

# Accueil-Familles-Cancer

## Fiche Atelier « Proches-Aidants »



### Proches-aidants : s'accorder un temps de pause afin d'éviter l'épuisement

Les proches-aidants sont confrontés à de multiples problématiques à gérer, en plus de leur angoisse.

Le répit est nécessaire et doit s'accompagner de partage, d'échanges, d'informations, et surtout de **temps pour prendre soin de soi, afin de rester en bonne santé.**

C'est dans cette perspective de **soutien aux personnes qui accompagnent les malades au quotidien** que l'association a mis en place des ateliers spécifiquement dédiés aux proches-aidants.

### LE + : l'atelier 'partagé'

Un espace où le proche-aidant et le malade peuvent **partager ensemble une activité** hors du contexte et du cadre de la maladie (Méditation et Yoga du mercredi)



### 'Café-Répît' pour les proches-aidants le mardi de 9h à 10h30

Le mardi matin, de 9h à 10h30 dans les locaux de l'association

Association subventionnée par la ville de Saint-Maur-des-Fossés

'Café-Répît' thématique un mardi par mois, avec la participation d'un intervenant extérieur spécialiste du sujet retenu.

## Accueil-Familles-Cancer : une adresse ressource pour les malades, les proches-aidants et les soignants.

### Nous contacter

L'association Accueil-Familles-Cancer dispose d'un lieu d'accueil situé :

**68 rue du Pont de Créteil**  
**94100 Saint-Maur-des-Fossés**  
(RER A Station St-Maur Créteil, TVM, bus)

Elle propose des permanences d'accueil au public dans ses locaux aux horaires suivants :

**Lundi et Mercredi : de 15h à 18h30**  
**Mardi et Jeudi : de 9h30 à 13h**

Téléphone : 01 43 97 38 59

Courriel : [contact@afcancer.fr](mailto:contact@afcancer.fr)

Site internet : [www.afcancer.fr](http://www.afcancer.fr)

### Adhésions et dons Vous pouvez soutenir notre action !

Retrouvez sur notre site [www.afcancer.fr](http://www.afcancer.fr), le formulaire de don et/ou d'adhésion que vous pouvez retourner accompagné de votre règlement au siège de l'association :  
**Accueil-Familles-Cancer - 7 Place Galilée - 94100 Saint-Maur-des-Fossés.**

Merci de votre soutien,  
témoignage de votre attachement à notre action

Association subventionnée par la ville de Saint-Maur-des-Fossés  
Liste de nos partenaires consultable sur [www.afcancer.fr](http://www.afcancer.fr)

## 'Groupe de parole des proches' un samedi par mois, de 10h30 à 12h30

Lorsque la maladie fait irruption, provoquant souvent la déchirure du tissu familial et social, il devient essentiel de trouver un espace de réparation.



Le groupe de parole de proches réunit des personnes qui partagent des situations semblables, et différentes tout à la fois. Il offre ainsi un **espace psychothérapeutique** de rencontre et d'échange autour de la vulnérabilité des proches, afin de leur permettre de mieux **'co-vivre' la maladie**, les traitements, ainsi que les conséquences médicales, sociales et psychologiques de la maladie.

## 'Sophrologie pour les proches-aidants' 2 à 3 samedis par mois, de 11h à 12h30



**Mieux dans sa tête,  
dans son corps,  
dans sa vie !**

### Quels sont les bienfaits de la sophrologie ?

La sophrologie, une discipline qui permet à la personne de :

- ❖ Développer des capacités et des compétences
- ❖ Identifier des valeurs essentielles qui existent en soi
- ❖ Retrouver une unité, c'est-à-dire une **harmonie physique et mentale**, une confiance en soi, des fondements pour s'accomplir.

LE + : nos 2 ateliers 'partagés' !

'Yoga proches-aidants et malades'  
2 mercredis par mois, de 17h à 18h



**Le Yoga** : une pratique corporelle, où le corps, le mental et le souffle se lient en harmonie, et qui permet à la personne de retrouver la maîtrise d'elle-même

Les différentes postures simples et lentes, **adaptées à votre condition physique du moment**, amènent à se réapproprier son corps dans **l'action** : pensées automatiques et émotions perturbatrices s'apaisent permettant de retrouver davantage de sérénité.

Une pratique permettant de **se réapproprier son corps, faire circuler l'énergie, retrouver son équilibre.**

'Méditation proches-aidants et malades'  
2 à 3 mercredis par mois, de 17h à 18h30

**La Méditation** est une pratique validée par les neuro-sciences et qui peut **changer notre rapport à la vie**



Dans les moments difficiles de notre vie, nos angoisses sont trop souvent entretenues par nos ruminations mentales, ce qui crée un stress supplémentaire.

Au fur et à mesure de cette pratique se développe à l'intérieur de nous **un espace de tranquillité, de présence à soi et aux autres**, un espace disponible pour une écoute attentive, un espace dans lequel fructifie **la paix et la joie d'être au monde.**

## Accueil-Familles-Cancer

'Rencontres entre endeuillés'



Ces rencontres récurrentes ont vu le jour à la suite de la première soirée thématique consacrée au deuil, en Novembre 2017.

Ces rencontres ont pour objectif de permettre aux participants de **se sentir moins isolés** dans le vécu des différentes étapes du deuil, de **mettre des mots** sur leur souffrance et de repartir **enrichis du partage** d'expérience.

Chaque personne est **accueillie là où elle en est** dans le processus de deuil, dans le cadre d'une rencontre placée sous le signe de la **bienveillance, où la parole est libre et reçue sans jugement.**

Une **prise en charge individuelle** sous forme d'entretiens est également possible sur demande.

Retrouvez toutes les informations relatives à notre actualité, nos événements et activités (calendrier et modalités d'inscription) sur [www.afcancer.fr](http://www.afcancer.fr)



Consultez également notre offre en **Soins de Support pour les malades**  
[www.afcancer.fr](http://www.afcancer.fr)

'Modelage d'argile'  
pour les enfants ayant un parent malade  
2 mardis par mois, de 17h à 17h45



Le but du travail effectué dans ce cadre est de permettre une ouverture, d'aménager un **espace de création libre**, sans projet artistique, **un lieu d'échange et de partage.**

**L'argile**, substance malléable, se tape, se palpe, se malaxe, se déchire, se pétrit, se creuse, se frappe, se tire, se pousse, s'aplatit, mais ne se prête pas si facilement au désir de façonnage : elle s'apprivoise, se caresse, se touche et se sent.



Mettant en prise la personne qui la façonne à ses sensations dans leur libre expression, **l'argile contribue à soigner physiquement et psychologiquement.**

Atelier également proposé aux adultes malades, de 16h à 16h45.

'Soutien familial à domicile'  
(sur demande)

L'association dispose de professionnels de **l'accompagnement psychologique à domicile** dans le cadre de **problématiques familiales complexes** autour de la maladie et plus particulièrement, en présence d'enfants ou d'adolescents.



Cet accompagnement (familial et/ou individuel) s'envisage si nécessaire, **jusqu'en fin de vie** de la personne malade.