

LES CAHIERS  
**CRÉATIFS**



Rester Zen



Ce cahier  
appartient à

## Être zen, c'est avant tout...

...réaliser le lien existant entre le corps et l'esprit pour retrouver l'harmonie. C'est prendre conscience de l'importance du corps pour se recentrer, ressentir et revenir à soi. C'est prendre le temps pour se ressourcer, respirer, rêver, parler, méditer, imaginer.

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 de soin mais aussi chez vous, tranquillement.

”

Demeurer immobile,  
à écouter... c'est la tranquillité  
de l'axe au centre de la roue...

Charles Morgan

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

## Zen

Nom masculin d'origine japonaise transcrit du chinois chán "quiétude" et du sanskrit dhana "méditation". Importante école bouddhiste, originaire de Chine, introduite au Japon au XIIème siècle. Dans le langage familier, zen est synonyme de calme, serein, décontracté (Larousse).



Se ressourcer

Méditer Se détendre

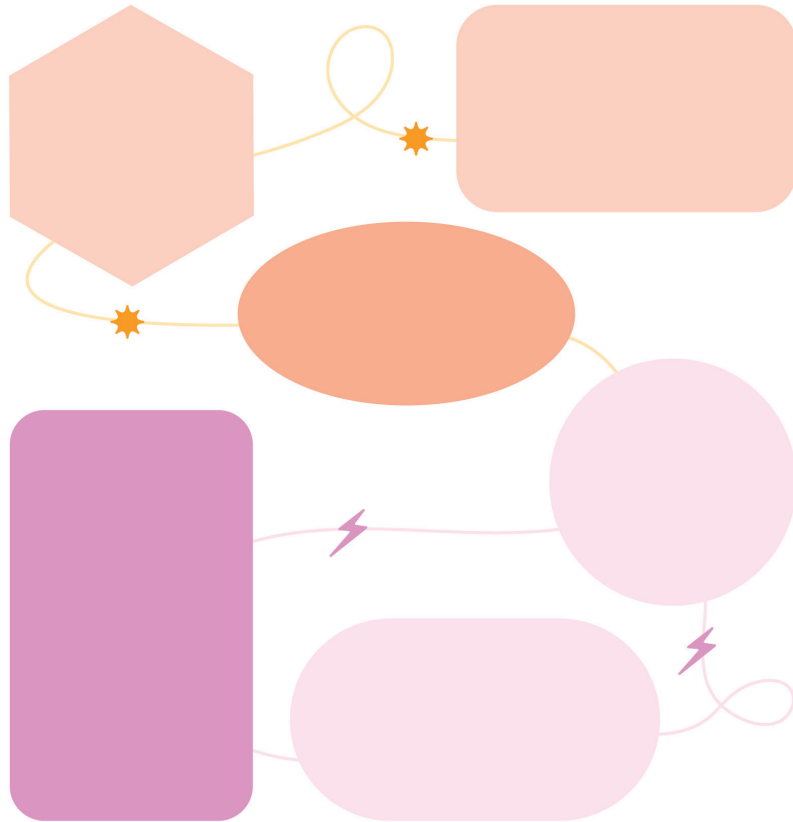
Rêver Penser positif

Parler Imaginer

Ressentir

## Se ressourcer...

EXPRIMEZ  
AVEC CALME



J'ÉCRIS DANS LES BULLES DE DIALOGUE ORANGES LES PAROLES QUE J'AIME  
OU QUE J'AIMERAIS ENTENDRE DE MES PROCHES.  
J'ÉCRIS DANS LES BULLES DE DIALOGUE VIOLETTES LES PAROLES QUE JE N'AIME PAS ENTENDRE.

CE QUE VOUS  
RESSENTEZ

... avec  
ses proches

## Les gestes et les paroles de vos proches ont une importance capitale pour vous.

Certains peuvent commettre des maladresses en vous donnant des conseils déplacés, en vous critiquant, en vous rassurant à tout prix ou en minimisant ce que vous vivez.

Exprimez avec calme ce que vous ressentez.

Rester ancré...

PRENDRE CONSCIENCE



JE POURSUIS LES EXPRESSIONS PROPOSÉES EN PAGE 11, AUTOUR DU PIED.

Pour vous relaxer pleinement il importe de prendre pleinement conscience :



De votre corps.



Des contacts avec vos différents appuis.



De la plante de vos pieds sur le sol.

À VOUS DE JOUER AVEC :

Je garde les pieds sur terre en...

Je prends mon pied en...

Je fais un pied de nez à...

Prendre les choses au pied de la lettre...

Je donnerais bien un coup de pied...

Il me casse les pieds...

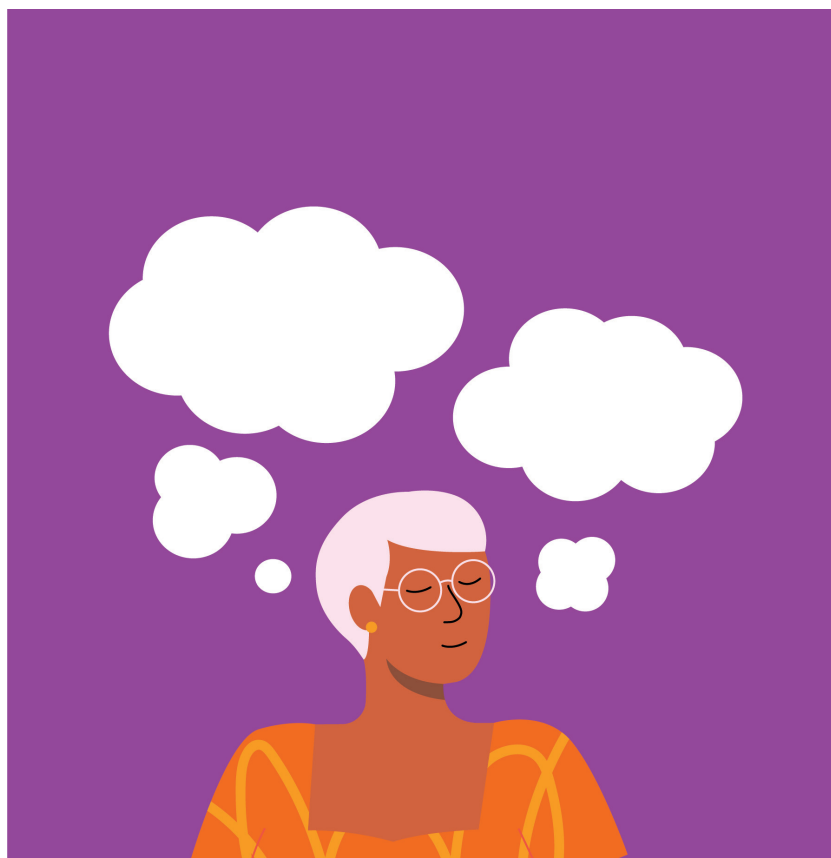
Je fais des pieds et des mains...

POUR UNE RELAXATION  
MAXIMUM

... sur terre

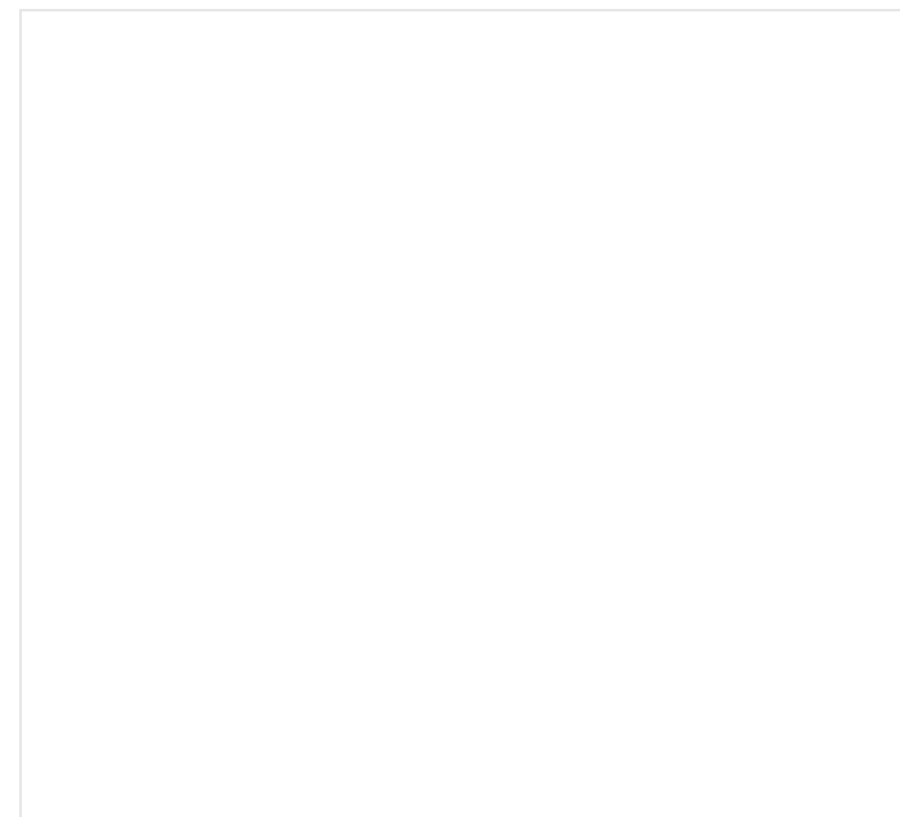
Prendre...

OBSERVER



### Prendre le temps, c'est important...

...pour prendre conscience de tout ce qui nous entoure : les personnes, les objets; la nature, les sons, les couleurs... Accordez-vous du temps pour être en éveil et au contact de votre environnement.



POUR MIEUX APPRÉHENDER  
SON ENVIRONNEMENT

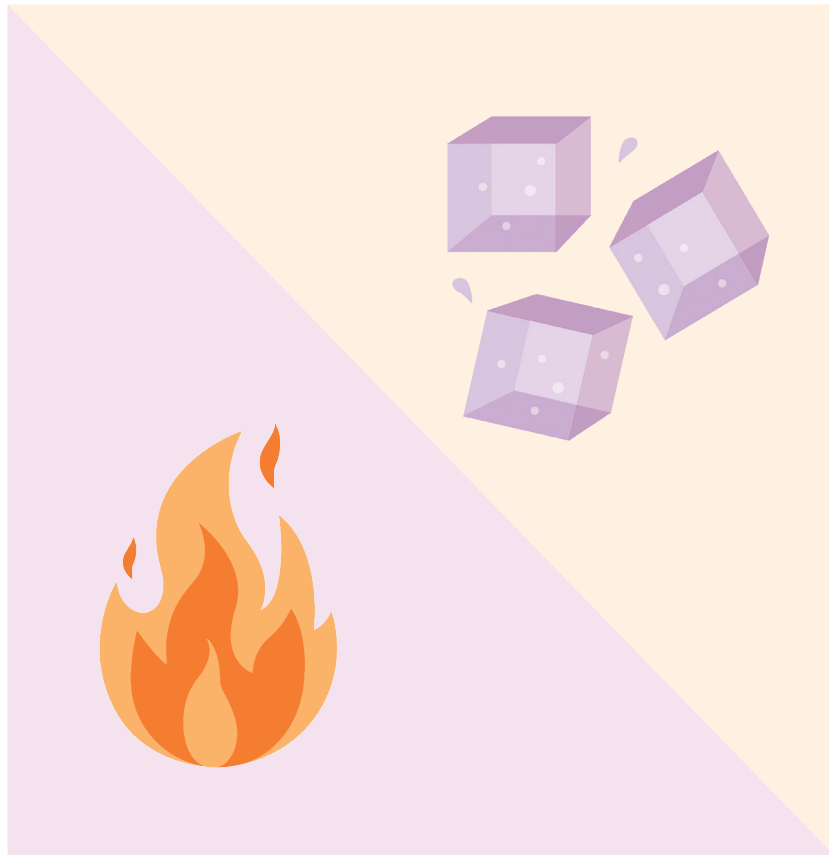
... le temps

JE SUIS ASSIS... JE REGARDE AUTOUR DE MOI ET J'OBSERVE TOUS LES OBJETS QUI M'ENTOURENT. CERTAINS ATTIRENT PLUS PARTICULIÈREMENT MON ATTENTION. QUELS SONT CES OBJETS ? JE LES DESSINE DANS LA BULLE OU SUR LE CARRÉ AU-DESSUS.

Je me mets à sa place et je raconte ce qu'il vit et ressent.

Gérer...

MIEUX VIVRE



MIEUX ACCEPTER

... ses bouffées  
de chaleur

### Ressentir des bouffées de chaleurs

Parfois vous pouvez ressentir des bouffées de chaleur. Elles varient selon les personnes. Il existe des méthodes permettant de les réduire. Des études montrent que la relaxation par l'hypnose peut y participer. Cette pratique utilise des images associées à une sensation de fraîcheur (plonger dans une chute d'eau, se balader dans la neige...).

**J'ÉCRIS UN COURT TEXTE EN ASSEMBLANT CES EXPRESSIONS DANS L'ORDRE DONNÉ :**

Froid de canard

Ni chaud ni froid

Frais de port

J'ai eu chaud !

Nous sommes allés nous mettre au frais

Chaud devant !

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Être...

PARTAGER  
SA DOULEUR...



J'ÉCRIS DANS LE LIVRE CI-DESSUS 3 MOTS QUE J'AIME, 3 MOTS QUI ME DÉFOULENT,  
AINSI QUE MA CITATION / PHRASE PRÉFÉRÉE.

... POUR MIEUX LA GUÉRIR

... écouté

**Bien souvent, pour protéger votre entourage,  
vous taisez vos maux, vos colères et vos angoisses.**

Vous avez toutefois besoin de dire et d'être entendu. Les associations et les professionnels, psychologues et onco-psychologues sont là pour vous aider et vous écouter.

## Se détendre...

### DES PETITS EXERCICES QUOTIDIENS



J'ÉCRIS SUR CHAQUE MARCHE LES ÉTAPES  
PAR LESQUELLES JE PASSE.

DES RÉSULTATS  
À LONG TERME

## ... se relaxer

**Pour dénouer le nœud au ventre ou à la gorge, vous pouvez pratiquer un exercice de relaxation :**

**“L’escalier de la détente ,,**

Vous pouvez le pratiquer tous les jours, il vous suffit de quelques minutes.

**Installez-vous confortablement les yeux ouverts ou fermés.**

Prenez une inspiration lente et profonde. Respirez ensuite normalement, en vous concentrant sur votre respiration. Écoutez sa régularité, les mouvements de votre ventre et de vos épaules. Concentrez-vous sur l’air qui pénètre vos narines et la sensation de fraîcheur.

**Imaginez un escalier,...**

...montant ou descendant vous conduisant à votre jardin secret, votre “lieu de sécurité”. C’est un endroit où sont nichés vos souvenirs, vos émotions, vos expériences, les personnes que vous appréciez...

**Empruntez les marches...**

...de cet escalier pour parvenir à votre jardin secret. Imaginez le décor (plage, clairière, maison...) et ce que vous y trouvez (objet, personne...) pour vous accompagner. Laissez-vous porter par vos sensations et vos pensées. Laissez-vous réaliser ce qui semble bon pour vous.

**Réempruntez l’escalier.**

Puis progressivement, réempruntez l’escalier, comme pour terminer une belle promenade. Vous reprenez conscience de votre respiration et de votre corps. Vos paupières s’ouvrent.

**PARMI TOUS LES ESCALIERS QUE J’AI MONTÉS OU DESCENDUS, IL EN EST UN DONT JE ME SOUVIENS. JE RACONTE...**

---

---

---

Retrouver...

MÉDITER SUR D'OÙ ON VIENT



**JE DESSINE SUR CET ARBRE TOUT CE QUI ME VIENT À L'ESPRIT**  
(branches, racines, feuilles, fleurs, fruits, guirlandes...).

POUR MIEUX SAVOIR  
OÙ ON VA.

**...ses racines  
nourricières**

**Cet exercice appelé "l'arbre" vous aide à retrouver vos racines nourricières.**

**Installez-vous confortablement**

dans un fauteuil ou sur un lit.

**Pratiquez la respiration calme.**

**Prenez le temps...**

...de bien ressentir votre respiration et les mouvements de votre corps avec ses appuis.

**Sentez les contacts**

de votre corps avec ses appuis.

**À chaque expiration,** constatez le poids de votre corps sur le support.

**À chaque inspiration,...**

...vous pouvez ressentir vos doigts s'enfoncer dans le lit ou le fauteuil

**Vos doigts agissent telles les racines de l'arbre.**

Ils progressent dans la terre à la recherche de substances nutritives.

**À chaque inspiration,**

ressentez cette énergie nourricière remonter le long de vos bras et se diffuser dans votre corps.

**JE POURSUIS LES PHRASES :**

**Je me souviens d'un arbre...**

**Mon arbre préféré est...**

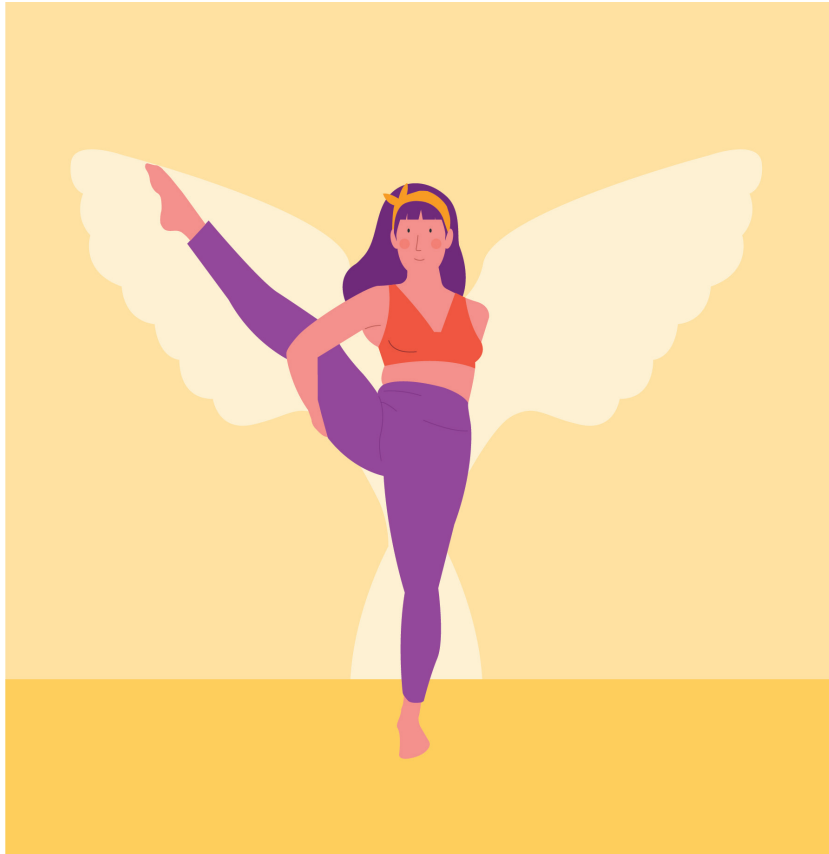
**JE RÉCOLTE UNE FEUILLE D'ARBRE**

Je la fais sécher entre les feuilles de journaux sous des poids.

Je la dépose sur ma page.

Éloigner...

UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE



DES RÉSULTATS CONSTANTS

... le stress

Pour éloigner votre stress et vous sentir plus léger vous pouvez pratiquer diverses activités :

 Le yoga

 Le pilates

 Le tai-chi

 La méditation

 Le qi gong

●● Et bien d'autres encore...

Vous pouvez également recourir à l'acupuncture la naturothérapie, la phytothérapie, la sophrologie... Demander conseil à votre médecin.

SI J'ÉTAIS UN OISEAU, JE... JE ME DÉCRIS

AUJOURD'HUI, JE PARS POUR UN LONG VOYAGE.  
JE RACONTE OÙ JE VAIS, POUR VOIR OU VIVRE QUOI.

(forme, couleur...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Trouver...

UN ESPRIT SAIN



JE TRACE À MAIN LEVÉE DES LIGNES DROITES ET COURBES SUR LA PAGE.  
JE LAISSE ALLER MA MAIN NATURELLEMENT.  
SI UNE IDÉE OU UN MOT ME VIENT, JE L'ÉCRIS SUR UNE LIGNE.  
JE CONTINUE À TRACER DES LIGNES ET À ÉCRIRE SPONTANÉMENT.

DANS UN CORPS SAIN

... l'équilibre

Voici un exercice de relaxation : “le funambule”  
pour reprendre confiance en soi.

- La première fois,...**  
1. ... si cela est possible demandez à un proche d'être à vos côtés.  
Vous risquez d'être surpris.
- Choisissez une ligne**  
2. au sol (carrelage...).
- Imaginez-vous...**  
3. ...en train de marcher sur un fil, tel un funambule.
- Fermez les yeux...**  
4. ...et avancez le second pied sur le fil. Vous éprouverez peut-être la sensation de perdre l'équilibre.
- La première semaine,...**  
5. ...marchez chaque jour sur le fil en regardant attentivement comment vous placez vos pieds. Tel le funambule, vous pouvez écarter vos bras.
- La seconde semaine,...**  
6. pratiquez l'exercice en regardant droit devant vous.
- La troisième semaine**  
7. Vous regardez autour de vous. Vous pouvez mettre de la musique pour vous accompagner

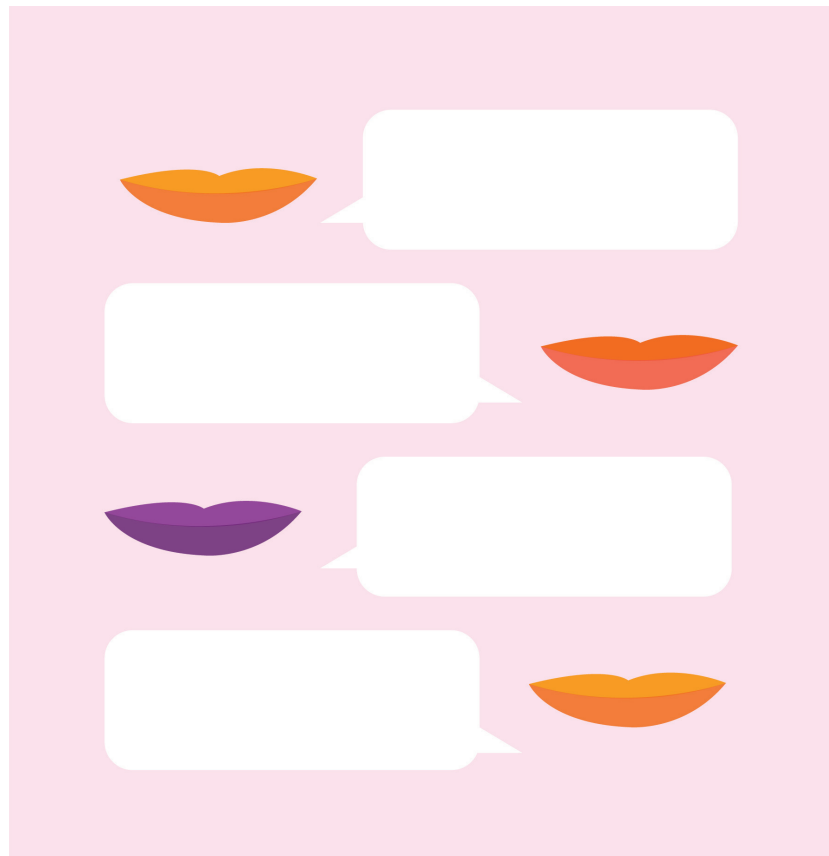
”

La vie c'est comme une bicyclette,  
il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.

Albert Einstein

Rire...

LE MEILLEUR  
MÉDICAMENT...



J'ÉCRIS DANS CHAQUE BOUCHE CE QUI ME FAIT RIRE,  
mes souvenirs de rire, enfant ou adulte.

... À PRESCRIPTION  
ILLIMITÉE

... c'est vivre

Quand on rit, 2,5 litres d'air circulent dans nos poumons,  
soit 3 fois plus que lors d'une respiration habituelle

Les effets du rire restent méconnus et pourtant...

Rire augmente l'oxygénation du corps.

Favorise la circulation des cellules de l'immunité.

Facilite la digestion.

Facilite le sommeil.

Réduit l'anxiété.

Diminue la tension artérielle.

Améliore la circulation sanguine.

Deux minutes de rire équivaudraient à 45 mn de relaxation.

”

Les gens qui ne rient jamais  
ne sont pas des gens sérieux.

Alphonse Allais

Penser...

Y CROIRE...



J'ÉCRIS DANS CHAQUE DESSIN 3 SOUVENIRS AGRÉABLES.

### L'optimisme est bon pour notre santé morale et physique.

Il procure bien-être et sérénité.

Il permet de réduire le stress et l'anxiété.

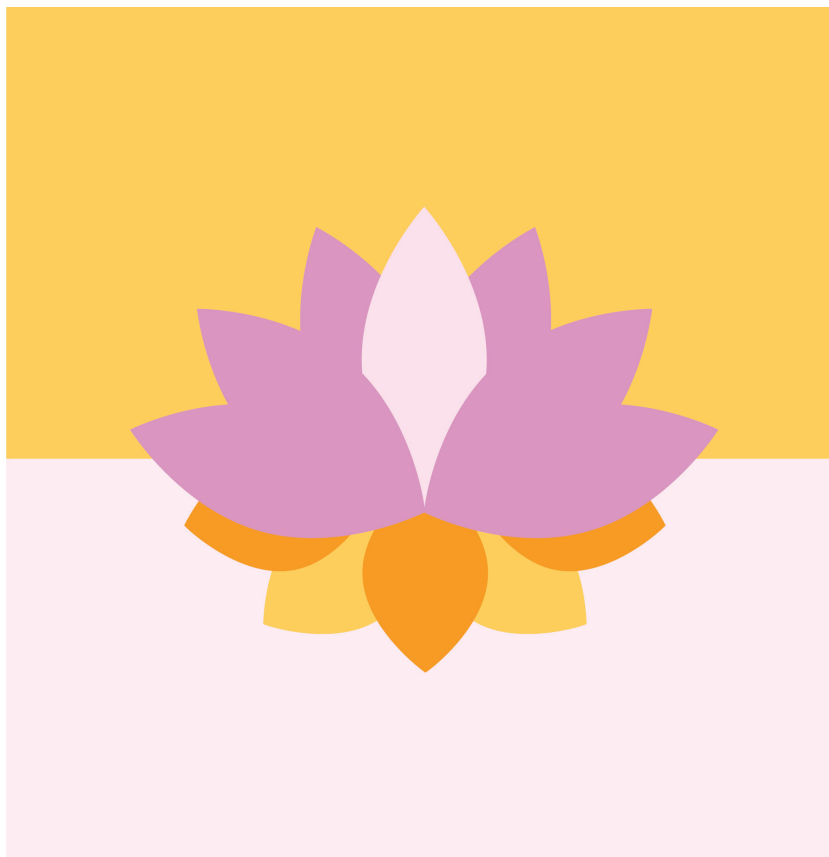
Des études scientifiques le prouvent.

... C'EST DÉJÀ UN PAS  
VERS LA GUÉRISON

... positif

Se relaxer...

RESPIRER ET FERMER  
LES YEUX



J'ÉCRIS SUR CHAQUE FEUILLE DU LOTUS CE QUI M'APaise ET ME DÉTEND.  
(écouter un chant d'oiseau, allumer une bougie, dessiner...).

EN PLEINE CONSCIENCE

... se détendre

Voici un exercice de relaxation :  
la "Respiration des paupières".

1. **Allongez-vous...**  
... confortablement sur votre lit et pratiquez la respiration calme.
2. **Posez la main droite**  
sur votre coeur et la main gauche sur votre ventre.
3. **Prenez une inspiration lente et profonde par le nez.**
4. **Laissez l'air pénétrer...**  
... jusqu'au bas de votre ventre.  
Votre main gauche se soulève et votre main droite reste immobile.
5. **Bloquez votre respiration, pendant 3 secondes**  
Puis soufflez lentement par la bouche. La main placée sur votre ventre s'abaisse.
6. **Répétez l'exercice 7 fois.**
7. **À chaque inspiration lente et profonde**  
ouvrez vos paupières. Inversement, à chaque expiration fermez-les.



## Manger sainement...

L'ALIMENTATION...



... L'UN DES PREMIERS TRAITEMENTS

## ... et sereinement

**Une alimentation équilibrée est une source d'énergie indispensable pour le corps et l'esprit.**

Accordez-lui du temps et de l'importance.

**Prenez le temps** de manger et installez-vous confortablement.

**Consommez des fruits et des légumes** à chaque repas.

**Buvez de préférence avant et après** chaque repas, plutôt que pendant.

**Mangez léger** avant et après le traitement.



aller plus loin Décoder  
Trouver Rencontrer  
Comprendre

## 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**

### Belle et bien

Ateliers de maquillage pour les femmes en cours de traitement  
**lesblousesroses.asso.fr**

### 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

Informations sur la recherche en France sur le cancer  
**choixvital.org**

### Conseil National des Exploitants Thermaux

**medecinethermale.fr**

### Elite santé

Atelier de rencontres esthétiques dans les hôpitaux, conseils beauté et bien-être  
**lesimpatientes.com**

### Institut National du Cancer INCA

Ligne téléphonique et site d'informations médicales et pratiques  
**elite-hair.com**

### 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**

## comme... Lieux & Liens

### Fondation ARC

#### pour la recherche contre le cancer

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

### Horizon cancer

Écoute 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**

### 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

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

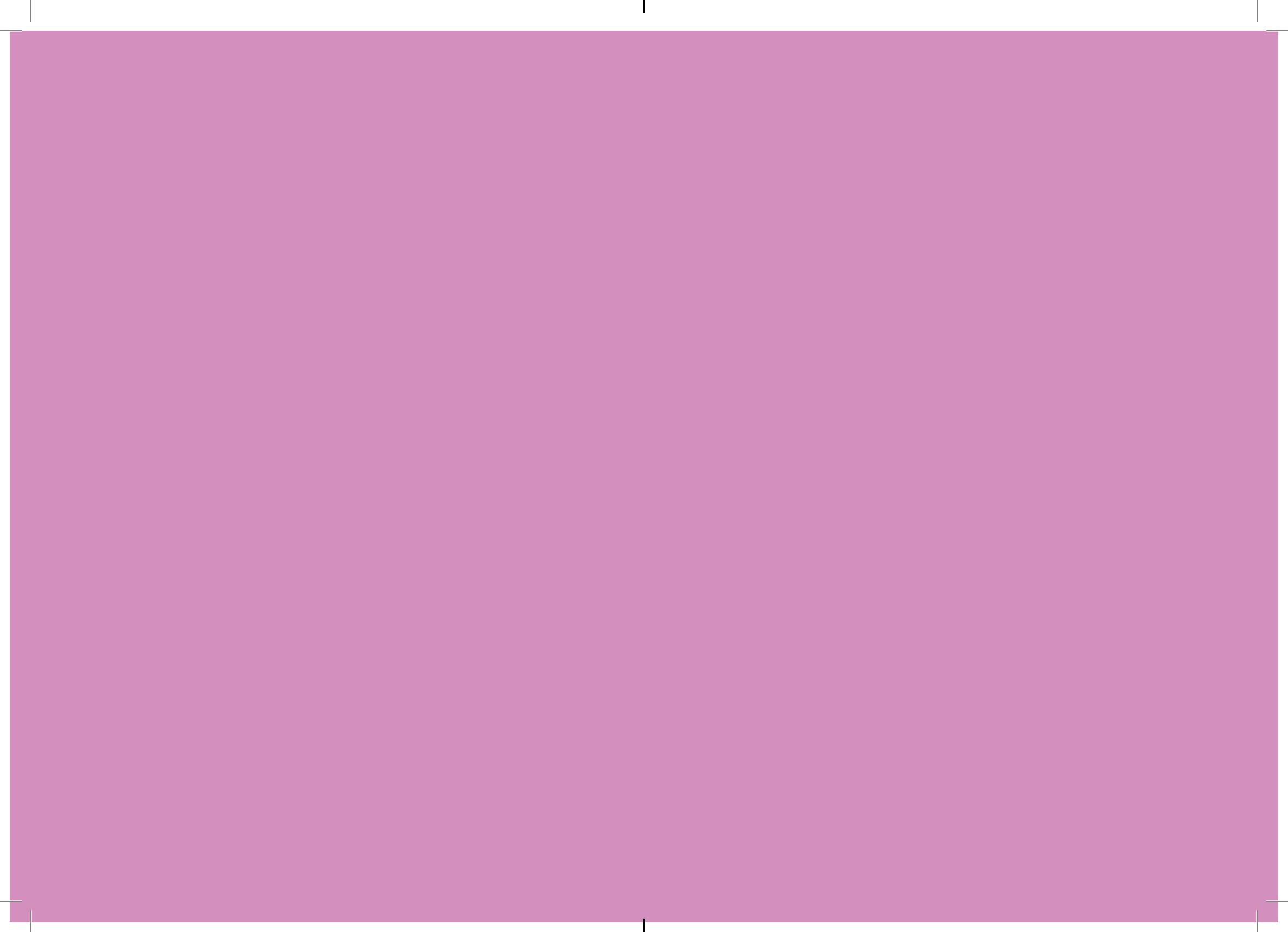
Service de soutien psychologique par mail  
**tribucancer.org**

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