



GROUPE
JOLIMONT

Siège social

📍 Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul

Mindfulness

☎ 065 38 55 12



PÔLE HOSPITALIER
JOLIMONT

Hôpital de Jolimont

📍 Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul

☎ 064 23 30 11

Hôpital de Lobbes

📍 Rue de la Station 25
6540 Lobbes

☎ 071 59 92 11

Hôpital de Mons

📍 Avenue Baudouin
de Constantinople 5
7000 Mons

☎ 065 38 55 11

Hôpital de Nivelles

📍 Rue Samiette 1
1400 Nivelles

☎ 067 88 52 11

Hôpital de Tubize

📍 Avenue de Scandiano 8
1480 Tubize

☎ 02 391 01 30

Hôpital de Warquignies

📍 Rue des Chauffours 27
7300 Boussu

☎ 065 38 55 11



PÔLE HOSPITALIER
JOLIMONT

PROGRAMME DE PLEINE CONSCIENCE ENFANTS - ADOLESCENTS

Hôpital de Mons

CYCLE PRINTEMPS 2020

Du mercredi 15/04 au mercredi 03/06

Pour Enfants de 6 à 8 ans : de 14h00 à 15h30

Pour Enfants de 9 à 11 ans : de 16h00 à 17h30

Séance d'information le mercredi 01/04 à 18h30

CYCLE AUTOMNE 2020

Du mercredi 23/09 au mercredi 11/11

Pour Adolescents de 12 à 14 ans : de 14h00 à 15h30

Pour Adolescents de 15 à 17 ans : de 16h00 à 17h30

Séance d'information le mercredi 16/09 à 18h30

La méditation de pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent pour l'aider à :

- comprendre ses émotions, leur utilité et leur fonctionnement.
- apprendre à repérer certaines réactions automatiques telles que la rumination mentale, l'évitement, l'impulsivité. Ceci en prenant de la distance par rapport aux pensées et aux émotions.
- apprendre à sortir du mode « pilotage automatique » et porter son attention sur l'instant présent, sans jugement - en tolérant les états aversifs.
- développer sa capacité attentionnelle et la flexibilité cognitive.
- apprendre à gérer sa frustration.



Certaines études montrent l'impact de l'apprentissage de la pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent notamment dans les troubles de l'apprentissage, les plaintes somatiques, certains troubles du comportement, l'anxiété, les affects dépressifs. Une étude sur des élèves a notamment démontré une capacité accrue à ignorer les stimuli distrayants et non pertinents et l'amélioration de la métacognition ainsi que la diminution de l'affectivité négative.

OÙ ?

Local Vayu Reva (Route 170)
Avenue Baudouin de Constantinople 5, 7000 Mons

INSCRIPTIONS

- Hôpital de Mons
- Accueil - Av. B. de Constantinople 5, 7000 Mons
- +32(0)65/38.55.12
- accueil.mons@jolimont.be

INSTRUCTRICE CERTIFIÉE UCL

- Mme Nathalie JEUNIAUX
- +32(0)472 70 82 30
- Nathalie.JEUNIAUX@jolimont.be

