



AUTOMNE 2018

Ateliers de soutien et d'information au CICM



Révisé le 1er octobre 2018

Différents moyens pour mieux prendre soin de soi et partager avec d'autres personnes atteintes de cancer.

Pour qui :	Personnes atteintes de cancer traitées en Montérégie, et leurs proches	
Lieu :	Hôpital Charles-Le Moyne, Centre intégré de cancérologie de la Montérégie, 3120 Boulevard Taschereau, Greenfield Park, QC J4V 2H1 local HS-0053 (sauf indications)	
Coût :	Gratuit * Vous pouvez choisir la date et les thèmes qui vous conviennent *	
Inscription :	Au secrétariat de la clinique d'oncologie ou par téléphone : 450 466-5000, poste 5626	

Dates disponibles	Thèmes
14 h à 15 h 30 Mardi 13 novembre	L'espoir à travers le temps : Comment envisager l'espoir dans un contexte de maladie et favoriser un meilleur équilibre au quotidien. Cet atelier vous invite à découvrir différents moyens pour mieux vivre vos espoirs et s'éloigner de la peur. Animatrice : Anne Plante, M. Sc.
14h à 15h30 Jeudi 11 octobre Mardi 4 décembre	Gestion du stress et de l'anxiété vers une meilleure adaptation : Peut-on reprendre le contrôle sur sa vie lorsque l'anxiété nous envahit? Avec humour et simplicité, dans cet atelier, nous explorerons des moyens pour lâcher prise, mieux relaxer et retrouver un état d'esprit plus calme. Plusieurs outils vous seront présentés. Animatrice : Anne Plante, M. sc. Inf.
14 h à 15 h 30 Mercredi 21 novembre	Face à la maladie, qu'est-ce que la spiritualité peut vous apporter? La maladie peut-elle être une occasion de croissance intérieure et d'expérience spirituelle? Qu'est-ce que la spiritualité? Quels sont les principaux besoins spirituels lors de maladie? Comment avoir accès au spirituel? Quels sont les effets de la spiritualité sur la santé et la qualité de vie? Toutes ces questions seront abordées lors de cet atelier qui vous offrira aussi de vivre un moment de paix intérieure. Animatrice : Nicole Carrier, M.A., Intervenante en soins spirituels
14 h à 15 h 30 Mercredi 3 octobre Annulé Mercredi 12 décembre	Parler du cancer à mes enfants/adolescents : Cet atelier se veut un soutien à votre compétence parentale. Il vise à vous aider à aborder avec plus de confiance, la situation avec vos enfants/adolescents. Animatrice : Julie Vadeboncoeur, Ph. D. Psychologue
14 h à 15 h 30 Mercredi 12 septembre Mercredi 24 octobre Mercredi 5 décembre	Image de soi, intimité et sexualité : Lors de cet atelier, il sera question de réflexion sur différents sujets : image et estime de soi, sensualité, érotisme, affectivité, autres dimensions impliquées, survol des réactions possibles, etc. Comment s'adapter à tous ces changements que la maladie apporte? Recherche d'harmonie entre le corps et l'esprit. Animatrice : Annabelle Marsan, Sexologue clinicienne et psychothérapeute en oncologie
13 h 30 à 15 h Jeudi 27 septembre Jeudi 1er novembre Jeudi 6 décembre	Être actif et composer avec la perte d'énergie : Comprendre la fatigue, la baisse d'énergie, les différents symptômes ressentis face aux traitements et les moyens pour composer avec ceux-ci. Connaître les bienfaits liés à l'activité physique et comment l'intégrer sans risque dans votre quotidien pendant et après les traitements. Animatrice : Marie-Hélène Hardy, physiothérapeute, et Myriam Allard, ergothérapeute
14 h à 15 h 30 Mardi 6 novembre	Peut-on mieux traverser l'expérience du cancer? : À l'aide d'un document élaboré avec des patients qui ont vécu le processus de la maladie, nous partagerons des idées pour mieux vivre et exprimer ce qui nous touche profondément. Animatrice : Anne Plante, M. Sc. Inf.
14 h à 15 h 30 Mercredi 26 septembre Lundi 22 octobre Mardi 27 novembre	Ma vie après les traitements : Cet atelier est la porte d'entrée vers une nouvelle étape de vie. Comment reprendre le cours normal de sa vie une fois les traitements terminés? Nous porterons un regard sur les derniers mois vécus et ceux à venir. Nous explorerons ensemble des pistes de solutions pour mieux gérer la peur, l'anxiété, la fatigue, la crainte de la récurrence, les attentes des proches et le retour au travail. Pour les personnes ayant terminé leurs traitements. Animatrice : Anne Plante, M. Sc. Inf.
14 h à 15 h 30 Mercredi 10 octobre	Vivre au moment présent avec un cancer avancé : Cet atelier a pour but de donner la parole aux personnes touchées par un cancer évolutif pour qu'elles puissent partager leurs besoins et leurs préoccupations. Discussion et échange sur les questions telles que : Comment apprécier le présent? Comment donner un sens à ce temps si précieux? Comment parler à mes proches? Animatrices : Anne Plante, M. sc. Inf.
Lieu : HN-106 13 h à 15 h Les ateliers sont le mardi, inscrivez-vous sur le site Web ❖ Pour personnes atteintes seulement	Belle et bien dans sa peau : Pour garder le moral, <i>Belle et bien dans sa peau</i> offre aux femmes en traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie des séances conçues pour répondre à leurs besoins. Des cosméticiennes donneront des conseils sur les soins de la peau, remise en beauté par le maquillage, les prothèses capillaires et les parures de tête adaptées à la perte temporaire des cheveux. Responsable : Line Charbonneau, chef d'équipe Vous pouvez visiter le site Web pour les dates précises : BBDSP.CA <i>Si vous n'avez pas accès à un ordinateur, appelez au 1-800-914-5665</i>





AUTOMNE 2018

Ateliers de soutien et d'information au CICM



Différents moyens pour mieux prendre soin de soi et partager avec d'autres personnes atteintes de cancer.

Dates disponibles	Thèmes
La physiothérapeute communiquera avec vous environ 1 mois après votre intervention chirurgicale pour déterminer une date.	La prévention des séquelles postchirurgie du sein : Renseignements destinés aux femmes ayant eu une chirurgie du sein avec intervention chirurgicale à l'aisselle afin de favoriser les autosoins. Animatrice : Annie Girouard, physiothérapeute
Septembre à décembre Offert aux femmes atteintes d'un cancer du sein qui sont en traitement ou qui ont terminé depuis moins d'un an.	Yoga : Objectifs des ateliers de Yoga : Offrir détente et relaxation pour diminuer le stress à court et long terme, à l'aide d'étirement simple et confortable pour tout le corps ainsi que différentes techniques de respiration pour aider l'apport énergétique et le sommeil. *Cet atelier est rendu possible grâce à la contribution financière de la Fondation du cancer du sein du Québec  Les lundis à partir du 10 septembre de 15h00 à 16h15 Les mercredis à partir du 5 septembre de 14h30 à 15h45 Lieu : Clinique Atma, 46, Le Moine Ouest, Longueuil (Québec) J4H 1V3 Téléphone : 450 332-6060 Les jeudis à partir du 6 septembre de 13h30 à 14h45 Lieu : Centre Namasthé, 45, Montée Robert, 2 ^e étage, local 302, St-Basile, J3N 1L7 Téléphone : 514 627-1035
Capsules d'informations multiples	Activités en Web diffusions : verslemieuxetre.tv offert par l'Association du cancer de l'est du Québec (ex. yoga, détente, art-thérapie, anxiété, etc.). Chemin d'accès : Onglet des services réconfortants → activités offertes → conférences virtuelles.

Sessions d'approches complémentaires au CICM AUTOMNE 2018

Ces approches complémentaires sont des ressources thérapeutiques supplémentaires destinées à promouvoir la qualité de vie des personnes. C'est aussi une occasion privilégiée de réfléchir sur ce que vous vivez, de partager vos expériences avec d'autres personnes durant **plusieurs rencontres** pour mieux vivre l'adaptation à la maladie.

Lieu	Hôpital Charles-Le Moyne, 3120 Boulevard Taschereau, Greenfield Park, QC J4V 2H1 voir les indications plus bas pour les salles.
Coût	Gratuit * Vous pouvez choisir la date et les thèmes qui vous conviennent. *
Inscription	Au secrétariat de la clinique d'oncologie ou par téléphone : 450 466-5000, poste 5626

Dates	Session
6 rencontres Salle AS-024 10 h 00 à 12 h Mardis 30 octobre Mardis 6-13-20 novembre Mardis 4-11 décembre (minimum 6 inscriptions pour débuter la session, maximum 10 inscriptions)	Vivre ses relations interpersonnelles à travers la maladie : Ces six rencontres permettront d'approfondir la connaissance de soi et de ses relations. Ces sessions permettront d'envisager de nouvelles façons de vivre ensemble à partir d'exercices guidés et d'échanges entre les participants. Animatrices : Sylvie Bercier, psychologue, et Marie-Josée Courval, travailleuse sociale. <i>Une secrétaire vous téléphonera pour vous informer de la date du début et du lieu.</i> ❖ S'adresse aux personnes qui sont traitées par un oncologue au CICM et leurs proches adultes
7 rencontres Salle HS-0053 14 h à 15 h 30 Mardis 18-25 septembre Mardis 2-9-16 octobre Mardis 23-30 octobre (minimum 12 inscriptions pour débuter la session))	Après le cancer, la vie continue : Amorcer la transition de façon harmonieuse pour la reprise des activités après la fin des traitements avec sept rencontres ayant un thème différent à chaque semaine. Les traitements doivent être terminés. Animatrices : Sylvie Coallier, psychologue et Annabelle Marsan, sexologue clinicienne et psychothérapeute en oncologie. ❖ S'adresse uniquement aux patients.

Pour de plus amples informations, demandez à une infirmière ou à un professionnel de l'équipe du CICM.

N. B. Si vous êtes dans l'impossibilité de vous présenter, veuillez aviser au : 450-466-5626