

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

### Inscription au choix :

#### Par téléphone :

Vous pouvez téléphoner à M<sup>me</sup> Muet Edwige,  
chargée de projet de l'Ar2s pour tout renseigne-  
ment complémentaire au **06 30 62 59 12**.

#### 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 :

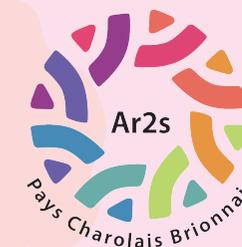
Ar2s  
A l'attention de M<sup>me</sup> Anne KOTVAS  
Psychologue clinicienne  
Boulevard des Charmes  
71600 Paray le Monial

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

Boulevard des Charmes  
71600 Paray-le-Monial  
Tél. 06 30 62 59 12

lundi, mercredi, jeudi  
de 8h30 à 17h00  
mardi de 8h30 à 16h00  
et le vendredi de 8h30 à 12h

[www.ar2s-pays-charolais-brionnais.fr](http://www.ar2s-pays-charolais-brionnais.fr)



# VOUS ÊTES SUIVIE POUR UN CANCER...

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

NCA 03 85 81 45 21 - 71600 POISSON

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 vendredi 14 avril pour 10 séances de 14h à 16h, 11 rue Pierre Curie / Digoin.

## 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<sup>me</sup> 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

