

INFORMATIONS PRATIQUES

Candidatures ouvertes : du 15 décembre 2025 au 02 février 2026

Début du programme :
09 février 2026

Contact pour une consultation de candidature

Psychologues :
Sylvie DELLA SELVA & Angeline DUBOIS
📞 065 35 94 68
✉️ @sylvie.dellaselva@helora.be

ACCÈS

CHU HELORA
Hôpital de Mons-Constantinople
Espace T

📍 Av. Baudouin de Constantinople, 5
7000 Mons (étage T7)

Une navette gratuite entre les hôpitaux de Mons-Constantinople et Warquignies est mise à votre disposition toute la journée. Elle passe d'un site à l'autre toutes les heures de 7h00 à 19h00.

Prêt·e à faire le premier pas vers le changement ?

Nous serions heureux de t'accompagner dans cette aventure.

Contacts

SIÈGE SOCIAL

Bd Fulgence Masson, 5
7000 Mons

HÔPITAL DE MONS-CONSTANTINOPLE

Av. Baudouin de Constantinople, 5
7000 Mons
065 38 55 11

HELORA

HÔPITAL DE MONS

SITE CONSTANTINOPLE

ESPACE T

GROUPE PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE

« ADULESCENT »



PSY-DOC-051-V1 - Décembre 2025

www.helora.be



Un espace thérapeutique pour les jeunes adultes entre 18 et 25 ans.

Tu te sens bloqué·e dans ta vie ?

Tu as l'impression de tourner en rond ? Ce programme est fait pour toi.

POUR QUI ?

Tu as entre 18 et 25 ans et tu traverses une période difficile ? Tu te reconnais dans certaines de ces situations ?

- Tu te sens souvent anxieux·se, stressé·e, et tu ne sais pas comment gérer tes émotions.
- Tu as perdu ta motivation, tu te sens triste ou vide.
- Tu as du mal à créer ou maintenir des relations avec les autres.
- Tu as du mal à t'adapter aux changements (études, travail, vie adulte).
- Tu te sens perdu·e dans ta vie et tu as besoin d'aide pour retrouver ton chemin.

Si tu te reconnais, ce programme peut t'aider à avancer.

LES OBJECTIFS

L'objectif principal ? T'aider à te remettre en mouvement dans ta vie. Plus concrètement, ce programme va t'accompagner pour :

- Mieux te comprendre.
- Développer tes ressources personnelles.
- Améliorer tes relations.
- Construire ton identité.
- Retrouver ta confiance.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

LE FORMAT

12 modules de 3 heures, répartis sur 3 mois.

Groupe fermé de 6 à 12 personnes maximum.

Engagement complet : tu t'engages pour les 12 modules.

L'APPROCHE

Nous utilisons une approche mixte et moderne, qui combine plusieurs méthodes reconnues scientifiquement :

- **Approche systémique** : comprendre ta place dans ton environnement (famille, amis, société).
- **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** : des outils concrets pour changer tes pensées et comportements.
- **Approche psycho-corporelle** : reconnecter avec ton corps et tes sensations.

En pratique, chaque module alterne entre :

- Des moments d'échange en groupe.
- Des exercices pratiques (respiration, relaxation, jeux de rôle, créativité).
- Des apports théoriques accessibles.
- Des propositions d'exercices à faire entre les séances, pour ancrer les changements.

L'AMBIANCE

Nous créons un espace **bienveillant, sécurisant et sans jugement**. Tu peux être toi-même, partager tes difficultés, et avancer à ton rythme. Les thérapeutes sont là pour t'accompagner et le groupe devient rapidement un lieu de soutien précieux.

COMMENT NOUS REJOINDRE ?

LE PROCESSUS D'INSCRIPTION

Pour garantir que ce programme correspond bien à tes besoins et créer un groupe cohérent, nous proposons un processus en 3 étapes :

1. Contact initial

Tu nous contactes pour manifester ton intérêt. Nous te donnons plus d'informations sur le programme et répondons à tes premières questions.

2. Entretien de candidature

Nous organisons un entretien individuel d'environ 1h30. C'est l'occasion de mieux comprendre ta situation, tes attentes et de vérifier ensemble que ce programme peut réellement t'aider. Cet entretien est confidentiel et sans engagement.

3. Décision et inscription

Si nous pensons tous les deux que le programme est adapté pour toi, tu peux t'inscrire et rejoindre le groupe.

