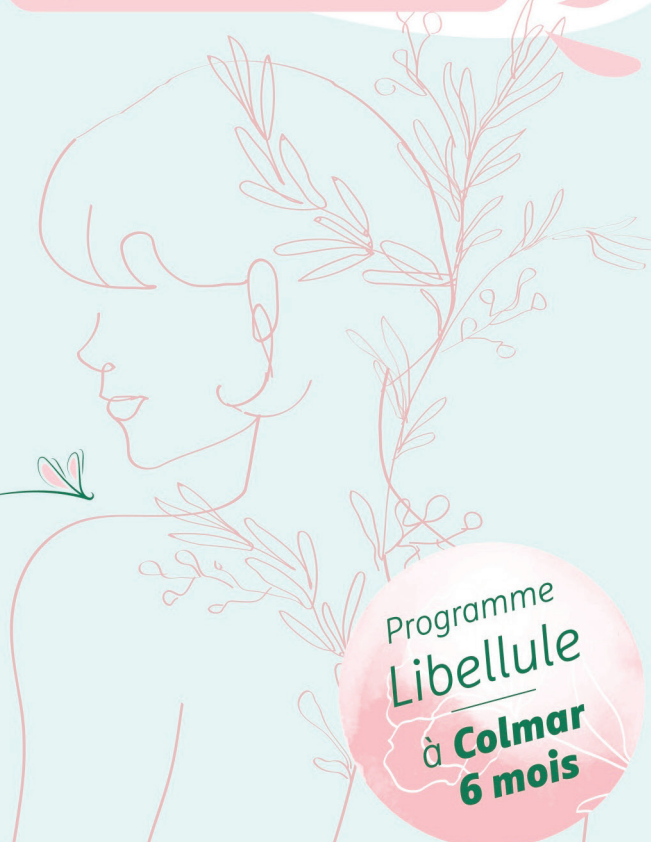




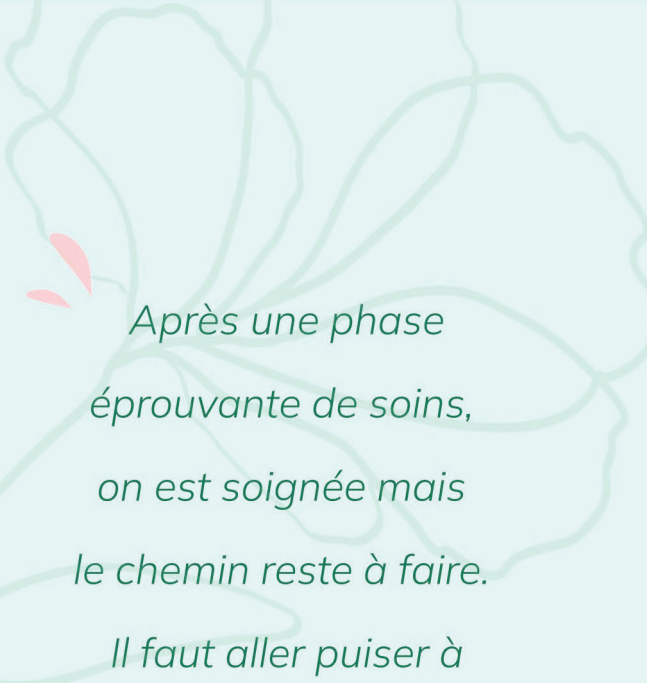
Réinventer sa vie après un cancer du sein

S'adapter, Se réinventer, S'épanouir

après un cancer du sein



Programme
Libellule
à **Colmar**
6 mois



Après une phase
éprouvante de soins,
on est soignée mais
le chemin reste à faire.

Il faut aller puiser à
l'intérieur notre force pour
**se transformer, retrouver
la confiance, l'enthousiasme
et la force pour dépasser
ses peurs et Rebondir**
tant personnellement que
professionnellement





Le Programme Libellule vous propose un accompagnement sur mesure pour reconstruire une vie source de bien-être et de réalisation de soi.

Il a été élaboré à partir de l'expression de 60 femmes ayant traversé la maladie.



QUEL TYPE D'ACCOMPAGNEMENT ?

Libellule vous propose un accompagnement alternant des temps individuels et collectifs.

Des temps individuels pour poser les mots et les émotions, décoder ce qui se joue, trouver des solutions adaptées, les tester et aller de l'avant en douceur et en se respectant.

Des temps collectifs pour échanger avec d'autres femmes, exprimer vos émotions et tester des techniques de bien-être.

Les techniques utilisées sont issues de la programmation neurolinguistique et de l'analyse systémique.



UN ACCOMPAGNEMENT SUR QUELS SUJETS?

Les sujets seront définis avec vous
en fonction de vos besoins.

Quelques exemples d'axes de travail :

Accepter les changements
liés à la maladie et
accueillir les émotions,

Savoir écouter vos besoins
et les respecter,

Repérer et cultiver
vos sources de bien-être,
de sécurité, de sérénité
et de joie,

Identifier et développer
les socles essentiels à votre
nouvel équilibre (au plan
personnel, social et
professionnel),

Retrouver votre vitalité et
l'estime de vous-même,

Définir des objectifs
du quotidien et créer
les conditions pour s'y tenir
et retrouver ainsi vitalité
et confiance en soi,

Définir un projet personnel
et/ou professionnel source
de motivation, de réalisation
de soi, de bien-être et
accompagner la personne
à réaliser pas-à-pas ses
priorités et rester motivée
sur ses progrès.

Repérer et explorer ses
peurs (peur de la récurrence,
peur du regard des autres,
etc...),

POUR QUI ?

Des femmes atteintes d'un cancer du sein ayant terminé les traitements

et

Des femmes souhaitant ré-interroger leurs sources d'épanouissement dans un cadre chaleureux et bienveillant

QUELLES MODALITÉS PRATIQUES ?

- Une **séance individuelle** tous les 15 jours (1h30)
- Une **séance collective environ** toutes les 6 semaines (3h00)
- **Durée** : 6 mois
- **Localisation** : Colmar (dans les locaux de GVPSY en face de la Gare). Possibilité d'adaptation en cas de difficulté de déplacement.
- **Contribution symbolique** de 10 euros pour 6 mois pour acter votre engagement dans le programme.

Pour tout renseignement

Contactez :

**Le Centre de Coordination
en Cancérologie (3C) des HCC**

Tél : 03 89 12 48 16

Contactez :

Dorothee Martin

Coordinatrice du Programme

Tél : 06 64 12 08 68

contact@dorotheemartin.fr

**Nous suivre
sur facebook**



**Faire un don
à l'association**



Où ?

11 rue Georges Lasch à Colmar
(à côté de la gare)

Marraine du programme

Docteur Essner

chef du Pôle oncologie
des Hôpitaux Civils de Colmar

Programme réalisé grâce au soutien des partenaires suivants



Crédit  Mutuel

