



## Programme - Estime de soi & Image corporelle

Bientôt, un nouveau programme axé sur l'image corporelle débutera au RPSS. L'objectif premier de ce programme est avant tout un cheminement personnel sur votre intimité et sur votre vie de couple. De plus, lors des rencontres, différents thèmes seront abordés tels que la féminité, l'estime de soi, l'image corporelle, la relation conjugale etc.



Les rencontres auront lieu 1 fois par semaine pendant 8 semaines consécutives. coût 100 \$

Ce programme sera animé par Geneviève Parent, sexologue clinicienne et psychothérapeute.

Pour s'y inscrire, nous contacter au RPSS au 514-448-1470 ou par courriel au [rpss@videotron.qc.ca](mailto:rpss@videotron.qc.ca)

## YOGA

Les cours de yoga se poursuivent au RPSS grâce à une collaboration avec la Fondation du cancer du sein de Québec.

À partir du mois de janvier, les cours auront lieu les mardis à 13 h 30, les mercredis à 15 h 30 ainsi que les jeudis à 17 h 30.

### Janvier

13 h 30 -Mardi : 12, 26

15 h 30 -Mercredi : 13, 27

17 h 30 - Jeudi : 14 & 28

### Février

13 h 30- Mardi: 2, 9, 16, 23

15 h 30 - Mercredi: 3, 10, 17, 24

17 h 30 - Jeudi: 4, 11, 18, 25

Pour y participer, s'inscrire auprès de **Karine Nadeau** à la Fondation du cancer du sein du Québec au

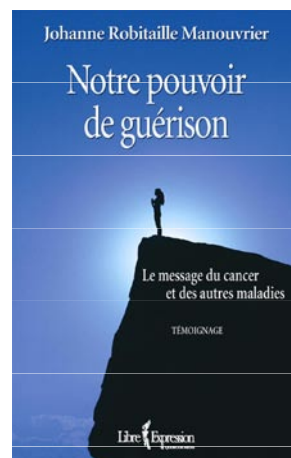
**(514) 871-1717 poste 234.**



## Quelle part jouons-nous dans la guérison du cancer ?

14 janvier 2010 à 13 h 00

L'auteure de "Notre Pouvoir de guérison", **Johanne Robitaille Manouvrier**, explique son cheminement pour retrouver la santé, après un diagnostic de cancer très avancé. Johanne nous fait part d'un nouveau modèle de guérison, qu'elle a initié et qui est basé sur le rétablissement de l'harmonie des plans physique, émotif et spirituel pour comprendre le message du cancer, le guérir et le prévenir.



**Un message d'espoir qui ne laissera personne indifférent.**

coût : 5 \$/ amies du RPSS , 10 \$ /non-membres,  
20 \$/intervenants

Les places sont limitées, veuillez réserver en nous contactant [rpss@videotron.qc.ca](mailto:rpss@videotron.qc.ca) ou au 514-448-1470

## Atelier de relaxation (13 h 00 à 15 h 00)

7 janvier 2010 - Stéphane Bensoussan, M.A. psychologue

L'atelier de relaxation a été conçu pour vous aider à vous détendre et à évacuer le stress accumulé. Il est destiné aux femmes qui désirent apprendre et/ou à approfondir des techniques de relaxations.

### Les effets bénéfiques de la relaxation

- Détends le mentale et le musculaire
- Diminue les pensées non désirables
- Établit un équilibre corps-âmes-esprit

Lors de cet atelier, nous vous conseillons de vous habiller avec des vêtements confortables.

**Coût : 10 \$ membre du RPSS / 20 \$ non membre**

## Conférences

7 janvier 2010

10 h 30 - **La lutte contre le cancer : Faire appel au guerrier intérieur** « Découvrez comment votre guerrier intérieur peut être mobilisé pour faire face au cancer. »  
**Stéphane Bensoussan, psychologue**

21 janvier 2010

10 h 30 - **Le pouvoir guérisseur de l'imagerie guidée**  
« L'imagerie est un outil important qui vous aide à trouver l'espoir, la paix et qui peut vous aider à combattre votre cancer. »  
**Stéphane Bensoussan, psychologue**

1er février 2010

13 h 00 - **Le traitement des femmes atteintes d'un cancer du sein de stade précoce.**  
« Je suis aux prises avec un cancer du sein et je m'inquiète. Je le sais depuis peu de temps. Quels examens doivent être faits ? Quel sera le meilleur traitement pour moi ? Quand serai-je opéré et qu'est-ce que le chirurgien va me proposer ? Faudra-t-il faire de la chimiothérapie et de la radiothérapie ? On me proposera peut-être de participer à une étude, devrais-je accepter ? Est-ce sécuritaire ? »  
**Dr Lucas Sideris, chirurgien oncologue**

11 février 2010

10 h 30 - **Comment vivre ses émotions de façon saine**  
« Apprenez à mieux maîtriser l'impact négatif des émotions sur votre santé. » **Stéphane Bensoussan, psychologue**

18 février 2010

10 h 30 - **Le cancer et la psycho-neuro-immunologie**  
« Découvrez comment vos pensées affectent vos émotions, et comment ceux-ci influencent directement votre système immunitaire. À quoi pensez-vous ? » **Stéphane Bensoussan, psychologue**

18 février 2010

13 h 00 - **L'art et la science du pardon : par la libération émotionnelle**  
« Venez découvrir ce qu'est le pardon et apprenez à lâcher prise »  
**Stéphane Bensoussan, psychologue**

22 février 2010

13 h 00 - **Le traitement des femmes atteintes d'un cancer du sein de stade IV**  
« Je suis en traitement pour un cancer du sein de stade IV. Mon médecin m'a dit que je ne pourrais probablement pas guérir. Que va-t-il me proposer, quelles sont les alternatives et à qui dois-je m'attendre ? » **Dr Pierre Dubé, chirurgien oncologue**

**Coût des conférences : gratuit membre du RPSS, 5 \$ pour les non membres, 10 \$ pour les intervenants**

## Atelier sur les chakras -13 h 00 à 15 h 00

21 janvier 2010 - **Stéphane Bensoussan, M.A. psychologue**

Cet atelier est une introduction dans l'univers des chakras pour que vous puissiez mieux comprendre leurs rôles et leurs fonctions. Vous pourrez ressentir les bienfaits sur votre santé lorsque vos chakras seront équilibrés.

**Coût: 5 \$ membre RPSS, 10 \$ non-membre**

## Atelier de physiothérapie-13 h 00 à 14 h 30

28 janvier 2010 - **Isabelle Leduc, physiothérapeute**

**Vous êtes atteintes d'un cancer du sein et vous devez avoir une chirurgie ou vous l'avez déjà eue.**

**Lors de cet atelier nous aborderons :**

Exercices pré et post chirurgie, le traitement de la cicatrice, explications et traitements du lymphoedème et de la capsulite; complications possibles de la chirurgie.

**Maximum de 25 places. Veuillez réserver votre place**

**Coût : 5 \$/ amies du RPSS , 10 \$ /non-membres**

## Atelier de méditation -13 h 00 à 15 h 00

11 février 2010 - **Stéphane Bensoussan, M.A. psychologue**

La méditation consciente est une méthode qui permet de prendre conscience du moment présent tout en observant ce qui se passe dans votre esprit, votre corps et votre environnement.

Les places sont limitées, veuillez svp réserver vos places.

**Apportez-vous une collation.**

**Coût : 10\$ membre RPSS, 20 \$ non membre**

## Programme d'intervention

Pour celles qui désirent s'impliquer dans le processus de guérison, nous avons mis sur pied un programme d'intervention qui a pour objectif de développer les ressources intérieures des participantes. Ce programme est animé par 2 psychologues, une fois par semaine pendant 8 semaines consécutives.

**Coût : 100 \$**

Pour obtenir plus d'information, veuillez nous contacter au (514) 448-1470, rpss@videotron.qc.ca

