



Dr O. Gosseries



Dr A.  
Vanhaudenhuyse



Dr C. Grégoire



# Beating Cancer Together : « *Diminuer les séquelles* »

Hypnose, méditation et transe cognitive auto-induite en oncologie : impact sur la qualité de vie et la neurophysiologie

Nolwenn MARIE, PhD Candidate, Neuropsychologist  
*Sensation and Perception Research Group & Coma Science Group*



Fondation  
contre le Cancer

# L'impact du cancer sur la qualité de vie



Cancer



Douleur



Fatigue



Difficultés de  
sommeil



Détresse  
émotionnelle



Difficultés  
cognitives



Environ 50% patients se tournent vers les médecines complémentaires

# Auto-hypnose

« Etat de conscience impliquant une attention focalisée ainsi qu'une diminution de la conscience périphérique, caractérisé par une augmentation de la capacité à répondre aux suggestions". (*American Psychological Association, 2013*)

Induction : Expérience imaginative

3 caractéristiques principales :

- **Absorption** : capacité à rester impliqué dans un état mental
- **Dissociation** : la séparation mentale de l'environnement
- **Suggestion** : la réactivité aux signaux sociaux entraînant une tendance accrue à se conformer aux instructions hypnotiques.

Intérêts cliniques : douleur, fatigue, sommeil, détresse émotionnelle

*Spiegel, 1991, Grégoire et al., 2017, 2018, 2020 ; Vanhaudenhuyse et al., 2014, 2020*



Pr M-E Faymonville

# Auto-hypnose



# Méditation d'autocompassion

« Etats, processus et pratiques qui autorégulent le corps et l'esprit, influençant les processus mentaux et physiques en engageant un ensemble attentionnel spécifique » (*De Benedittis, 2015*)

Induction : Respiration et sensations corporelles



Caractéristiques :

- **Cultiver** l'auto-compassion, auto-bienveillance
- **Régulation** de la respiration
- **Maîtrise** des processus mentaux (pensées et émotions)

Intérêts cliniques : régulation émotionnelle, bien-être psychologique

*Kotsou and Leys, 2016 ; Germer and Neff, 2019 ; Kiliç et al., 2021*



Dr I. Kotsou

# Transe cognitive auto-induite



Extrait de la bande annonce du film “Un monde plus grand” de F. Berthaud

# Transe cognitive auto-induite

État modifié de conscience volontaire et auto-induit hérité des pratiques traditionnelles chamaniques

Induction : Mouvements corporels et/ou vocalisations

Caractéristiques :

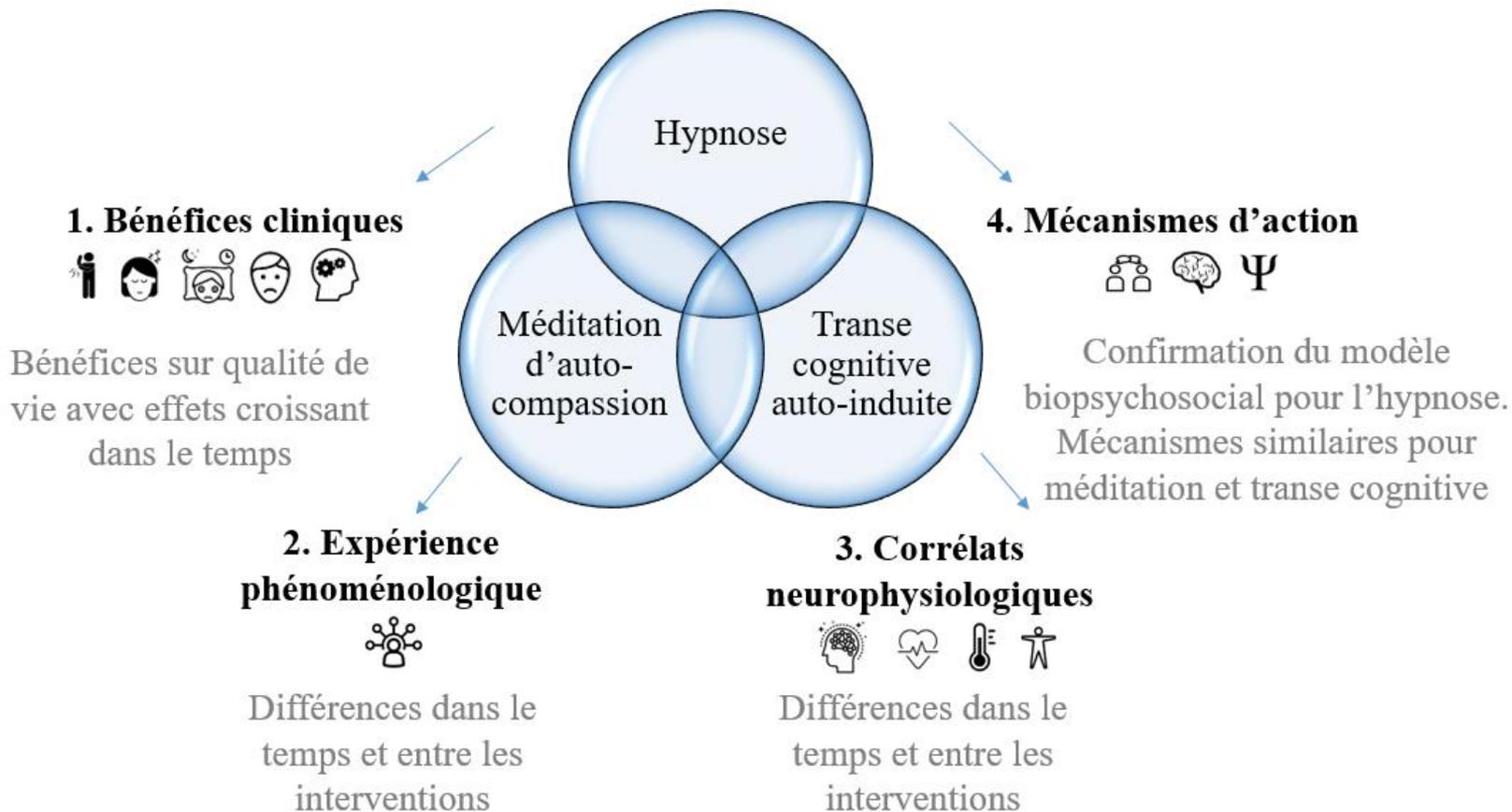
- Conscience lucide mais réduite de l'environnement
- Imagerie interne intense
- Processus somatosensoriels modifiés
- Altération de la perception de soi et du temps

Intérêts cliniques : peu de données (*ex : études de cas*) → pistes d'études

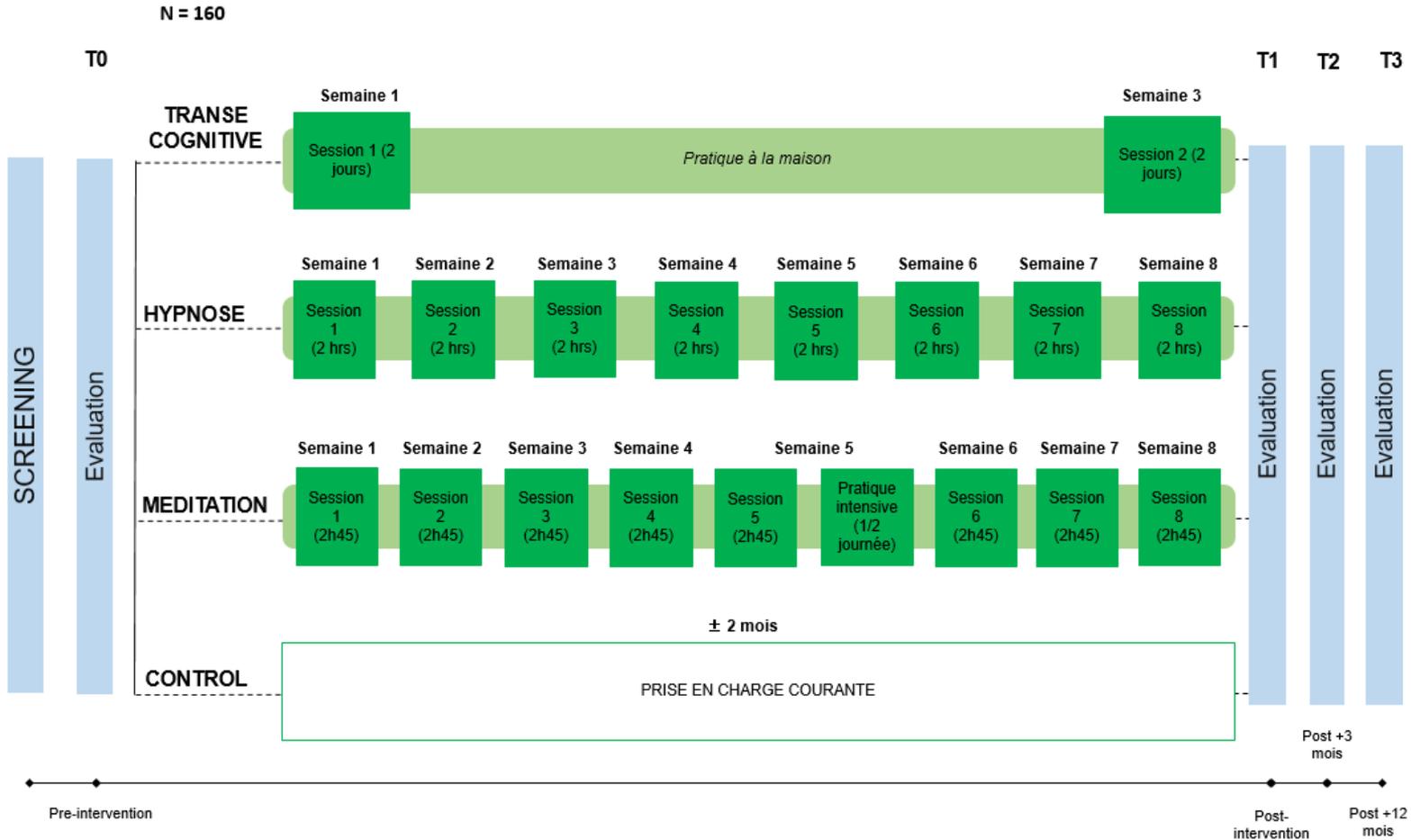


Corine Sombrun

# Objectifs et hypothèses de l'étude



# Design de l'étude



	T0	T1	T2	T3	Drop out	Number of workshops	Total number of participants
TRANSE COGNITIVE	28	28	26	0	0	<u>3 workshop:</u>	28/40
						1 <sup>st</sup> : 10 participants	
						2 <sup>nd</sup> : 10 participants	
HYPNOSIS	21	17	10	0	4	<u>2 workshops:</u>	21/40
						1 <sup>st</sup> : 4 participants	
						2 <sup>nd</sup> : 9 participants	
MEDITATION	3	0	0	0	0	0	3/40
CONTROL GROUP	5	3	3	0	2	0	5/10

Vidéo de promotion de l'étude réalisée par l'équipe :

<https://www.youtube.com/watch?v=IRhs8jK-RCE>



## Nous sommes toujours à la recherche de participants !

**Améliorer son bien-être après un cancer**

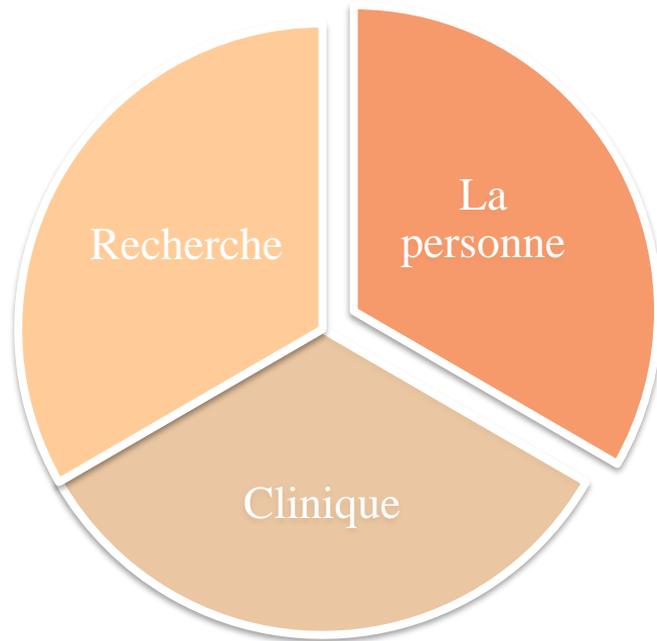
Vous avez terminé votre traitement contre le cancer il y a moins d'un an et vous souhaitez améliorer votre qualité de vie ?

Nous vous proposons de participer à des groupes d'apprentissage d'**hypnose, de transe cognitive ou de méditation** (au choix).

Infos et inscriptions  
Charlotte Grégoire (ch.gregoire@uliege.be)  
Nolwenn Marie (nmarie@uliege.be)  
04/366.34.92

Plus d'infos

# Informations clés



> **Contribution mutuelle** <

- Mieux comprendre la phénoménologie et la neurophysiologie de la conscience
- Preuves pour la pratique clinique de la diminution des séquelles
- Potentiel inné, accessible à tous d'utilisation et d'auto-induction

TranceScience

COMA  
SCIENCE GROUP

LIÈGE université  
GIGA



CHU  
de Liège

fnr  
LA LIBERTÉ DE CHERCHER



Fondation  
contre le Cancer

Merci pour votre soutien !

L'équipe : Dr Olivia Gosseries, Dr Audrey Vanhauzenhuyse, Dr Charlotte Grégoire, Prof. Guy Jerusalem, Prof. Marie-Elisabeth Faymonville, Corine Sombrun, Dr Ilios Kotsou, Prof. Steven Laureys, Prof. Yves Beguin



Dr O. Gosseries  
&  
Dr A. Vanhauzenhuyse



Dr C. Grégoire



PhD Student N.  
Marie

émergences

Contact :  
nmarie@uliege.be  
04 366 34 92

## Améliorer son bien-être après un cancer

Vous avez terminé votre traitement contre le cancer il y a moins d'un an et vous souhaitez améliorer votre qualité de vie ?

Nous vous proposons de participer à des groupes d'apprentissage **d'hypnose, de transe cognitive ou de méditation** (au choix).

### Infos et inscriptions

Charlotte Grégoire (ch.gregoire@uliege.be)

Nolwenn Marie (nmarie@uliege.be)

04/366.34.92

Plus d'infos

# Nous sommes toujours à la recherche de participants !

Vidéo de promotion de l'étude  
réalisée par l'équipe :

<https://www.youtube.com/watch?v=IRhs8jK-RCE>