

Informations pratiques

Participation gratuite

Inscription

Pour tout renseignement et pour vous inscrire, vous pouvez contacter Charlotte Grégoire au 04/366.34.92 ou via ch.gregoire@uliege.be

Conditions de participation

Avoir terminé ses traitements actifs depuis maximum un an.

Pas d'atteinte cérébrale.

Pas de pratique régulière d'une des trois approches enseignées.

Lieu

Les séances de groupe se dérouleront en région liégeoise.

Les évaluations des participants (questionnaires, etc.) se dérouleront au CHU de Liège et à domicile.



Comité scientifique

Prof. Y. Beguin
Prof. M.E. Faymonville
Dr. O. Gosseries
Dr. C. Grégoire
Prof. G. Jerusalem
Dr. I. Kotsou
Prof. S. Laureys
C. Sombrun
Dr. A. Vanhauzenhuysse

Objectifs

Améliorer votre qualité de vie après la maladie, à l'aide d'une approche thérapeutique de votre choix (hypnose, transe cognitive ou méditation)



Étude subsidiée par



ER : CHU de Liège - av. de l'Hôpital & 4000 Liège
Mars 2021

**Hypnose
Transe cognitive
Méditation**

**Pour améliorer sa qualité de vie
après un cancer**

Auto-hypnose

L'hypnose est un état de conscience particulier au cours duquel le sujet est absorbé dans son monde intérieur, tout en étant moins conscient de son environnement externe. L'hypnose est fréquemment utilisée en oncologie et dans d'autres domaines afin de soulager la douleur, la fatigue, la détresse émotionnelle, ou encore améliorer le sommeil.

On peut apprendre à se mettre en hypnose soi-même car chacun possède ce talent. L'apprentissage d'auto-hypnose devient donc un outil pour améliorer les difficultés engendrées par la maladie et les traitements. Différents exercices d'hypnose vous permettent de découvrir comment développer une attitude bienveillante envers vous-même et aussi mieux gérer les symptômes qui perturbent actuellement votre qualité de vie.

Formatrice :
Prof. M.E. Faymonville

8 séances de 2 heures, une par semaine pendant 8 semaines, en groupe de 8 à 10 participants, exercices pratiques

Transe cognitive

La transe cognitive est une expression de la capacité naturelle à vivre un état de transe et à l'auto-induire via des gestes et des vocalisations. Cet état de transe induit une modification de la conscience que la personne a de son environnement externe, et un vécu différent de son monde intérieur.

Hérité de l'étude des pratiques chamaniques, cet état est abstrait de tout rituel ou expression culturelle. La transe cognitive est rendue accessible en quelques heures d'entraînement, grâce à des outils sonores développés par le Trance Science Research Institute.

Les séances de groupe se focaliseront sur l'accès à la transe grâce aux bandes sonores et à des exercices visant à l'auto-induire afin d'explorer le potentiel d'amélioration de la qualité de vie.

Formatrice : C. Sombrun

2 x 2 journées, espacées de 2 semaines, en groupe de 8 à 10 participants

Méditation

Lorsque nous sommes confrontés à la maladie et aux difficultés, il nous arrive de tomber dans une attitude d'autocritique et de jugement qui nous paralyse. La méditation d'auto-compassion nous permet d'apprendre à entrer en amitié avec nous-mêmes afin de faire face aux souffrances avec douceur et de compassion.

Par différents exercices simples et pratiques, vous découvrirez comment développer une attitude bienveillante vis-à-vis de vous-même, vous apaiser face aux jugements et à l'autocritique et mieux gérer les émotions difficiles telles que la peur, la solitude et la tristesse.

Cette méthode basée sur de nombreuses recherches scientifiques développe notre capacité à nous reconforter, nous apaiser et nous encourager, au cœur même de la tourmente.

Formatrices : Valérie Van Nietsem et Sybille de Ribaucourt

8 séances de 2h30, une par semaine pendant 8 semaines, en groupe de 8 à 10 participants + ½ journée de pratique

Au cours de cette étude, vous découvrirez et expérimenterez un de ces outils que vous pourrez réutiliser dans votre vie quotidienne afin de vous offrir le soutien dont vous avez besoin.

La participation aux séances de groupe implique de s'entraîner régulièrement à domicile, afin de tirer au mieux parti des approches proposées.

Des évaluations sont prévues avant et après (1, 3 et 12 mois) les séances.