? Quelle émotion essaie-t-on de faire taire ? Comprendre ses émotions, c'est aussi mieux comprendre son envie de consommer.*	Toute personne présentant une problématique addictive, avec ou sans produit	Sept. : 2-30 Oct. : 14-28-25	**ASBL PATCHWORK** 9, rue du Moulin à 1340 Ottignies	**Alex Cascales Gonzalez** alexcg.patchwork@gmail.com 0471/88 22 56	**Marie-anne Meulders**
EN COURS	**Bien être et séniorité : créer, développer et vivre des liens qui nous font du bien**	*Favoriser le bien être personnel et le bien être dans ses relations (écoute, communication, acceptation)*	Personnes de la résidence du Moulin et public seniors des alentours	2 cycles de 12 séances : de mai à octobre & de décembre à avril	**Résidence du Moulin CPAS d'OLLN** Rue du Moulin 23 1348 LLN	**Isabelle Alpi** isabelle.alpi@gmail.com 0476/69 21 74	**Anne-Françoise Hirtz**
NEW	**Gérer le stress par la relaxation dynamique** Plus d'infos	*Psychoéducation autour du stress Sensibilisation, initiation et acquisition d'outils de gestion du stress*	Adultes dès 18 ans	Sept. : 25 Oct. : 9-16 Nov. : 6-13-27 Déc. : 4-11	**Maison médicale Espace Santé** Avenue des Combattants, 47/2-49 1340 OLLN	**Nathalie Hargot** n.hargot@pm.me 0456/10.24.06	**Laure Rulhman**

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	**Accueillons nos ruminations et toutes nos émotions, honorons nos forces et nos failles** Plus d'infos	*Prévenir la survenue des ruminations chroniques, envahissantes et invalidantes* *Nourrir et préserver une meilleure estime de soi, une confiance en soi et sa capacité d'agir*	Tout adulte souffrant d'un trouble psychique ou d'un trouble neurodéveloppe mental (Dys, autisme, TDA/H…) et/ou d'un autre handicap sensoriel, physique ou neurologique	***2026*** Oct. : 1-08-15 Nov. : 5-12-19 Déc. : 3-10-17 ***2027*** Janv. : 7-14-21	***En collaboration avec la Maison médicale Baobab*** 20 rue Haute, OLLN	**Laurent Heck** laurent.heck@amai-asbl.be 0479/39.42.34	**Marjolaine Van Brussel**
NEW	**Bien vivre avec son diabète : Diabète, émotions et plus si affinités !**	*Aider les patients à se sentir mieux avec leur diabète et à gérer toutes les émotions que le diabète peut procurer.* *Aider les proches à mieux comprendre le vécu des patients et les interactions complexes entre le diabète et les émotions.*	Tous les âges - Patients diabétiques, patients à risque, proches de patients,…	Séance d'information et ateliers en octobre Participation à des marchés pour sensibiliser le public	**RML BW** 1 Espace Cœur de Ville 1348 Ottignies	**Julie Meunier** julie.meunier@mail.be 0476/72 01 66	**RML**
NEW	**Découvrir mes ressources pour faire face aux défis de ma vie** Plus d'infos	*Prendre soin de la santé mentale des résidents en partant des expériences de vie des résidents, de leurs questionnements, et des éléments de stress et d'anxiété de leur vie* *Prévenir l'isolement en créant, avec la dynamique de groupe, du lien*	Personnes âgées en maison de retraite	Oct. : 21-28 Nov. : 02-16-23-30 Déc. : 07-14	**Maison de repos Lauzel** Rue Charles de Loupoigne 18 à 1348 Louvain-la-Neuve	**Véronique Taelman** veronique.taelman@hotmail.be 0473/70.04.79	**Danielle Vandenpoel**

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	**Nourrir la résilience face aux évènements de la vie** Plus d'infos	*Groupe ressources en EMDR*	Adultes s'identifiant comme démunis face à ce qu'ils traversent	***2026*** Sept. : 30 Oct. : 14 Nov. : 04-18 Déc. : 2 ***2027*** Fév. : 10	***En collaboration avec la Maison Médicale Passerelle Santé*** **Maison de quartier de Lauzelle** Rue Charles de Loupoigne 27 , LLN	**Chantal Van Oudenhove** vanouchant@gmail.com 0484/69 23 70	**Corinne Courtois** *Psy conventionnée*
NEW	**Découvrir mes ressources pour faire face aux défis de ma vie.** Plus d'infos	*Créer du lien avec la dynamique de groupe Libérer la parole sur des sujets parfois difficiles, parfois tabous Développer des stratégies de régulation de stress et des émotions par des pratiques corporelles Améliorer la pleine conscience, renforcer le sentiment de sécurité intérieur*	Personnes âgées en Résidence Service	Sept. : 16-23 Oct. : 14-21 Nov. : 11-18 Déc. : 9-16	**Résidence Valentine** Rue de l'Hocaille 5 à 1348 Louvain-la-Neuve	**Véronique Taelman** veronique.taelman@hotmail.be 0473/70.04.79	**Stéphanie Ankar**
NEW	**Et si je faisais le point sur mes consommations ? Groupe : « Suis-je accro ? »** Plus d'infos	*Etat des lieux, psychoéducation, information sur les ressources, création d'outils personnalisés, réduction des risques.*	Toute personne dès 16 ans se questionnant quant à une (ou plusieurs) éventuelle(s) dépendance(s) (écran, cannabis, tabac, alcool, jeu video, médication, réseaux sociaux)…	Oct. : 9-23 Nov. : 6 Déc. : 4-18	**ASBL PATCHWORK** 9, rue du Moulin à 1340 Ottignies	**Anaïs Toman** anais.toman@gmail.com 0498/15.93.66	**Alex CASCALES GONZALEZ** *Psy conventionné*

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	**« Super Parent, Super fatigué »** **Kit de survie** Plus d'infos	*Conscientiser son niveau de stress, identifier ses idéaux parentaux et découvrir dans quelles mesures ils sont réalistes ou non* *Découvrir le modèle de la balance* *Réguler ses émotions, son perfectionnisme, ses pratiques éducatives* *Améliorer la relation parents-enfants, la coparentalité, la demande d'aide* *Eviter la rechute*	Parents soumis à du stress chronique	***2026*** Nov. : 5-12-19-26 Déc. : 3-10 ***2027*** Janv. : 7-14	***En partenariat avec Medilouvain*** Rue de l'Espinette 13 1348 LLN	**Emily Delespaux** emily.delespaux@gmail.com 0478/21 62 92	**Stephanie Coolen** *Psy conventionnée*
NEW	**"Je m'offre une P'OSE dans le tumulte de ma vie".** Plus d'infos	*Prévention de l'épuisement par le contact avec la nature*	Adulte présentant des signes d'épuisement physiques et/ou psychiques, des signes de dépression, d'anxiété, en (pré)burn out ou qui éprouve la nécessité de faire une pause dans leur vie	Les mardis du 3 novembre 2026 au 15 janvier 2027	***En collaboration avec le Centre médical Saint-Lambert Bois de Lauzelle et Salle de l'habitat groupé « Le Bois del Terre »*** Rue du Blanc-Ry 133 – 1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve	**Eva Turconi** eva.turconi@gmail.com 0477/49 23 69	**Anne-Gaëlle Hubert**

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	**Apprendre à auto-gérer mes émotions dans un lieu culturel qui favorise l'émergence des émotions : un musée** Plus d'infos	*Savoir ce qu'est une émotion et comment elle se lie au ressenti et aux sensations* *Expérimenter ses émotions et ses ressentis au contact de l'art* *Apprendre à les identifier et les nommer* *Constituer une boîte à outils pour traverser ses émotions au quotidien*	Patients adultes ayant des difficultés à gérer leurs émotions et/ou présentant des troubles anxieux ou troubles similaires	Nov. : 6-13-20-27 Déc. : 4-11	**Musée L, Musée Universitaire de Louvain** Place des sciences 3, 1348 LLN	**Julie Wynants** julie@trainingplus.be 0473/61.03.31	**Muriel Damien**
NEW	**Et si 2027 était une année plus sereine ?!** Plus d'infos	*Cycle de 6 séances permettant aux participants de mieux appréhender le quotidien et la surcharge qui en découle, à travers des bases de psychoéducation, l'apprentissages de divers outils de relaxation, respiration et exercices de sophrologie/yoga*	Adultes présentant une anxiété légère à modérée, des tensions corporelles et/ou une fatigue mentale	***2026*** Nov. : 5-12-19-26 Déc. : 3-10 ***2027*** Janv. : 21	**Maison de Santé BAOBAB** Av. Albert 1 131, 1340 Ottignies-Louvain-la-Neuve	**Caroline Maison** caroline.maison@gmail.com 0487/54.32.17	**Stéphanie Vermeiren**

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	**Addictions et Estime de soi** Plus d'infos	*L'estime de soi, c'est la manière dont chacun.e se perçoit, se juge et se valorise. Elle influence notre bien-être au quotidien, et la relation avec les autres.* *Ce groupe thérapeutique propose un espace d'exploration et de réflexion autour de l'estime de soi, et du lien avec les comportements addictifs, à travers des échanges, des exercices expérientiels et des outils concrets.*	Toute personne présentant une problématique addictive, avec ou sans produit	Sept. : 10-24 Oct. : 8 Nov. : 5-19	**ASBL PATCHWORK** 9, rue du Moulin à 1340 Ottignies	**Alex Cascales Gonzalez** alexcg.patchwork@gmail.com 0471/88 22 56	**Marie-anne Meulders**
NEW	**SÉANCE DÉCOUVERTE d'un atelier de prévention de l'épuisement d'un atelier de prévention de l'épuisement par le contact avec la nature par le contact avec la nature** Plus d'infos	*Séance découverte de l'écothérapie pour prendre une P'OSE et expérimenter la pleine conscience à soi, à l'autre et à la nature*	Pour tout adulte en épuisement physique et/ou psychique, (pré) burn out, dépression, anxiété	Oct. : 13	**Bois de Lauzelle** Ottignies Louvain-La-Neuve	**Eva Turconi** eva.turconi@gmail.com 0477/49 23 69	**Anne-Gaëlle Hubert**
NEW	**« Dé-stress & Vous "**	*Psycho-éducation sur les mécanismes physiologiques du stress;* *Reconnaissance des signaux de stress et de détente;* *Gestion des limites*	Etudiants entre 18 et 25 ans	Nov. : 3-10-17-24 Déc. : 1	**UCLouvain (Service d'Aide aux étudiants)** 1348 Louvain-la-Neuve, rue des Wallons 10	**Laetitia De Decker** laetitiadedecker@gmail.com 0494/37 03 77	**Anne Spehl**

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 **Me respecter et me faire respecter**	*Reconnaître ses besoins et les affirmer* *Identifier les émotions associées* *Identifier les freins et résistances associées.* *Légitimer ses besoins et droits* *Augmenter la résilience et la prévention de la santé mentale* *Augmenter le support social perçu* *Renforcement du pouvoir d'agir* *Psychoéducation par acquisition de connaissances dans le domaine émotionnel, mais aussi sur les théories de l'attachement et de l'estime de soi*	Adultes et jeunes adultes	***2026*** Nov. : 16-23 Déc. : 7-14 + suivi en ***2027*** Fév. : 8	**Centre médical WWASO** Rue de la flèche, 6 1348 Louvain-La-Neuve	**Pierre Orban** 1orbanp@gmail.com 0485 31 91 70	**Noémi Romero Simon** *Psy conventionnée*

PERWEZ

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Le stress chez les jeunes : des outils concrets et accessibles pour plus de sérénité au quotidien**	*Soutenir les jeunes (étudiants ou travailleurs) qui ressentent des situations de stress au quotidien et souhaitent apprendre des outils/techniques pour y faire face.*	Jeunes de 18-24 ans	A venir	à définir sur Perwez	**Julie Meunier** julie.meunier@mail.be 0476/72 01 66	**Donatienne Pirlot** *(thérapeute PCI)*
NEW	**Au cœur du soin, au cœur de soi Groupe de soutien et de prévention de l'épuisement professionnel des soignants**	*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.*	Les professionnels de la santé *(médecins, infirmiers, aides-soignants, psychologues, psychothérapeutes, kinésithérapeutes…)*	Sept. : 15 Oct. : 13 Nov. : 26 Déc. : 15	**Cabinet Médical Boudart-Raymackers** 189/9 Chaussée de Wavre 1360 Perwez	**Laetitia De Decker** laetitiadedecker@gmail.com 0494/37 03 77	**Dr Boudart** *(médecin généraliste)*
EN COURS	**Besoin de souffler ?** Plus d'infos	*Soutenir les jeunes adultes qui ressentent des situations de stress au quotidien et souhaitent apprendre des outils/techniques pour y faire face.*	Adultes	***De 9h à 11h*** Août : 31 Sept. : 14-28 Nov. : 2-16-30	**Le Foyer, Centre culturel de Perwez** 32 Grand Place - 1360 Perwez	**Julie Meunier** julie.meunier@mail.be 0476/72 01 66	**Donatienne Pirlot** *(thérapeute PCI)*
NEW	**M'accompagner dans tous mes états** Plus d'infos	*5 matinées (sur une semaine de congés scolaires) en petit groupe pour mieux comprendre, accompagner et vivre nos émotions*	Adultes et jeunes à partir de 16 ans	Du 19 au 23 octobre ***Tous les matins de 9h30 à 11h30***	**Le Foyer, Centre culturel de Perwez** 32 Grand Place - 1360 Perwez	**Laetitia De Decker** laetitiadedecker@gmail.com 0494/37 03 77	**Chloé Behets** *Psy conventionnée*

Suite groupes Perwez

Retour carte

SUITE PERWEZ

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	**Apprivoiser ses émotions grâce à la nature** Plus d'infos	*Nous proposons aux participants d'apprendre à se connaitre, à écouter leurs émotions et à apprendre à les gérer dans le contexte apaisant de la nature et en permettant que celle-ci, à travers différents ateliers inspirés des bains de forêt, puissent favoriser leurs expressions. Grâce à la nature, nous travaillerons également sur les ressentis corporels afin de permettre aux personnes de se rassembler (émotions, pensées, comportements, sensations corporelles,…) et de s'apaiser. L'objectif final est donc l'amélioration du bien-être.*	Adultes en recherche de ressourcement et d'apaisement, dans une démarche de mieux-être global	Sept. : 3-15 Oct. : 1-13 Nov. : 5-19	**Réserve naturelle de Perwez** Rue de l'intérieur 181, 1360 Thorembais-Saint-Trond	**Julie Meunier** julie.meunier@mail.be 0476/72 01 66	**Laurence Denis** *(La leçon verte)*
NEW	**Apprivoiser ses émotions : Ateliers bien-être pour les 18-27 ans** Plus d'infos	*Soutenir les jeunes (étudiants ou travailleurs) qui souhaitent mieux comprendre leurs émotions au quotidien et apprendre des outils/techniques pour y faire face.*	Jeunes de 18 à 27 ans	Lundi de 9h à 11h Sept. : 28 Oct. : 12 Nov. : 9-23 Déc. : 7	***En partenariat avec le Service d'Aide aux Jeunes (SCAJ)*** Rue Émile de Brabant 43, 1360 Perwez	**Julie Meunier** julie.meunier@mail.be 0476/72 01 66	**Donatienne Pirlot** *(praticienne en psychologie corporelle intégrative PCI)*
NEW	**Sensibilisation à la santé mentale et à l'aide psychologique**	*Rencontre avec des psychologues lors de la formation « reconnecte-toi » donnée par le CRABE pour sensibiliser les participants à l'aide psychologique et présenter les différentes possibilités de prise en charge par les psychologues de première ligne.*	Stagiaires participant à la formation « reconnecte-toi » donnée par le CRABE	Oct. : 01	**Maison de l'emploi** Rue de la Station 11, 1360 Perwez	**Noémie Vande Weghe** noemie.vandeweghe@gmail.com 0479/88 75 26	**Poline Uvier** *Psy conventionnée*

Suite groupes Perwez →

Retour carte

SUITE PERWEZ

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Groupe de marche thérapeutique entre femmes**	*Réapprendre les aptitudes psyhosociales, redynamiser son réseau social, Isolement, faible estime de soi, anxiété sociale*	Femmes à partir de 35 ans	De 13h30 à 15h00 Nov.: 6-13-26 Déc.: 4-11-18	**En collaboration avec le centre Polyhedra - Centre paramédical de Perwez** Sur le Ravel et dans les champs. Départ du Centre sportif de Perwez: rue des Marronniers 17, 1360 Perwez	**Anne-Charlotte Gillès de Pélichy** annecharlottegdep@gmail.com 0497/44 24 38	**Julie Istasse** (kiné)

Retour carte

REBECQ

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Se reconstruire et préparer une reprise professionnelle pendant ou après une maladie psychique** Plus d'infos	*Alternance de psychoéducation (fatigue, reprise, adaptation), exercices pratiques (gestion de l'énergie, ressources, valeurs) et échanges en groupe favorisant le soutien entre pairs*	Adultes ayant vécu ou vivant une maladie physique et souhaitant réfléchir à une reprise professionnelle	Sept. : 09-16-23-30 Oct. : 7-14	**Centre pluridisciplinaire du Stoquois** chemin du Stoquois 77B, 1430 Rebecq	**Marie-Eve Aubois** marie.eve.aubois@gmail.com 0479/16.65.02	**Aline Prins**
NEW	**"Se remettre en mouvement" : retrouver des repères, du lien et de la confiance pour avancer à son rythme** Plus d'infos	*Mieux comprendre les effets possibles d'un éloignement prolongé sur le rythme, l'énergie, les activités, le lien social, la confiance et la capacité à se projeter; Retrouver progressivement un sentiment de capacité d'agir et une place plus active dans leur quotidien et leur environnement*	Adultes usagers du CPAS, éloignés du travail et des activités sociales	Sept. : 22 Oct. : 5 -12 Nov. : 9-16	**CPAS Rebecq** Rue Dr Colson 1, 1430 Rebecq	**Marie-Eve Aubois** marie.eve.aubois@gmail.com 0479/16.65.02	**Aline Prins**

Retour carte

RIXENSART

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Retrouver sa place : cycle de remobilisation psychologique, sociale et professionnelle** Plus d'infos	*Ce cycle s'adresse aux personnes qui traversent une période de ralentissement ou de rupture dans leur parcours, et qui ressentent aujourd'hui une difficulté à se remettre en mouvement.* *Vous avez peut-être le sentiment d'être "à l'arrêt", de ne plus savoir par où commencer, d'avoir perdu confiance en vous ou en vos capacités à avancer. Peut-être aussi que l'envie est là… mais que quelque chose bloque.* *Ce groupe propose un espace structuré et bienveillant pour retrouver progressivement de l'élan, mieux comprendre ce qui vous freine, et réactiver votre capacité à vous engager dans votre vie personnelle, sociale et professionnelle. Il ne s'agit pas de vous orienter ou de vous dire quoi faire, mais de vous aider à retrouver une base solide intérieure, à partir de laquelle vous pourrez ensuite avancer de manière plus juste et plus adaptée à vous.*	Adultes en difficulté de remobilisation sociale et professionnelle (arrêt de travail, burn-out, désengagement)	***Lundi de 10h30 à 12h*** Sept. : 28 Oct. : 5-12 Nov. : 2-9-16-23-30	**Salle Mahiermont** 12 rue JB Stouffs – 1332 Genval	**Karima Meliani** karimameliani@hotmail.com 0497/44.46.37	**Dounia Demonty** (*coach professionnelle)*

Suite groupes Rixensart

Retour carte

SUITE RIXENSART

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Je dompte mon TDAH** Plus d'infos	*Les adultes sont les laissés-pour-compte du TDAH. De nombreux programmes sont organisés pour les enfants. Les adultes ont tout autant besoin d'être accompagnés. Or, l'offre (vraiment pro) pour eux est très réduite. Connaitre son trouble, le comprendre, pouvoir cerner ses besoins spécifiques afin de les combler est l'une des clés d'un « TDAH heureux ». Ce groupe vise à connaitre et apprivoiser vos spécificités afin de faire des vos caractéristiques des atouts.*	Adultes avec un TDAH	Sept. : 23-30 Oct. : 7-14 Nov. : 4-18-25 Déc. : 2-9-16 ***Groupe 1 :*** **mercredi de 10h à 11h30** ***Groupe 2 :*** **mercredi de 12h à 13h30**	**Salle Mahiermont** 12 rue JB Stouffs – 1332 Genval	**Karima Meliani** karimameliani@hotmail.com 0497/44.46.37	***Groupe 1 :*** **Sandrine Tichon** *(pair aidante TDAH Belgique)* ***Groupe 2 :*** **Océane Le Boulange** *(psychologue)*
NEW **Améliorer mon estime et ma confiance en moi "C'est possible !«** Plus d'infos	*Ces ateliers vous permettront de mieux vous connaitre, et surtout de cibler vos points forts pour reprendre confiance en vous et oser les changements qui comptent pour vous. Nous vous invitons à partir à la découverte de vous-même à travers des éléments de théorie, des médias créatifs et métaphoriques, des fiches d'exercices pratiques dans un climat de bienveillance.*	Adultes ayant des difficultés d'estime de soi et de confiance en soi	***Les vendredis de 10h à 12h*** Oct. : 2-9-16 Nov. : 6-13-20	**D'Clic** Rue du tilleul 56, Genval **(L'espace les Charmettes)**	**Katia Bessa de Oliveira** katia-bessa@hotmail.fr 0472/74.23.14	**Emmylou Depaepe** *Psy conventionnée*

Suite groupes Rixensart

Retour carte

SUITE RIXENSART

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Le deuil au fil des saisons : Traversons les pertes, ensemble.**	*Ce groupe de soutien s'adresse à des personnes confrontées à une situation de deuil ou de perte. Il propose un espace sécurisé d'échange et de partage, permettant de mieux comprendre les processus de deuil, de mettre des mots sur les émotions vécues et de rompre l'isolement. Le groupe s'appuie sur des apports psychoéducatifs et des temps de parole libres, soutenus par des médiations favorisant l'expression émotionnelle et la créativité.*	Adultes	Nov. : 4-25 Déc. : 2-9	**Maison Rosiéroise** Rue du bois du Bosquet 17, 1331 Rosières	**Stéphanie Konings** stephanie@rixenpsy.be 0456/61.47.06	**Nadège De Bonte** *(doula)*
NEW	**Menopause Power : « Découvre tes super-pouvoirs »** Plus d'infos	*Détecter 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*	Aux femmes vivant les premiers symptômes de la ménopause (périménopause et ménopause)	***De 14h à 17h*** Nov. : 20-27	***En collaboration avec Espace D'Clic*** **aux Charmettes** Rue du Tilleul 56, 1332 Genval	**Katia Bessa de Oliveira** katia-bessa@hotmail.fr 0472/74.23.14	**Véronique Fontaine** *(gynécologue)*

Retour carte

TUBIZE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Prendre le temps de ralentir et de se déposer** Plus d'infos	*Cycle d'exercices de respiration, de relaxation et de yoga restauratif pour favoriser la régulation du système nerveux. Vise à identifier des ressources transférables dans le quotidien pour mieux gérer les périodes de stress ou de fatigue*	Adultes (18 ans et plus) présentant une anxiété légère à modérée, une hypervigilance, des tensions corporelles persistantes ou des difficultés à se détendre	Oct. : 7-14-28 Nov. : 4-18 Janv. 27 : 25	***En partenariat avec le Centre Médical Alciono de Clabecq*** **Déployé au Centre Pleine Lune** Rue de Mons 159, 1480 Tubize	**Delphine Kallai** delphine.kallai@cm-alliance.be 0471/35 21 67	Sabine Lemal
NEW	**Estime de soi et projet professionnel**	*Renforcer le tissu social par les pairs Soutenir par l'expérience de groupe un facteur de protection auprès des participants Créer et consolider un réseau de soutien de professionnels Améliorer la régulation des émotions, la connaissance de son mode de fonctionnement interne/mental*	Personnes en situation de vulnérabilité suite au vécu professionnel. (et souffrant de fatigue, troubles du sommeil, de difficultés de concentration et de la mémoire, d'irritabilité, entraînant une baisse de motivation et de confiance, une perte de sens, de l'anxiété, de l'isolement)	Nov. : 6-13-27 Déc. : 11	**MC Tubize** rue des Ponts, 65 - 1480 Tubize	**Véronique Walravens** veronique.walravens@icloud.com 0476/95 17 18	**Delphine Vanderschueren** *Psy conventionnée* **Milene Gossiaux**
NEW	**Groupe Burn-Out et épuisement professionnel**	*Connaître les mécanismes de l'épuisement professionnel Améliorer la détection des facteurs de protection et les facteurs de risques liés à l'épuisement professionnel Améliorer la régulation des émotions, la connaissance de son mode de fonctionnement interne/mental*	Personnes en situation de vulnérabilité suite à un épuisement professionnel	Nov. : 6-13-27 Déc. : 11	**MC Tubize** rue des Ponts, 65 - 1480 Tubize	**Véronique Walravens** veronique.walravens@icloud.com 0476/95 17 18	**Delphine Vanderschueren** *Psy conventionnée* **Milene Gossiaux**

Retour carte

VILLERS-LA-VILLE

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
Ateliers bien-être Plus d'infos	*Activités d'apaisement et de mise en lien*	Personnes isolées	***2026*** Sept. : 4 Oct. : 2 Nov. : 6 Déc. : 4 ***2027*** Janv. : 8 Fév. : 5 Mars : 12 Avr. : 2 Mai : 14 Juin : 4	**Le répit des Censes** Chem. de la Bruyère des Censes 5, 1495 Villers-la-Ville	**Christelle Joyeux** joyeuxchristelle@gmail.com 0476/68.68.24	**Répit des Censes**

Retour carte

WALHAIN

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Groupe douleur - hypnose : Mieux vivre avec la douleur, c'est possible !** Plus d'infos	*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 connaitre, 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.*	Adultes souffrant de douleurs chroniques	**De 10h à 12h** Sept. : 22 Oct. : 6 Nov. : 3-17 Déc. : 1-15	**Centre TrainingPlus** Rue Bourgmestre Gilisquet 71, 1457 Walhain	**Julie Wynants** julie@trainingplus.be 0473/61.03.31	**Thérèse De Foy** *(médecin généraliste)*
NEW	**Un temps pour les aidants** Plus d'infos	*Cycle de 6 séances sur les thématiques suivantes :* *- Comprendre la maladie* *- La communication* *- Prendre soin de soi* *- Accompagner son proche au quotidien* *- Les limites de l'accompagnement au domicile, préparer l'avenir* *- Approfondissement et questions-réponses (facultatif)* *Partage d'expérience autour des différentes thématiques.*	Aidants proches de personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer et démences apparentées	Postposé début 2027	**CPAS de Walhain** Rue Chapelle Sainte Anne, 12 1457 Walhain	**Noémie Vande Weghe** noemie.vandeweghe@gmail.com 0479/88 75 26	**Emilie Marchand** *(Alzheimer Belgique asbl)*

WATERLOO

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	**Par-delà les étoiles, groupe de soutien pour personnes ayant vécus un deuil périnatal**	*Deuil périnatale en ce compris :* *Protéger et/ou améliorer les relations avec l'entourage* *Accompagner les deuils en jeu* *Créer un réseau de soutien* *Augmenter l'estime de soi*	Le groupe s'adresse à toute personne ayant vécu un arrêt de grossesse naturel ou médicalisé de l'annonce jusqu'au un an du bébé	Juin : 4 Juil. : 23 Août : 27 Sept. : 24 Oct. : 15 Nov. : 19 Déc. : 17	**Honae care,** 159 drève Richelle, 1410 Waterloo	**Florence Van Assche** florencevanassche@hotmail.com 0476/78.65.68	**Jeanne Sompo**
NEW	**« le lieu idéal n'existe pas : Entre domicile et maison de repos, quels impacts sur la santé mentale des proches et des aidants ? »** Plus d'infos	*Mieux comprendre les liens entre logement, environnement de vie et santé mental* *Identifier les principaux facteurs influençant le bien-être psychologique lors d'un changement de lieu de vie* *Valoriser les savoirs expérientiels et l'entraide entre aidant* *Accueillir les émotions et développer une posture adéquate*	Aux aidants proches ou professionnels de personnes vieillissantes en perte d'autonomie physique, psychique et/ou cognitive	Oct. : 6	**Le Parc de la Cense** Drève d'Argenteuil 12 1410 Waterloo	**Laurence Ruscart** ruscart.laurence@gmail.com 0495/78.64.12	**Sarah Teunissen** *Psy conventionnée*
NEW	**Paroles fertiles, groupe de soutien pour personnes en désir d'enfant** Plus d'infos	*Soutien aux personnes en désir d'enfant (quel que soit le projet :* *PMA, adoption, deuil du projet de parentalité…).* *Prévention de l'isolement social, de symptômes dépressifs (irritabilité, fatigue intense,* *perte d'estime de soi, perte de confiance en soi, conjugopathie, conflits relationnels, idéations suicidaires, comportements alimentaires altérés, …),* *d'arrêts de travail.*	Personnes en désir d'enfants	Oct. : 22 Nov. : 5-19 Déc. 3-17 Janv. 27 : 7	**Honae, maison de la fertilité et le women's medical center de Braine l'Alleud.** 159 drève Richelle, 1410 Waterloo	**Florence Van Assche** florencevanassche@hotmail.com 0476/78.65.68	**Jeanne Sompo**

Suite groupes Waterloo

Retour carte

SUITE WATERLOO

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Les clés pour préserver ou restaurer mon équilibre - Prévenir un épuisement professionnel grâce à des outils concrets**	*Comprendre les mécanismes du stress chronique et en explorer les causes potentielles (schémas de fonctionnement tels que perfectionnisme ou sacrifice de soi, difficultés de régulation émotionnelle, conflit de valeurs, culpabilité ,...) S'approprier et activer différents outils concrets pour préserver ou retrouver son équilibre personnel afin de prévenir le risque de burn-out professionnel sévère*	Personnes 18+ actives professionnellement en situation de / à risque de stress chronique professionnel (prévention ou stade précoce de burn-out professionnel)	Nov. : 17-24 Déc. : 1-8-15-22	***En collaboration avec le cabinet médical des Blés d'Or (Medisol)*** **Centre Psyché** 56, drève de l'Infante 1410 Waterloo	**Valérie Hermans** valerie.hermans.prof@gmail.com 0477/90 28 16	**Pascale Debliquy**
NEW	**La collectivité au service de la créativité dans le burn-out : envisager autrement la reprise du travail** Plus d'infos	*Comprendre le burn-out Sortir du récit individuel de l'échec Déconstruire les croyances limitantes et les normes Collaborer et codévelopper pour sortir de l'individualisme et de la compétition*	25+, personnes en arrêt de travail pour épuisement professionnel souhaitant reprendre une activité professionnelle ou en phase de reprise d'activité professionnelle	Oct. : 01-08-22-29 Nov. : 05	***En collaboration avec le cabinet médical des Blés d'Or (Medisol)*** **Centre Psyché** 56, drève de l'Infante 1410 Waterloo	**Valérie Hermans** valerie.hermans.prof@gmail.com 0477/90 28 16	**Valériane Bournonville** *(experte de vécu)*
NEW	**MICI et fatigue : comment garder le cap ?** Plus d'infos	*Comprendre la fatigue liée aux MICI Développer des compétences pour mieux gérer celle-ci Favoriser une attitude d'acceptation et de bienveillance envers soi-même Favoriser le soutien et les échanges entre pairs*	Personnes souffrant de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin	Nov. : 5	**ASBL Crohn - RCUH** Rue de la Forêt de Soignes, 17 1410 Waterloo	**Stéphanie Renard** psy.renard@gmail.com 0479/78.98.29	**Katleen Franc** *Experte de vécu*

Retour carte

WAVRE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Envisager un avenir professionnel malgré la douleur**	*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 ?*	Adultes	***De 13h à 15h*** Sept. : 14-21-28 Oct. : 5-12 Nov. : 2	***En collaboration avec la Mutualité Chrétienne*** Rue Charles Sambon 24 1300 Wavre	**Julie Wynants** julie@trainingplus.be 0473/61.03.31	**Stéphanie Misson**
EN COURS	**Ensemble on te croit** ***Présence et Résilience*** Plus d'infos	*Notre groupe de soutien offre un espace sécurisant et bienveillant pour adultes victimes d'agression sexuelles dans l'enfance dans le but de :* *•Rompre l'isolement et partager avec d'autres ;* *•Se sentir reconnu-e et soutenu-e dans ses difficultés ;* *•Mieux comprendre les conséquences du trauma ;* *•Apprivoiser ses émotions ;* *•Ré-apprendre à (se) faire confiance* *•Identifier ses ressources intérieures et s'y (re)connecter.*	Adultes victimes d'agressions sexuelles dans l'enfance (Flexibilité possible si grand.e ado mature)	***De 17h à 18h30*** Août : 31 Sept. : 16-30 Oct. : 12 Nov. : 9-23 Déc. : 9 Janv. 27 : 4	***En collaboration avec l'asbl Les Mots de Nell*** **Divico BW** 88 rue de Nivelles, 1300 Wavre	**Eve Scorneaux** escorneaux@gmail.com 0478/68.99.22	**Véronique Ballon** *Psy conventionnée*

Suite groupes Wavre

Retour carte

SUITE WAVRE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Apprenez l'hypnose et l'auto-hypnose pour gérer vos douleurs** Plus d'infos	*La douleur est un signal précieux de notre corps pour nous indiquer un dysfonctionnement. Néanmoins, lorsqu'elle devient chronique, elle entrave notre bien-être et génère des conséquences émotionnelles néfastes. L'hypnose a fait l'objet de nombreuses études scientifiques qui confirment son efficacité sur la douleur et sur ses répercussions émotionnelles (stress, lassitude, déprime,…). L'hypnose ne traite pas la cause de la douleur, mais contribue très efficacement à sa réduction. Elle ne remplace en aucun cas un traitement médical, elle agit en complément de celui-ci.*	Adultes ayant des problèmes de douleur chronique.	***Mardi de 11h à 12h30*** Oct. : 6-13 Nov.: 3-10-17-24	**Maison médicale de Limal** Rue Joséphine Rauscent 16, 1300 Wavre	**Karima Meliani** karimameliani@hotmail.com 0497/44.46.37	**Caroline Thys** *(sophrologue)*
NEW	**Burn-out et épuisement professionnel**	*Fatigue, troubles du sommeil, de la concentration et de la mémoire, irritabilité, baisse de motivation et de confiance, perte de sens, anxiété, isolement... 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.*	Adultes	***De 9h30 à 11h30*** Oct. : 1-8-15 Nov. : 5-12	***En collaboration avec la Mutualité Chrétienne*** Rue Charles Sambon 24 1300 Wavre	**Catherine Mergan** catherine.mergan@gmail.com 0475/77.26.65	**Nathalie Bosquet** *Psy conventionnée*

Suite groupes Wavre

Retour carte

SUITE WAVRE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Estime de soi et projet professionnel**	*Ce groupe vous accompagne dans la prise de conscience de vos compétences, de vos valeurs et de vos motivations afin de vous aider à définir une nouvelle orientation professionnelle. À travers les séances de groupe, vous découvrirez des outils pour renforcer l'estime de soi et faciliter l'élaboration de votre projet professionnel.*	Adultes	Nov. : 9-17-24 Déc. : 1-8	***En collaboration avec la Mutualité Chrétienne*** Rue Charles Sambon 24 1300 Wavre	**Laurence Bourguignon** bgnlaurence@gmail.com 0471/47 00 86	**Véronique Brel** *Psy clinicienne*
NEW **Harcèlement au travail : comment s'en sortir ?**	*Le harcèlement au travail peut toucher n'importe quel salarié, quel que soit son métier ou son niveau de responsabilité. Il peut prendre différentes formes : remarques humiliantes, insultes, critiques répétées, menaces, isolement volontaire ou encore d'autres comportements visant à dévaloriser la personne. Les conséquences peuvent être importantes. La personne concernée peut perdre confiance en elle, se sentir isolée, avoir peur d'aller travailler ou rencontrer des difficultés dans sa vie personnelle et professionnelle. Ce cycle d'ateliers a pour objectif d'aider les personnes confrontées au harcèlement au travail à mieux comprendre leur situation et à identifier des solutions pour s'en sortir. Il permettra également de réfléchir à la manière de réagir face aux différentes situations de harcèlement et de construire un plan d'action global.*	Adultes	***De 19h30 à 21h30*** Nov. : 19-26 Déc. : 3	***En collaboration avec la Mutualité Chrétienne*** Rue Charles Sambon 24 1300 Wavre	**Catherine Mergan** catherine.mergan@gmail.com 0475/77.26.65	**Annick Debroux** *Psy conventionnée*

Suite groupes Wavre

Retour carte

SUITE WAVRE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Comment prévenir un burnout ?** Plus d'infos	*Un temps d'échanges et de présentation sur la problématique du burnout autour de différentes questions : Quels sont les symptômes du burnout ? A quels signes faut-il être attentif pour soi et pour les autres ? Comment faire la différence entre le bore-out, le Brown-out ou le workaholisme ? Peut on prévenir le burnout ?*	Uniquement les patients de la maison médicale Atout Santé	***De 17h à 19h*** Sept. : 24	***En collaboration avec la Maison Médicale Atout Santé***	**Catherine Mergan** catherine.mergan@gmail.com 0475/77.26.65	**Florence Franceschini**
NEW **Clarifier son projet professionnel**	*Nous vous proposons de clarifier votre projet professionnel en plusieurs étapes. Nous vous aiderons à identifier vos valeurs et vos forces ; à réfléchir à votre équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle ; à acquérir des outils de communication dans un cadre professionnel. Participer à nos ateliers vous aidera à mieux vous connaitre et échanger sur des pistes d'actions concrètes.*	Adultes bénéficiant d'une aide du CPAS de Wavre, et d'un accompagnement du service d'insertion professionnelle	**De 14h à 16h** Déc. : 04-11 Jan. : 08-15-22	***En collaboration avec le service insertion du CPAS de Wavre:*** CPAS de Wavre Rue De Bruxelles, 20 à Wavre	**Emmylou Depaepe** psydepaepe@gmail.com 0471/37.06.86	**Michèle Gallez** (coach de vie et professionnelle certifiée)

Retour carte

SUITE WAVRE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Familles recomposées, parole aux beaux-parents** **Trouver sa place et construire des relations plus sereines.**	*Vous vivez en famille recomposée et vous vous interrogez sur votre place de beau-parent ? Les relations avec les enfants, les échanges avec les ex-conjoints ou les désaccords dans le couple vous préoccupent ? Ce groupe propose un espace bienveillant pour partager votre vécu, prendre du recul et réfléchir à des pistes concrètes.*	Adultes vivant une situation de famille recomposée, en particulier les beaux-parents.	Cycle de 5 séances de 19h30 à 21h : Déc.: 09 Jan.: 13 Fév.: 10 Mar.: 17 Avr.: 21	***Dynamic-Psy*** Rue Chapelle Sainte Elisabeth 20, 1300 Wavre	**Gaëlle Le Bouëdec** gae.lebouedec@gmail.com 0484/93.30.84	**Solène Pirotte** (psychologue)

Retour carte

CARTE AUTOMNE 2026

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

1. Mes parents se séparent… et moi ?
2. Le goûter papote - Moi et les autres : ce que je vis ici et ailleurs

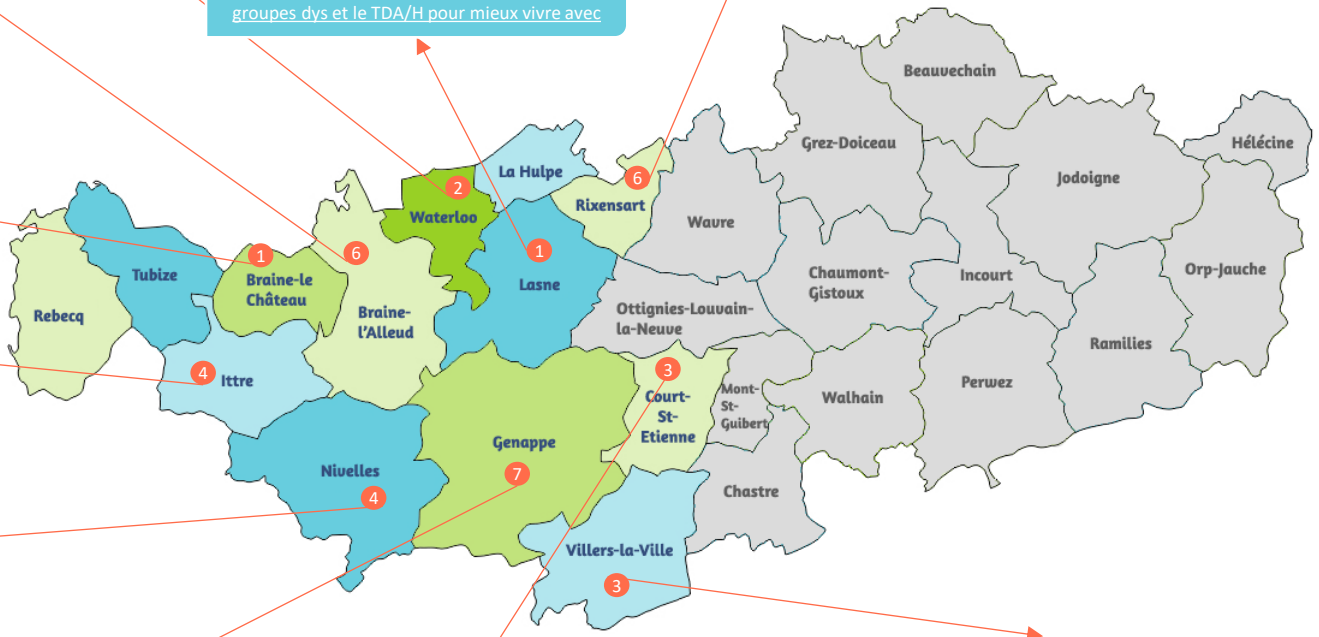
1. Cercles Mamans-Bébés
2. J'accompagne mon enfant TDAH : programme d'entrainement aux habiletés parentales type Barkley (PEPS)
3. 3-4 ans : des mains, des mots et du calme
4. Atelier théâtre et jeux pour les jeunes en décrochage et/ou Burn out scolaire et / ou phobie scolaire.
5. Journal créatif pour jeunes en décrochage scolaire / burn-out scolaire
6. 5-6 ans : Mon corps, mes mots et mon calme.
7. Régulation du système nerveux et gestion du stress.

1. "Atelier papotes entre jeunes mamans", groupe de soutien, prévention et Post-Partum
2. Parents EXTRAordinaires - groupe d'échange autour du handicap
3. Ecoute & parentalité à la Maison Turquoise : Parler, souffler et se rencontrer
4. Groupe papote parents- enfants pour les crèches de Braine-l'Alleud
5. Atelier du 4ème trimestre
6. Ensemble, c'est mieux !

Mon enfant est « dys-férent·e » : connaitre les groupes dys et le TDA/H pour mieux vivre avec

Les Rives des Parents

1. Parentissime ! Inspirer les parents, révéler les familles
2. Parentsemble
3. Parentypie ! Ateliers psycho-éducatifs
4. Ma place, mes émotions ET MOI !



1. Popote, papote, entre potes
2. Déploie tes ailes ! Apprivoiser son corps et ses émotions par la danse-thérapie
3. Conférence : de la naissance à la marche : le développement de l'enfant
4. « Carnet créatif »

1. Développer mes habilités sociales et émotionnelle
2. Découverte de nos sensations avec nos amis les animaux
3. Mes émotions, les animaux et moi ! J'explore mes émotions en contact avec les animaux et la nature

1. Ateliers thématiques
2. Prévenir pour mieux grandir
3. Espace de parole
4. Atelier Parents bébés : jouer pour mieux se rencontrer
5. Voyage au pays des émotions avec nos amis les animaux
6. Full mind, full energy
7. Entre 2 mondes : des images pour m'exprimer

1. 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
2. « L'Evras & nous ». Groupe de prévention à la santé relationnelle, affective et sexuelle pour les 6-23 ans
3. « Yess, Captain !»

CARTE AUTOMNE 2026

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

1. « Etre Ensemble »
2. Prévention et outillage des familles autour de la problématique des troubles du comportement alimentaire

1. Accompagner les émotions et le développement de votre enfant
2. « Le groupe et moi : être une étoile qui brille dans la constellation»
3. Bienvenue mes émotions ! Elles me servent de boussole.
4. « En sécurité dans mon groupe classe, pour mieux apprendre. »



Accompagner les émotions et le développement de votre enfant

1. Groupe de deuil pour enfants
2. Ateliers Gestion du stress et motivation
3. Se découvrir au contact de la nature. Sensorialité et confiance en soi
4. Ecouter l'autre avec bienveillance pour mieux vivre ensemble

1. Café papote bougeotte
2. Groupe de marche pour jeunes en quête de liens
3. Groupe de psychomotricité relationnelle pour les 3-5 ans
4. Groupe de psychomotricité relationnelle pour les 6-8 ans
5. Jouer avec mes émotions en corps et encore, 3 à 5 ans
6. Café Papote parents bébés
7. Atelier psychodrame : qu'est ce qu'on joue aujourd'hui
8. Dans ma bulle… et avec les autres
9. Ateliers de psychomotricité relationnelle (Gr1, Gr2, Gr3, Gr4)
10. Ateliers d'expression psychocorporelle
11. Moi et les autres
12. Gérer ma consommation d'écran pour atteindre mes objectifs
13. Découvrir la Pleine conscience
14. Ateliers "Familles Créatives" Pour parents ou grands-parents
15. SE RENCONTRER AUTREMENT
16. Focus Maladies chroniques -un échange avec ceux qui en souffrent
17. Atelier de théâtre-action; Tu as vécu des violences sexuelles?
18. Sur la route…
19. Histoires, contes et jeux

RÉSEAU DES ENFANTS/ADOLESCENTS

archipel

BRAINE-L'ALLEUD

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	**"Atelier papotes entre jeunes mamans", groupe de soutien, prévention et Post-Partum** Plus d'infos	*Rompre l'isolement, créer des liens* *Prévenir et réduire l'anxiété* *Augmenter l'estime de soi et la confiance en soi* *Renforcer le lien parent·e·s/enfant*	Parents d'enfants de 0 à 18 mois	Août : 25 Sept. : 1-8-29 Oct. : 6-13	***En collaboration avec le Dr Joëlle Vermeulen*** **Hôme** Rue les Brulés, 5 à 1421 Ophain	**Audrey Henrot** ahenrot@hotmail.com 0493/52 91 28	**Evelyne Piron**
NEW	**Parents EXTRAordinaires - groupe d'échange autour du handicap** Plus d'infos	*Rompre l'isolement et Créer un réseau de soutien* *Valoriser les compétences parentales ;* *Échanges de bonne pratique et de ressources;* *Diminuer la culpabilité;* *Accepter les difficultés, les nommer et les exprimer.*	Groupe pour parents ou futurs parents d'enfant avec un handicap, une maladie, un trouble ou en cours de diagnostic	***2026*** Sept. : 10 - libre Oct : 15 - autour du diagnostic Nov. : 12 - libre Déc. : 10 - la famille, la famille élargie, la fratrie ***2027*** Janv. : 14 - libre Févr. : 11 - le quotidien (y compris la scolarité) Mars : 11 - libre Avr. : 15 - l'avenir Mai : 13 - libre Juin : 10 - prendre soin de soi	***En collaboration avec l'ASBL Moma*** **Maison des associations** Grand Place Baudouin premier, 3 1420 Braine l'Alleud	**Julie Matagne** julie.matagnepsy@gmail.com 0477/70.68.19	**Simona Pacifico**

Suite groupes BLA

Retour carte

SUITE BRAINE-L'ALLEUD

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Ecoute & parentalité à la Maison Turquoise : Parler, souffler et se rencontrer** ***Une présence psychologique pour soutenir la parentalité au quotidien*** Plus d'infos	*Soutenir la parentalité* *Renforcer le lien d'attachement* *Rendre la santé mentale accessible* *Prévenir l'isolement* *Repérer précocement les situations de vulnérabilité*	Parents d'enfants de 0 à 6 ans de la Maison Turquoise	***2026*** Nov. : 17 Déc. : 15 ***2027*** Janv. : 19 Fév. : 16 Mars : 16 Avr. : 20 Mai : 18 Juin : 15	**Moma asbl** Grand Route 84 - 1428 Braine l'Alleud	**Julie Matagne** julie.matagnepsy@gmail.com 0477/70.68.19	**Simona Pacifico**
NEW	**Groupe papote parents- enfants pour les crèches de Braine-l'Alleud**	*Soutenir les parents dans leurs attitudes relationnelles et éducative* *Apporter des repères pour prévenir les difficultés rencontrées avec leurs enfants*	Parents et leurs enfants fréquentant les crèches de Braine-l'Alleud ainsi que parents et enfants de 0 à 3 ans bénéficiaires du CPAS de la commune	Dates à définir 1 fois par mois	**Halte Accueil** Rue Léon Jourez, Braine-l'Alleud	**Anne Ternest** anne.ternest@hotmail.com 0478/39.07.91	**Bénédicte Museur**
NEW	**Atelier du 4ème trimestre** Plus d'infos	*Mieux comprendre le quatrième trimestre et les changements liés à l'arrivée d'un bébé* *Acquérir des repères pratiques autour de l'alimentation, du sommeil et des besoins du bébé.* *Développer leur confiance et leurs compétences parentales*	Futurs parents et jeunes parents, de la grossesse aux premiers mois de vie de leur bébé	Déc. : 3	**ONE** rue du paradis 5 1420 Braine-l'Alleud	**Marie Cortvrint** cortvrintm@gmail.com 0496/11 27 83	**Cindy Vanmuylder**

Suite groupes BLA

Retour carte

SUITE BRAINE-L'ALLEUD

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Ensemble, c'est mieux !**	*Se faire des amis, respecter les différences et développer l'empathie*	Enfants avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA), d'âge maternel et primaire, scolarisés dans les groupes-classes Orange, Rose, Mauve de l'école familiale	Nov. : 13-20-27 Déc. : 4	**Ecole la maison familiale** rue du soleil levant, 7 1420 Braine l'Alleud	**Julie Matagne** julie.matagnepsy@gmail.com 0477/70.68.19	**PMS libre et enseignants**

Retour carte

BRAINE-LE-CHÂTEAU

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
Les Rives des Parents	*Prévenir et réduire l'épuisement parental*	Parents	Juin : 04 Juil. : 02 Sept. : 10 Oct. : 08 Nov. : 05 Déc. : 03	**Centre Médical Mère-Enfant des Rives du Hain** Rue de Tubize 123, 1440 Braine-le-Château	**Estelle Warnimont** ewarnimont@gmail.com 0472/84.22.39	**Marie Kints**

EN COURS

CHAUMONT-GISTOUX

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **En sécurité dans mon groupe classe, pour mieux apprendre.**	*Poursuite du travail réalisé en M3. Travail du sentiment de sécurité et du "vivre ensemble" sous forme de moments de jeux et de moments d'échange, pour construire un climat de sécurité affective et faire groupe.*	Classe de P1 de l'école communale de Gistoux	Nov.: 13-18-30 Déc.: 12 et le 14 ou le 16 1 date sera rajoutée en janvier 2027 si besoin	***Ecole communale de Gistoux*** Rue Zaine 1, 1325 Chaumont-Gistoux	**Véronique Delcoigne** veronique.delcoigne@cheminsensoi.be 0476/70.52.97	**Donatienne Pirlot**

Retour carte

COURT-ST-ETIENNE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	**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	*Développement de compétences relationnelles, personnelles et parentales (inspiré de la méthode Barkley) et développement des connaissances sur les troubles attentionnels et d'opposition*	Parents avec enfant entre 5-14 ans présentant un trouble attentionnel ou d'opposition	***Le jeudi de 17h à 18h30***	**Asbl "La grange vadrouille"** 54 rue de Sart 1490 Sart Messire Guillaume	**Marie Smeesters** marie.smeesters77@gmail.com 0479/12.24.01	**Charlotte Simonis**
NEW	**« Yess, Captain !»**	*Proposer aux élèves des outils leur permettant d'identifier, de comprendre et d'exprimer leurs émotions et leurs besoins;* *Proposer des outils pour mieux décoder les dynamiques en cours dans le groupe;* *Proposer des outils pour modifier les dynamiques négatives dynamique de groupe et dynamique enseignante-groupe ;* *Mettre en évidence et renforcer les forces de chacun, et les forces du groupe pour un climat serein et sécurisant pour tous et toutes.*	classe de 6ème primaire	Dates à préciser	**Ecole Libre école Rudolf Steiner La Ferme Blanche** Rue de la Quenique, 18 1490 Court-Saint-Etienne	**Véronique Delcoigne** veronique.delcoigne@cheminsensoi.be 0476/70.52.97	**PMS Wavre 2**
NEW	**« L'Evras & nous ». Groupe de prévention à la santé relationnelle, affective et sexuelle pour les 6-23 ans**	*Explorer de manière adaptée en fonction de l'âge :* *a) Les émotions,* *b) les relations interpersonnelles,* *c) le corps,* *d) les valeurs,* *e) les identités de genre et expressions,* *f) la sexualité et comportements sexuels,* *g) les violences,* *h) La santé sexuelle et reproductive*	jeunes entre 6 et 23 ans résidant à la Maison Maternelle (MaMa) Paul Henricot	Oct. : 5-26 Nov. : 16-30 Déc. : 14	**Maison Maternelle de CSE**	**Morgane Xhonneux** xhonneuxmorgane@hmail.com 0471/73 07 35	**Florine Piette** **Virgile Dumoulin**

Retour carte

CHASTRE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Groupe de deuil pour enfants** Plus d'infos	*Groupe d'accompagnement au deuil pour des enfants ayant vécu la perte d'un proche*	Enfants de 6 à 12 ans environ qui vivent le deuil d'un proche	***2026*** Nov. : 18 Déc. : 2-16 ***2027*** Janv. : 6-20 Fév. : 17 Mars : 10	avenue des Erables 42 - 1450 Chastre	**Laetitia De Decker** laetitiadedecker@gmail.com 0494/37 03 77	**Chloé Behets** *Psy conventionnée*
NEW	**Ateliers Gestion du stress et motivation** Plus d'infos	*Pas facile de trouver sa place, d'avoir des amis de gérer ses peurs et ses angoisses, de prendre la parole en public sans douter de soi. Rejoins un groupe de jeunes comme toi pour apprendre à faire face au regard des autres et à bloquer les pensées négatives qui te freinent. Dans cet espace confidentiel et sans jugement, on avance par des exercices concrets et des mises en situation courtes pour que tu puisses affirmer et t'appuyer sur tes vraies forces au quotidien. Viens construire ton assurance, à ton rythme.*	Jeunes adolescents de 14 à 18 ans	***De 17h30 à 19h*** Nov. : 3-10-17-24	**Maison communale de Chastre** 71, avenue du castillon 1450 Chastre	**Cécile Croonenberghs** cecilecroonenberghs@gmail.com 0473/37.31.11	**Sophie de Cocquéau** *(Art-thérapeute)*

Suite groupes Chastre

Retour carte

SUITE CHASTRE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Se découvrir au contact de la nature** **Sensorialité et confiance en soi** Plus d'infos	*Activités permettant aux enfants de (re-) découvrir leur environnement naturel, de s'émerveiller, et de s'interroger sur la nature qui les entoure. Nous souhaitons éveiller leurs sens, et leur curiosité pour les espaces naturels qu'ils fréquentent, mais également les éveiller à leur sensorialité "interne", les aider à nommer leur vécu, leurs ressentis (seuls et en groupe) pour identifier ce qu'ils apprennent sur eux-mêmes via ce lien à leur environnement. Découvrir, se découvrir, faire le lien entre le respect de la nature, de soi, des autres, de son cadre de vie.*	enfants de 6 à 9 ans	***Samedi de 10h à 12h*** Nov. : 21-28 Déc. : 5-12	**Domaine des Possibles** Rue de Gembloux 2, 1450 Chastre	**Hélène Pensis** helenepensis@gmail.com 0474/66 40 97	**Carole Hubert** *(asbl Saute Ruisseau)*
NEW **Ecouter l'autre avec bienveillance pour mieux vivre ensemble**	*Quels sont les conséquences de la non-écoute, du non-respect de l'avis de l'autre dans un groupe classe. Nous travaillerons l'empathie, la communication non-violente dans le cadre du contexte classe, par des petites expériences, des ateliers de jeux de rôles et de la psychoéducation adaptée à leur âge.*	Elèves de P3 de l'Ecole des Petits Boulis	Nov. : 24 Déc. : 1-8	**Ecole des Petits Boulis** 14, Place de Gentinnes 1450 Gentinnes	Catherine Deschutter	**Céline Turcksin** *(institutrice)*

Retour carte

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** patrick.leysens@gmail.com 0498/26.35.38	**Educateurs d'En terre 1 connue**
EN COURS	**Prévenir pour mieux grandir** Plus d'infos	*Parentalité et bien être : accompagnement au post partum pour sortir de l'isolement et prévenir la détresse émotionnelle et physique*	Parents de jeunes enfants	Août : 2-19-26 Sept. : 2-9	**Centre Périnatal du BW-Le Lieu** Rue du Dernier Patard, 1 - 1470 Genappe	**Morgane Xhonneux** xhonneuxmorgane@hmail.com 0471/73 07 35	**Evelyne Piron**
EN COURS	**Espace de parole**	*Créer un réseau de soutien* *Valoriser les compétences du jeune* *Prévenir des comportements à risque* *Améliorer les compétences de communication* *Informer les jeunes sur les relais potentiels dans le réseau*	Jeunes de 10 à 20 ans de la Maison des Jeunes	***2026*** Août : 19 Sept. : 9 Oct. : 7 Nov. : 4 Déc. : 9 ***2027*** Janv. : 6 Fév. : 3 Mars : 3 Avril : 7 Mai : 12 Juin : 9	**Maison des Jeunes à Genappe** Rue de Bruxelles 38, 1470 Genappe	**Soline d'Udekem** sdudekem@gmail.com 0475/46 32 17	**Marie Sillen** *Psy conventionnée*
NEW	**Atelier Parents bébés : jouer pour mieux se rencontrer** Plus d'infos	*Soutenir la parentalité via espace de partage et de rencontre entre jeunes parents* *Proposer plusieurs activités qui soutiennent à la fois le lien parents-enfant mais également le développement global de l'enfant*	Parents (et enfants de 0 jusqu'à la marche)	Sept. : 8-22 Oct. : 13-27 Nov. : 10-24 Déc. : 8	**ONE Genappe** 9, Espace 2000, 1470 Genappe	**Julie Matagne** julie.matagnepsy@gmail.com 0477/70.68.19	**Julia Vercez**

Suite groupes Genappe

Retour carte

SUITE GENAPPE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Voyage au pays des émotions avec nos amis les animaux**	*Favoriser le bien-être physique, émotionnel, cognitif ou social.* *Développer la confiance en soi à travers la stimulation sensorielle.* *Se familiarisent avec les émotions et leur gestion*	Enfants entre 3 et 15 ans en demande de protection internationale	**Premier groupe d'enfants (3 à 7 ans)** Sept. : 9-23 Oct. : 7 **Deuxième groupe (8 à 15 ans)** Nov. : 4-18 Déc. : 9	**L'oasis** Rue couture mathy 7 1470 Genappe	**Isabelle Vermoes** ivermoes@gmail.com 0472/21.91.09	**Répit des Censes**
NEW	**Full mind, full energy**	*Accompagner les jeunes à ressentir leurs émotions, à apprendre à écouter leurs besoins, à prendre soin de leurs valeurs et à développer des comportements porteurs dans un collectif sportif ou non*	Jeunes entre 12 et 26 ans	***2026*** Oct. : 15 Nov. : 19 Déc. : 17 ***2027*** Janv. : 21 Fév. : 18 Mars : 18 Avr. : 15 Mai : 20 Juin : 17	***En partenariat avec les projets locaux d'actions communautaires du 38 et le club de basket Genappe-Lothier***	**Anne-Sophie Collet** anso.collet@gmail.com 0485/54.18.79	**Coralie Oliver** *Diététicienne*
NEW	**Entre 2 mondes : des images pour m'exprimer** Plus d'infos	*Atelier psycho créatif conçu pour offrir aux enfants CODA un espace d'expression, de réflexion et de valorisation de leur identité*	Enfants CODA (CODA signifie Child of Deaf Adults) cad, un enfant entendant qui grandit avec des parents sourds	Nov. : 28	***En partenariat avec l'ASBL BeCoda*** **le 38** rue de Bruxelles, 38 1470 Genappe	**Julie Matagne** julie.matagnepsy@gmail.com 0477/70.68.19	**Manon Snauwaert**

Retour carte

HÉLÉCINE

EN COURS

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
Accompagner les émotions et le développement de votre enfant	*Lors des rencontres papotes du jeudi matin à l'ONE d'Hélécine, l'idée est de mettre en place des moments plus animés et d'apporter des outils aux parents et aux enfants autour des questions liées aux émotions et au développement de leur enfant*	Parents et enfants de 0 à 3 ans	Le 11 juin de 9h30 à 11h + 1 date en juillet/août + 1 date/mois de septembre à décembre encore à définir	**ONE Hélécine** 12 rue du Moulin, 1357 Hélécine	**Géraldine De le Hoye** geraldine.delehoye@gmail.com 0478/683.684	**Florinne Matthieu** *(PEP's ONE)*

Retour carte

ITTRE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Ma place, mes émotions ET MOI !**	*Apprendre à identifier, comprendre, exprimer et gérer leurs émotions et ses relations à la maison ou à l'école*	Enfants de 9 à 12 ans	Oct. : 3-10	**Centre paramédical les Digues** Rue des Digues 18 - 1460 Ittre	**Véronique Walravens** veronique.walravens@icloud.com 0476/95 17 18	**Barbara MORO**
NEW **Parentissime ! Inspirer les parents, révéler les familles** Plus d'infos	*Mieux comprendre les réactions des enfants et disposer d'informations et d'outils concrets pour les accompagner dans le quotidien familial*	Les groupes s'adressent, par cycle, aux parents d'enfants âgés de soit 3 à 7 ans, 8 à 12 ans et 13 à 18 ans	Sept. : 17 Oct. : 1-15-29 Nov. : 19-26 Déc. : 10-17	**Cabinet médical « l'espace au vert »** 29 rue Haute, 1460 Ittre	**Gaelle de Vlieger** psymplement@icloud.com 0468/38 46 89	**Nathalie Fantin**
NEW **Parentsemble** Plus d'infos	*Groupes d'entraide éducative pour parents ayant déjà participés aux groupes psycho-éducatifs Parentissime*	Parents d'enfants de 3 à 18 ans (approfondissement)	***2026*** Sept. : 30 Oct. : 28 Nov. : 18 Déc. : 16 ***2027*** Janv. : 20 Fév. : 17 Mars : 17 Avr. : 14 Mai : 19 Juin : 16	**Cabinet médical « l'espace au vert »** 29 rue Haute, 1460 Ittre	**Gaelle de Vlieger** psymplement@icloud.com 0468/38 46 89	**Nathalie Fantin**

Suite groupes Ittre

Retour carte

SUITE ITTRE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Parentypie ! Ateliers psycho-éducatifs** Plus d'infos	*Comprendre le fonctionnement de votre enfant* *Découvrir des outils concrets* *Echanger avec d'autres parents* *Encourager l'épanouissement familial*	Pour parents d'enfants présentant une neuroatypie	Tous les jeudis	Cabinet médical « l'espace au vert » 29 rue Haute, 1460 Ittre	**Gaelle de Vlieger** psymplement@icloud.com 0468/38 46 89	**Chiara Monteforte**

Retour carte

JODOIGNE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	**Accompagner les émotions et le développement de votre enfant**	*Ouvrir des espaces, pour les parents et leur(s) enfant(s), de partage, questionnement autour du développement psychomoteur et émotionnel de leur bébé. Offrir et proposer des outils de psychoéducation pour soutenir la parentalité*	Parents et enfants de 0 à 3 ans du centre Fedasil de Jodoigne	Sept. : 17 Oct. : 8 Nov. : 19 Déc. : 17	**Fedasil Jodoigne** Chaussée de Hannut 141, 1370 Jodoigne	**Géraldine De le Hoye** geraldine.delehoye@gmail.com 0478/683.684	**Rachel Duschêne** *(assistante sociale de Fedasil Jodoigne)*
EN COURS	**Bienvenue mes émotions !** **Elles me servent de boussole.**	*Dans ce groupe, tu vas découvrir plein de choses sur tes émotions, pour apprendre à les comprendre, à les exprimer et à les apprivoiser. Il y aura des moments pour s'exprimer, en parole ou par d'autres médias, des moments d'écoute, des moments de jeux autour des émotions, de l'impro peut-être. Tu auras un carnet pour pouvoir y mettre tout ce que tu auras découvert sur tes émotions.*	Enfants de 7 à 12 ans	Sept. : 16-30 Oct. : 14 Nov. : 4-18 Déc. : 2-16	**Ecole de devoirs de l'ASBL Rose - Eau** 81, Chaussée de Tirlemont, 1370 Jodoigne *derrière l'école de l'Ardoisière*	**Véronique Delcoigne** veronique.delcoigne@cheminsensoi.be 0476/70.52.97	**Marie France Detaille**
NEW	**« Le groupe et moi : être une étoile qui brille dans la constellation»**	*L'animation permettra d'expérimenter des mises en situation ludiques, pour prendre conscience de l'effet du groupe sur moi. Les échanges permettront de voir comment je peux prendre ma place autrement.*	Enfants à partir de 8 ans et adolescents inscrits au Life Ride à Jodoigne	Oct. : 03	*Life Ride 2026 « Château des Cailloux »* *Chaussée de Hannut 129, 1370 Jodoigne*	**Véronique Delcoigne** veronique.delcoigne@cheminsensoi.be 0476/70.52.97	**Delphine Lepour**

Retour carte

LASNE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS **Mon enfant est « dys-férent·e » : connaitre les groupes dys et le TDA/H pour mieux vivre avec** Plus d'infos	*Soutien aux compétences parentales et sociales* *Réduction du stress*	Parents d'enfants "Dys" ou TDA/H	Août : 25 Sept. : 01-15-29 Oct. : 13	***En collaboration avec le centre Dyscolaire*** Chaussée De Louvain 431D 1380 Ohain	**Morgane Xhonneux** xhonneuxmorgane@hmail.com 0471/73 07 35	**Florie Willaert** *Psy conventionnée*

NIVELLES

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	**Popote, papote, entre potes** Plus d'infos	*Prévention* *Information* *Déstigmatisation*	Jeunes	***Rencontres mensuelles*** 4ème mercredi du mois	**MJ squad** Nivelles	**Etienne Quairiaux** etiennequairiaux@psylalouviere.be 0478/22.63.32	**Jennifer Humblet** *Psy conventionnée* **Animatrices MJ**
NEW	**Conférence : de la naissance à la marche : le développement de l'enfant**	*Sensibiliser les parents et acteurs de la petite enfance aux enjeux du développement psychomoteur des tout petits*	Parents et équipes des crèches et lieux d'accueil de Nivelles	Nov. : 26	**ASBL Centre de la Petite Enfance de Nivelles** Boulevard de la Dodaine 1	**Julie Matagne** julie.matagnepsy@gmail.com 0477/70.68.19	**Sarah Halewyck**
NEW	**Déploie tes ailes ! Apprivoiser son corps et ses émotions par la danse-thérapie**	*Gestion des émotions*	Les enfants entre 4 et 12 ans résidants à l'IMP du Brabant Wallon	Oct. : 21-26 Nov. : 2-23 Déc. : 7	**SRJ de Nivelles** **IMP du Brabant Wallon** Allée de La Cense du Colombier, 2 1400 Nivelles	**Audrey Henrot** ahenrot@hotmail.com 0493/52 91 28	**Julyne Verhellen**
NEW	**« Carnet créatif »** **Deux ateliers créatifs pour mieux se connaître, exprimer ce que l'on ressent et découvrir ses ressources**	*Explorer les différentes facettes de leur identité* *Apprendre à reconnaître ses émotions, à les nommer et àles comprendre* *Revenir sur leurs réussites, leurs expériences et les difficultés qu'ils ont déjà réussi à traverser.* *Identifier leurs besoins et les moyens qui peuvent les aider à faire face aux moments plus difficiles.* *Prendre conscience de leurs capacités et renforcer leur confiance en eux.* *Réfléchir à leurs envies, à leurs projets et à ce qu'ils souhaitent pour la suite*	Adolescents âgés de 16 à 24 ans, fréquentant l'AMO et plus particulièrem-ent le projet Solidarcité	Nov. : 10-24	**AMO TEMPO, projet Solidarcité** 12 Boulevard des Archers, 1400 Nivelles	**Jennifer Humblet** Jennifer.humblet@hotmail.com 0499/11 03 70	**Coline Vandendooren**

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 Briey**
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 Briey**

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	**Groupe de marche pour jeunes en quête de liens** Plus d'infos	*Isolement social - renforcement des compétences psycho-sociales*	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	**Café Papote parents bébés** Plus d'infos	*Groupe périnatalité et parentalité autour des questions du sommeil, de la dépression postpartum, du jeu et du développement du tout jeune enfant*	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 De Muelenaere** **Amélie Delahaye**
NEW	**Atelier psychodrame : qu'est ce qu'on joue aujourd'hui**	*S'exprimer* *Se sentir entendu par les pairs et par les adultes qui accompagnent* *Vivre une expérience positive en groupe afin de (re)prendre confiance en soi dans d'autres groupes* *Oser être soi-même* *Activer ses ressources de résilience face aux situations de communication difficiles* *Expérimenter le fait d'être acteur dans un espace collectif participatif.*	Jeunes du Ssaso entre 14 et 20 ans	***2026*** Oct. : 1 Nov. : 5 Déc. : 3 ***2027*** Janv. : 7 Févr. : 4 Mars : 12 Avr. : 1 Mai : 14	**Ssaso** 16 rue de l'hocaille, LLN , 1340 Ottignies Louvain la Neuve	**Agathe Crespel** agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	**Astrid Delhaise**
NEW	**Atelier de théâtre-action** **Tu as vécu des violences sexuelles ?** Plus d'infos	*Violences sexuelles*	Aux adolescent·es et jeunes adultes de 16 à 23 ans	***Février 2027*** À venir	À venir	**Noémi Romero Simon** Romeropsymon@gmail.com 0490 36 76 76	**Laura Bejarano Medina**

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	**Ateliers de psychomotricité relationnelle**	*Trouver l'assurance et la confiance en soi* *Se développer en harmonie avec les autres* *(se) Construire à travers le jeu et le plaisir* *Vivre un moment collectif constructif, apprendre à vivre ensemble* *Être bien dans son corps pour être bien dans sa tête.*	3 à 5 ans	Sept. : 9-23 Oct. : 7 Nov. : 11-25 Déc. : 9	***En collaboration avec la Maison de l'enfance, de la famille et de la santé d'OLLN*** **Ecole des bruyères** Avenue des arts 11, LLN	**Véronique Delcoigne** veronique.delcoigne@cheminsensoi.be 0476/70.52.97	**Olivia De Briey**
NEW	**Ateliers de psychomotricité relationnelle**	*Trouver l'assurance et la confiance en soi* *Se développer en harmonie avec les autres* *(se) Construire à travers le jeu et le plaisir* *Vivre un moment collectif constructif, apprendre à vivre ensemble* *Être bien dans son corps pour être bien dans sa tête.*	3 à 5 ans	Sept. : 12-26 Oct. : 10 Nov. : 14-28 Déc. : 12	***En collaboration avec la Maison de l'enfance, de la famille et de la santé d'OLLN*** **Ecole des bruyères** Avenue des arts 11, LLN	**Véronique Delcoigne** veronique.delcoigne@cheminsensoi.be 0476/70.52.97	**Olivia De Briey**
NEW	**Ateliers de psychomotricité relationnelle**	*Trouver l'assurance et la confiance en soi* *Se développer en harmonie avec les autres* *(se) Construire à travers le jeu et le plaisir* *Vivre un moment collectif constructif, apprendre à vivre ensemble* *Être bien dans son corps pour être bien dans sa tête.*	3 à 5 ans	Sept. : 16-30 Oct. : 14 Nov. : 4-18 Déc. : 2-16	***En collaboration avec la Maison de l'enfance, de la famille et de la santé d'OLLN*** **Ecole des bruyères** Avenue des arts 11, LLN	**Audrey Henrot** ahenrot@hotmail.com 0493/52 91 28	**Olivia De Briey**

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 **Ateliers d'expression psycho-corporelle**	*Ressentir et vivre des émotions dans le mouvement du corps*	6-8 ans	A partir du 14 octobre	*En partenariat avec la Maison de l'Enfance, de la famille et de la santé d'OLLN* **Ecole des bruyères** Avenue des Arts, 11 1348 Ottignies-Louvain-la-Neuve	**Audrey Henrot** ahenrot@hotmail.com 0493/52 91 28	**Olivia De Briey**
NEW **Moi et les autres**	*Rompre l'isolement, créer un réseau de soutien* *S'engager dans la réciprocité*	Etudiants UCLouvain avec possibilité d'accueillir d'autres étudiants du pôle Louvain	***2026*** Oct. : 1 Nov. : 5 Déc. : 3 ***2027*** Fév. : 4 Mars : 8 Avr. : 1	*En partenariat avec le Service d'Aide aux étudiants de l'UCLouvain* **Salle de psychomotricité-Faculté de psychologie** Rue Paulin Ladeuze 13, Louvain-la-Neuve	**Agathe Crespel** agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	**Anne Spehl**
NEW **Ateliers "Familles Créatives" Pour parents ou grands-parents** Plus d'infos	*Expérimenter le fait de s'exprimer et être écouté* *Créer du lien avec d'autres personnes qui vivent des choses similaires ou différentes* *Mettre au travail les résonances intérieures vécues au contact de l'enfant* *Mieux se connaître dans ses besoins et ses ressources* *Gagner en confiance en soi dans son rôle de parent/grand parent* *Explorer, avec d'autres, des pistes et stratégies d'action pour prendre soin de l'enfant*	Parents ou grands parents	Oct. : 1 Nov. 5 Déc. : 3	*En partenariat avec la Maison de l'Enfance, de la famille et de la santé d'OLLN* **Ecole des bruyères** Avenue des Arts, 11 1348 Ottignies-Louvain-la-Neuve	**Agathe Crespel** agathecrespel@gmail.com 0473/42 22 63	**Olivia De Briey**

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	**Gérer ma consommation d'écran pour atteindre mes objectifs**	*Mieux comprendre tes habitudes face aux écrans ;* *te fixer des objectifs réalistes et adaptés à ton quotidien ;* *mettre en place des stratégies concrètes pour limiter ton temps d'écran lorsque tu le souhaites ;* *garder le cap sur tes objectifs dans la durée.*	étudiants de 17 à 24 ans éprouvant des difficultés à se mettre des limites face aux écrans	Oct. : 14 Nov. : 18	**ASBL Univers Santé Louvain-La-Neuve** Pl. Galilée 6, 1348 Ottignies-Louvain-la-Neuve	**Nathalie Limbourg** nathalielimbourg@gmail.com 0477/27.42.31	**Isabelle Vermoes** *Psy conventionnée*
NEW	**Découvrir la Pleine conscience**	*Expérimenter différentes formes de pleine conscience, dont des pratiques basées sur le mouvement ;* *apprendre à porter attention à ce que tu ressens et à mieux l'identifier ;* *découvrir des pratiques qui peuvent t'aider à prendre du recul face au stress, aux émotions ou aux ruminations ;* *trouver des exercices simples que tu peux réutiliser quand et où tu le souhaites.*	Etudiants	Oct. : 12 Nov. : 23	**ASBL Univers Santé** **Salle de psychomotricité de la Faculté de psychologie** Rue Paulin Ladeuze 13, Louvain-la-Neuve	**Nathalie Limbourg** nathalielimbourg@gmail.com 0477/27.42.31	**Anne-Sophie Poncelet**

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	**SE RENCONTRER AUTREMENT**	*Rencontrer d'autres étudiant·es autrement ;* *partager une activité en petit groupe dans un cadre bienveillant ;* *créer du lien à travers le jeu et une aventure commune ;* *laisser libre cours à ton imagination et faire tes propres choix ;* *expérimenter une façon ludique d'interagir avec les autres*	Etudiants entre 18 et 25 ans	Nov. : 5-19	**Univers santé** Place Galilée 6, Louvain-la-Neuve	**Marie Vanlede** contact@marievanlede.com 0497/55.18.11	**Stéphanie Aniez**
NEW	**Focus Maladies chroniques - un échange avec ceux qui en souffrent**	*Sensibiliser aux processus psychologiques sous-jacents aux maladies chronique* *Exprimer son vécu* *Rompre l'isolement* *Permettre d'identifier les besoins*	Patients de la maison médicale « Espace Santé », souffrant de maladies chroniques	Nov. : 27	**Maison médicale Espace Santé** Avenue des Combattants, 47/2-49 à 1348 Ottignies	**Fanny de Reuck** fannydereuck.psy@gmail.com 0470/49.81.17	**Charlotte Platteau** *Psy conventionnée*
NEW	**Sur la route…**	*Renforcer ses compétences relationnelles* *Oser exprimer sa situation et l'explorer*	Jeunes de 13 à 18 ans scolarisés au Ponceau	***2026*** Nov. : 19 Déc. : 3 ***2027*** Janv. : 21 Fév. : 11 Avr. : 1-15 Mai : 13	**Ecole du Ponceau** Avenue Reine Fabiola, 15 1340 Ottignies	**Patrick Leysens** patrick.leysens@gmail.com 0498/26.35.38	**Danaïlova Mila**

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 **Dans ma bulle… et avec les autres** Plus d'infos	*Développer une meilleure connaissance et acceptation de soi ;* *Mieux comprendre les codes et situations sociales du quotidien ; ·* *Mieux identifier et exprimer leurs émotions, besoins et limites ;* *Développer des stratégies pour communiquer, entrer en relation et maintenir des liens avec les autres ;* *Apprendre à faire face à certaines situations sociales difficile;* *renforcer la confiance en soi et l'affirmation de soi ;* *apprendre à respecter les limites des autres tout en faisant respecter les siennes ;* *partager leurs expériences et découvrir qu'elles ne sont pas seules à vivre certaines difficultés ;*	Adolescentes avec un profil TSA ou en questionnement (diagnostic de TSA pas obligatoire) entre 12 et 16 ans	Sept. : 24 Oct. : 1-8-15 Nov. : 5-19-26 Déc. : 3	A venir	**Marine Houssa** marine.houssa@uclouvain.be 0474/68 38 56	**Céline Baurain**
NEW **Histoires, contes et jeux**		Jeunes de 13 à 18 ans scolarisés au Ponceau	***2026*** Nov. : 26 Déc. : 10 ***2027*** Janv. : 28 Fév. : 18 Avr. : 8-22 Mai : 20	**Ecole du Ponceau** Avenue Reine Fabiola, 15 1340 Ottignies	**Patrick Leysens** patrick.leysens@gmail.com 0498/26.35.38	**Danaïlova Mila**

Retour carte

RIXENSART

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS NEW	**Cercles Mamans-Bébés** Cycles 6-7-8 (2026) Plus d'infos	*Transmission, échanges et questionnements autour de la maternité*	Mamans-Bébés de 0 à 9 mois	***Groupe 7*** Oct. : 2-9-16 Nov. : 6-13 ***Groupe 8*** Nov. : 20-27 Déc. : 4-11-18	**Maison Rosiéroise** Rue du bois du Bosquet 17 1331 Rosières	**Caroline Goosse** carolinegoosse.psychologue@gmail.com 0493/96 70 84	**Nadège De Bonte** *Doula*
NEW	**J'accompagne mon enfant TDAH : programme d'entrainement aux habiletés parentales type Barkley (PEPS)** Plus d'infos	*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*	Parents d'enfants ayant un TDAH diagnostiqué	***Mardi de 17h30 à 19h*** Sept. : 29 Oct. : 6-13 Nov. : 3-10-17-24 Déc. : 1-8-15	**Salle du Mahiermont** 12 rue JB Stouffs – 1332 Genval.	**Karima Meliani** karimameliani@hotmail.com 0497/44.46.37	**Sunan Demaret** *(hypnothérapeute - systémicienne)*
NEW	**3-4 ans : des mains, des mots et du calme** Plus d'infos	*Les enfants entre 3 et 4 ans sont en plein développement moteur, psychologique et émotionnel. Cette phase se caractérise par l'affirmation de soi, l'instabilité émotionnelle, la frustration et le manque de langage spécifique à cette période.* *Nous proposons un lieu d'accueil, pour les enfants, en groupe afin qu'ils puissent vivre des expériences positives autour de jeux. Le jeu implique des règles, la gestion de la frustration et l'expression de ses émotions. Le tout dans un cadre bienveillant avec deux animatrices, kiné pédiatrique et psychologue.* *Un cycle de 5 séances qui ont pour but de les sensibiliser à l'expression de leurs émotions, de leurs besoins et de la vie en groupe.*	Enfants entre 3 et 4 ans	Nov. : 24 Déc. : 1-8-15	**La Lanterne de Rixensart** Rue de Froidmont, 2d à 1330 Rixensart	**Caroline Goosse** carolinegoosse.psychologue@gmail.com 0493/96 70 84	**Céline Balthasart** *(kiné pédiatrique)*

Suite groupes Rixensart

Retour carte

SUITE RIXENSART

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	**Atelier théâtre et jeux pour les jeunes en décrochage et/ou Burn out scolaire et / ou phobie scolaire** Plus d'infos	*Découvrir et redécouvrir au travers d'exercices de théâtre simples et au travers de jeux de société ses ressources, ses compétences, ses forces pour progressivement pouvoir réintégrer un parcours scolaire et/ ou d'apprentissages. Retrouver le plaisir d'être avec les autres.*	Jeunes en décrochage et/ ou en Burn out scolaire et / ou phobie scolaire.	Les séances auront lieu chaque vendredi de 10h30 à 12h de l'année scolaire 2026 – 2027 hormis durant les périodes de congés scolaires francophones.	***ASBL Potentia en collaboration avec Espace Sens et Être*** 15c, chaussée de Lasne 1330 Rixensart	**Aude Errera** aude1604@gmail.com 0486/53.30.98	**Intevenants de l'ASBL Potentia**
EN COURS	**Journal créatif pour jeunes en décrochage scolaire / burn-out scolaire** Plus d'infos	*Chemin thérapeutique à partir du journal créatif pour soutenir et remettre en mouvement les jeunes en décrochage ou burn out scolaire ou en voie de l'être.*	Les jeunes en décrochages scolaires ou en burn out scolaire	Durant l'année scolaire 2026-2027 tous les lundis de 11h à 12h30 hormis les périodes de congés scolaires francophones	***ASBL Potentia en collaboration avec Espace Sens et Être*** 15c, chaussée de Lasne 1330 Rixensart	**Aude Errera** aude1604@gmail.com 0486/53.30.98	**Intervenants de l'ASBL Potentia**
NEW	**Régulation du système nerveux et gestion du stress.**	*Il s'agit de 4 ateliers de 1h30 proposant d'une part de la psychoéducation sur la physiologie du stress et sur le lien entre stress et système nerveux, et d'autre part, des outils pratiques pour se situer face au stress, mieux comprendre son fonctionnement, cibler les pertes d'énergie, repérer ses ressources.*	Adultes à partir de 25 ans	vendredis de 13h à 14h30 Nov.: 27 Déc.: 4-11-18	En collaboration avec le Centre médical Médibourgeois Leur Abri Rue du Baillois 6 1330 Rixensart	**Auriane Lannoy** auriane.delannoy@gmail.com 0499/46.22.19	**Chloé Meylemans** médecin généraliste à Medibourgeois

Suite groupes Rixensart

Retour carte

SUITE RIXENSART

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **5-6 ans : Mon corps, mes mots et mon calme** Plus d'infos	*Les enfants entre 5 et 6 ans continuent activement leur développement moteur, psychologique et émotionnel. La période identifiée théoriquement comme celle de l'affirmation de soi, l''instabilité émotionnelle et la frustration est en passe de se calmer. Le développement du langage qui est maintenant plus fourni permet aux enfants de mieux exprimer leurs besoins et leur frustration. Cela dit, il s'agit tout de même d'une période sensible pour les enfants, de grands changements comme le passage M3-P1.* *Nous proposons un lieu d'accueil, pour les enfants, en groupe afin qu'ils puissent vivre des expériences positives autour de jeux. Le jeu implique des règles, la gestion de la frustration et l'expression de ses émotions. Le tout dans un cadre bienveillant avec deux animatrices, kiné pédiatrique et psychologue.* *Un cycle de 5 séances qui ont pour but de les sensibiliser à l'expression de leurs émotions, de leurs besoins et de la vie en groupe.*	enfants entre 5 et 6 ans	Oct. : 6-13 Nov. : 3-10-17	**La Lanterne de Rixensart** Rue de Froidmont, 2d à 1330 Rixensart	**Caroline Goosse** carolinegoosse.psychologue@gmail.com 0493/96 70 84	**Céline Balthasart** *Kiné pédiatrique*

VILLERS-LA-VILLE

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
EN COURS	**Développer mes habilités sociales et émotionnelle** Plus d'infos	*Développement de 5 aptitudes sociales :* *développer 5 aptitudes sociales :* *Je comprends mes émotions et celles des autres* *J'écoute et je communique* *Je coopère avec les autres* *Je gère mes émotions* *Je m'affirme et je respecte les autres*	Enfants entre 9 ans et 12 ans qui présentent des difficultés dans leurs habilités sociales	Sept. : 16-30 Oct. : 14 Nov. : 25 Déc. : 16	**Répit des Censes** Chem. de la Bruyère des Censes 5, 1495 Villers-la-Ville	**Christelle Joyeux** joyeuxchristelle@gmail.com 0476/68.68.24	**Stéphanie Ghigny et Vanessa Frère**
NEW	**Découverte de nos sensations avec nos amis les animaux**	*Gestion des émotions*	Enfants de 3 à 7 ans séjournant dans le centre d'accueil (L'Oasis) de la croix rouge	Oct. : 27-28-29	**Centre d'accueil croix rouge (L'Oasis)** rue Couture Mathy 7 - 1470 Genappe	**Coralie Eeckhout** eeckhoutcoralie@live.be 0484/67 79 65	**Stéphanie GHIGNY**
NEW	**Découverte de nos sensations avec nos amis les animaux**	*Gestion des émotions*	Enfants de 8 à 15 ans séjournant dans le centre d'accueil (L'Oasis) de la croix rouge	Oct. : 27-28-29	**Centre d'accueil croix rouge (L'Oasis)** rue Couture Mathy 7 - 1470 Genappe	**Isabelle Vermoes** ivermoes@gmail.com 0472/21.91.09	**Vanessa Frère**

Suite groupes VLV

Retour carte

SUITE VILLERS-LA-VILLE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Mes émotions, les animaux et moi ! J'explore mes émotions en contact avec les animaux et la nature** Plus d'infos	*Apprendre aux enfants à reconnaitre leurs émotions, à les nommer et à les identifier* *expérimenter avec eux les différentes émotions* *découvrir des solutions simples pour les réguler*	Enfant de 3 à 6 ans (maternelle)	Déc. : 21-22-23	**Répit des Censes** Chemin de la bruyère de Censes 5	**Christelle Joyeux** joyeuxchristelle@gmail.com 0476/68.68.24	**Répit des Censes**

WATERLOO

	Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW	**Le goûter papote - Moi et les autres : ce que je vis ici et ailleurs**	*Soutenir les jeunes dans leur processus de résilience, les amener à découvrir et utiliser leurs ressources personnelles et celle du groupe ainsi que les ressources extérieures existantes dans le réseau*	Jeunes ente 12 et 26 ans fréquentant la Maison des Jeunes de Waterloo	***1 rencontre par mois*** Sept. : 16 Oct. : 14 Nov. : 18 Déc. : 16	**Maison des jeunes de Waterloo** Rue François Libert, 1410 Waterloo	**Isabelle Vermoes** ivermoes@gmail.com 0472/21.91.09	**Marie Sillen** *Psy conventionnée*
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	***Dates*** Sept. : 26 Oct. : 3-10-17 ***Groupe 6-9 ans*** De 13h à 14h30 ***Groupe 9-12 ans*** 15h-16h30	**Maison de la Parentalité** Chaussée de Bruxelles 355, 1410 Waterloo	**Anne Ghislain** psytilleul@gmail.com 0493/99.61.03	**Bénédicte Cuypers** *Psy conventionnée*

Retour carte

WAVRE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **« Être Ensemble »**	*Ce groupe de soutien permet un espace d'échange et de création pour développer ces habiletés sociales et ses compétences émotionnelles par le biais d'activités multidisciplinaires chez des jeunes qui souffrent de se sentir diffèrent et inadaptés à la norme.* *Par le biais d'activités ludiques et pédagogiques, le but est d'apprendre a relationner en groupe, de se sentir compris par les autres dans sa différence et de développer sa capacité a gérer et exprimer ses émotions*	Jeunes entre 14 et 23 ans présentant un TSA et/ou se reconnaissant dans la neuroatypie (TDAH, HP)	***2026*** Oct. : 3-17-31 Nov. : 14-28 Déc. : 12 ***2027*** Janv. : 9 (walking therapy) Fév. : 13	***En partenariat avec l'AMO Carrefour J*** 10 , rue des brasseries 1300 Wavre ***et avec la Maison des Jeunes VZ*** Avenue des déportés 79, 1300, Wavre	**Nathanaël Teicher** nath.teicher@gmail.com 0497 42 54 24	**Sandra Marchal** *Psychologue à la Maison des Jeunes* & **Grégoire Lefèvre** *Psy conventionné*

Suite groupes Wavre

Retour carte

SUITE WAVRE

Thème/Nom du groupe		Public cible	Dates	Adresse/Lieu d'accroche	Contact	Co-Animateur/ Partenariat
NEW **Prévention et outillage des familles autour de la problématique des troubles du comportement alimentaire** Plus d'infos	*Vous êtes parent d'un adolescent qui souffre de troubles alimentaires et vous vous sentez perdu ? Vous n'êtes pas seul.* *Rejoignez notre groupe de soutien :* *- Partagez votre expérience* *- Échangez avec d'autres parents qui comprennent votre situation* *- Recevez du soutien et trouvez des outils ainsi que des conseils dans un environnement bienveillant* *- Accédez à des ressources et à des stratégies pour mieux soutenir votre adolescent* *Les thématiques abordées seront :* *- Comprendre les troubles du comportement alimentaire (TCA).* *- Accompagner votre adolescent dans la gestion des émotions : quelles astuces ?* *- Aider à la gestion de la vie de famille et à la vie de couple : difficultés relationnelles, épuisement parental* *- Gérer les conflits et soutenir la santé mentale de toute la famille*	Parents ou accompagnants de jeunes souffrant de troubles du comportement alimentaire	***De 19h à 20h30*** Sept. : 14 Oct. : 5-12 Nov. : 16 Déc. : 7 Janv. 2027 : 11	***En collaboration avec l'équipe EMAS,*** **Dynamic-Psy** Rue Chapelle Sainte Elisabeth 20, 1300 Wavre	**Gaëlle Le Bouëdec** gae.lebouedec@gmail.com 0484/93.30.84	**Alexia Chrysochoos**

Retour carte