

# Suivie pour un cancer, Isabelle plonge dans une « bulle de bien-être »

L'association Ar2s propose des séances bien-être gratuites à Celtô, à Bourbon, à des femmes qui sont en fin de traitements de cancers. Une manière pour elles de reprendre en douceur le chemin de la vie après la maladie. Rencontre avec Isabelle, qui profite pleinement de ces instants si importants.

À 51 ans, elle a le regard pétillant et le sourire communicatif. Dans le hall d'entrée de Celtô, le centre de bien-être situé à Bourbon-Lancy, Isabelle Bernard attend avec impatience l'arrivée des autres participantes à l'atelier "Bulle bien-être". C'est la deuxième séance d'une série de 10, que la Paroïdienne suit, comme chaque mardi de 15 h 30 à 18 heures. Elle savoure à l'avance les exercices et les bienfaits proposés dans ce site entièrement privatif pour ce groupe de 12 personnes. Une manière pour elle de reprendre goût à la vie et à la douceur, après de nombreux mois de traitement pour son cancer.

## Chimio, opération et radiothérapie

C'est en 2018 qu'Isabelle découvre elle-même une grosseur vers la poitrine. Après examens, on lui diagnostique



Le sourire permanent, Isabelle Bernard profite de l'atelier "Bulle bien-être" organisé à Celtô, pour les femmes en fin de traitement de cancers. Photo Hervé Bachelard

un cancer au sein et un autre sous le bras, invasif et métastatique, dans la chaîne ganglionnaire. Au centre spécialisé Jean-Perrin, à Clermont-Ferrand, un protocole de soins est rapidement mis en place : « Trois semaines après, je commençais la chimiothérapie. Six séances en tout, assez fortes. J'ai été rapidement malade à cause du traitement et j'ai perdu mes cheveux ». Après ces soins intenses, une intervention chirurgicale est programmée, avec ablation totale, puis 25 séances de ra-

diothérapie à Roanne.

## « Ma vie a été totalement bouleversée »

Comme toutes les personnes atteintes par cette maladie, au-delà du protocole médical, contraignant mais nécessaire, Isabelle a dû aussi prendre en compte la souffrance de son entourage : « Le plus compliqué a sans doute été d'annoncer et d'expliquer ça à mes enfants... De toute manière, ma vie a été totalement bouleversée ». Depuis,

elle a repris son travail d'aide-soignante au SSR de Paray, et elle s'implique dans l'association des 4 saisons, à l'hôpital de jour paroïdien, qui accompagne les personnes atteintes de cancers ou de maladies chroniques.

## Le Celtô rien que pour elles

Alors qu'elle était en fin de période de rémission, on lui a parlé d'un groupe créé par l'association Ar2s : « J'ai aussi vu le flyer et j'ai téléphoné. La période après les soins médi-

caux, même si elle remonte à plusieurs années pour moi, est assez délicate, car finalement, on est un peu seul avec nos questionnements, nos doutes... ». Le 3 octobre, elle intègre le groupe de 12 femmes appelées à participer à "Bulle bien-être" : « Depuis la première séance, nous sommes chouchoutées. Accueillies autour d'un verre, on participe ensuite, avec des professeurs de Celtô, à une séance de relaxation sur un tapis d'acupression, puis on peut ensuite profiter pleinement des espaces du site, qui nous est entièrement dédié. C'est vraiment génial. Et l'hydrojet, quel bonheur ! ».

## Une bulle régénératrice

C'est aussi le rapport aux autres, au corps, qui est travaillé ici, et Isabelle n'y voit que des bienfaits : « Après la maladie, c'est important de prendre soin de soi. On a beaucoup souffert, sur le plan physique, mais aussi moral. Ce groupe "Bulle bien-être" est un vrai moment rien que pour soi, loin du stress ».

Une bulle hors du temps, loin des douleurs, de la maladie. Une bulle régénératrice. Qui n'est pas un luxe. Le luxe, c'est de ne pas avoir à subir cette maladie.

● Hervé Bachelard

## Bulle bien-être, une action financée grâce à Octobre rose

L'atelier "Bulle bien-être" est mis en place par l'association Ar2s (Association Réseau-Territoire de soutien en Santé du Pays Charolais-Brionnais). Il s'adresse aux femmes en fin de traitement pour un cancer, pour améliorer leur bien-être. L'Ar2s a créé ce dispositif en collaboration avec Celtô, le centre de bien-être de Bourbon-Lancy, qui, pour chaque séance le mardi, privatise entièrement ses espaces « thermoludiques » et ses cabines de soins.

Edwige Muet, chargée de projet à l'Ar2s, explique : « Pendant trois ans, on a mis en place un groupe de parole pour les femmes atteintes de cancers. Ça fonctionnait bien, mais cette année, on a voulu changer, dans une optique de bien-être. Ça permet d'offrir des séances privilégiées pour une douzaine de femmes, qui sont dans la période délicate de la fin de traitement, et du retour à une vie sociale. C'est une période de transition difficile, que cet atelier



Edwige Muet, de l'association Ar2s, qui a initié l'atelier "Bulle bien-être" pour les femmes en fin de traitement de cancers. Photo Hervé Bachelard

peut aider à traverser ».

Chaque mardi, depuis le 3 octobre, et pour 10 séances, au Celtô, le groupe profite de 2 h 30 de soins. Sous l'égide de l'Ar2s, l'action est financée grâce à Octobre rose en Charolais-

Brionnais, avec le partenariat des Thermes de Bourbon-Lancy.

Association Ar2s, à Paray-le-Monial : 06 30 62 59 12 - mail : territoire@ar2s-pcb.fr - web : www.ar2s-pays-charolais-brionnais.fr

## Celtô ► Deux profs dédiées au groupe



Cassandre Sotty et Pauline Journet entourent Isabelle Bernard, une participante de l'atelier "Bulle bien-être". Photo Hervé Bachelard

Chaque mardi après-midi, Celtô privatise son site pour le groupe des 12 femmes de l'atelier "Bulle bien-être". Pour les accompagner, l'entreprise mobilise deux professeurs APA (activités physiques adaptées) : Cassandre Sotty et Pauline Journet.

Chaque séance commence par 45 minutes de relaxation sur un tapis d'acupression : « Ce qu'on appelle un tapis de fleurs permet de stimuler de nombreux points émergiques ou d'acupuncture

dans le dos notamment. Les bienfaits sont nombreux, sur le sommeil ou le stress, entre autres. On accompagne ça d'un travail sur la respiration ».

Puis pendant 1 h 30, le groupe a l'accès total aux espaces de Celtô : piscines, sauna, hammam, jacuzzi. Chacune des participantes peut aussi profiter d'une séance d'hydrojet, « une table hydromassante par propulsion de jets d'eau chauffés ».