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

Auteur(s):

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

250 mots max

Introduction : Après un cancer, les patients rapportent souvent souffrir de douleur, de fatigue, de difficultés de sommeil et cognitives, ainsi que de détresse émotionnelle. Les interventions basées sur des états de conscience non ordinaires (ECNs), comme l’hypnose ou la méditation d’auto-compassion (MAC), ont montré des résultats prometteurs sur ces symptômes, ouvrant la voie à l’étude d’autres ECNs tels que la transe cognitive auto-induite (TCAI). Cette technique, issue des pratiques traditionnelles chamaniques, commence tout juste à être étudiée scientifiquement. Nous visons à étudier les bénéfices de ces trois interventions sur la qualité de vie des patients oncologiques.

Méthode : Nous avons conçu une étude longitudinale contrôlée dans laquelle les 160 participants peuvent choisir leur intervention (c'est-à-dire hypnose, MAC, TCAI, groupe contrôle). Les trois techniques sont enseignées au travers d'ateliers de groupe combinés à une pratique individuelle 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 de l’ensemble des symptômes excepté la douleur.

Conclusion: 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.