

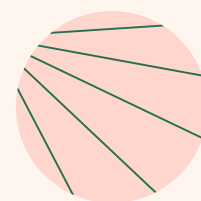


BREAST CANCER



OCTOBRE
2023

LE BULLETIN D'INFORMATION EQUILIBRE & SENS



MOIS DE LA SENSIBILISATION DU CANCER DU SEIN

Ce bulletin d'information est une excellente occasion de vous parler de la sophrologie dans le cadre de Octobre Rose.

La sophrologie est reconnue comme l'un des soins de supports dans le dernier Plan Cancer 2014-2019 mis en place par le gouvernement au même titre que le suivi psychologique.

Dans le nouveau Plan cancer 2021-2031, le maintien dans l'emploi des personnes malades reste une des priorités.



Le seul mur qui vous empêche d'avancer est celui que vous créez avec vos pensées.

Nicole Bordeleau



Sophrologie : Etymologie et définition

Le mot Sophrologie :

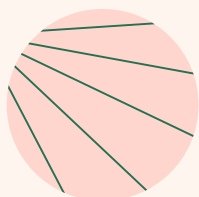
- **SOS** signifie Tranquille, Equilibre, Harmonie, Sérénité
- **PHREN** représente Esprit, Cerveau et Conscience
- **LOGOS** renvoie à la parole, au discours curatif mais aussi à l'étude et au savoir de la science

La sophrologie est l'étude des techniques permettant d'obtenir la sérénité par l'esprit.

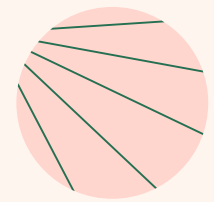
Sa devise : « **Afin que la conscience soit connue** ».

Sophrologie : méthode active de « RELAXATION DYNAMIQUE, fondamentalement orientée vers une connaissance de la relation « corps-esprit » créée par le Pr CAYCEDO Neuropsychiatre.

©



Tous unis vers le même combat



OCTOBRE 2023



La sophrologie accompagne la femme atteinte d'un cancer du sein aux différents stade des traitements.

- o Prendre conscience que le corps possède des ressources qui lui sont accessibles et mobilisables
- o Apprendre à se **détendre**, à faire l'apprentissage de la respiration
- o Gérer ses émotions, ses angoisses, son stress, **apaiser** l'anxiété d'anticipation et **atténuer** les effets secondaires liés aux traitements (nausées, altération du goût...).
- o Qualité du sommeil
- o Retrouver un **sentiment de bien-être, d'évasion**, d'harmonie et d'équilibre
- o Améliorer la confiance en soi/l'estime de soi et l'image de soi
- o Ecoute, échange, présence, bienveillance
- o Prendre du recul face à des événements de la vie
- o Autonomie, apprendre à lâcher-prise
- o **Relation d'aide patiente/famille/aidants**

©

La sophrologie se pratique dans le respect des valeurs de chacun et des croyances de chacun.

Le sophrologue respecte les règles morales et éthiques propres à sa profession en regard du code de déontologie de la sophrologie dont le respect de la confidentialité (Secret professionnel).

La durée d'une séance de sophrologie est variable d'une personne à l'autre (45 minutes à 1h15).

Un échange à lieu avant et après chaque séance de sophrologie. (Le premier échange est toujours le plus long, évaluation des besoins, mise en évidence des ressources, et descriptions des sensations.)

Une séance de sophrologie comporte : des exercices de relaxations dynamiques et une visualisation (images mentales actives ou passives).

La sophrologie ne se substitue pas à aucun traitement médical

NOUS SOMMES IMPATIENTS DE VOUS RENCONTRER LORS DE NOS DIFFÉRENTES INTERVENTIONS

Contact@equilibreetsens.fr

