

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

Infos & inscription

audrey.krings@uliege.be

Thérapie de l'insomnie (en groupe)

Si vous éprouvez des difficultés à dormir, il y a de fortes chances que cela affecte également votre fonctionnement durant la journée. Le groupe insomnie s'appuie sur la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I). Grâce à des stratégies validées scientifiquement, il vise à améliorer durablement la qualité du sommeil et le fonctionnement quotidien.

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



Septembre 2026

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

21/09/26

28/09/26

05/10/26

12/10/26

19/10/26



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.



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