

EQUILIBRE

SOPHROLOGIE,
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE,
& MESSAGES BIEN-ÊTRE



Bonjour !



OCTOBRE ROSE :

**PRENDRE SOIN DE SOI DANS
L'ÉPREUVE DU CANCER**



Chaque année, le mois d'octobre se pare de rose pour rappeler l'importance de la prévention, du dépistage et de l'accompagnement dans la lutte contre le cancer du sein. Derrière ce ruban, il y a des milliers de femmes – et d'hommes aussi – qui traversent la maladie, entourés de leurs proches, de soignants et d'accompagnants bienveillants.

Octobre Rose, c'est avant tout un mouvement de solidarité. Mais c'est aussi l'occasion de rappeler qu'au-delà des traitements médicaux indispensables, il existe des approches complémentaires pour mieux vivre cette période, retrouver de la force intérieure, et préserver son bien-être au quotidien.

Dans ce bulletin, je souhaite partager avec vous des pistes pour accompagner le corps et l'esprit :

- 🌿 Les bienfaits de la sophrologie en tant que soin de support,
- 🦶 Les apports de la réflexologie plantaire thaïe traditionnelle (*sous accord médical*)
- 🧘 Les effets apaisants des massages bien-être adaptés (*sous accord médical*)
- 📖 Et enfin, quelques lectures inspirantes pour nourrir réflexion et apaisement.

Mon souhait est de montrer qu'il est possible d'avancer pas à pas vers plus de sérénité, même au cœur de la tempête. Prendre soin de soi, c'est déjà un pas de plus vers la guérison et la confiance retrouvée.

✨ « **On ne guérit pas seulement avec des traitements, on guérit aussi avec de la douceur, du courage et de l'attention à soi.** » ✨

Que vous soyez directement concerné(e) par la maladie, proche d'une personne touchée, ou simplement sensible à ce mouvement de solidarité, souvenez-vous : chaque geste de bienveillance envers soi-même est un pas vers plus de force intérieure.

Je vous invite à poursuivre la lecture de ce bulletin pour découvrir comment sophrologie, réflexologie plantaire et massages bien-être peuvent accompagner ce chemin de vie, **en complément du suivi médical.**





🌿 LA SOPHROLOGIE : UN SOUTIEN PRÉCIEUX TOUT AU LONG DU PARCOURS DE SOINS 🌿

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle douce qui associe respiration, relaxation musculaire et visualisations positives. Dans le cadre d'un cancer, elle ne remplace jamais les traitements médicaux, mais elle s'intègre en complément, comme un véritable soin de support.

Pourquoi pratiquer la sophrologie pendant la maladie ?

Les personnes touchées par un cancer traversent des étapes émotionnelles, physiques et psychologiques intenses. La sophrologie peut intervenir à chaque moment du parcours :

- Avant les traitements : pour accueillir le diagnostic, réduire le choc émotionnel et préparer sereinement les étapes à venir.
- Pendant les traitements : pour gérer le stress, l'anxiété, l'attente, ainsi que les effets secondaires (fatigue, douleurs, troubles du sommeil).
- Après les traitements : pour retrouver confiance en soi, restaurer l'énergie et réapprendre à vivre sereinement son quotidien.

Les principaux bienfaits observés :

- ★ Réduction du stress et de l'anxiété
- ★ Amélioration du sommeil et de la récupération
- ★ Diminution de la perception de la douleur
- ★ Meilleure tolérance aux soins
- ★ Renforcement de l'estime de soi et du sentiment de sécurité intérieure

Comment se déroule une séance ?

Une séance dure généralement entre 45 minutes et 1 heure. Elle commence par un temps d'écoute, suivi d'exercices adaptés de respiration et de relâchement corporel, puis de visualisations guidées. Chaque séance est personnalisée en fonction des besoins et de l'état de santé du moment.



En résumé :

La sophrologie aide à retrouver une bulle de calme et de sécurité, même dans les périodes difficiles. Elle offre aux personnes concernées des outils concrets pour mieux traverser la maladie et reprendre confiance en leurs ressources intérieures.





👣 LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAÏE TRADITIONNELLE : UN CHEMIN VERS L'ÉQUILIBRE ET LA DÉTENTE 👣

La réflexologie plantaire est une pratique ancestrale qui considère le pied comme une carte miniature du corps. Chaque zone réflexe correspond à un organe ou une fonction spécifique. En stimulant ces points par des pressions et des mouvements précis, on favorise l'harmonie et la vitalité de l'ensemble de l'organisme.

Pourquoi la proposer en accompagnement du cancer ?

Les personnes en parcours oncologique subissent de nombreux bouleversements : traitements lourds, fatigue, douleurs, anxiété. La réflexologie plantaire thaïe, en complémentarité avec le suivi médical, peut :

- Soulager les tensions musculaires et nerveuses,
- Atténuer certaines douleurs ou inconforts liés aux traitements,
- Améliorer la circulation et favoriser l'élimination des toxines,
- Apporter une détente profonde et un apaisement émotionnel,
- Soutenir le sommeil et la récupération entre deux cures de soins.

Comment se déroule une séance ?

Installé confortablement, la personne reçoit un massage des pieds avec des pressions adaptées sur les zones réflexes. La séance dure en général 45 à 60 minutes, et s'adapte toujours à l'état de santé et à la tolérance du moment.

Précautions importantes :

La réflexologie plantaire, comme tout massage de bien-être, ne remplace pas un traitement médical. Dans le cadre d'un cancer, elle nécessite **l'accord écrit du médecin** afin d'écartier toute contre-indication (thrombose, inflammation, fragilités spécifiques...).

En résumé

La réflexologie plantaire thaïe traditionnelle est une parenthèse de **douceur** qui aide à retrouver **équilibre** et **vitalité**. Elle permet au corps de relâcher les tensions, et à l'esprit de s'accorder **un temps de répit**.



🧘‍♀️ **MASSAGES BIEN-ÊTRE : ABHYANGA & AMMA ASSIS,** **UNE INVITATION À LA DÉTENTE** 🧘‍♀️

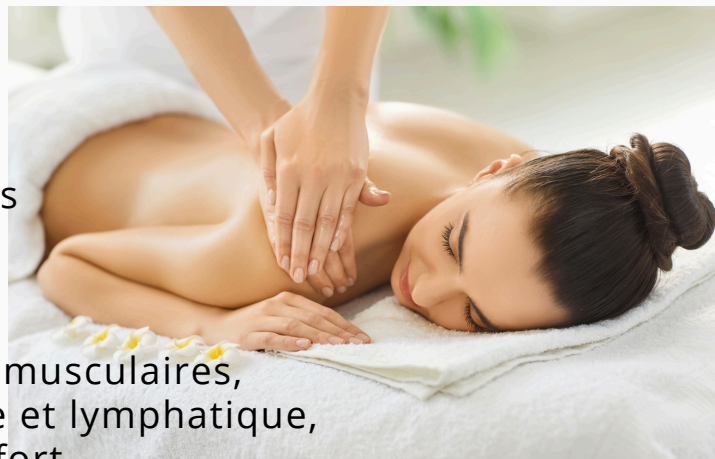
Le toucher a un pouvoir unique : il apaise, réconforte et réinstalle une relation positive avec son corps. Dans le cadre d'un accompagnement en oncologie, certains massages bien-être – pratiqués avec douceur et toujours **sous accord médical** – peuvent devenir de véritables alliés.

🌿 **Le massage Abhyanga :**

Issu de la tradition ayurvédique indienne, l'Abhyanga est un massage complet. Ses mouvements fluides et enveloppants nourrissent la peau, détendent les muscles et favorisent la circulation énergétique.

Bienfaits possibles :

- Diminution du stress et de l'anxiété,
- Soulagement des tensions et douleurs musculaires,
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique,
- Sensation de régénération et de réconfort.



🌿 **Le massage Amma assis :**

Ce massage, pratiqué habillé sur une chaise ergonomique, se concentre sur le dos, les épaules, la nuque et les bras. Plus court, il est particulièrement adapté aux personnes fatiguées ou ayant des difficultés à rester allongées.

Bienfaits possibles :

- Relaxation rapide et efficace,
- Soulagement des tensions localisées,
- Relâchement du mental, regain d'énergie,
- Accessible même avec peu de temps disponible.

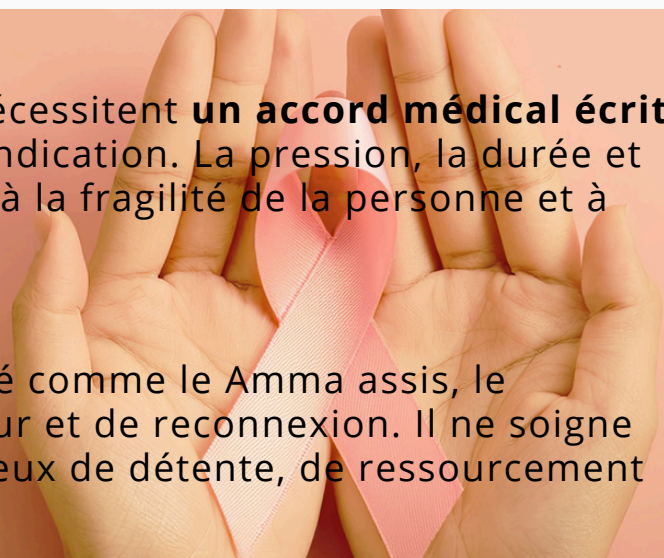


Précautions indispensables :

Dans le contexte du cancer, ces massages nécessitent **un accord médical écrit** afin de vérifier qu'il n'existe aucune contre-indication. La pression, la durée et les zones travaillées sont toujours adaptées à la fragilité de la personne et à son parcours de soins.

En résumé

Qu'il soit complet comme l'Abhyanga ou ciblé comme le Amma assis, le massage bien-être est un moment de douceur et de reconnexion. Il ne soigne pas la maladie, mais il offre un espace précieux de détente, de ressourcement et de mieux-être.





🌸 Témoignages & retours d'expérience 🌸

« La sophrologie m'a permis de mieux vivre mes séances de chimiothérapie. J'ai appris à respirer, à relâcher la tension, et je me suis sentie plus confiante face aux traitements. » – C., 54 ans

« La réflexologie plantaire a été pour moi un vrai moment de répit. Après chaque séance, j'avais l'impression que mon corps retrouvait un peu d'énergie et que mon esprit se calmait. » – J., 47 ans

? Questions fréquentes :

➔ **Puis-je pratiquer la sophrologie pendant mes traitements ?**

Oui, la sophrologie est sans contre-indication. Elle s'adapte toujours à votre état et vient en complément des soins médicaux.

➔ **La réflexologie et les massages sont-ils adaptés à tous ?**

Ces pratiques nécessitent l'accord écrit de votre médecin, afin de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication particulière (troubles circulatoires, plaies, fatigue extrême...).

➔ **Combien de séances faut-il pour en ressentir les effets ?**

Dès la première séance, un apaisement peut être perçu. Pour un accompagnement durable, plusieurs séances espacées dans le temps sont recommandées.



Mon offre Octobre Rose :



Une séance découverte de sophrologie OFFERTE*



tout au long du mois d'octobre.



Une belle occasion de tester cette pratique et de ressentir ses bienfaits en douceur.

Réservez votre séance offerte au 07 44 93 20 00

***Offre réservée aux personnes atteintes d'un cancer**





💖 UN MOT DE CLÔTURE 💖

Octobre Rose nous rappelle chaque année l'importance de la solidarité, de la prévention et du soutien.

Si la médecine est essentielle pour soigner la maladie, l'accompagnement global du corps et de l'esprit reste tout aussi précieux pour traverser ce chemin avec plus de douceur.



🙏 NOTRE CABINET, UN TRAVAIL D'ÉQUIPE :

Au sein de notre cabinet, nous avons à cœur de proposer une prise en charge globale et bienveillante.

Je suis heureux de collaborer avec :

- **Héloïse**, pédicure - podologue,
- **Céline et Fanélie**, infirmières

dont le professionnalisme et l'écoute complètent parfaitement mon accompagnement en sophrologie, réflexologie plantaire et massages bien-être.

Ensemble, nous mettons nos compétences au service de votre santé et de votre mieux-être.

