

RENCONTRES POUR LES FEMMES DANS L'APRES-TRAITEMENT D'UN CANCER

Inscription au choix :

Par téléphone :

Vous pouvez téléphoner à M^{me} Muet Edwige,
chargée de projet de l'Ar2s pour tout renseigne-
ment complémentaire au 03 85 24 32 64.

Par mail :

N'hésitez pas à prendre contact avec notre
association en transmettant votre demande par
mail à l'adresse suivante :
territoire@ar2s-pcb.fr

Par courrier :

A retourner à l'adresse suivante :

Ar2s
A l'attention de M^{me} Anne KOTVAS
Psychologue clinicienne
Boulevard des Charmes
71600 Paray le Monial



VOUS ÊTES SUIVIE POUR UN CANCER ...

VOTRE TRAITEMENT EST BIENTÔT TERMINÉ... CES RENCONTRES VOUS INTÉRESSENT

Association Réseau-Territoire de soutien en Santé du Pays Charolais Brionnais

Boulevard des Charmes
71600 Paray-le-Monial
Tél. 03 85 24 32 64

Du lundi au vendredi
de 9h00 à 12h30
et de 13h30 à 17h

www.ar2s-pays-charolais-brionnais.fr

NDA 03 85 81 46 21 - 71600 PUISSEAU

PAYS
Charolais
Brionnais
une nouvelle qualité de Vie

OCTOBRE
ROSE
EN PAYS
CHAROLAIS
BRIONNAIS

INFOS
PATIENTS



ÉDITORIAL

La fin des traitements actifs des cancers est un moment délicat.

La charge émotionnelle des expériences vécues tant sur le plan physique que psychologique est encore présente.

Vous êtes dans une période transitoire où certains symptômes physiques (fatigue, douleur...) et psychiques (anxiété, tristesse, peur de la récurrence...) peuvent apparaître ou persister au-delà de la fin des traitements.

Dans ce temps où vous êtes moins absorbée par les soins, où vous pouvez à nouveau être plus tournée vers votre famille, votre travail, vos loisirs, vous pouvez rencontrer quelques difficultés pour mettre à distance un passé encore proche et envisager le retour à la vie active.

POUR QUI ?

Ces rencontres proposées par l'Ar2s s'adressent aux femmes en fin de traitement pour un cancer.

POURQUOI ?

Ces rencontres ont plusieurs objectifs :

- Proposer un espace, un temps de parole, d'écoute et de soutien psychologique pour vous permettre de vivre le mieux possible cette période transitoire et le retour à la vie active.
- Rompre l'isolement et partager votre vécu avec d'autres femmes.
- Apprendre à mieux gérer les situations susceptibles de générer des états émotionnels inconfortables.

OÙ ET QUAND ?

Ce groupe se réunit à partir du lundi 4 avril pour 10 séances de 14h à 16h, au Carré de Verneuil, 14 Av. de Charolles / Paray-Le-Monial.

DÉMARCHE À SUIVRE

Afin de vous présenter les modalités de participation, un entretien préalable est nécessaire avec la psychologue en charge de l'animation de ces rencontres :

M^{me} Anne Kotvas.

PRESENTATION DES SEANCES

« La meilleure façon de prendre soin du futur, c'est de prendre soin de l'instant présent »

Tich Nhat Hanh

Chaque séance va :

- permettre une écoute, un accueil des émotions pour apprendre à les vivre, à les regarder autrement
- proposer une pratique de la sophrologie
- amener l'apprentissage de techniques comportementales pour mieux gérer le stress
- permettre de mieux cerner le mécanisme des émotions
- favoriser une progression vers une autre rencontre avec vous-même et votre histoire

