

Comment mieux gérer certains symptômes après un cancer.

*Vous ressentez des
difficultés de mémoire, de
concentration ou de la
fatigue avec votre
traitement du cancer ?*

Nous vous proposons de participer à des groupes
d'apprentissage d'auto-hypnose / auto-bienveillance
au CHU de Liège (8 séances)

Ces groupes sont animés par Pr. M.E. Faymonville.

Pour toute information & inscription :
contactez Nicole Bodson au 04 366 80 33
(secrétariat)

Groupes d'apprentissage d'auto-hypnose / auto-bienveillance

Objectif

Le cancer et ses traitements peuvent entraîner des effets secondaires physiques et/ou psychologiques. Le sommeil et les capacités de concentration peuvent être modifiés. La fatigue qui en découle peut s'accompagner de sentiments de tristesse et de découragement.

Nous avons constaté que l'apprentissage d'auto-hypnose et d'auto-bienveillance en groupe peut soulager certains symptômes et améliorer la fatigue. Nous vous proposons de participer à ces groupes d'apprentissage.

Organisation des groupes

Les séances du groupe combinent des stratégies d'auto-bienveillance et des exercices d'auto-hypnose.

Différentes stratégies sont proposées pour s'affirmer, mieux communiquer, se respecter et être bienveillant envers soi-même. Des exercices d'hypnose sont réalisés pendant la séance et enregistrés pour vous.

La participation au groupe implique la pratique à domicile des exercices d'auto-hypnose grâce aux CD qui vous seront remis et la mise en place de différentes stratégies d'auto-bienveillance entre les séances.

Huit séances de **2 heures**, (souvent le mardi en matinée), une **toutes les deux semaines** pendant quatre mois, en groupe de 8 à 10 participants.

Conditions de participation

La participation est réservée aux personnes atteintes d'un cancer, qui sont en cours de traitement ou qui ont terminé leur traitement actif (chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie).