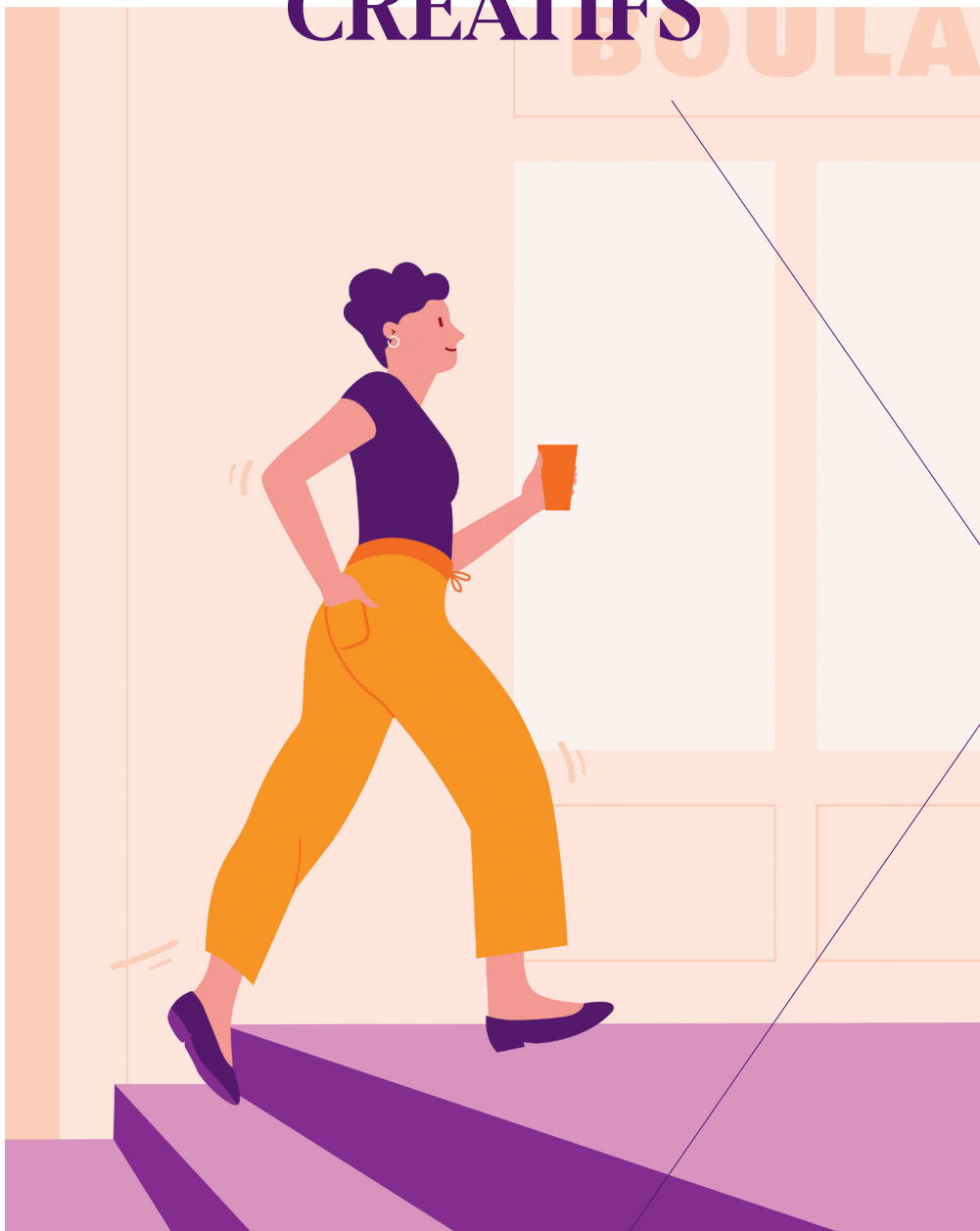


LES CAHIERS
CRÉATIFS



Être active



Ce cahier
appartient à

Être active, c'est être...

en action, en mouvement, avec son corps et son esprit. Être active, c'est pratiquer un sport ou une activité artistique, c'est aussi se préparer un bon plat, jardiner, écouter de la musique, s'accorder du temps, se faire plaisir...

Nous avons le plaisir de mettre à votre disposition ce cahier créatif. Il vous délivre quelques conseils et vous propose des exercices créatifs pour écrire, dessiner, colorier, rêver, sourire... Vous pouvez vous y consacrer pendant vos séances

”

L'activité est indispensable
au bonheur.

Arthur Schopenhauer

**Prenez le temps!
Faites-vous plaisir !**

Actif, ive

Adjectif du XIII^{ème} siècle, du latin *activus*, dérivé de *actum*, *agere*, "agir". Qui agit ou qui a la vertu d'agir, par opposition à *passif*, *ive*. Qualités actives. Principes actifs. L'esprit est actif, la matière est passive. (Dictionnaire de l'Académie Française).

Je complète
ce nuage de mots ...



S'entourer...

SA FAMILLE,
SES PROCHES



J'ÉCRIS À CÔTÉ DE CHAQUE ÉTOILE LE CADEAU
QUE J'AIMERAIS RECEVOIR DE MON ENTOURAGE :

paroles, attentions, cadeaux

SES AMIS D'HIER
ET D'AUJOURD'HUI

... de bienveillance

Le rôle de votre entourage est capital...

... à tous les moments de votre maladie, lors de l'annonce, pendant et après le traitement.

Expliquez clairement vos besoins :

Aides matérielles.

Marques d'amitié.

Désir de parler et d'être écoutée.

Souhait de voir certaines personnes.

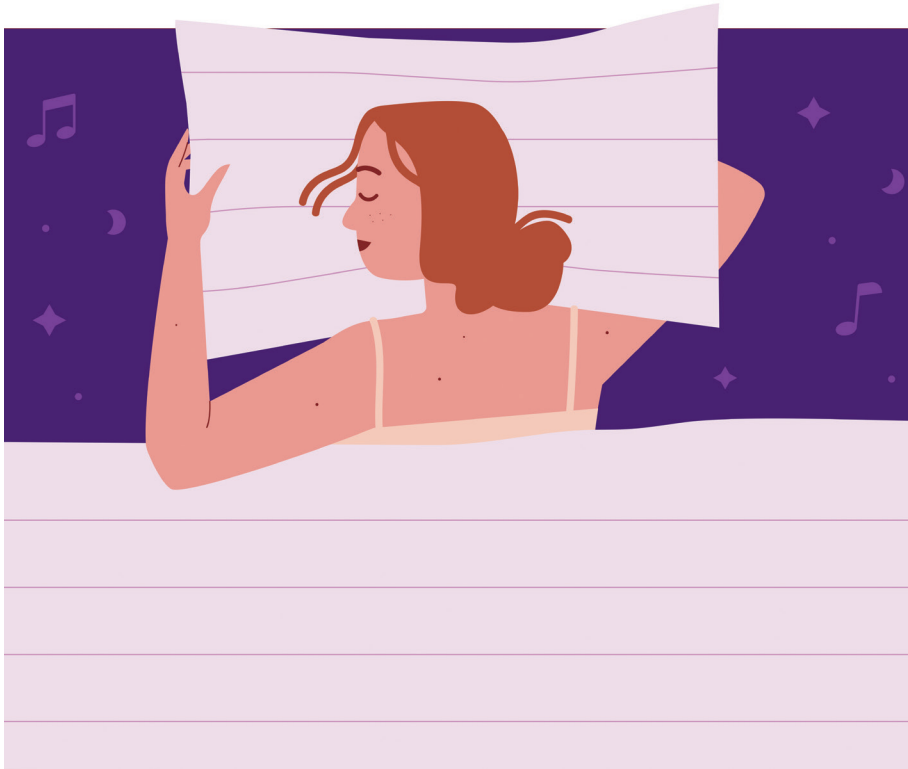
De limiter les visites.

Certains services et associations proposent d'accompagner vos proches pour les informer et préserver la qualité de vos relations durant votre maladie.*

*voir coordonnées en fin de cahier.

Bien...

PAR DES GESTES SIMPLES



J'ÉCRIS SUR LES LIGNES DU DRAPS CE QUI FACILITE MON SOMMEIL

bain, musique douce, balade, lecture...

DES PETITS RITUELS

... dormir

Le sommeil est l'élément clé de notre bien être.

Certaines personnes ont du mal à trouver le sommeil ou se réveillent dans la nuit sans parvenir à se rendormir. Cela influe sur la fatigue et le moral.

3 conseils pour mieux dormir :



Prenez un bain chaud aux huiles essentielles apaisantes et relaxantes (camomille, lavande)

Verser 5 à 10 gouttes de votre produits lavant dans votre bain, ou dans une cuillère de lait. Verser l'ensemble dans votre bain.



Évitez les atmosphères bruyantes...

et optez pour une musique douce (musique classique ou sons de la nature).



Massez-vous...

ou faites-vous masser le cou, les tempes ou les pieds.

”

Elle ne parvenait pas à s'endormir,
alors elle essaya de compter des moutons.
Mais soudain dans son esprit elle vit des...

JE RACONTE LA SUITE...

Pratiquer...

EN S'ÉCOUTANT



J'ÉCRIS AUTOUR DES ÉLÉMENTS LA PRATIQUE
QUI ME DONNE LE PLUS ENVIE ET POURQUOI.

ET EN ÉCOUTANT
SON CORPS

... une activité

Il est important pour notre corps et notre moral de mener une activité physique.

Pour être bienfaitrice, elle doit être régulière et adaptée. Elle réduira votre stress et votre fatigue, et stimulera votre appétit et votre souffle.

Voici quelques conseils :

Choisissez une activité que vous aurez plaisir à pratiquer et de préférence encadrée. Votre équipe de soins vous conseillera.

La durée, la fréquence et la difficulté des exercices doivent être adaptées à votre condition physique et à votre traitement : réalisez un bilan complet avant.

Notez sur un carnet votre pratique et comment vous vous sentez après les exercices.

Choisir ...

TOUT EN DOUCEUR

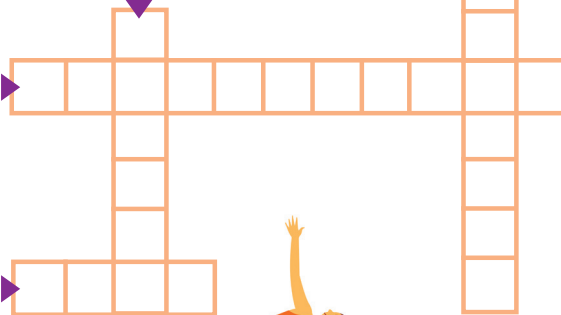


Pratique mentale ou spirituelle pour parvenir à la prise de conscience de soi.



Gymnastique traditionnelle chinoise à mouvements lents combinée à une science de la respiration.

Art martial chinois caractérisé par des mouvements ondulatoires, à effectuer avec lenteur, détente et concentration.



Discipline cherchant à unifier le corps et l'esprit par la pratique d'exercices physiques plus ou moins poussés.



J'INSCRIS L'ACTIVITÉ DESSINÉE.
SI L'UNE D'ELLES ME FAIT ENVIE, JE DESSINE UNE BULLE
ET J'ÉCRIS POURQUOI À L'INTÉRIEUR DE MA BULLE.

Si la natation, le vélo, la marche ou la danse ne vous emballent pas,...

vous pouvez choisir une activité physiquement moins mobilisatrice :

 Le Tai'Chi Chuan.

 Le Qi Gong.

 Le Yoga.

 La Méditation.

●●○ Et bien d'autres encore...

Ces pratiques pourraient vous procurer du bien être, réduire le stress ou améliorer la qualité du sommeil et du moral.

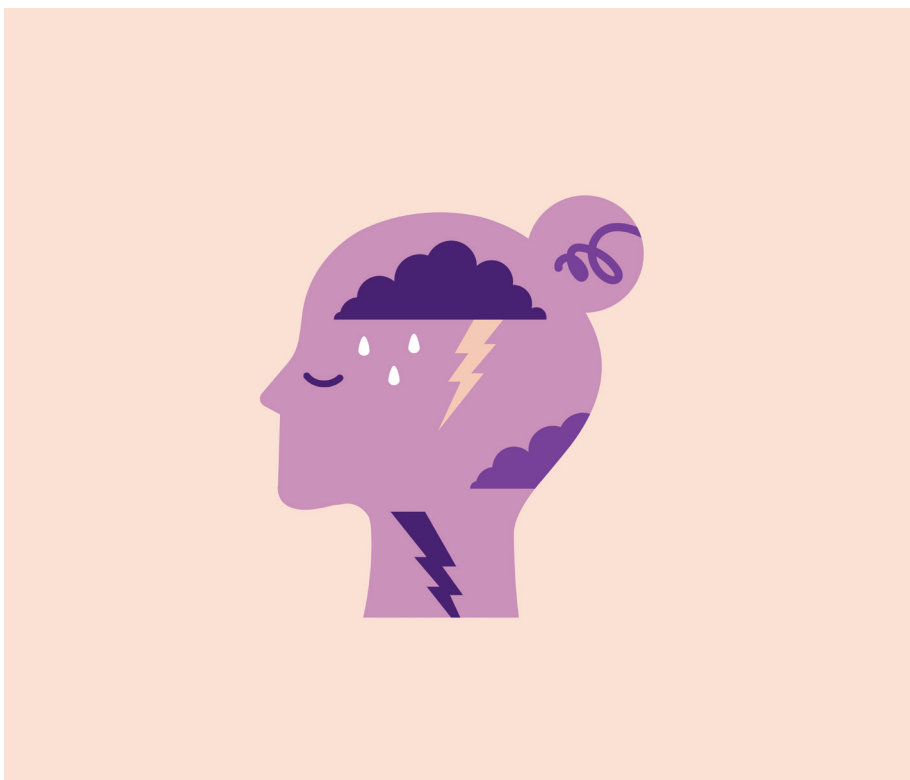
QUI RÉCONCILIE LE CORPS
ET L'ESPRIT

... une activité zen

Trouver...

POUR LES TRACAS
QUOTIDIENS

J'ÉCRIS LA LISTE DE MES SOUCIS MATÉRIELS
ET AUTRES PRÉOCCUPATIONS DU MOMENT.



J'ÉCRIS EN BAS DE L'IMAGE UNE AIDE QUE J'AIMERAIS TROUVER
(une personne, une action, une chose...).

POUR LES TRACAS
PONCTUELS

... une aide

**Vous pouvez rencontrer une assistante sociale
pour vous épauler dans la gestion de votre quotidien.**

Elle vous aidera dans vos multiples démarches :

Déplacement.

Ressources.

Impôt.

Mutuelle.

Emploi.

Aide à domicile.

Et bien d'autres encore...

Vous pouvez la contacter via votre établissement de soins, votre mutuelle, votre caisse de retraite, votre caisse d'assurance maladie, votre CCAS (Centre Communal d'Action Sociale), le comité départemental de la Ligue contre le cancer...

S'offrir...

DES PETITS BONHEURS



J'ÉCRIS SUR LES PAGES LES MOMENTS DE BONHEUR QUE J'AIMERAIS M'OFFRIR.

Être actif doit pouvoir se conjuguer avec avoir du plaisir.

Privilégiez des moments d'activité, seule ou accompagnée, qui vous procurent détente et bonheur :

Une promenade en ville.

Une sortie au cinéma.

Une balade dans la campagne.

Une exposition.

Un restaurant.

Un concert.

Une sortie avec des ami(e)s.

Et bien d'autres encore...

DES GRANDS MOMENTS

... une parenthèse de bonheur

*Solutions de la page précédente : Discipline : yoga - Art martial : taï chi chuan - Gymnastique : Qi gong - Pratique mentale : méditation.

Retour...

POUR L'ACTIVITÉ
PROFESSIONNELLE



Pour beaucoup de personnes, retrouver son travail est une étape importante, synonyme de retrouver sa place.

La reprise du travail est propre à chaque personne.

Des accompagnements sur-mesure peuvent être mis en place en fonction de votre situation professionnelle et médicale (temps partiel thérapeutique, contrat de rééducation professionnelle, reclassement professionnel...).

Votre caisse d'assurance maladie, une assistante sociale, votre employeur, votre comité d'entreprise ou CHSCT, votre médecin du travail peuvent vous renseigner.

JE POURSUIS LES PHRASES.

Dans mon travail, je...

Ce qui m'inquiète, c'est...

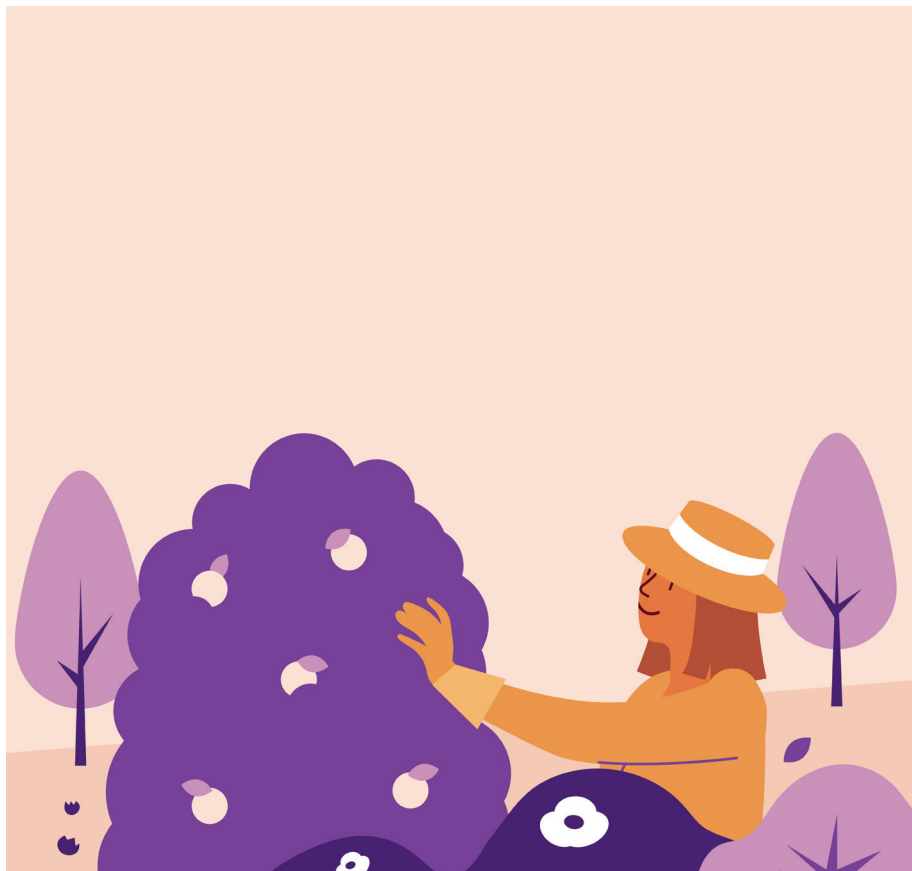
J'aimerais bien...

POUR LE RÔLE SOCIAL

... au travail

Jardiner...

POUR RETROUVER
UN RYTHME



J'ÉCRIS DANS LE CIEL LES PLANTES QUE J'AIME
ET POURQUOI.

POUR RESTER ZEN

... et souffler

**Le jardinage est une activité douce et déstressante,
saine pour le corps et l'esprit.**

Elle permet de déconnecter de son quotidien en se reconnectant à la terre.

Cette communion avec la nature vous aidera à retrouver un équilibre du corps et de l'esprit.
Si vous n'avez pas de jardin, vous pouvez cultiver de belles plantes en pot. Soigner la nature,
c'est aussi prendre soin de soi.

Cuisiner...

POUR SOI



J'INSCRIS SUR LES TRANCHES DE LIVRES, MES 4 PLATS PRÉFÉRÉS.

POUR LES AUTRES

... se régaler

Que vous soyez un vrai chef, un petit marmiton ou une piètre cuisinière,...

plongez-vous dans cet univers qui développera tous vos sens et attisera votre gourmandise même si elle n'est pas toujours au rendez-vous.

Consultez des livres ou des sites de cuisine...

...pour trouver des recettes qui vous mettent en appétit.

Profitez des jours où vous vous sentez bien pour préparer des plats...

...pour plusieurs jours. Mettez-les au congélateur une fois refroidis.

Participez à un atelier cuisine santé...

... pour découvrir les ingrédients bienfaisants, goûter des recettes simples, partager des astuces et de bons moments. Certains établissements, associations, comités de la Ligue contre le cancer en proposent.

Pratiquer...

POUR S'ÉVADER



J'ÉCRIS À CÔTÉ DE CHAQUE COULEUR UNE ACTIVITÉ QUE J'AIMAIS FAIRE
LORSQUE J'ÉTAIS PLUS JEUNE, OU QUAND J'ÉTAIS ENFANT.

POUR S'EXPRIMER

... une activité
artistique

La période que vous vivez peut être le prétexte
à reprendre ou découvrir une activité artistique que vous
n'avez pas eu le temps ou pas osé pratiquer jusqu'alors :

La peinture.

Le modelage.

L'écriture.

L'encadrement.

Le chant.

Et bien d'autres encore...

Ces activités sont très propices à la création et à la détente.

Par exemple, la pratique du chant, seule ou en chorale, est reconnue pour ses vertus thérapeutiques anti-stress. Elle vous aidera à mieux contrôler votre respiration et à exprimer vos émotions à travers la musique.

S'accorder...

POUR PROFITER

Mes 3 lieux préférés :

Mes 3 livres préférés :

Mes 3 sons préférés :

Mes 3 odeurs préférées :

Mes 3 fleurs préférées :

Mes 3 vêtements préférés :

JE NOTE DANS LES BULLES MES GOÛTS, MES PLAISIRS.

REDÉCOUVRIR
LES PLAISIRS SIMPLES

... du temps

Prenez soin de vous en vous accordant du temps pour pratiquer une activité physique, pour changer d'air ou vous changer les idées, pour vous ressourcer...

Il peut s'agir de choses très simples :

Acheter un bouquet de fleurs.

Choisir un joli vêtement.

Lire des poèmes.

Écouter un disque.

Regarder un paysage apaisant.

Respirer une huile essentielle.

Se maquiller.

Et bien d'autres encore...

Parler et...

MÊME SI CE N'EST PAS SIMPLE



J'ÉCRIS À L'INTÉRIEUR DE LA BULLE TOUT CE QUE J'AIMERAIS
QUE MES PROCHES PUISSENT ENTENDRE ; CE QUE JE RESENS EN CE MOMENT,
CE QUE JE N'OSE PAS DIRE TOUT HAUT. JE LA DÉCORE.

POUR MIEUX ÊTRE SOUTENUE

... être écoutée

Certaines fois, vous n'avez pas ou peu envie d'exprimer votre ressenti à vos proches.

Cependant, vous avez besoin de parler, d'être écoutée et de partager votre vécu avec d'autres personnes. Vous pouvez bénéficier d'un soutien psychologique et d'une écoute spécialisée.

Elle peut être :



Individuelle

(psychologue, psychothérapeute...).



Collective

(groupe de parole).

Être au contact...

CE QUI M'ENTOURE



JE LISTE 5 CHOSES QUE JE PERÇOIS

CE QUI M'AFFECTE

... de son environnement

Certaines fois, on peut être immobile et actif à la fois.

Les plantes et les arbres ne se déplacent pas... et pourtant ils croissent !

On peut être actif en étant présent, au contact de notre environnement, en ayant conscience de ce que nous sentons et ressentons, en faisant fonctionner nos 5 sens :

 La vue.

 L'odorat.

 Le goût.

 Le toucher.

 L'ouïe.

Tenir...

POSER LES MOTS



J'IMAGINE UNE PERSONNE À LAQUELLE J'ÉCRIS SPONTANÉMENT,
CE QUE J'AI DANS LA TÊTE OU SUR LE COEUR À CET INSTANT.

Ce peut être une personne vivante ou non, proche ou éloignée, réelle ou imaginaire...

RÉGLER LES MAUX

... son journal

Vous parlez un peu, beaucoup ou pas du tout de votre maladie.

Vous pouvez aussi l'écrire et ainsi exprimer vos pensées et vos émotions sans le dire tout haut. Les bienfaits du journal intime sont peu connus.

Le fait d'écrire tout ce que vous avez dans la tête et sur le coeur permet de se décharger et de prendre du recul avec soi-même.

Achetez-vous un joli cahier...

...et une trousse avec crayons, feutres, ciseaux et colle.

Collectez des images,...

...des phrases, des poèmes, des paroles de chansons... qui vous font du bien.

Écrivez, dessinez, collez,...

... donnez libre cours à vos émotions et votre imagination.

Pratiquer le plus souvent possible,...

...même si vous pensez n'avoir rien à dire. Vous avez forcément quelque chose à exprimer.

Bouger...

POUR ASSOULPIR
SES TRAITS



JE DESSINE À PARTIR DE CE VISAGE UNE MAGNIFIQUE,
FOLLE OU HORRIBLE GRIMACE.

POUR SE RÉCONCILIER
AVEC SON APPARENCE

... le visage

Être active et bouger, c'est aussi...

...faire vivre toutes les parties de son corps, dont le visage. Cela permet d'en prendre conscience et de les détendre.

Massez votre visage...

...avec une crème hydratante.

Faites bouger votre visage :

clignez des yeux, écartez vos ailes de nez, tirez la langue, ouvrez grande la bouche.

Et grimacez !



Aller plus loin

Décoder Trouver

Comprendre

Rencontrer

comme... Lieux & Liens

AFSOS

Association Francophone pour les Soins Oncologiques de Support. Informations sur les soins oncologiques de support
afsos.org

Amazones

Partage et échanges entre des femmes atteintes de cancer du sein
lesamazones.fr

Au nom de celles

Activités culturelles et loisirs proposés aux femmes atteintes de cancer
aunomdecelles.com

Au sein de sa différence

Partage d'expériences
auseindesadifference.com

Blouses roses

Activités ludiques, créatives ou artistiques proposées aux malades de tout âge
lesblousesroses.asso.fr

Brustforum

Informations et conseils sur le cancer du sein
brustforum.ch

Cancer contribution

Informations sur les nouvelles pratiques sur le cancer
cancercontribution.fr

Chaîne rose

Témoignages sur le cancer du sein
lachainerose.fr

Choix vital

Service de soutien dédié aux patients et à leurs proches
choixvital.org

Essentielles

Forum d'entraide entre patientes atteintes d'un cancer du sein
essentielles.net

Europa Donna

Information et soutien des femmes dans la lutte contre le cancer du sein
europadonna.fr

Fondation ARC pour la recherche contre le cancer

Informations sur la recherche en France sur le cancer
arc-cancer.net

Institut National du Cancer INCA

Ligne téléphonique et site d'informations médicales et pratiques
e-cancer.fr

Horizon cancer

Écoute et soutien proposés aux malades touchés par le cancer et leurs familles
horizon-cancer.org

comme... Lieux & Liens

Impatientes

Informations et échanges animés par des femmes atteintes d'un cancer du sein
lesimpatientes.com

Institut National du Cancer INCA

Ligne téléphonique et site d'informations médicales et pratiques Cancer Info Service 0810 810 821
e-cancer.fr

Journal créatif

Approche dynamique du journal intime proposée par Anne-Marie Jobin.
journalcreatif.com

Ligue contre le cancer

Informations, forum et ressources sur la prévention, le dépistage, les différents aspects de la vie avec un cancer
Écoute cancer : 0810 111 101
ligue-cancer.net

Maison du cancer

Informations et conseils (juridiques, sociaux, santé...)
la-maison-du-cancer.com

Médecin de l'imaginaire

Informations et conseils (juridiques, sociaux, Activité d'art-thérapie pour les enfants, adolescents et adultes atteints d'une maladie grave
medecinsdelimaginaire.com

Rose Magazine

Premier féminin glamour et gratuit destiné aux femmes touchées par le cancer
Rosemagazine.fr

Se reconstruire en douceur

Conseils de kinésithérapeutes pour les femmes touchées par le cancer du sein
sereconstruireendouceur.com

Sport et cancer

Conseils sur la pratique du sport
sportetcancer.com

Tribu Cancer

Service de soutien psychologique par mail
tribucancer.org

Vivre comme avant

Écoute des femmes atteintes d'un cancer du sein
vivrecommeavant.fr

Voix des Patients

Média d'information participatif autour de la maladie chronique
www.voixdespatients.fr



Roche SAS

4, cours de l'Île Seguin
92100 Boulogne-Billancourt
Tél : + 33 (0) 47 61 40 00
Fax: + 33 (0) 47 61 77 00
www.roche.fr