

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

ⓘ Infos & inscription

boulanger.marie@gmail.com ou
sandraloufer@gmail.com

ⓘ 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 Boulanger et Sandra Lourenço Ferreira (psychologues)



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.

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



Mars-Avril 2026

Les séances de groupe auront lieu **les vendredis de 14h30 à 16h30** aux dates suivantes :

20 mars
27 mars
3 avril
10 avril
17 avril



ASBL Au fil de l'eau
Rue des fermes 2A
4217 Couthuin



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

La séance individuelle pré-groupe est prise en charge par l'INAMI et est donc gratuite.