

EDITION AUTOMNE 2026

# CYCLE DE RÉDUCTION DU STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

EN 8 SEMAINES | EN PRÉSENTIEL OU EN LIGNE

Selon le programme validé

"Mindfulness-Based Stress Reduction "(MBSR)



## COMMENT ?

Par un enseignement et un entraînement en petit groupe dans le plus profond respect de chacun

Au travers de méditations guidées et progressives, assises, debout, couchées, en mouvement

Le groupe est un soutien dans une démarche qui est avant tout personnelle. Il ne s'agit ni d'un groupe de parole ni d'une thérapie de groupe (pas d'échanges d'information sur le vécu personnel de chacun)

**La valeur ajoutée de la Pleine Conscience a été validée scientifiquement :**

- dans la gestion du stress & la prévention du burn-out
- dans le traitement de multiples maladies chroniques en particulier de type inflammatoire, mais aussi dans la migraine, l'hypertension, ...
- dans l'amélioration de la qualité de vie dans des pathologies lourdes comme le cancer
- dans les troubles anxieux et la prévention des rechutes de dépression

## POUR QUI ?

Toute personne motivée par le désir de prendre soin plus activement

**de sa santé globale :**  
en cas de maladie chronique, cancer, burn-out, douleurs chroniques, ...

**de ses difficultés de vie :**  
deuil, séparation, perte d'emploi, stress chronique, anxiété, ruminations, insomnies, addictions, ...

Toute personne en réflexion pour mieux aligner sa vie quotidienne sur ses valeurs personnelles

## POURQUOI ?

Prendre un autre chemin vers soi-même en entrant dans le mode « être » et en laissant de côté pour un temps le mode « faire »

**Cette présence à soi-même permet de :**

- mieux se connaître et recouvrer plus de liberté vis-à-vis de certains modes de fonctionnement automatiques (physiques, émotionnels ou mentaux) devenus des sources de souffrance
- expérimenter une façon bienveillante d'être à soi-même, à l'entourage et aux événements du quotidien
- prendre du recul et développer un équilibre et des ressources propres notamment face aux situations de vie qui n'ont pas été choisies



**Isabelle Tromme**  
Instructrice MBSR certifiée  
Médecin onco-dermatologue, PhD  
📍 Auderghem, Hermann Debroux

## INFOS PRATIQUES

**La participation à l'une des deux séances d'information est vivement souhaitée :**

- À Auderghem : 5 octobre à 19h
- En ligne : 7 octobre à 20h

**ORGANISATION DES SÉANCES**  
**8 séances, les lundis de 18h à 20h30 :**  
du 17/10 au 7/12  
+ 1 journée complète (**dimanche 29/11**)

*Le cours est proposé en présentiel ou en ligne (sauf la journée complète et certaines séances, qui se feront en présentiel pour tous).*

**PRATIQUE PERSONNELLE**  
Une pratique quotidienne à domicile est à prévoir :  
± 40 minutes par jour (supports audios et écrits fournis)

**PARTICIPATION FINANCIÈRE**  
- 320€, matériel didactique inclus  
- Certaines mutuelles remboursent une partie des frais  
*L'aspect financier ne doit jamais être un obstacle : en cas de difficulté, parlons-en.*

✉ **Informations et inscriptions :** [drtromme@dermatovanpe.be](mailto:drtromme@dermatovanpe.be)