

Douleurs chroniques : quand nos souffrances prennent corps



Pour qui ?

Toute personne souffrant de douleurs chroniques

Description

Groupe effectué dans une approche cognitivo-comportementale (TCC), mais utilisant aussi des techniques issues de l'imagerie mentale, de la pleine conscience et des techniques psycho-corporelles. Il a pour objectif d'apprendre à mieux gérer ses douleurs.

Le groupe s'étend sur 12 séances qui auront lieu :

- Les lundis 16, 23 février, et
- Les lundis 9, 16, 23, 30 mars, et
- Les lundis 20, 27 avril, et
- Les lundis 4, 11, 18 mai, et
- Le lundi 1^{er} juin 2026

Quand et où ?

- Les lundis, de 14h00 à 15h20 (durée 1h20)
- Dans les locaux de la Ligue Pulmonaire Neuchâtoise (Rue des Poudrières 135 – 2000 Neuchâtel)

Animatrice du groupe

Joanna Bec-Moussally (docteure en psychologie, psychologue-psychothérapeute TCC)

Remboursement

Selon la LAMaI

Inscription

- (a) Sur indication de votre thérapeute référent(e) si vous êtes déjà suivi(e) par l'unité de psychothérapies intégrées de la LPNE/CPNO (ces séances seront déduites de votre prescription de psychothérapie). Vous aurez un échange téléphonique avec l'animatrice pour l'inclusion dans le groupe.

ou

- (b) En contactant l'animatrice du groupe par mail (joanna.bec-moussally@hin.ch) et en obtenant une prescription de votre médecin généraliste ou votre psychiatre. Vous aurez un échange téléphonique avec l'animatrice pour l'inclusion dans le groupe.