

ACTUALITÉ · CONGRÈS



Offrez-vous quelques jours de répit !

Cancer : des stages pour souffler un peu

En 2016, la Ligue contre le cancer proposera à nouveau des stages aux personnes touchées par le cancer et à leurs proches pour les aider à mieux faire face à la maladie. Encadrées par des professionnels, ces quatorze offres de réadaptation d'une durée de trois à sept jours se déroulent dans différentes régions de Suisse ainsi qu'au Liechtenstein. Elles redonnent courage et incitent à se laisser du temps pour avancer pas à pas, à son propre rythme, vers la reprise de la vie de tous les jours.

Cancer – nul n'est préparé à un tel diagnostic, et l'annonce de la nouvelle fait généralement l'effet d'un coup de tonnerre dans le ciel bleu.

Durant les premières phases de la maladie, il ne reste généralement pas de temps pour se soucier vraiment de soi, car le traitement médical prend toute la place. Mais l'idée de faire quelque chose pour soi, de prendre du temps pour réfléchir et de redonner davantage de place au quotidien finit tôt ou tard par émerger. Après un traitement éprouvant, vous vous sentez probablement fatigué, voire épuisé, et vous oscillez entre espoir et angoisse, confiance et défiance. Durant cette phase de réadap-



tation et de reprise de la vie de tous les jours, la Ligue contre le cancer est également là pour vous conseiller et vous épauler.

Au total, quatorze stages de trois à sept jours seront proposés dans différentes régions de Suisse et au Liechtenstein en 2016. Encadrées par des professionnels, les offres sont extrêmement variées : activité physique, relaxation, activités créatives, mais aussi discussions et méditation.

Les stages s'adressent aux personnes touchées par le cancer, à leurs familles et à leurs proches, notamment aux enfants dont le père ou la mère a un cancer. Ils redonnent courage et incitent à se laisser du temps pour avancer pas à pas, à son propre rythme, vers la reprise de la vie de tous les jours. Les personnes concernées trouveront aussi bien des stages actifs pour faire le plein d'énergie que des offres axées sur

le repos et la relaxation.

Un des stages débutera déjà le 24 février à Avegno, au Tessin. Les patients découvriront, en compagnie de leurs proches, une forme douce de réadaptation axée sur le ressenti corporel.

Informations complémentaires sur les différents stages :

www.liguecancer.ch/stages