

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

Infos & inscription

Marie.dethier@uliege.be

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)



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.

Une séance individuelle est à prévoir pour valider votre inscription au groupe.

Nombre de participants max. : 10

Âge minimum requis : 18 ans



Mars 2026

Les séances de groupe auront lieu **les mardis de 11 à 13h** aux dates suivantes :

10/03/2026

17/03/2026

24/03/2026

31/03/2026

14/04/2026



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).

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