

« Reconquérir sa vie après un cancer... »

*Après avoir vaincu la maladie,
pour reconquérir « sa » vie, il faut :*

- **Préparer la reprise de son activité professionnelle et/ou recréer du lien social**
 - **Prendre le temps d'une pratique corporelle pour retrouver la confiance en soi**
 - **Se ressourcer, apprendre à gérer ses craintes pour éviter une récurrence**
- **Regagner de l'attention à soi, à l'autre en renforçant sa confiance et sa capacité à aller de l'avant**

*Trame de vie vous propose un accompagnement sur
6 semaines pour vous aider à reconquérir votre vie.*

Au programme :

Cycle de 12 Ateliers et 3 Entretiens individuels

En partenariat avec



Contact et information : 06 13 10 09 89

contact@tramedevie.net

www.tramedevie.net



Le mot de la présidente de Agir contre le cancer 26

Reconquérir sa vie après un cancer c'est inévitable.

Vous devrez apprendre à gérer la fin de la maladie : Après l'arrêt des traitements un grand vide se fait ressentir. Vous devez réaliser un véritable « sevrage » du milieu protégé dans lequel vous évoluiez jusqu'à là. L'énergie mobilisée par les traitements, le cadrage rigoureux de l'emploi du temps pour vos examens, tout s'efface soudainement pour ne pas dire brutalement. A ce vide s'ajoute la fatigue, la crainte d'une récurrence et vous devez faire face seul(e) à tout ça. Vos proches veulent reprendre la vie comme avant la maladie, mais vous ne le pouvez pas.

Lorsque vous envisagerez la reprise de votre activité professionnelle, vous devrez la préparer : Après de longs mois d'absence, la reprise de votre activité professionnelle peut rencontrer des difficultés de tout ordre. Bien des problèmes pourraient être évités si vous la préparez. Vous prendrez rendez-vous avec le médecin du travail pour la visite pré-requise et lui seul verra avec vous ce qu'il est possible de mettre en place en fonction de votre état de fatigue et de votre capacité à reprendre (envisager un mi-temps thérapeutique)...

Vous préparerez l'entretien avec son patron pour lui expliquer que vous avez changé(e), que désormais vous ne pourrez plus accomplir les mêmes tâches qu'auparavant...

Dans le cas où une inaptitude est prononcée et un reclassement impossible, il faudra connaître vers qui vous adresser et comment remplir votre dossier...

Vous aurez besoin d'aide pour reprendre le cours de votre vie : le cancer est une maladie souvent imprévisible et surtout dans les premières années où la perspective de la rechute se profile dès le moindre symptôme, même le plus banal.

Il vous faudra recréer du lien social : vous avez certainement éprouvé(e) de la déception devant l'attitude de certains amis ou des proches. Ne jugez pas leur comportement, il est souvent dû à l'ignorance du cancer et à la peur de vous blesser...

Envisager un nouvel avenir et au besoin savoir à qui vous adresser pour un emprunt en vue d'un projet...

Prendre soin de vous et de votre couple : l'équilibre de votre couple aura changé, ce qui ne doit pas compromettre sa solidité. Apprendre à communiquer avec son conjoint pour réorganiser sa vie de couple...

Renforcer la confiance en soi et votre capacité à communiquer avec les autres.

Pour tout cela vous aurez besoin d'aides et Trame de vie répondra à vos attentes !

Claire Lavayssière

Reconquérir sa vie après une longue absence, c'est :

- **Préparer la reprise de son activité professionnelle et/ou recréer du lien social**
Comprendre les enjeux du changement, redéfinir son projet professionnel, préparer son retour à l'emploi, reprendre ses activités sociales, des entretiens individuels et des ateliers collectifs : 3 ateliers de 2h30 et 3 entretiens individuels de 1h30 animés par Emma OULD AOUDIA, Coach social et formatrice
- **Prendre le temps d'une pratique corporelle pour retrouver la confiance en soi**
Des ateliers d'activité corporelle : postures issues du Qi Gong pour renforcer l'équilibre, la circulation de l'énergie, la détente musculaire, lâcher et stabiliser les tensions émotionnelles : 3 ateliers d'1h30 animés par Denis DONGER
- **Se ressourcer, apprendre à gérer ses craintes pour éviter une récurrence**
Des ateliers « Un temps pour soi » : relaxation, méditation, attention consciente : des outils pour acquérir en souplesse des comportements pour réguler le stress et favoriser le bien-être : 3 ateliers d'1h30 animés par Denis DONGER
- **Regagner de l'attention à soi, à l'autre en renforçant sa confiance et sa capacité à aller de l'avant**
Des ateliers Expression Clown : jeux d'expression et de communication, improvisation clown en solo ou en duo, pour oser quelque chose de soi, en prenant résolument un pas de côté, de façon ludique et sensible : 3 ateliers de 2h30 animés par Emma OULD AOUDIA, Coach social et formatrice.

Cycle d'accompagnement de 6 semaines (dates à préciser)

Groupe constitué de 8 participants maximum

Aucun pré-requis.

Les pratiques seront adaptées et prendront en compte les besoins de chaque participant.

***En nos locaux : Trame de Vie, 11 rue Bouvet à Romans,
à 5' à pied de la gare multimodale de Romans Bourg de Péage.***

Cycle d'accompagnement « Reconquérir sa vie après avoir vaincu la maladie »

Nous vous proposons dans un premier temps **un entretien individuel** pour vous présenter le cycle et **l'adapter ensemble en fonction de votre situation personnelle et de vos besoins.**



Denis DONGER

« Depuis plus de 30 ans, je tente de faire des liens entre l'art, les arts internes (yoga, Qi Gong, méditation), les enseignements spirituels traditionnels, l'écologie, la citoyenneté (élu local). Directeur artistique du Théâtre de la Courte Echelle, j'ai assuré l'écriture, la mise en scène d'une quarantaine de créations. J'anime de nombreux cours, stages dans une approche globale de la personne, quelles que soit son origine sociale, culturelle. Critique du « développement personnel consumériste », j'inscris mon approche dans une perspective sociale et citoyenne ».



Emma OULD AOUDIA

« Coach social, formatrice, clown-visiteuse en hôpital et maison de retraite, je vais résolument à la rencontre de chacun, avec enthousiasme, curiosité, et confiance. J'accompagne chacun vers l'émergence et l'épanouissement de ce qui lui est singulier, je m'engage pour explorer le champ des possibles, je questionne les évidences, je m'étonne de ce qui se dit...je me réjouis de la créativité de chacun et soutiens ce qui advient ».

**Contact, information
et prise de rendez-vous pour l'entretien initial : 06 13 10 09 89**

Un cycle proposé par **TRAME DE VIE** Association Loi 1901 - Nos missions :

Accueillir les personnes en situation de rupture et de transition, par des actions de prévention et d'accompagnement, dans des dispositifs individuels et collectifs (Chômage, épuisement professionnel, passage à la retraite, après une longue maladie, difficulté d'accès à la vie active pour les jeunes)

Renforcer l'estime de soi et le sentiment d'utilité sociale.

Favoriser un bien-être corporel, émotionnel et social.

www.tramedevie.net contact@tramedevie.net

Bulletin d'inscription.....

Cycle « Reconquérir sa vie après avoir vaincu la maladie »

A retourner à Trame de Vie, 11 rue Bouvet 26100 Romans

Nom.....Prénom.....

Adresse.....

Code Postal.....Ville.....

Téléphone..... Mail.....

Oui, je m'inscris au cycle « Reconquérir sa vie après avoir vaincu la maladie ».

Sur le cycle démarrant le : (date précisée lors de l'entretien individuel initial)

Je m'acquiesce de l'adhésion à l'association Trame de Vie pour un montant de 10 €

Facultatif : je verse € en libre participation pour aider au financement des frais du cycle (animation, mise à disposition des salles...), au démarrage ou en fin de cycle.

Signature :