

SOINS DE SUPPORT : GROUPE DE PAROLE

LE MOT DU PRESIDENT : Dr Jean-Louis Guillet

"IL FAUT FERMER LE PAVILLON DES CANCEREUX" :

C'était le titre d'une tribune d'Henri PUJOL, président de la Ligue et chirurgien, publiée dans le journal Le Monde en 2004. Nous y sommes !! Le bouleversement thérapeutique de l'immunothérapie appliqué à la cancérologie va nous permettre de vivre la même révolution que la découverte des anti-tuberculeux et la fermeture des sanatoriums

Dans le même temps, les soins de support et singulièrement les groupes de parole vont devenir le passage obligé vers le retour à la vie normale, en pleine santé en aidant les patients à rebondir vers de nouveaux projets de vie.

A l'aube d'une nouvelle année, c'est le souhait que nous pouvons faire pour tous les patients et une récompense inoubliable pour tous les bénévoles investis dans l'association Choix Vital : Parole et Cancer

BONNES FETES À VOUS TOUS !!



ACTUALITES

A partir de Janvier 2020 le groupe Almaviva santé et la Clinique de l'Alma accueilleront Choix Vital pour de nouveaux groupes de parole. Nous remercions chaleureusement **Marie-Charlotte BROUSSE**, directrice de la Clinique de l'Alma et le **Dr Daniel ZARCA** Chirurgien gynécologique et mammaire pour cette initiative.

PARIS

Clinique de l'ALMA

166 rue de l'Université 75007 Paris

Métro La Tour Maubourg – Invalides

Alma Marceau

Bus 28 63 69 80 92



**Lundi 20 janvier
de 18h à 20 h**



**CLINIQUE
DE L'ALMA**

Centre Ressource – MARSEILLE

83, la Canebière (1^{er} arrondissement)

Animé par les Docteur Jean-Louis GUILLET

L'association Centre Ressource a ouvert ses portes au mois de novembre au 83 la Canebière (1^{er} arrondissement de Marseille). Son objectif : apporter un soutien psychologique aux patients atteints de cancer, ainsi qu'à leurs proches.

Mieux-être face au cancer, c'est ce que propose le Centre Ressource, à travers un panel d'activités de bien-être, telles que l'hypnose, la méditation, la sophrologie, le yoga, mais aussi grâce à une myriade d'activités physiques et créatives. L'idée étant d'aider le malade à être acteur de sa santé en dehors du milieu médical, tout en lui offrant un cocon familial et bienveillant.

« Lorsqu'on franchit la porte du Centre, on vous reçoit en entretien psychologique et on vous expose tous les soins thérapeutiques proposés par le centre », explique Isabelle Leblanc, ancienne patiente, aujourd'hui secrétaire adjointe de l'association. D'après elle, « l'initiation au sport aide à supporter la maladie », sachant que dès que la pathologie est déclarée, « la personne est prise dans une spirale avec un tas de rendez-vous médicaux ».

Un accompagnement thérapeutique personnalisé

L'association a élaboré un programme personnalisé d'accompagnement thérapeutique (PPACT), qui intègre l'individu au sein d'un groupe compris entre 8 et 10 personnes pour une durée d'un an. Dans le PPACT, des ateliers autour de la connaissance de la maladie, **des groupes de parole**, de gestion du stress, des ateliers de nutrition, ou encore des activités sportives sont organisés en groupes ou en individuel. La secrétaire adjointe de l'association, elle-même touchée auparavant par un cancer, estime que cet accompagnement est nécessaire, « avant, pendant, et après les traitements ».

Un concept lancé en 2001 à Aix par Jean-Loup Mouysset

Initié en 2001 à Aix-en-Provence par le docteur Jean-Loup Mouysset, oncologue de profession, ce concept est reconnu d'intérêt général depuis 2007 et s'est répandu sur le territoire national grâce à l'implantation de cinq établissements. A l'occasion de son ouverture à Marseille, l'association recherche « des partenaires sensibles à la cause » et lance un appel aux dons pour financer les activités de sa nouvelle structure. Le cancer est la première cause de mortalité prématurée en France, « une maladie qui touche chacun d'entre-nous dans son entourage », observe Isabelle Leblanc. Les dons en faveur des associations sont déductibles des impôts à 60% pour les entreprises et à 66% pour les particuliers.

Sources GOMET santé par Gladys Teglia, septembre 2019



LE MEILLEUR RESTE A VENIR

Dernier film d'Alexandre de la Patellière et de Matthieu Delaporte, en salle depuis le mercredi 4 décembre 2019

<https://www.youtube.com/watch?v=Oxaphj1dggs>

Suite à un énorme malentendu, deux amis d'enfance, chacun persuadé que l'autre n'a plus que quelques mois à vivre, décident de tout plaquer pour rattraper le temps perdu.



Octobre 2018, j'avais été contactée via le site www.choixVital.fr par la responsable de casting du film « le meilleur reste à venir » avec P. Bruel et F. Luchini pour coanimer deux groupes de parole pour les malades atteints de cancer.

Dans le film, Zineb Triki (Tanga) joue le rôle de l'animatrice des groupes de parole, ancienne malade ayant eu un cancer du sein, abandonnée par son mari.

La Production avait demandé une personne ayant une expérience pour les conseiller pour plus de véracité et de justesse sur ce sujet. Un jour de tournage avec le Groupe de Parole avec P. Bruel à l'Hôtel Dieu et un 2^{ème} à l'Institut Pasteur pour celui de F. Luchini.

J'ai amené dans cette aventure deux patientes de Choix Vital.

Un très beau film, très réussi avec une écriture très pointue, des dialogues puissants. Ce film aborde l'amitié, le don de soi, la maladie, la fin de vie avec dans la 1^{ère} partie beaucoup d'humour et une situation plus dramatique dans la 2^{ème} partie puisqu'on approche la maladie.

Patrick Bruel et Fabrice Luchini sont remarquables, drôles et touchants, de son côté l'animatrice des groupes de paroles Zineb Triki est toujours souriante et douce dans son rôle d'accompagnante.

Zineb s'est beaucoup intéressée à ce que nous faisons au sein des groupes de parole de Choix Vital.

Je suis super heureuse d'avoir pu faire profiter deux de nos membres de cette aventure que nous ne sommes pas prêtes d'oublier.

MY CHARLOTTE

www.mycharlotte.fr

La 1ère appli pour être actrice de son mieux-être, pendant et après les traitements du cancer du sein.

(intéressant pour les patientes qui sont isolées dans nos campagnes)

Rendre accessibles les soins de support, de chez soi, grâce une application web gratuite, c'est le concept de My Charlotte. Créé par une ancienne malade, Charlotte, et son mari, cet outil numérique propose des exercices pratiques et des interviews de spécialistes dans le cadre d'un programme quotidien personnalisé.

Des activités adaptées selon vos effets secondaires

Vous déclarez votre ressenti pour:

Accéder à un programme d'activités qui correspond à vos besoins.

Tenir votre journal d'effets secondaires: c'est très utile de pouvoir suivre l'évolution de son ressenti au cours du traitement.

Comparer l'évolution de vos effets secondaires et des activités réalisées.

Vous serez seule juge de leur efficacité !

L'activité physique est le seul remède contre la fatigue chimiothérapique

Culture : D'où viennent nos superstitions

(Pour oublier le cancer !)

Toucher du bois

On recommande de toucher du bois pour conjurer le mauvais sort. Pour les Égyptiens, le bois dégageait un magnétisme favorable. Cela leur permettait aussi d'être protégés par Râ, le dieu du feu. Les Grecs estimaient que les arbres, notamment les grands, étaient sacrés car ils attiraient davantage la foudre de Zeus. Chez les chrétiens, au Moyen-Âge, c'est une forme de prière pour s'épargner un malheur, en référence à la croix en bois sur laquelle Jésus fut crucifié.

Éviter de passer sous une échelle

Il est déconseillé de passer sous une échelle sous peine qu'une série de malheurs s'abatte sur vous. Cette croyance tire son origine de la religion chrétienne. Posée contre un mur, l'échelle forme un triangle avec le sol. Pour les chrétiens, autrefois, passer au travers revenait à profaner la Sainte-Trinité. Par ailleurs, l'échelle rappelle aussi celle posée contre la croix du Christ. Et au Moyen-Âge, elle fait penser à l'échelle placée contre la potence pour pendre les condamnés.

Ne pas ouvrir un parapluie en intérieur

Là aussi, malheur à celui qui ouvre un parapluie dans un lieu clos. Cette superstition remonte au XVIIIe siècle, et à la création des premiers

parapluies. Ceux-ci étaient souvent un peu brusques à l'ouverture et leur constitution fragile pouvait faire voler quelques éléments du mécanisme. En ouvrant un parapluie en intérieur, on pouvait facilement casser quelque chose ou blesser quelqu'un.

Le trèfle à quatre feuilles

Il est très rare de trouver un trèfle à quatre feuilles (il en existerait 1 sur 10 000) dans la nature et cela porterait donc bonheur. Pour les chrétiens, c'est Ève qui l'aurait ramené du Paradis. Chacune de ses feuilles représenterait l'espérance, la charité, la foi et la chance. Les druides celtes le considéraient comme une feuille sacrée et dans l'Empire romain, il permettait de sentir la présence des démons.

Vendredi 13

Alors que ce jour porte malheur à certain il est aussi un véritable porte-bonheur pour d'autres. Pour les Chrétiens, le vendredi est le jour de la mort du Christ et le chiffre 13 rappelle le nombre de convives lors de son dernier repas pris avec ses apôtres et le traître Judas. Dans l'Antiquité, le 13 faisait peur car il venait rompre l'équilibre des 12 mois de l'année, des 12h de jour et des 12h de nuit... Pour d'autres, le vendredi fait référence à Vénus, déesse de l'amour, et est donc plutôt un jour favorable.

Briser un miroir, c'est 7 ans de malheur

Cette superstition remonte à l'Empire romain. Les Romains pensaient que les miroirs reflétaient leur apparence physique mais aussi leur âme. Ils craignaient donc d'abîmer leur âme en brisant le miroir. Les sept années correspondaient, pour eux, à un cycle de vie. Il fallait donc attendre sept ans pour que leur âme se régénère.

Sources : *Ircantec, Dorothée Blancheton*

Le chat noir

Croiser un chat noir porterait malheur. Dans l'Égypte ancienne, alors que les chats étaient vénérés, les chats noirs portant la couleur de la mort, étaient quant à eux mal vus. Au Moyen-Âge, le chat noir est associé au diable, à la sorcellerie et à la magie noire. À l'heure où l'on faisait la chasse aux sorcières, les chats noirs ont aussi été pourchassés. Depuis, cette image est restée.

Venez rejoindre nos groupes de parole pour raconter vos peurs face à des médecins oncologues et échanger vos angoisses avec d'anciens patients et surtout partager vos expériences et vos victoires.

<http://www.choixvital.fr>



 <https://www.facebook.com/CHOIX-VITAL-Parole-Cancer>

Décembre 2019, Annie Sicard