**MODELES POUR LE DEPOT DES RESUMES**

**12ème Congrès de l’Association Francophone de Psychologie de la Santé**

<https://afpsa2023.sciencesconf.org/>

# **Résumés pour les présentations de recherches (communication orale et affichée)**

**Titre de la communication :**

**Auto-hypnose, méditation d’autocompassion et transe cognitive auto-induite pour améliorer la qualité de vie en oncologie**

Auteur(s):

C. Grégoirea,\*, N. Mariea,\*, C. Sombrunb, M.-E. Faymonvillea,c, V. van Nitsend, S. de Ribaucourtd, G. Jerusaleme, A. Vanhaudenhuysea,f,\*\*, O. Gosseriesa,g,h,\*\*.

Affiliation(s) :

a Sensation and Perception Research Group, GIGA Consciousness, Université de Liège, Belgique

b TranceScience Institute, Paris, France

c Institut de Cancérologie Arsène Burny, CHU de Liège, Liège, Belgique

d Association Emergences, Bruxelles, Belgique

e Service d’Oncologie médicale, CHU de Liège, Belgique

f Centre Interdisciplinaire d’Algologie, CHU de Liège, Belgique

g Coma Science Group, GIGA Consciousness, Université de Liège, Belgique

h Centre du Cerveau2, CHU de Liège, Belgique

\* Co-premiers auteurs

\*\* Co-derniers auteurs

Résumé (250 mots maximum) :

Contexte : Après un cancer, les patients peuvent présenter de la douleur, de la fatigue, des difficultés de sommeil ou cognitives, et de la détresse émotionnelle. Des interventions basées sur des états de conscience non-ordinaires, comme l’hypnose et la méditation d’autocompassion, commencent à montrer des effets positifs sur ces symptômes. D’autres états de conscience non-ordinaires, comme la transe cognitive auto-induite (TCAI), pourraient aussi avoir des effets thérapeutiques. Néanmoins, cette pratique héritée de la pratique traditionnelle chamanique commence seulement à être étudiée scientifiquement.

Méthodes : Dans cette étude longitudinale et contrôlée, chaque participant peut choisir à quelle intervention il participe (hypnose, méditation, TCAI). Des exercices pratiques seront proposés pour enseigner la technique choisie, et la pratique à domicile sera encouragée. L’impact de ces interventions sur différentes variables psychologiques (douleur, fatigue, difficultés de sommeil, détresse émotionnelle et difficultés cognitives, notamment), phénoménologiques et neurophysiologiques sera évalué via des questionnaires et des mesures neurobiologiques, collectés avant les séances de groupe, juste après, 3 mois et 1 an après.

Résultats attendus : Une amélioration générale des symptômes dans les 3 groupes d’intervention, avec des légères différences entre les groupes, est attendue. Par exemple, une évolution plus marquée des variables physiques (comme la douleur ou la fatigue physique) pourrait se marquer dans le groupe TCAI, car cette technique fait davantage intervenir le corps que l’hypnose ou la méditation.

Discussion : Cette étude nous permettra d’évaluer les éventuels bénéfices de ces interventions et contribuera à l’amélioration de la prise en charge des patients après leurs traitements oncologiques.

Mots-clés (6 maximum) : Oncologie, qualité de vie, hypnose, transe cognitive auto-induite, méditation d’autocompassion