

# Groupe de gestion du stress basé sur la pleine conscience

---

La vie étudiante est ponctuée de moments potentiellement stressants : cours, examens, présentations orales, mémoire... Face à ces facteurs de stress, chacun peut développer des réactions plus ou moins intenses et invalidantes (difficultés de concentration, sautes d'humeur, modifications du sommeil et/ou de l'appétit, apparition de manifestations corporelles...).

La pratique régulière de la pleine conscience (mindfulness) permet d'apprendre à se dégager de nos réactions automatiques et à répondre différemment aux situations - notamment de stress - que nous rencontrons.

**PsyCampus propose un groupe de découverte et d'apprentissage de la pratique de la pleine conscience - à savoir la capacité à porter volontairement son attention sur l'expérience présente dans toutes ses dimensions (sensations corporelles, émotions, pensées, tendance à l'action), et ce, avec une attitude de curiosité et de bienveillance.**

## Pour qui ?

Tout étudiant de l'enseignement supérieur rencontrant des difficultés dans son rapport au stress (manifestations somatiques, préoccupations anxieuses, changements d'humeur, évitement de certaines situations, ...)

## Où ?

A PsyCampus (Service de Santé Mentale à l'ULB) - avenue Buyl, 127 à 1050 Bruxelles.

## Quand ?

Deux cycles de 9 séances au premier et au second quadrimestre de l'année académique, le jeudi de 16h15 à 17h45.

---

## Comment y participer ?

Prendre contact avec le secrétariat de PsyCampus :

- par téléphone au 02/650.20.25;
- par mail [psycampus@ulb.ac.be](mailto:psycampus@ulb.ac.be);
- sur place durant les heures d'ouverture du secrétariat du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h .

La participation au groupe se fait après entretien préliminaire individuel avec l'animatrice de groupe, Maud Colmant.

Le prix est de 80€ par cycle (à discuter selon les possibilités financières des participants).



ssm.ulb

Association pour le développement  
des étudiants, de la prévention  
de la formation et de la recherche  
en santé mentale à l'ULB n.5011

Siège social : c/o Université Libre de Bruxelles, av. F.D. Roosevelt, 50, CP 254 à 1050 Bruxelles  
[www.ssmulb.be](http://www.ssmulb.be)  
Service de Santé Mentale agréé par la Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles-Capitale