

## Refaites Vos Forces

Être atteinte d'un cancer du sein amène toute une gamme d'émotions allant de la colère à l'anxiété en passant par la peur et la culpabilité. Ces émotions envahissantes risquent de devenir un obstacle au traitement et à la récupération.

Afin de mieux supporter les femmes au prises avec un cancer du sein et de les aider à reprendre le contrôle de leur vie, le Regroupement des Professionnels pour la Santé du Sein (RPSS) offre un programme provincial de support et d'intervention psychologique. Basé sur un modèle scientifique de pointe en psycho-neuro-immunologie, ce programme permettra aux femmes de s'impliquer activement dans leur processus de guérison tout en développant leurs ressources intérieures.

Au départ, un psychologue procèdera à une évaluation de chaque participante pour bien comprendre les besoins de chacune.

L'interrelation entre les femmes les aidera à se sentir soutenues à travers le processus thérapeutique et leur permettra de créer des liens avec d'autres femmes ayant un vécu semblable. Dix rencontres sont prévues à toutes les semaines. Différents thèmes seront abordés.

Le programme que nous vous proposons est composé de 3 volets :

- La lutte contre le stress
- Cultivez la spiritualité
- A la fine pointe de la médecine psychosomatique

### Premier volet : La lutte contre le stress

Comprendre, maîtriser et surmonter son stress suite à l'annonce d'un cancer du sein est un grand défi. Pour y parvenir, il faut devenir un guerrier pacifique qui lutte avec acharnement en conservant une paix physique, émotive et spirituelle.

#### Maîtrisez les changements de vie

- Diminuez l'effet de la maladie sur vos proches
- Apprivoisez les changements de votre image corporelle
- Augmentez votre énergie

#### Transformez votre côté victime en créateur!

- Passez du mode réactif à celui proactif
- Apprenez comment prendre des décisions fermes et puissantes
- Consolidez votre confiance en vous et en vos ressources
- Affirmez-vous avec confiance

#### Gérez vos émotions avant qu'elles ne vous gèrent!

- Exprimez vos émotions sans crainte
- Changez vos émotions en modifiant vos pensées
- Apprenez des techniques efficaces pour maîtriser votre stress et vos angoisses
- Apprenez comment développer une paix intérieure même lorsque vous êtes dans une situation stressante

### Deuxième volet :

Cultivez la spiritualité

« Lorsqu'on perd la santé, la lutte pour la regagner peut apporter un bienfait spirituel important. »

Hippocrate

- Transformez vos problèmes en opportunité de croissance
- Identifiez les principes de base de la spiritualité
- Trouvez un sens à votre maladie
- Comprenez pourquoi vous vivez des difficultés
- Développez une nouvelle attitude face à la vie
- Cultivez votre intuition

### Troisième volet :

#### À la fine pointe de la médecine psychosomatique

Ces techniques basées sur la science de la psycho-neuro-immunologie démontrent comment le subconscient entraîné peut avoir un impact significatif sur le physique et sur la progression de la maladie.

- Identifiez les liens entre vos émotions, votre système immunitaire et votre santé
- Maîtrisez la puissance de l'imagerie mentale pour renforcer votre système immunitaire et augmentez votre résistance face à la maladie.
- Conditionnez votre système immunitaire à répondre positivement face à un stress.
- Réalisez le pouvoir thérapeutique de la méditation
- Découvrez comment mobiliser le corps à combattre un ennemi tel le cancer grâce à des techniques de relaxation puissantes.



Pour vous inscrire  
ou pour connaître les  
dates des rencontres,  
appeler au  
(514) 448 -1470



*AstraZeneca*

*Roche*

*Novartis*

*Sanofi Aventis*

*Nickel28*

## Programme d'intervention pour les femmes atteintes d'un cancer du sein

Stéphane Bensoussan,  
*psychologue*

Anne Sabourin,  
*psychologue*

### **RPSS**

5345 boul. l'Assomption bureau 200,  
Montréal (Québec), Canada, H1T 4B3

Tél : (514) 448-1470

Fax : (514) 448-1472

Adresse électronique : [rpss@videotron.qc.ca](mailto:rpss@videotron.qc.ca)

Site Internet : [www.rpss.ca](http://www.rpss.ca)