



LIÈGE université
CPLU

**Clinique Psychologique
et Logopédique Universitaire**

Unité de thérapies comportementales et cognitives

Thérapie de l'insomnie – en groupe

L'objectif du groupe insomnie

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 Prof. Sylvie Blairy et Dr. Marie Dethier

Les séances auront le mardi de 11h à 13h aux dates suivantes

21 mars, 4 avril, 18 avril, 2 mai et 16 mai

Qui peut en bénéficier ?

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 maximum : 10 personnes

Âge minimum requis : 18 ans

Informations pratiques

1^{ière} Séance individuelle : A planifier avec Marie Dethier (lors de l'inscription) entre le 1^{er} mars et le 21 mars (se tiendra à la CPLU)

5 Séances de groupe : 21/3/23, 4/4/23, 18/4/23, 2/5/23, 16/05/23 de 11h à 13h.

2^{ième} séance individuelle : à planifier avec Marie Dethier entre le 17 mai et le 2 juin.

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

Infos et inscription :

E-Mail : marie.dethier@uliege.be

Tel : 0472/17.25.79

Clôture des inscriptions : 6 mars 2023

Tarif : 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 euros/séance de groupe (12.5 euros pour l'ensemble des 5 séances). Les séances individuelles (pré et post- groupe) sont gratuites.