

Titre de la communication orale:

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

Auteur(s):

N. Marie^{a*}, C. Grégoire^{a*}, C. Sombrun^b, M.-E. Faymonville^{a,c}, V. van Nitsen^d, S. de Ribaucourt^d, G. Jerusalem^e, O. Gosseries^{a,f,g,**}, A. Vanhaudenhuyse^{a,h,**}

Affiliation(s) :

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

^b TranceScience Research 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, Université de Liège, Belgique

^f Coma Science Group, GIGA Consciousness, Université de Liège, Belgique

^g Centre du Cerveau2, CHU de Liège, Belgique

^h Centre Interdisciplinaire d'Algologie, CHU de Liège, Belgique

* Co-premiers auteurs

** Co-derniers auteurs

Mots-clés (5 maximum) : Hypnose, méditation d'autocompassion, transe cognitive auto-induite, oncologie, qualité de vie

Résumé (300 mots) :

Introduction : Après un cancer, les patients rapportent souvent un cluster de symptômes persistants, tels que la fatigue, les difficultés de sommeil, la détresse émotionnelle, les difficultés cognitives et encore la douleur. Ces symptômes sont très fréquents et se renforcent mutuellement, contribuant à un impact négatif important sur la qualité de vie des patients atteints de cancer. Les interventions basées sur des états de conscience non-ordinaires (ECN), comme l'hypnose et la méditation, sont connues pour leurs effets positifs sur ces symptômes, ouvrant la voie à l'étude d'autres ECN tels que la transe cognitive auto-induite (TCAI). Le but de notre projet innovant est d'évaluer de manière robuste ces interventions sur tous types de cancers au moyen d'un design longitudinal contrôlé basé sur les préférences.

Méthodes : Cette étude, nécessitant un échantillon de 160 participants, vise à évaluer l'impact des interventions de groupe (auto-hypnose, méditation d'auto-compassion, TCAI) d'une durée de 2 à 8 semaines sur ce cluster de symptômes cliniques. Ces interventions proposent des exercices pratiques pour enseigner la technique choisie et les patients seront encouragés à s'entraîner à domicile. Chaque patient est évalué au moyen de questionnaires et de différentes mesures neurophysiologiques et phénoménologiques, avant les séances de groupe, juste après, 3 mois et 1 an après celles-ci.

Résultats : Les résultats préliminaires pour les trois interventions, évalués sur 91 participants, juste après l'intervention, vont dans le sens d'une amélioration des difficultés de sommeil, de la fatigue générale, de la détresse émotionnelle ainsi que des difficultés cognitives perçues et leurs impact sur la vie quotidienne. Seule la douleur semble ne pas montrer d'effet particulier.

Discussion : Les résultats de cette étude seront utiles pour accroître les connaissances sur l'efficacité à court et à long terme de différentes interventions basées sur des ECN pour soulager divers symptômes chez les patients en oncologie.