

LES CAHIERS  
**CRÉATIFS**



Mieux vivre avec ses émotions



Ce cahier  
appartient à



## Peur, angoisse, colère, tristesse...

durant votre traitement, vous pouvez être amenée à éprouver des émotions très variées. Ces réactions sont bien légitimes. Elles sont même nécessaires pour vous aider à comprendre l'expérience que vous traversez, mais aussi à communiquer avec votre entourage.

Identifier, comprendre et partager ses émotions, chacune à sa façon, peut être bénéfique pour parvenir à mieux les vivre et ne pas se laisser envahir par elles.

Si vous ressentez des émotions inhabituelles persistantes et envahissantes, il peut être alors nécessaire de consulter un psychologue ou un psychiatre qui saura vous aider à surmonter cette période parfois difficile.

Dans ce cahier créatif, vous trouverez de nombreux conseils et exercices pour écrire, dessiner, colorier, rêver. Vous pouvez vous y consacrer pendant vos séances de soin mais aussi chez vous, tranquillement.

”

# L'émotion est le moteur du changement

Olivier Lockert

## Émotion

Du latin ex-movere qui signifie mouvement vers l'extérieur. Réaction soudaine et transitoire de notre organisme d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement. Elle a des composantes physiologiques (notre corps), cognitives (notre esprit) et comportementales (nos actions)<sup>(1)</sup>.

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

Merci à notre expert, **Diane Boiron** (Psychologue Clinicienne, Docteur en Psychologie à l'Hôpital Universitaire Gustave Roussy à Villejuif.) qui a contribué à l'élaboration de ce cahier.

<sup>(1)</sup> **André C. et Lelord F.** voir page "Références" à la fin du cahier

# Reconnaître...

VOICI  
QUELQUES ÉMOTIONS



JE COMPLÈTE AVEC D'AUTRES ÉMOTIONS RESENTIES.

J'entoure 3 émotions positives et 3 émotions négatives que je ressens le plus souvent actuellement.

NÉGATIVES  
ET POSITIVES.

## ... vos émotions

## La période des traitements contre le cancer peut être difficile à vivre.

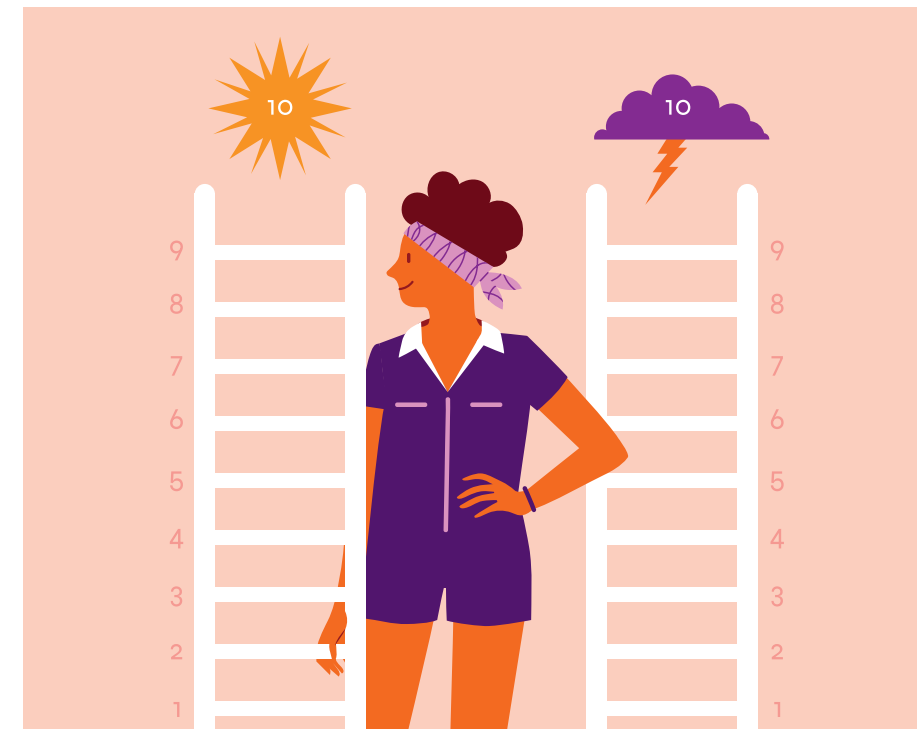
Fatigue, poids des effets secondaires... ces événements peuvent provoquer différentes émotions. Elles peuvent être :

### Plutôt négatives ...

angoisse, révolte, tristesse, culpabilité. Ces émotions, lorsqu'elles deviennent plus envahissantes, peuvent majorer l'intensité des effets secondaires sur votre quotidien.

### ... Mais aussi positives

se sentir comprise par son entourage, être rassurée sur la persistance de la relation avec ses proches devant cette nouvelle situation... Trouver un accueil, un regard bienveillant auprès de l'équipe soignante, avoir le sentiment d'être bien prise en charge, respectée dans ses souhaits...



J'INSCRIS CHAQUE ÉMOTION RESENTIE SUR UNE ÉCHELLE

(en bas de l'échelle si cette émotion est peu intense, en haut de l'échelle si elle est intense).

## Comprendre...

EN EXPRIMANT



**J'INSCRIS DANS CHAQUE BULLE L'ÉMOTION (POSITIVE OU NÉGATIVE)  
QUE JE VIS LE PLUS SOUVENT OU LE PLUS INTENSÉMENT.**

Pour chacune d'elles, je représente par un mot, un petit symbole ou un dessin les réactions qu'elle déclenche chez moi : grimace, larmes, battements de coeur, respiration coupée, bâillement, rire, sourire, éternuement...

ET EN VERBALISANT

## ... vos émotions

### Qu'est-ce qu'une émotion ?

L'émotion comprend plusieurs composantes : une composante physique (accélération du rythme cardiaque par exemple), une composante cognitive (l'émotion nous conduit à penser différemment) et une composante comportementale lorsque l'émotion nous prépare et peut nous pousser à l'action<sup>(1)</sup>, ou au contraire nous empêche d'agir.

**Exemple :** Devant un chien un peu agressif, la personne effrayée va transpirer, voir son rythme cardiaque s'accélérer, penser "Attention, ce chien est dangereux !" et va avoir un mouvement spontané de recul.

### À quoi servent-elles ?

#### À nous adapter aux situations<sup>(1)</sup>

l'émotion nous aide à prendre conscience de ce que l'on vit et nous incite à modifier notre comportement pour nous aider à y faire face. Exemple : En traversant une route, la peur éprouvée face à une voiture arrivant vite nous incite à reculer.

#### À communiquer avec l'autre

par l'expression faciale de notre émotion, nous la communiquons aux autres et provoquons ainsi chez eux la réaction adaptée. La tristesse va inciter nos proches à nous soutenir, la colère fera comprendre que ce n'est pas le moment de nous solliciter...

<sup>(1)</sup> André C. et Lelord F. voir page "Références" à la fin du cahier

## Remontez le fil...

POUR ANTICIPER VOS RÉACTIONS



**J'INSCRIS SUR LA LIGNE DU HAUT L'ÉMOTION POSITIVE QUE JE VIS LE PLUS SOUVENT,**

J'écris sous cette émotion tout ce qui participe à la déclencher ou à l'accroître  
(une situation, une pensée, un mot entendu, une personne...)

**JE RÉPÈTE L'EXERCICE AVEC L'ÉMOTION NÉGATIVE QUE JE VIS LE PLUS SOUVENT.**

## Identifier ce qui provoque telle ou telle émotion.

Cela peut vous aider à cerner les zones à risque et mieux anticiper les situations qui risquent de déclencher ces émotions.

### Voici quelques conseils :

Lorsque vous éprouvez une émotion (tristesse, colère, angoisse), essayez de repérer ce qui l'a déclenchée : quelle était précisément la situation ? Son contexte ? Quelle phrase entendue ?

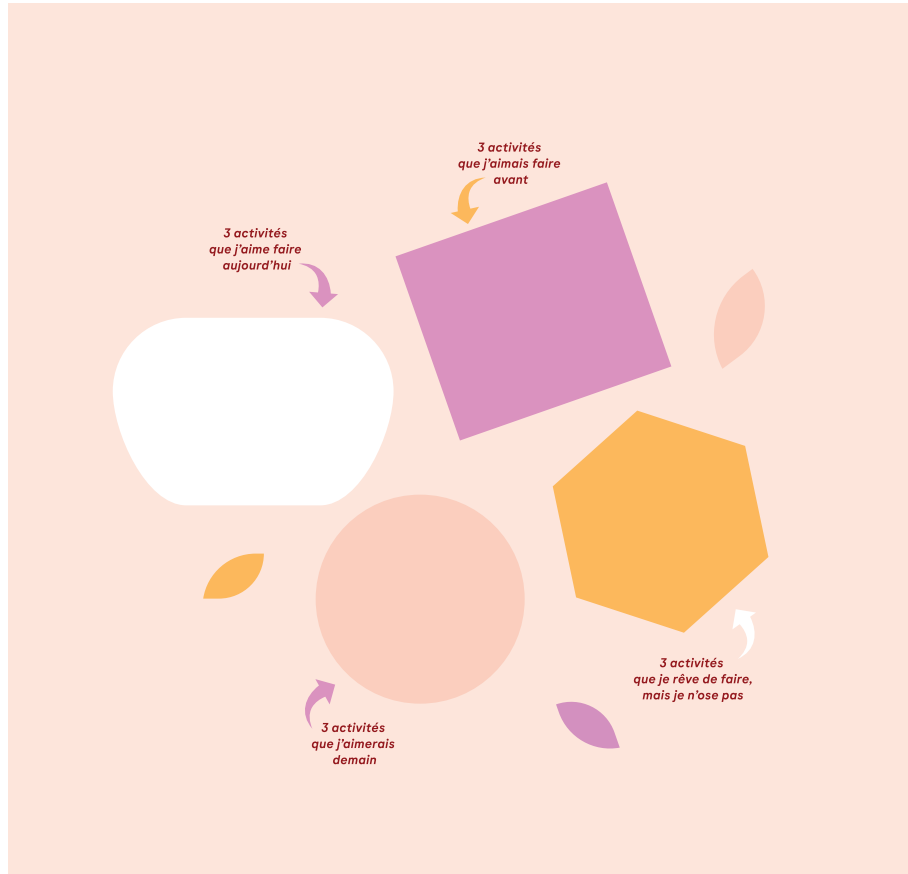
Puis, identifiez les pensées associées (quelle image ou pensée a traversé votre esprit ou intensifié cette émotion ?), les conséquences et les comportements que vous adoptez.

ET MIEUX VOUS COMPRENDRE

## ... de vos émotions

Allez puiser ...

POUR DEVELOPPER



J'ÉCRIS DANS CHAQUE FORME CE QUI EST INDIQUÉ POUR CHACUNE D'ELLES.  
(Ces activités peuvent être physiques, culturelles, sociales, artistiques...)

VOS RESSOURCES  
PERSONNELLES

... dans vos  
souvenirs

## Tristesse, angoisse, colère, comment composer avec nos émotions ?

Chacun réagit différemment selon son propre caractère et son histoire personnelle.  
Cela peut être :



Rechercher un soutien extérieur, une oreille attentive.



Se plonger dans une activité concrète :  
physique, manuelle ou intellectuelle.



Sortir, voir des amis ou de la famille.



Éviter l'émotion, ne pas la (re)connaître.

Identifiez la ou les réactions que vous adoptez habituellement face à une émotion.  
Cela vous aide-t-il à l'apprivoiser ?

Aujourd'hui, lorsque vous éprouvez le même type d'émotion, utilisez-vous la même ressource,  
est-ce efficace ?

## Pour vivre des émotions positives, j'ai besoin d'être ou de me sentir...

J'ENTOURE DANS CETTE LISTE CE QUI ME CORRESPOND LE MIEUX. JE COMPLÈTE CETTE LISTE.

à l'abri	sincère	drôle	insouciant
acceptée	encouragée	écoutée	ordonnée
stimulée	remerciée	émerveillée	protégée
adorée	amoureuse	confiante	sûre de moi
aimée	valorisée	admirez	apaisée
intéressée	rassurée	calme	belle
considérée	créative	honnête	...

## Apprenez à questionner...

POUR RÉGULER  
VOS ÉMOTIONS <sup>(2)</sup>

J'ÉCRIS AU DESSUS DE LA MONTGOLFIÈRE TOUT CE QUI M'ALLÈGE

(pensées, comportements, situations...)

---

---



---

---

J'ÉCRIS SOUS LA MONTGOLFIÈRE TOUT CE QUI ME PÈSE

(pensées, situations...).

MIEUX LES GÉRER

... vos pensées  
personnelles

## Nos pensées ont une influence sur nos émotions.<sup>(3)</sup>

Apprendre à décortiquer ses pensées et à les remettre en question pour en trouver d'autres permet de mieux réguler ses émotions.

### ESSAYEZ CECI :

Reprenez une situation précise et récente ayant déclenché des émotions difficiles (angoisse, peur, tristesse, colère, honte...).

Listez les émotions éprouvées et leur intensité sur une échelle de 0% (faible) à 100% (très intense et envahissante).

Listez les pensées automatiques qui vous traversent l'esprit en lien avec les émotions que vous éprouvez ;

Listez les comportements, ce que vous faites dans cette situation.

Apprenez à remettre en question vos pensées négatives.

*Exemple : Si mon (ma) meilleur(e) ami(e) ou une personne qui m'aime avait cette pensée, que lui dirai-je ? Lorsque je ne me sens pas comme cela, est-ce que je pense à cette situation différemment ? si oui comment ?*

Réévaluez vos émotions initiales sur une échelle de 0% (faible) à 100% (très intense et envahissante) à partir de la reformulation de vos pensées.

## Je poursuis les débuts de phrases suivantes selon mon inspiration :

Si vous voulez connaître le fond de ma pensée, le voici :

Je me souviens d'une transmission de pensée...

Ma pensée apaisante est...

La liberté de penser est...

Ma pensée secrète est...

<sup>(2)</sup> Savard J. - <sup>(3)</sup> Meert A.  
voir page "Références" à la fin du cahier



Exprimez...

DE LA MANIÈRE  
QUI VOUS CORRESPOND<sup>(4)</sup>



J'ÉCRIS À CÔTÉ DE CHAQUE NOTE LES ACTIVITÉS QUI ME PERMETTENT  
OU ME PERMETTRAIENT DE M'EXPRIMER.

VOUS ÊTES QUI VOUS ÊTES

... vos émotions

### Exprimer ses émotions peut vous aider à les réguler et à préserver votre lien avec les autres.

Mais cela ne signifie pas forcément que vous devez vous confier si vous n'en ressentez pas le besoin. Il existe différentes façons, verbales et non verbales, d'exprimer ses émotions.

#### Si vous avez déjà l'habitude de partager vos émotions,

n'hésitez pas à continuer à le faire avec des personnes bienveillantes sur qui vous pouvez actuellement compter. Cela peut vous aider à trouver du réconfort.

#### Vous pouvez aussi choisir une autre forme d'expression :

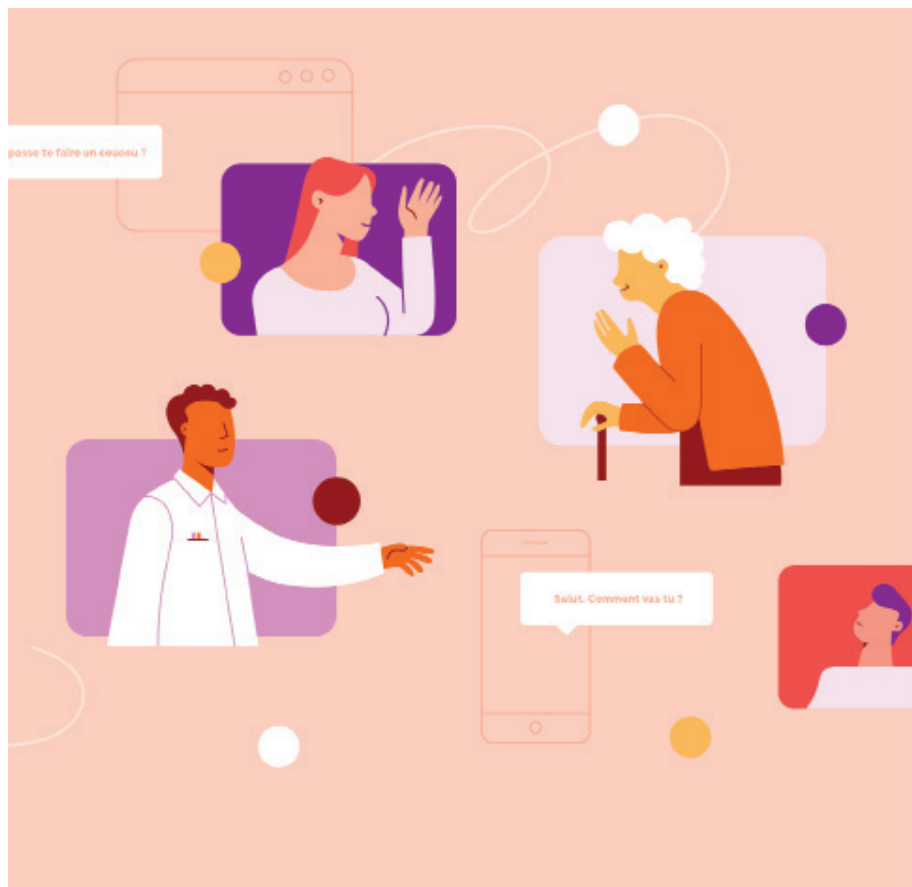
activité manuelle, artistique, musicale, ou activité physique (en prenant soin d'en parler auparavant avec votre médecin).

À vous d'identifier et de choisir la manière qui correspond le mieux à votre façon de fonctionner habituellement.

<sup>(4)</sup> Boinon D., Charles C., Dauchy S. et Sultan S.  
voir page "Références" à la fin du cahier

Partager...

AVEC LES PERSONNES  
AVEC LESQUELLES...



J'ÉCRIS À CÔTÉ DE CHAQUE ROND, LA PERSONNE  
QUI EST À MON ÉCOUTE AUJOURD'HUI OU QUI POURRAIT L'ÊTRE DEMAIN.

... VOUS VOUS SENTEZ  
EN CONFIANCE<sup>(5)</sup>

... vos émotions

## Parlez, échangez, tout le monde peut vous aider

### Vos proches

vous renforcerez les liens avec vos proches et leur permettrez de vous apporter leur soutien d'autant mieux qu'ils comprendront ce que vous traversez<sup>(6)</sup>.

### D'autres personnes malades

vous pourrez partager ce que vous vivez avec des personnes qui traversent des situations communes. Pour les rencontrer, contactez des associations de patientes et participez aux réunions et ateliers qu'elles proposent.

### Les bénévoles d'une association

formés et habitués à l'écoute, leur regard sera peut-être plus neutre et ils sauront vous écouter.

### Des professionnels de santé : médecin, infirmière ...

Exprimer vos peurs par rapport aux traitements et à leurs effets vous permettra d'avoir des informations adaptées à votre situation. Vous pourrez également discuter avec eux des solutions possibles pour mieux prendre en charge vos symptômes. S'entourer et s'informer peut vous aider à chasser vos peurs.

<sup>(5)</sup> Boinon D.

<sup>(6)</sup> Iwamitsu Y., Shimoda K., Abe H., Tani T., Okawa M. et Buck R.  
voir page "Références" à la fin du cahier

**Dites ce que  
vous avez...**

POUR REMPLIR



**J'ÉCRIS AU COEUR DE L'IMAGE UN COURT TEXTE :**

Mes pensées, mon état d'esprit du moment ou tout simplement ce qui me passe par la tête.

VOTRE COEUR

**... en tête**

**Parler de ses émotions peut être bénéfique, encore faut-il que vous soyez dans de bonnes conditions :**

**Avant tout, choisissez le bon moment**

ne vous forcez pas à parler si vous n'en avez pas envie.

**Choisissez ce dont vous avez envie de parler**

vous souhaitez parler de votre maladie et de ses symptômes, d'être juste écoutée sans recevoir de conseils ? Dites-le ! Au contraire, vous avez identifié des besoins spécifiques (aide matérielle, aide à domicile, besoin d'informations ou d'orientation vers telle ou telle association...), **exprimez-les !**



**J'ÉCRIS À CÔTÉ DE CHAQUE LÈVRE LES MOTS (PETITS, MOYENS ET GROS) QUI ME DÉFOULENT.**

Pour réguler  
vos émotions...

BOUGER!



BOUGER!

... au quotidien  
bougez !

Pendant et après les traitements, l'activité physique adaptée, encadrée dans sa fréquence et dans son intensité, possède de nombreux bienfaits<sup>(7)</sup>



elle réduit la fatigue, diminuerait l'intensité des effets secondaires et la toxicité des traitements.



elle permet de se réapproprié et se réconcilier avec son corps et ainsi retrouver une meilleure confiance et estime de soi.



elle pourrait améliorer l'efficacité des traitements.

Moins fatiguée, plus alerte, vous supportez mieux les traitements et pouvez ainsi diminuer les situations où les émotions négatives surgissent.

# Les conseils de l'expert

DIANE BOINON

Marche, natation,  
gymnastique adaptée...

Consultez votre médecin qui vous conseillera sur le type d'activité physique la mieux adaptée à votre situation et vous orientera vers des associations sportives spécialisées.

A l'imparfait du subjonctif, cela donne certes peu envie : que je bougeasse - que tu bougeasses - qu'il bougeât - que nous bougeassions - que vous bougeassiez - qu'ils bougeassent

**QUEL AUTRE TEMPS VOUS INSPIRE ? JE POURSUIS LE DÉBUT DE CHAQUE PHRASE.**

Hier, je bougeais...

Aujourd'hui, je bouge...

Demain, je bougerai...

<sup>(7)</sup> Loprinzi P.D. et Cardinal B.J.  
voir page "Références" à la fin du cahier



PRENDRE CONSCIENCE ET FAIRE LE PLEIN DES SENS.  
J'ÉCRIS À CÔTÉ DE CHAQUE ILLUSTRATION, 2 CHOSES QUE J'AI GOÛTÉ, SENTI,  
TOUCHÉ, ENTENDU, VU AVEC PLAISIR AUJOURD'HUI.

Vous êtes peut-être déjà adepte de la relaxation ou de la méditation. Sinon, pourquoi ne pas découvrir ces activités qui peuvent vous aider à vivre au mieux vos émotions ?

### La relaxation

Se concentrer sur sa respiration, apprendre à détendre ses muscles... les méthodes de relaxation sont variées. Plusieurs études scientifiques ont démontré<sup>(8)</sup> leur efficacité pour apprendre à maîtriser le stress, les effets secondaires des traitements et les différents symptômes (fatigue, douleurs, nausées) en complément des traitements symptomatiques.

### La méditation

Les différentes techniques de méditation permettent de prendre de la distance par rapport à ce que l'on vit, de se focaliser sur ses sensations ou sur un objet et ainsi de mieux réguler les émotions qui surviennent<sup>(9)</sup>. En particulier, la méditation de pleine conscience<sup>(9)</sup> se focalise sur l'instant présent, sur ses sensations internes et perceptions, sans attente, sans jugement. Cette technique permet de s'entraîner à gérer ses pensées négatives et à apprivoiser ses émotions de manière à ne pas les laisser nous envahir. Elle permet de prévenir certains troubles dépressifs<sup>(9)</sup>.

<sup>(8)</sup> Cayrou S. et Dolbeault S. - <sup>(9)</sup> André C.  
voir page "Références" à la fin du cahier

Faites-vous...

DES PETITS PLATS



J'INSCRIS DANS CHAQUE CADRE BLANC UN PLAT  
QUE J'AI PLAISIR À MANGER ET QUI ME FAIT DU BIEN.

DES GRANDS PLATS

...et des grands  
moments de plaisir

### Plaisir ça rime avec guérir.

Tous les moyens qui permettent de garder ses repères et de conserver une bonne image de soi sont bénéfiques pour limiter les pensées négatives et ainsi diminuer l'intensité des émotions comme la tristesse, la colère...

### (Re)prenez du plaisir à manger

En cas de surpoids ou de perte excessive, consultez un(e) diététicien(ne) ou un(e) nutritionniste : il vous aidera à rééquilibrer vos repas et vous donnera des pistes pour retrouver l'appétit si vous l'avez perdu.

### Faites-vous chouchouter

Il n'est pas toujours facile de composer avec sa nouvelle image marquée par l'effet des traitements. Une socio-esthéticienne vous indiquera comment prendre soin de votre peau et vous donnera des conseils pour vous mettre en valeur. Participez également à un atelier de socio-esthétique : vous pourrez en plus partager votre expérience avec d'autres femmes confrontées à la maladie.

## Entre repos et action...

FAITES LE MÉLANGE



J'ÉCRIS À L'INTÉRIEUR DE CHAQUE ÉTOILE L'ENDROIT (INTÉRIEUR ET/OU EXTÉRIEUR)  
DANS LEQUEL J'AIME ME POSER ET OÙ JE ME SENS BIEN.

PLUS OU MOINS ACTIF

## ... et enfin prenez soin de vous

### Tous les moyens qui permettent de garder ses repères et de conserver une bonne image de soi sont bénéfiques...

... pour limiter les pensées négatives et ainsi diminuer l'intensité des émotions comme la tristesse, la colère...

### Acceptez et apprenez à planifier des temps de repos réguliers pour vous ménager.

L'activité c'est bien, si et seulement si, le repos est anticipé pour aller plus loin.

### Prévoyez des activités agréables

(dîner familial, musée, café entre amis, sortie au grand air...). Ces bons moments favoriseront votre bien être mental et augmenteront votre capacité à composer avec les facteurs de stress et ainsi réduire leur impact.

En continuant à agir selon vos possibilités, vous ne laissez pas une émotion désagréable s'étirer dans le temps et influencer votre manière de penser.

### J'IMAGINE UN ESPACE RIEN QUE POUR MOI.

Je décris comment je le vois, comment j'aimerais l'aménager, le décorer...  
Je prends une feuille, je le dessine. Je colle la feuille.

# Les conseils de l'expert

DIANE BOINON

## Dois-je consulter un psychologue ou un psychiatre ?

Souffrir d'une dépression sans prise en charge spécifique durant les traitements du cancer peut perturber l'hygiène de vie (consommation plus importante de tabac ou d'alcool), impacter l'observance du traitement et ainsi réduire ses bénéfices, sans compter la souffrance psychologique qui l'accompagne. Une aide psychologique et/ou médicamenteuse est alors nécessaire pour vous aider à passer cette période difficile. Mais comment savoir ?

### La consultation d'un psychologue ou d'un psychiatre est nécessaire si <sup>(10)</sup> :

- les difficultés, en plus de celles liées à la maladie, s'accumulent ;
- vous avez des difficultés à communiquer avec votre entourage ;
- vous avez des idées noires répétitives ;

N'hésitez pas à parler de vos difficultés avec l'équipe médicale qui vous suit ou à votre médecin généraliste : ils vous écouteront et pourront vous orienter si nécessaire vers les spécialistes des soins psychiques. Ces derniers, soumis au secret professionnel, ne transmettront à votre équipe soignante que les informations nécessaires à vos soins.

## Les bénéfices attendus de l'aide psychologique



Ouverture d'un espace de parole intime et singulier.



Diminution des symptômes perçus comme gênants : anxiété, troubles du sommeil, perte de plaisir.



Aide à la communication avec l'entourage



Aide à l'adaptation aux effets et séquelles du traitement...

## Voici quelques idées reçues et mots souvent entendus quand une personne souhaite recourir à une aide psychologique.

J'entoure les 4 phrases qui me marquent le plus, soit parce que je suis d'accord ou au contraire en désaccord. Je prolonge ces 4 phrases.

Un psy, c'est pour les fous !

Un psy, il écoute, tout le monde sait faire

Aller voir un psy est un aveu de faiblesse

C'est gaspiller son argent

Le psy dit ce qu'il faut faire et penser

Prendre des médicaments c'est plus simple Il faut avoir du temps à perdre

Cela risque de prendre des années !

<sup>(10)</sup> AFSOS, SFPO, ACORESCA, UNR Santé



# Ressources et références bibliographiques

**(1) André C. et Lelord F.**

“La force des émotions : amour, colère, joie...”  
Editions Odile Jacob. (2001).

**(2) Savard J.**

“Faire face au cancer avec la pensée réaliste”.  
Editions Flammarion Québec. (2010).

**(3) Meert A.**

“Vivre au mieux avec un cancer grâce à la  
thérapie cognitive et comportementale”.  
Editions Odile Jacob. (2015).

**(4) Boinon D., Charles C.,  
Dauchy S. et Sultan S.**

Les effets de l'expression émotionnelle  
sur l'ajustement au cancer :  
une revue systématique de la littérature”.  
Psycho-oncologie, 5(3), 173-190. (2011)

**(5) Boinon D.**

“Partage social de l'expérience de la maladie,  
soutien social perçu et ajustement  
psychologique des femmes atteintes  
d'un cancer du sein”.  
Thèse de doctorat en psychologie sous la  
direction du Professeur Serge Sultan.  
Université Paris Descartes. (2011).

**(6) Iwamitsu Y., Shimoda K., Abe H.,  
Tani T., Okawa M. et Buck R.**

“The relation between negative emotional  
suppression and emotional distress in breast  
cancer diagnosis and treatment”.  
Health Communication, 18(3), 201-215.  
(2005).

**(7) Loprinzi P.D. et Cardinal B.J.**

“Effects of physical on common side effects  
of breast cancer treatment” (2012).

**(8) Cayrou S. et Dolbeault S.**

“Le développement des techniques  
de relaxation en oncologie”.  
Bulletin du Cancer, 89 (10), 845-56. (2002).

**(9) André C**

“La méditation de pleine conscience”,  
Cerveau & Psycho (Septembre-Décembre 2010).

**(10) AFSOS, SFPO, ACORESCA,  
UNR Santé, Critères d'orientation**

“Qui, quand et pourquoi orienter  
vers les psychologues / psychiatres ?”  
Référentiel inter-régional en Soins  
oncologiques de support, AFSOS,  
version du 14/01/2016.

## comme... Lieux & Liens

### Amazones

Partage et échanges entre des femmes atteintes de cancer du sein

**lesamazones.fr**

### Au sein de sa différence

Partage d'expériences

**auseindesadifference.com**

### Association pour le développement de la mindfulness

Méditation de pleine conscience

**association-mindfulness.org**

### Belle et bien

Ateliers de maquillage pour les femmes en cours de traitement

**bellebien.fr**

### Blouses roses

Activités ludiques, créatives ou artistiques proposées aux malades de tout âge

**lesblousesroses.asso.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

**fondation-arc.org**

### Horizon cancer

Ecoute et soutien proposés aux malades touchés par le cancer et leurs familles

**horizon-cancer.org**

### 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

**e-cancer.fr**

### Ligue contre le cancer

Informations, forum et ressources sur la prévention le dépistage, les différents aspects de la vie avec un cancer

**Ecoute cancer : 0810 111 101**

**ligue-cancer.net**

## comme... Lieux & Liens

### Maison du cancer

Informations et conseils (juridiques, sociaux, santé...)

**la-maison-du-cancer.com**

### Rose Magazine

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

**rosemagazine.fr**

### Saveurs et vie

Société spécialisée dans le portage de repas personnalisés à domicile (seniors et malades convalescents)

**www.saveursetvie.fr**

### Société canadienne du cancer

Conseils et informations pour bien s'alimenter durant les traitements d'un cancer

**cancer.ca**

### Tribu Cancer

Service de soutien psychologique par mail

**tribucancer.org**

### Vivre comme avant

Ecoute des femmes atteintes d'un cancer du sein

**vivrecommeavant.fr**

<sup>(6)</sup> Iwamitsu Y., Shimoda K., Abe H., Tani T., Okawa M. et Buck R.

"The relation between negative emotional suppression and emotional distress in breast cancer diagnosis and treatment". Health Communication, 18(3), 201-215. (2005).



**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](http://www.roche.fr)