



WEEK-END ANNIVERSAIRE DE L'ASSOCIATION SOIGNER EN CONSCIENCE – 15^e ANNÉE

 Du jeudi 1^{er} mai 2025 à 12h00 au dimanche 4 mai 2025 à 17h00

 Abbaye d'Orval

Cette retraite, destinée aux soignants, est organisée dans un esprit entièrement laïc et ouverte à tous les professionnels de santé.

Le **Dr Jean-Marc Desmet** ayant exercé comme médecin de campagne dans la région il y a 20 ans, le frère Bernard-Joseph a su reconnaître dans l'association *Soigner en Conscience* une démarche simple, empreinte d'intention positive et bienveillante envers les soignants. Grâce à lui, nous avons la possibilité d'organiser ces événements dans ce lieu magnifique, dans le respect et la sérénité qu'il se doit.

COMITÉ ORGANISATEUR DU PROGRAMME

- **Dr Jean-Marc Desmet**
- **Françoise Singer**
- **Thierry Lallement**

INTERVENANTS 2025

◆ **Dr Cécile Bolly** – Médecin généraliste et éthicienne de la santé, reconnue pour ses nombreuses formations à l'écoute. Elle a élargi son champ de compétences en intégrant l'art de la photographie, la vannerie et le lien à la nature.



◆ **Françoise Singer** – Ingénieure de formation, sophrologue-formatrice depuis plus de 20 ans, art-thérapeute spécialisée dans la gestion du stress et formée en neurosciences. Elle est également autrice de plusieurs ouvrages, notamment des livres de contes métaphoriques.

◆ **Dr Jean-Marc Desmet** – Fondateur et président de l'ASBL, médecin spécialiste et coach certifié depuis 2016, reconnu ACC par l'ICF en 2022. Facilitateur en intelligence collective, il est formé aux facteurs de succès en santé par Robert Dilts, ainsi qu'en management et



leadership médical par Foster and Little. Il est également co-auteur du livre *Les Soft Skills en Santé*, publié aux éditions Dunod.

INTENTION DE LA RETRAITE

Un temps pour soi, un souffle pour mieux soigner

L'objectif de ce week-end est d'offrir aux professionnels de santé une pause précieuse pour se reconnecter à eux-mêmes et à leur vocation.

◆ **Prendre du temps pour être à l'écoute de son corps et de son esprit**, une démarche essentielle pour pouvoir prendre soin des autres.

◆ **Un retour aux sources, un retour aux trois liens essentiels :**

- Un voyage vers soi
- Qui fait du bien aux autres

Vous ressentez le besoin de vous **retrouver et vous reconnecter à vous-même ?**
De **vous reposer et vous ressourcer** dans le cadre exceptionnel de l'**Abbaye Notre-Dame d'Orval** ?

Depuis 15 ans, *Soigner en Conscience* propose des retraites qui ont fait leurs preuves, avec plus de **450 participants, dont 250 médecins**.

Mais que fait-on dans ces retraites ?

L'idée de *Soigner en Conscience* est de proposer **des ateliers expérientiels en pleine conscience**, afin de tisser des liens avec soi-même d'abord, pour mieux tisser des liens avec les autres ensuite.


PROGRAMME DE LA RETRAITE


 **JEUDI 1^{er} MAI 2025**

 **À partir de 12h00 – Accueil et déjeuner convivial**

 à l' **Auberge de l'Hostellerie d'Orval**

Une belle occasion de se poser et de faire connaissance avec les autres participants dans une atmosphère chaleureuse.

 Une arrivée est possible dès le matin, mais l'accès aux chambres ne sera possible qu'à la fin du premier atelier de l'après-midi (installation entre **17h00 et 18h30**).

 Certains ateliers auront lieu en extérieur selon la météo.

Pensez à apporter :  Chaussures de marche  Crème solaire  Chapeau  Foulard léger



 **14h 30 - 17h00 :**  **"Prendre soin de soi pour mieux soigner : un rendez-vous essentiel » Co-animé par les 3 intervenants**

◆ Et si la première étape pour mieux soigner était de se reconnecter à soi-même ? Cet atelier d'ouverture, coanimé par les trois intervenants, vous invite à explorer pourquoi et comment les soignants peuvent (et doivent) s'accorder du temps pour eux-mêmes. À travers une mise en route dynamique et expérientielle, vous découvrirez les thématiques du week-end, le

cheminement proposé et les différentes approches qui nourriront votre parcours. Un moment d'ancrage pour ouvrir un espace de réflexion, d'exploration et de transformation. ✨🌿

18h30 🍴 Repas du soir à l'Abbaye

🕒 20h30 - 21h30 🧘 "Premiers pas vers soi : se préparer à un week-end transformateur" **Françoise Singer**

◆ Dans l'atmosphère apaisante d'Orval, cette soirée d'ouverture invite à un moment de douceur et de créativité. Au fil d'une proposition guidée par Françoise Singer, vous recevrez votre carnet de bord, compagnon de votre cheminement intérieur tout au long du week-end. À travers une séance de relaxation profonde, laissez émerger vos ressentis et posez les premières traces de votre voyage. Un instant suspendu pour accueillir pleinement cette retraite et vous reconnecter à votre essence. ✨📖

Espace méditation disponible chaque matin pour ceux qui le souhaitent (méditation, marche consciente, sophrologie...).

17 **VENDREDI 2 MAI 2025 lien à soi**

☕ entre **6h00 et 9h00** déjeuner libre

Proposition du matin (facultatif) entre **7h45 et 8h30** (annoncée la veille)

🕒 9h15 - 11h45 : 🎨 "Créer pour se recentrer : la puissance de l'expression créative au service des soignants » **Françoise Singer**


◆ Et si la créativité était une clé précieuse pour mieux se comprendre et se recentrer ? Dans cet atelier immersif, vous explorerez comment l'art, la matière et l'expression créative peuvent devenir des outils puissants pour cultiver une connexion profonde à soi. En s'appuyant sur les neurosciences et les approches psychocorporelles, vous expérimenterez des pratiques concrètes pour relâcher les tensions, retrouver votre énergie et nourrir votre équilibre intérieur. Un moment inspirant pour laisser émerger vos ressources et enrichir votre posture de soignant. ✨🎨

🍴 Déjeuner à 13h00

🕒 14h30 - 17h00 : ✨ "Équilibre et résilience : retrouver son énergie pour mieux soigner » **Dr Jean-Marc Desmet**

◆ Comment préserver son énergie et son bien-être dans un métier aussi exigeant que le soin ? Grâce aux découvertes en neurosciences et en psychologie du travail, cet atelier vous

offrira des outils simples et concrets pour mieux gérer le stress, renforcer votre résilience et cultiver une posture sereine face aux défis quotidiens. Un moment pour vous recentrer, vous ressourcer et repartir avec des clés essentielles pour un soin plus aligné et apaisé. 🌿💡💙

 Repas du soir à 18h30

 20h30 - 21h30 : Proposition du soir (facultatif)


 17 **SAMEDI 3 MAI 2025 lien à la nature**



 entre 6h00 et 9h00 déjeuner libre

Proposition du matin (facultatif) entre 7h45 et 8h30 (annoncée la veille)


 9h15 - 11h45 :  **"Se régénérer au contact de la nature : une ressource précieuse pour les soignants » Dr Cécile Bolly**

◆ *Et si la nature devenait votre plus grande alliée pour retrouver énergie et équilibre ? Grâce aux découvertes en médecine environnementale, cet atelier vous invite à explorer les bienfaits scientifiquement prouvés du lien à la nature sur la résilience et le bien-être des soignants. À travers une immersion sensorielle, le Dr Cécile Bolly nous invitera à découvrir des outils qui nous permettront de nous reconnecter à nous-même. Un moment hors du temps pour se ressourcer profondément et repartir avec des clés concrètes pour un soin plus serein et inspiré. 🌿*


 Déjeuner à 13h00

 14h30 - 17h00 :  **"Tisser des liens : éthique, écoute et art du soin » Dr Cécile Bolly**


◆ *Et si soigner, c'était avant tout tisser des liens ? À travers une approche originale mêlant éthique du soin, écoute active et expression artistique, cet atelier vous invite à explorer la dimension humaine et sensible de votre pratique. En s'appuyant sur le symbolisme du tissage, vous expérimenterez comment chaque interaction façonne la relation soignant-soigné, et comment l'écoute véritable devient un acte de soin en soi. Un moment unique pour tisser ensemble une médecine plus consciente et incarnée. 🧵*

 Repas du soir à 18h30

 20h30 - 21h30 : Proposition du soir (facultatif)


 **Déjeuner libre entre 6h00 et 9h00**

Proposition du matin (facultatif) entre 7h45 et 8h30 (annoncée la veille)

 **9h15 - 11h45 : "L'art au service du soin : révéler la puissance des liens humains » Françoise singer**

◆ Et si l'expression artistique devenait un pont vers une relation soignant-soigné plus authentique et apaisante ? Cet atelier immersif vous invite à explorer le pouvoir méconnu de l'art-thérapie pour faciliter la communication, renforcer la confiance et cultiver la résilience, tant chez les soignants que chez les patients. En puisant dans les découvertes neuroscientifiques et les pratiques artistiques, vous expérimenterez comment la créativité peut devenir un véritable levier de transformation, ouvrant la voie à un soin plus sensible, profond et inspiré. ✨🖋️

 **Déjeuner à 13h00**

 **14h00 - 16h30 : "Prendre soin de soi, des autres et du monde : vers une médecine vivante et collaborative » Moment de partage en petit groupe et puis clôture en partage commun Dr Jean-Marc Desmet**

◆ Ce week-end immersif vous aura permis d'explorer une approche du soin plus globale, intégrant bien-être personnel, relation à l'autre et connexion à la nature. À travers ces ateliers expérientiels et des échanges en intelligence collective, nous aurons co-créer une vision du soin plus humaine, coopérative et inspirante, au croisement des savoirs médicaux, des pratiques complémentaires et des dynamiques de groupe. ✨🌿

 **L'après-midi sera consacrée aux échanges :**

- D'abord en sous-groupes avec les trois intervenants
- Puis en séance collective

 **Conclusion du week-end autour d'un moment convivial**

Dégustation de douceurs : thé, chocolat et biscuits



✨ UNE RETRAITE PAS COMME LES AUTRES

Les week-ends *Soigner en Conscience* ne sont pas qu'une succession d'ateliers ou une rencontre avec des intervenants. **C'est avant tout un rendez-vous avec vous-même.**

Bien sûr, vous rencontrerez des personnes inspirantes, mais **la plus belle rencontre sera celle avec vous-même.**

- ✓ **Aucun atelier n'est obligatoire.**
- ✓ **Les moments de pause sont aussi essentiels que les activités proposées.**

Nous avons hâte de vous retrouver pour ce moment unique et précieux !

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- ✓ **L'inscription sera validée dès réception du paiement.**
- ➡ **Acompte de 300 €**, le solde étant à régler au plus tard **1 mois avant le début du stage.**
- ➡ **Paiement en une fois privilégié** (si possible). En cas de difficultés, veuillez nous contacter.

💰 **L'inscription comprend :**

- ✓ Le repas offert à l'auberge
- ✓ Les ateliers
- ✓ L'hébergement
- ✓ Les thés et cafés
- ✓ Les repas servis sur place
- ✓ Une participation au soutien de l'ASBL et aux associations partenaires

◆ **Les organisateurs gèrent cette activité bénévolement.**

CONDITIONS D'ANNULATION

⚠ **IMPORTANT** : Ces mesures sont mises en place afin d'éviter les désengagements de dernière minute, qui pénalisent non seulement l'organisation, mais aussi les associations que nous souhaitons soutenir.


🙏 **Merci de votre compréhension et de votre engagement.**

📅 **Avant le 31 mars 2025**

- ◆ Remboursement possible, **déduction faite de 200 € d'acompte.**
- ◆ Exception : si un remplaçant est trouvé **et** que le stage est



complet, l'intégralité pourra être restituée.

 **Après le 31 mars 2025**

- ◆ Aucun remboursement possible, quelle que soit la raison.
- ◆ Exception : si un remplaçant est trouvé et que le stage est complet, **le remboursement intégral sera envisagé.**

 **Pour toute question ou demande spécifique, n'hésitez pas à nous contacter !**

BULLETIN D'INSCRIPTION

 **À renvoyer à :  Jean-Marc Desmet**

 **Adresse postale : 72, rue Achille Bauduin, 1300 Limal**

 **Par voie électronique : jm_des@hotmail.com**

Informations personnelles

Nom :


Prénom :


Profession :

Société :

 **Adresse professionnelle (facultatif) :**

.....

 **Adresse privée :**

 **Téléphone :**

 **Email :**

Nous vous remercions pour votre inscription et avons hâte de vous accueillir ! 

TARIFS DU WEEK-END

◆ **Prix du week-end :**

 **300 € (75 €/jour) + hébergement selon votre choix + pension complète**



Réductions :

- ◆ -10 % pour les nouveaux membres
- ◆ -15 % pour les membres adhérents 2024 et 2025

HÉBERGEMENT

(Les chambres seront attribuées en fonction des disponibilités.)

 **Chambre individuelle sans sanitaire : 185 € / personne/ 3 nuits**

 **Chambre individuelle avec sanitaire : 285 € / personne/3 nuits**

 **Chambre double avec sanitaire : 240 € / personne/3 nuits**

ADHÉSION À L'ASSOCIATION


Avantages pour les membres adhérents 2024-2025 :

- ✓ -10 % sur les week-ends
- ✓ -50 % sur les soirées et événements 2025

Montant de l'adhésion :


- ◆ **Membre adhérent : 60 €**
- ◆ **Membre soutenant : Montant libre pour soutenir nos activités**

MODALITÉS DE PAIEMENT

 **Je verse la somme de € sur le compte :**

 **Compte bancaire : *Soigner en Conscience ASBL***

 **Adresse : 72, rue Achille Bauduin, 1300 Limal**

 **IBAN : BE78 5230 8055 9686**

 **BIC : TRIOBEBB**

 **Communication impérative :**

 **STAGE S-E-C + NOM de la personne inscrite pour le week-end**

 **L'inscription sera effective après réception du paiement.**

 **Une facture sera délivrée sur demande.**

