

Charolles La sophrologie pour mieux appréhender la fin du traitement d'un cancer

Pendant plusieurs semaines, une dizaine de femmes du Charolais-Brionnais, atteintes d'un cancer, ont participé gratuitement à des ateliers de sophrologie, à Charolles. L'occasion pour elles de mieux vivre le passage de la fin du traitement à un quotidien plus « classique ».

Hervé Bachelard - 19 juil. 2024 à 19:30 - Temps de lecture : 4 min



01 / 02

Edwige Muet (Ar2S) et la sophrologue Angélique Ribeiro, en fin de séance avec les participantes du jour. Photo Hervé Bachelard

Avant même d'entrer dans la salle du Baillage, à Charolles, on entend des rires qui fusent à l'intérieur. Ce mardi 16 juillet après-midi, comme tous les mardis depuis 10 semaines, elles sont moins d'une dizaine à participer à un atelier de sophrologie. En les voyant, leurs sourires confirment le bien-être qu'elles viennent de ressentir pendant deux heures.

Fin de traitement : une difficile période de transition

Deux heures à suivre les paroles et les conseils d' [Angélique Ribeiro](#) , sophrologue de Paray-le-Monial. C'est l'association Ar2S (association Réseau territoire de soutien en santé du Pays Charolais-Brionnais) qui a fait appel à elle, comme l'explique Edwige Muet, chargée de projet : « l'idée est toujours de proposer des solutions de bien-être aux femmes atteintes de cancer sur notre territoire, lorsqu'elles sont à la fin de leur traitement, dans cette difficile période de transition. L'année dernière, on avait proposé des [séances de soins à Celtô](#) à Bourbon-Lancy. Cette année, on a voulu

diversifier l'action, en finançant ces 10 séances de sophrologie, à Charolles cette fois-ci ».

« Trouver un équilibre entre le corps et l'esprit, pour apporter apaisement et bien-être »

Pour Angélique Ribeiro, c'est aussi une première de proposer de telles séances de groupe : « l'objectif de la sophrologie reste le même, trouver un équilibre entre le corps et l'esprit, pour apporter apaisement et bien-être. Chaque séance commence par un temps d'échange, qui permet de comprendre dans quel état d'esprit on est à ce moment précis. On enchaîne avec des techniques respiratoires, de la décontraction corporelle et de l'imagerie mentale. Et en fin de séance, on fait le point, pour voir si notre état d'esprit a évolué ».



À Charolles, la bonne humeur a conclu l'atelier de sophrologie destiné aux femmes en fin de traitement de cancer. Photo Hervé Bachelard

Un cocktail réussi

La sophrologue, qui avoue avoir elle aussi profité de cet atelier pour mieux comprendre les problématiques de ce public, adapte chaque séance en fonction du groupe : « chacune fait comme elle peut. Il faut être à l'écoute de son corps et de ses limites, ne pas se forcer. Après un cancer, il faut arriver à accepter son nouveau corps. Il a changé et il faut se le réapproprier ». Au-delà des techniques de sophrologie, cet atelier permet aussi, tout simplement, d'échanger : « elles sont entre personnes qui ont vécu la même chose, la

même maladie. Elles en parlent librement ici, sans la crainte de se sentir jugées. Même en famille, elles en parlent peu. Ici, elles peuvent se lâcher, parler, se libérer ».

Écoute, échanges, apaisement et bienveillance : un cocktail qui a été apprécié par les participantes, qui ont toutes demandé qu'une telle action soit renouvelée prochainement.

Association Ar2s, à Paray-le-Monial : 06 30 62 59 12 – mail : territoire@ar2s-pcb.fr – web : www.ar2s-pays-charolais-brionnais.fr

Ici, elles peuvent se lâcher, parler, se libérer

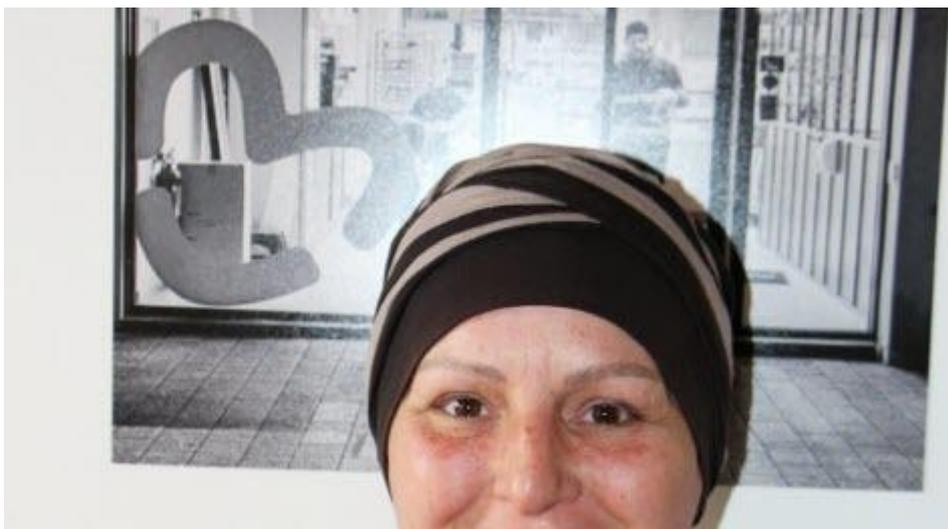
Angélique Ribeiro, sophrologue



Réactions

Véronique, 47 ans, de Vitry-en-Charollais

« Pour mon cancer du sein, j'ai eu un traitement par chimiothérapie, une radiothérapie et une opération. Après, c'est l'hormonothérapie et ses effets secondaires. Et après les soins et les traitements, on se retrouve un peu toute seule. Avec cet atelier, j'ai découvert la sophrologie. Ça fait du bien de remettre corps et esprit en adéquation. On reprend corps, on remet en place les choses après ce tsunami intérieur qu'est la maladie. Et puis, se retrouver entre pairs, c'est super : on partage avec les autres, on se comprend, on se soutient ».



Nathalie, 49 ans, de Nochize

« Je n'étais pas là pour les premières séances car j'étais encore en traitement de radiothérapie. J'ai pris l'atelier en cours de route et ça m'a aidé tout de suite à me détendre. J'avais aussi repris mon travail, dans la restauration, mais c'était très difficile. En fréquentant l'atelier, je me suis rendu compte que je n'étais pas dans la possibilité de reprendre mon job comme avant. La maladie réduit nos forces physiques... Ici, on échange, on s'exprime. Cet atelier est donc très important ».



Marjorie, 58 ans, de Baron

« Avec cet atelier, on a davantage de facilité à lâcher prise, car on se comprend toutes. On a les mêmes parcours, donc c'est plus facile d'en parler. Avec nos proches, on se retient. Ici, on peut trouver du bien-être et partager ses émotions. C'est important pour nous qui sommes malades. En tout cas, on ressort de cet atelier en étant bien, tout simplement ».