5 séjours réparateurs après un cancer

Des associations proposent une parenthèse pour mieux rebondir après les traitements. Lumière sur ces formidables cures d'énergie, de partage et de sérénité.

Par Caroline Dreyfus-Rose

Pour libérer ses émotions A FORCE D'ENVIES

Pour Claude Boiron, oncologue et médecin soins de support à l'Institut Curie, la qualité de vie du patient est essentielle. Elle rêvait d'un lieu pour accueillir des femmes après un cancer du sein. C'est donc en plein cœur du parc national du Morvan que huit participantes apprennent à devenir actrices de leur guérison. **Au programme** Ici, on reprend une activité physique et on s'initie à la marche nordique. Au cours des séances de méditation, on apprend à gérer son anxiété et à retrouver un meilleur sommeil. Le séjour est porté par l'expression corporelle et théâtrale, qui permet de libérer ses émotions par le corps. « J'ai appris à m'aimer à nouveau », témoigne Valérie. Les massages ayurvédiques rétablissent l'équilibre physique et psychique. Sophie, elle, se sent « à nouveau belle ». Avec ce grand potager, impossible de passer à côté d'un atelier cueillette et cuisine, pour ensuite profiter de repas bio tout frais.

aforcedenvies.com, contact@aforcedenvies.com.





Pour sortir la tête de l'eau ENTRE CIEL & MER

C'est à bord d'un voilier que la coach Christine Lesoil propose à des femmes touchées par le cancer du sein de reprendre la barre de leur vie. Plusieurs embarquements, au départ de Toulon ou de Lorient, sont organisés dans l'année. **Au programme** On se réveille avec une séance de qi qong face à la mer et on commence à fixer le cap. « Les participantes choisissent où elles veulent aller en fonction du temps de navigation et de la météo. Ce sont elles les actrices de leur séjour », précise l'initiatrice du projet. Les courses se font ensemble et la composition des menus aussi. L'une cuisine, l'autre fait la vaisselle… Sur le bateau, l'ambiance est festive. Lorsqu'on amarre, c'est pour de grandes balades dans la nature. L'instant le plus émouvant est celui où les femmes écrivent ce dont elles ne veulent plus. Une fois le petit papier jeté en mer, les sacs trop lourds s'allègent. Place au renouveau. « Ce voyage m'a redonné confiance en moi-même et en mes ressources intérieures, dont certaines m'étaient insoupçonnées », s'enthousiasme Françoise.

entrecieletmer-asso.com, 06 24 36 49 54.

PRESSE



Pour se remettre en mouvement PASSAGE EN VERCORS

La cancérologue Arlette Pommeyrol emmène des femmes et des hommes en rémission au cœur d'une nature sauvage. Ici, on favorise des groupes de cinq à huit personnes. **Au programme** On commence la journée par de la gymnastique, des randonnées pédestres ou en raquettes. En fin de séjour, des cours d'escalade permettent de se dépasser. On apprend aussi à mieux respirer et à évacuer son stress avec la marche afghane ou la sophrologie. On découvre sa créativité grâce aux séances d'art-thérapie. Massages et réflexologie plantaire favorisent la détente. Une coach professionnelle anime aussi un atelier de retour à l'emploi. « L'hospitalité de nos hôtes était extraordinaire et les intervenants de haute qualité », souligne Nathalie.

passageenvercors.org, 06 22 97 19 73.

Pour lâcher prise LA MAISON DE LA VIE

Après sa mastectomie bilatérale, Anne Teffo a créé un lieu pour accueillir ceux qui veulent souffler après la maladie pour mieux repartir. Le projet s'est monté avec l'aide de la fondation d'entreprise Michelin et le groupe associatif Siel bleu, qui propose des activités physiques adaptées. Les séjours ont lieu près de la Côte d'Opale ou à la campagne, en Loir-et-Cher. **Au programme** La journée débute par une tisane et une séance de yoga à jeun. Après le petit déjeuner, s'ensuit une séance de gymnastique. Les après-midi sont consacrés au lâcher-prise : séances de musicothérapie, de chant ou de photo. « Tout est construit pour dire ce que l'on n'avait jamais osé dire », explique Anne Teffo. Le moment le plus libérateur reste l'atelier d'écriture. La comédienne Françoise Gillard lit ensuite les textes. « C'était fort d'entendre interpréter nos émotions », se souvient Sophie. Puis vient le temps des massages ou des soins esthétiques.

maisondelavie.fr, 06 11 71 18 61, Sébastien Goua, responsable du projet.





Pour retrouver sa fierté A CHACUN SON EVEREST

Après s'être consacrée aux enfants en rémission pendant dix-sept ans, Christine Janin, médecin et alpiniste, a également ouvert les portes de « sa » grande maison de Chamonix aux femmes touchées par le cancer du sein. Dans ce site exceptionnel, avec ce terrain de 6 000 m², face au mont Blanc, les douze participantes osent la grande tyrolienne ou le parc aventures ! **Au programme** Si l'on remet le corps en mouvement au cours de randonnées ou de séances d'escalade, on s'occupe aussi de l'âme. Alors on pratique du yoga, du qi qong, de la sophrologie et l'on se détend aux thermes de Saint-Gervais. Les massages, séances de maquillage et de photos reconstruisent le rapport avec son corps. Chacune gravit de manière symbolique son Everest, métaphore du combat contre la maladie. L'espace de parole reste un moment privilégié. « Les femmes sont entendues et comprises. Je leur apprends l'amour de soi », raconte Christine Janin. Babeth est rentrée transformée : « Semaine magique. On arrive triste et on repart souriante et légère. »

achacunsoneverest.com, 04 50 55 86 97.

Pour tous les séjours, une participation financière est demandée à chacun en fonction de ses revenus.

PRESSE - KARINE LHEMON