

VOUS SOUFFREZ D'UNE MAUVAISE QUALITÉ DE SOMMEIL ? D'INSOMNIES ?

i Infos & inscription
marie@dethierpsychologue.be
0472/17.25.79

Thérapie de l'insomnie (en groupe)

Si vous éprouvez des difficultés à dormir la nuit, il y a de fortes chances que vous ayez aussi des difficultés à fonctionner durant la journée : l'insomnie est un problème qui détériore la qualité de vie. Toutefois, une approche psychologique (non basée sur la prise de médicaments) est rarement utilisée pour gérer cette difficulté. Le groupe insomnie s'appuie sur une telle approche. Par la remise en question de nos croyances sur l'insomnie, l'apprentissage d'une meilleure hygiène de sommeil, l'observation et la restructuration de notre sommeil, il vise à améliorer la qualité de sommeil et de fonctionnement quotidien des participants.

Animé par Marie Dethier et Audrey Krings (psychologues)



Q Le groupe est ouvert à toute personne désireuse d'apprendre à mieux gérer son insomnie et qui après une séance individuelle préliminaire (pour examiner si le groupe peut répondre à ses attentes) s'engage à participer à la totalité des 5 séances de groupe, ainsi qu'à pratiquer les exercices quotidiens prévus dans le programme. A la suite des 5 séances de groupe une séance individuelle est prévue pour réaliser un bilan personnel.

Nombre de participants max. : 10
Âge minimum requis : 18 ans

Deux groupes sont réalisés

Le premier groupe aura lieu le **lundi de 11h à 13h** aux dates suivantes :

16/09/24
23/09/24
30/09/24
07/10/24
14/10/24

Un second groupe aura lieu le **lundi de 11h à 13h** aux dates suivantes :

18/11/24
25/11/24
02/12/24
09/12/24
16/12/24

 CPLU - Université de Liège
Clinique Psychologique et Logopédique Universitaire
Place des Orateurs, 1
Sart-Tilman (Quartier Agora)
4000 Liège

€ Ce groupe s'inscrit dans les soins psychologiques de première ligne et est donc en grande partie financée par l'Inami. La quote-part patient est de 2,5 €/séance de groupe (12,5 € pour l'ensemble des 5 séances).

Les séances individuelles (pré et post- groupe) sont gratuites.