



Europa Donna Luxembourg asbl

- **SÉRÉNITÉ & BIEN-ÊTRE.**
- **AUSGEGLICHHENHEIT & WOHLBEFINDEN.**



Coalition européenne
contre le cancer du sein



• ÉDITORIAL •

Chère lectrice, cher lecteur,
Liebe Leserin, lieber Leser!



C'est avec grand plaisir que je vous présente notre nouvelle brochure « Sérénité & Bien-être ».

Elle est dédiée à une initiative prise par EDL à présenter lors d'une journée de sensibilisation différentes méthodes qui peuvent nous aider à trouver la sérénité, le bien-être ou le mieux-être après la lourde épreuve de la maladie.

A cette journée ont été invités les professionnels qui sont en contact avec les patients pendant leur traitement. Le but était de leur faire connaître et sentir eux-mêmes les effets de ces thérapies afin de mieux pouvoir expliquer à leurs patients et de les motiver à se faire aider par ces méthodes.

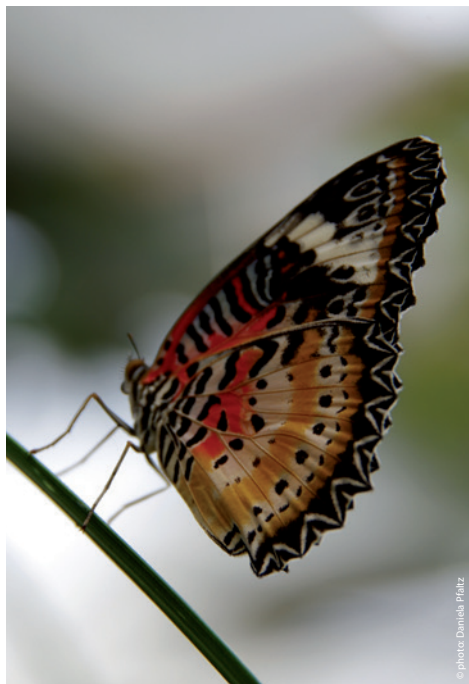
Nous avons aussi invité des patients et toute personne intéressée à connaître ces méthodes pour éventuellement y recourir.

Le succès a été grand et les participants ont été très satisfaits.

Dans les pages suivantes, vous allez pouvoir vous informer sur les présentations de cette journée. Les personnes qui ont présenté l'hypnothérapie, la socio-esthétique, le yoga, la sophrologie, la mindfulness et la réflexologie communiquent aussi comment prendre contact avec eux pour participer à leurs séances.

50% des frais de participation sont pris en charge par EDL pour ses membres.

Il me reste à vous souhaiter bonne lecture et de vous encourager de vous faire tenter par l'une ou l'autre méthode de relaxation proposée par nos partenaires.



© photo Daniela Pfaltz



Mit großer Freude stelle ich Ihnen hiermit unsere neue Broschüre „Ausgeglichenheit & Wohlbefinden“ vor.

Sie ist einer Initiative von EDL gewidmet, in der wir in einer Sensibilisierungstagung verschiedene Methoden vorgestellt haben, die helfen können, die Ausgeglichenheit und das Wohlbefinden, die während der Krankheit auf eine harte Probe gestellt werden, wiederzufinden.

Zu diesem Event haben wir Fachkräfte eingeladen, die in einer laufenden Behandlung tagtäglich mit den Patienten in Kontakt stehen. Ziel war es, ihnen die Wirkungen dieser Methoden vorzustellen und selbst erproben zu lassen, damit sie diese den Patienten besser erklären können und sie so zu motivieren, sich durch diese Behandlungen helfen zu lassen.

Eingeladen waren zudem Patienten sowie jeder, der der Interesse hatte, auf diese Methoden zurückzugreifen. Der Erfolg hat uns Recht gegeben, alle Teilnehmer waren begeistert.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen über die Präsentationen der Tagung sowie die Kontaktadressen unserer Ansprechpartner für Hypnose, Sozio-Ästhetik, Yoga, Sophrologie, Achtsamkeit und Reflexologie, um bei

Wunsch an einer Sitzung teilzunehmen. 50% der Teilnehmergebühr werden von EDL für unsere Mitglieder übernommen.

Nun bleibt es mir noch, Ihnen viel Spass beim Lesen zu wünschen und Sie zu ermuntern, die eine oder andere Entspannungsmethode selbst zu probieren.

Mariette FISCHBACH
Présidente / Präsidentin
Europa Donna Luxembourg asbl

• HYPNOSE •



L'hypnothérapie (hypnose) dans la prise en charge du cancer du sein

Actuellement l'hypnose, selon Milton Erickson (1901-1980), psychiatre-psychologue américain, désigne un état modifié de conscience, distinct du sommeil. Les sujets hypnotisés sont pleinement éveillés et ils focalisent leur attention.

Cette technique issue des Etats-Unis est de plus en plus répandue dans le domaine médico-soignant avec l'appui de recherches scientifiques pour valider sa plus-value.

L'hypnose est un outil facile et très pratique pour le patient qui peut ainsi faciliter son adaptation à une difficulté ou situation de soin. L'état d'hypnose arrive généralement après une induction puis un approfondissement. L'hypnotiseur est la personne qui permet à l'hypnotisé de parvenir à cet état de conscience. Elle peut également être induite par la personne elle-même : on parle alors d'auto-hypnose.

L'hypnose comme un phénomène naturel, comparable à l'iceberg

• Cet état est favorisé par certaines situations (les spectacles, les voyages, la conduite automobile, la lecture, l'attente, la remémoration de souvenirs agréables), pendant lesquelles nous connaissons des moments de rêverie, de distraction.

• Pendant ces moments, une partie de nous est présente, tandis qu'une autre partie semble ailleurs, capable de réparer, d'apaiser un symptôme ou bien une douleur.



« Nous partons du principe que notre conscience a différents niveaux dont nous n'avons pas directement accès. Ces niveaux sont comme une sorte de résér-

voir des ressources (...) dans lequel, entre autres, deux potentiels, adaptatifs et ré-éducatifs, sont emmagasinés et prêts à être mis au service d'un apprentissage (...). C'est le lieu où le patient peut trouver, avec l'aide contextuelle du thérapeute, les solutions non utilisées, ses capacités restées intactes, inexplorées. »

Les champs d'applications

Dans le cadre de la prise en charge du cancer du sein, l'hypnose peut-être utilisée dans différents domaines :

- En sénologie (p.ex. lors des biopsies)
- Avant la chirurgie (afin de préparer à l'opération, avec une réduction de la douleur en post-opératoire)
- En chimiothérapie (nausées, gestion du stress)
- En radiothérapie
- En suivi des effets secondaires (douleur chronique, fatigue, troubles du sommeil, bouffées de chaleurs).

L'apprentissage de l'hypnose a un effet très bénéfique sur la qualité de vie et la notion de reprise de contrôle sur sa vie, au moment où le patient en a le plus besoin.

Le rôle du thérapeute

- Le thérapeute, le praticien de façon indirecte :
- Aide le patient à mobiliser ses ressources en entrant de façon respectueuse dans son monde
 - Permet qu'une solution puisse émerger de l'intérieur selon la logique du patient
 - Communique des idées et des compréhensions
 - Amène le patient à utiliser les compétences qui existent en lui, au niveau psychologique et au niveau physiologique.

Réticence

Les patients et le milieu médico-soignant sont bien souvent réticents à l'hypnose. L'impression est donnée que via cette technique, le thérapeute influence les pensées et les actions d'un individu. Mais des explications claires et directes à propos de l'hypnose apaisent les peurs. La technique de l'hypnose permet au patient de retrouver ses ressources et compétences afin de pouvoir résoudre son problème.

Actuellement, au CHL, deux psychologues et une infirmière formées en hypnose assurent la prise en charge des patients oncologiques. Les patients peuvent demander à nous rencontrer lors de leur passage au CHL ou directement par téléphone.

Au Centre François Baclesse, une psychologue, thérapeute en hypnose prend les patientes sur demande en charge.

Vanessa GRANDJEAN

Psychologue Clinique du sein
Centre Hospitalier de Luxembourg
Grandjean.vanessa@chl.lu
Tél.: +352 44 11 84 48

Nathalie KIPGEN

Psychologue, thérapeute en hypnose
Centre François Baclesse, Esch/Alzette
nathalie.kipgen@baclesse.lu
Tél.: +352 26 55 66 39



• SOCIO-ESTHÉTIQUE •

La profession de la socio-esthéticienne est la spécialisation et l'adaptation du métier d'esthéticienne en milieu hospitalier.

Le métier d'esthéticienne sociale est encore méconnu mais tend à se développer dans les hôpitaux du Luxembourg.

Le cancer du sein, en particulier, provoque une véritable révolution personnelle. Dans ce contexte de maladie, de fragilité psychique, de mutilations faites au corps, le féminin est mis à mal. L'existence et le recours à certaines ressources comme l'infirmière de référence, la psychologue et la socio-esthéticienne participent à l'amélioration de la prise en charge globale du patient. Un regard, une parole suffisent parfois à relancer le processus de reconstitution d'une image de soi désirable en tant que femme.

Lorsqu'une maladie nous menace dans notre identité, les soins esthétiques peuvent être une aide précieuse. La recherche de l'amélioration de l'estime et l'image de soi. En effet par l'approche spécifique nous entrons en relation de confiance avec le patient.

Les soins proposés

- Sont des soins du visage, maquillages (ex. redessiner un sourcil, manucure, pédicure, réflexologie plantaire, massage de relaxation, massage du cuir chevelu, épilation.)
- Sont adaptés en fonction de la pathologie ainsi que le désir de la personne.
- Sont des soins de support pour mieux gérer les effets secondaires dû aux traitements de la chimiothérapie ou de la radiothérapie tels que :
 - perte de cheveux, sourcils, cils
 - altération des ongles, syndrome – mains – pieds etc.
 - sécheresse cutanée, meilleure cicatrisation.

Les objectifs des soins

- Promouvoir le bien-être, la communication
- A donner des conseils concernant les produits adaptés aux effets secondaires des traitements.
- Offrir un moment de vie normale, calme et de confort dans le cadre d'une meilleure qualité de vie à l'hôpital
- A développer la confiance en soi
- Se réconcilier avec son image.

Les soins peuvent stimuler et amener un patient à se réinvestir dans un processus de gestion de la maladie.



Les soins de socio-esthétique sont entièrement offerts aux patients et se donnent pendant que la personne est hospitalisée ou lors des traitements ambulatoires.

Fabi BRUNEEL

socio-esthéticienne

Centre hospitalier Emile Mayrisch, Esch/Alzette
fabibruneel.lux1970@gmail.com
Tél.: + 352 5711-34001



Marie DEWULF

esthéticienne

Centre hospitalier de Luxembourg
Dewulf.marie@chl.lu
Tél.: + 352 4411-8092



• YOGA •



Yoga als komplementäre Begleitung in einer Brustkrebstherapie

Was ist Yoga?

Das angestrebte Ziel jedes Yogaweges ist kavailya = der innerer Frieden.

Inneren Frieden empfinden wir auf der Gefühlsebene als Gelassenheit oder auch anders beschrieben in Form von Ruhe, Ausgeglichenheit, Freude, Zuversicht, körperliches und seelisches Gleichgewicht, aber auch als Vertrauen und Glaube an die eigene Kraft – dazu gehören ebenfalls unsere Selbstheilungskräfte.

Wie wirkt Yoga?

Yoga will einen Anstoß geben für einen positiven Veränderungs- und Entwicklungsprozess, und zwar ganzheitlich für Körper und Seele.

In einer Yogaübungspraxis werden drei Ebenen angesprochen:

Der Körper – Die Atmung – Die mentale Ebene (Geist: Denken, Fühlen, Handeln, Erinnern, Reflektieren, Träumen, Entscheiden, also alle geistigen Aktivitäten).

Im Zentrum der Körperübungen, Asana, stehen die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule, Kräftigung des Rückens

und der umliegenden Strukturen, Mobilisierung der Gelenke, Harmonisierung der Muskelfunktionen und ihrem komplexen Stoffwechsel.

Die Atmung soll über die Yogapraxis gleichmäßig und langsam werden. Hierzu dienen atemregulierende Techniken sowie die Ausführung der Körperbewegungen im harmonischen Fluss mit dem Atemrhythmus.

Die mentale Ebene wird in einer Yogapraxis über das Atembewusstsein und die Schulung der Wahrnehmung und Achtsamkeit erreicht. Die „Königsübung“ auf mentaler Ebene ist die Meditation, die anhaltende Ausrichtung der Konzentration auf einen bestimmten Fokus.

Eine Yogapraxis will mit Asana, Pranayama, Meditation gleichermaßen entspannen, ausgleichen wie aktivieren und kräftigen.

Der Ansatz von Yoga in der Therapie ist die Unterstützung des Heilungsprozesses über die Stärkung der Fähigkeit zur Selbstregulation, zur Selbstheilung.

Yoga mit Brustkrebspatientinnen

Die Erkrankung an Brustkrebs bringt zum

Teil erhebliche Einschränkungen und Symptome auf körperlicher wie psychischer Ebene mit sich.

Dazu gehören zum Beispiel: Depression, Schlafstörungen, Übelkeit, Schmerz usw. Die größte Herausforderung ist die Fatigue (Erschöpfung und Mangel an Vitalität) mit weitreichenden Auswirkungen auf das tägliche Leben sowie das Sozialleben.

Daher ist es wichtig, die Betroffenen körperlich zu stärken und ihnen die Möglichkeit zur Regeneration zu bieten.

Die häufigen Konzentrationsschwierigkeiten, die bedingt sein können durch die körperliche Symptomatik, seelische Belastung, soziale und finanzielle Probleme, Angst vor dem Sterben werden über die Schulung von Wahrnehmung und Achtsamkeit und die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit verbessert.

Wichtig ist ebenfalls, dass den Frauen über die Yogapraxis ein Gefühl von Kontrolle und Eigenverantwortlichkeit vis-à-vis ihrer Krebserkrankung vermittelt wird.

Der Fokus wird für einen Moment von der Erkrankung weggelenkt auf etwas Anderes, etwas Positives.

Das American Viniyoga Institute, eines der führenden Yogatherapieinstitute in Amerika definiert Yogatherapie wie folgt:

„Sie ist Anpassung und Anwendung von Yogatechniken zur Verbesserung des Gesundheitszustandes, Linderung von Symptomen, Wiederherstellung der seelischen Balance sowie Steigerung der Lebenskraft und Lebensqualität“.

Schließen möchte ich mit den Worten von Teilnehmerinnen aus meiner Yogagruppe mit Europa Donna:

„Mit Yoga habe ich gelernt zu entspannen, zur Ruhe zu kommen – das gibt mir Gelassenheit in meinem Alltag.“

„Mit Yoga habe ich erfahren, dass ich etwas für mich tun kann – das erfüllt mich mit Zufriedenheit.“

„Bewegung hilft mir den Kopf frei zu bekommen, zu leeren und zu regenerieren. Ich habe gelernt, die Dinge anzunehmen wie sie sind.“

Angelika NETTEMANN

Yogalehrerin

a.nettemann@web.de

Tel.: + 352 621 78 78 09

Kurse mit Europa Donna Gruppe in Ettelbrück:
Mittwochs 19.45 – 21.00





• SOPHROLOGIE •



Concepción KARTHAUSER

Infirmière spécialisée dans la prise en charge de la douleur, aux techniques de relaxation et de sophrologie
Hôpitaux Robert Schuman,
Clinique Dr Bohler
concepcion@karthaeuser.com
Tél.: +352 621 37 37 35

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode psychocorporelle non médicamenteuse qui associe le relâchement musculaire, la prise de conscience de la respiration et la pensée positive, et qui conduit à la recherche du mieux être par l'intégration du schéma corporel.

Fondée en 1960 par le professeur Alfonso CAYCEDO. Il pratique les thérapies habituellement utilisées dans les hôpitaux psychiatriques de l'époque et en découvre rapidement les limites. Il effectue alors une étude et une synthèse sur les diverses méthodes modernes et anciennes susceptibles de modifier l'état de conscience de l'homme. Le mot sophrologie vient du grec: «SOS (harmonie, équilibre), PHREN (conscience) et LOGOS (étude, science).

Applications dans la douleur et la gestion des émotions

Elle agit sur les différentes composantes de la douleur, par des exercices de relaxation, de visualisation et de détente maximale, elle induit un soulagement notable. Elle a un effet régulateur sur les fonctions neurovégétatives, et sur la manière dont le sujet vit cette douleur.

Pour rappel la sophrologie est une aide qui vient en complément du traitement médical.

Dans le cadre des émotions, elle permet par le biais d'exercices à la fois dynamique et statique, de prendre conscience du lâcher-prise, de mettre des mots sur son ressenti, de libérer les tensions, de renouer avec son corps et ses sensations sur un mode positif.

Des exemples de techniques utilisées

Des activations corporelles, basées sur le toucher (auto-toucher), l'écoute des phénomènes et la prise de conscience des sensations. Des exercices respiratoires aidant à la détente et l'activation de l'organisme entier.

Les trois «techniques-clés»: la sophronisation de base pour se relâcher, le sophro-déplacement du négatif pour évacuer les tensions et la sophro-activation vitale pour renforcer la vitalité corporelle.

Des séances de sophrologie sont offertes sur demande des patientes lors de leur séjour au milieu hospitalier.

En ambulatoire 50% des frais sont prises en charge par Europa Donna Luxembourg.



• ACHTSAMKEIT •



ACHTSAMKEIT, auch MINDFULNESS genannt, ist die natürliche Fähigkeit unseres Wesens, vollständig und bewertungsfrei wahrzunehmen, was gerade geschieht. Eine Fähigkeit, die wir alle besitzen, die aber im Alltag durch das omnipräsente Denken bzw. Grübeln und durch das ständige Tun überlagert wird. Einfach aber nicht immer leicht im Alltag umzusetzen. Dennoch trainierbar.

Das Training der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) - oder achtsamkeitsbasierte Stressreduktion wurde ursprünglich für Menschen mit Schmerzen entwickelt, später wurde das Programm auf die Stressbewältigung und Stressvorbeugung erweitert.

Den Anforderungen einer schweren Erkrankung mit Achtsamkeit begegnen

Die Diagnose einer schweren Krankheit wie z.B. Krebs stellt für die große Mehrheit von uns eine schwere Prüfung dar, die uns mit einer Menge von Symptomen, körperlichen Belastungen und Veränderungen im Alltag, sowie negativen Gefühlen wie Angst, Hilflosigkeit, Wut, Trauer und Scham konfrontiert. Neben der eigentlichen Krankheit entsteht zusätzlich Stress

für Körper und Geist, der ebenfalls bewältigt werden will. Und dies nicht nur für den Betroffenen selbst, sondern auch für seine Familie und seine soziale Umwelt. Ob und inwiefern Stress bei der Entstehung von Krankheiten beteiligt ist, wurde bis jetzt nicht endgültig bewiesen. Der Stresspegel nach der Diagnose dagegen wurde definitiv als wichtiger Faktor beim Krankheitsverlauf identifiziert. Die wenigsten hatten die Gelegenheit, das Stressmanagement zu erlernen, das wir in so einer Situation brauchen, um sie so zu leben, wie sie ist, ohne daran zu verzweifeln, keine weiteren Belastungen zu erzeugen und die Lebensqualität zu erhalten.

ACHTSAMKEITSTRAINING

Das Achtsamkeitstraining ermöglicht so ein effektives Stressmanagement; indem trainiert wird, so oft, dauerhaft und vollständig wie möglich die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt sprich auf die jetzige „reale“ Situation zurückzubringen. D.h. statt der Vergangenheit nachzutruern (was wir nicht mehr haben oder können) oder sich Sorgen wegen der Zukunft zu machen (was passieren könnte oder was es zu vermeiden gilt), konzentrieren wir unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir

gerade jetzt erleben bzw. tun oder was noch möglich ist. Diese erweiterte Aufmerksamkeit des Augenblicks ermöglicht uns eine breitere Wahrnehmung dessen, was da ist und eröffnet uns somit eine größere Fülle von Möglichkeiten, die unser Leben jetzt dennoch angenehmer und leichter machen könnten, wenn wir nur so präsent wären, um sie zu erkennen.

Was kann ein systematisches Achtsamkeitstraining unter anderem bewirken?

- Eine allgemeine bessere Lebensqualität: Das Leben rückt wieder ins Zentrum der Aufmerksamkeit (und nicht mehr die Krankheit, die Angst oder der Stress).
- Einen effektiveren Umgang mit Ängsten und Schmerzen, besonders wichtig in Krisensituationen. Stichwort: Agieren statt Reagieren.
- Eine größere Gelassenheit und Lebensfreude, auch bei bestehenden Symptomen.
- Die Resilienz kann ebenfalls durch eine größere Gelassenheit steigen.
- Eine größere emotionale Stabilität und mehr Humor.

Für wen ist das Training geeignet?

- Für alle Menschen, die einfach nur ihre Lebensqualität erhalten oder verbessern möchten oder in schweren Umständen (wie Krankheit, Stress, etc.) ihre Lebensqualität wiedergewinnen möchten.
- Als Vorbeugung zu depressiver Stimmung, Depression, Angstzuständen sowie zu Stressempfinden in den unterschiedlichsten Lebenslagen.

„Du hast eine Verabredung mit dem Leben. Diese findet im gegenwärtigen Augenblick statt.“

Thich Nhat Hanh

Kurse werden individuell auf Anfrage oder als Gruppentraining sowohl in Trier als auch in Luxemburg angeboten. 50% der Kurskosten werden für Mitglieder von Europa Donna Luxembourg übernommen.

Laurette BERGAMELLI

Diplom-Psychologin,
Achtsamkeitstrainerin MBSR, MBCT,
Kommunikation und Sexualität
Trier & Luxembourg
Email: laurettebergamelli@web.de
Tel : +49 (0) 651/966 87 08
Tel: +49 (0) 174/82 93 613



• RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE •



Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?

Ce soin est vieux comme le monde. Il s'agit d'une technique ancestrale, pratiquée par toutes les différentes civilisations et sur tous les continents. L'homme a très vite compris qu'il pouvait soulager les souffrances simplement avec ses mains.

La réflexologie se base sur le postulat qu'il est possible d'agir sur les organes à distance. C'est une technique énergétique qui est basée sur le principe de la communication entre une partie de notre anatomie et une zone cutanée du pied grâce au système nerveux.

Comment ?

Le pied est la représentation miniaturisée du corps humain et à chaque partie de notre pied correspond une partie spécifique de notre corps. Par conséquent, une stimulation avec les doigts sur un point ou une zone précise du pied (appelé zone réflexe) aura des répercussions physiologiques sur l'organe, la glande ou la région anatomique qui lui correspond.

Une perturbation qui affecte le corps qu'elle soit d'origine mécanique, énergétique, ou émotionnelle provoque un déséquilibre

qui va s'inscrire dans le corps et développer une tension ou une douleur pouvant évoluer en une maladie. Lors de la séance, le réflexologue effectue des trajets sur toutes les zones réflexes afin de les tester et de les traiter. Il sent sous ses doigts des grains de sable, des cristaux: ce sont les toxines. Celles-ci bloquent l'influx nerveux et une bonne circulation de l'énergie vitale (Qi).

A qui s'adresse-t-elle ?

La réflexologie est complémentaire de la médecine traditionnelle et s'adresse à toute personne désirant améliorer ou maintenir sa santé.

Dans le cas de troubles lésionnels, qui sont déterminés par une anomalie de la structure de l'organe lui-même, la réflexologie a un rôle d'accompagnement. Elle constitue un complément efficace sous forme d'un soin de support et de confort pour les personnes atteintes du cancer.

Elle est tout particulièrement indiquée dans les troubles qui sont liés au mauvais fonctionnement des organes, on les appelle les troubles fonctionnels (troubles digestifs, articulaires, musculaires, respiratoires, hormonaux, urinaires, circulatoires, émotionnels, etc.).

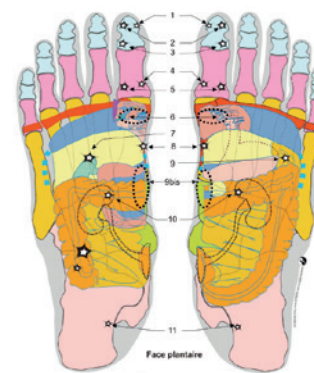


Fig. 03 - Repères liés aux glandes endocrines

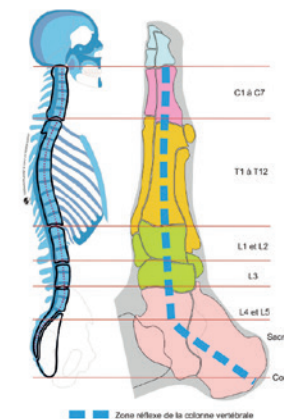


Fig. 01 - Profils du pied et de corps humain

Les séances ne sont pas d'ordre médical et ne prétendent en aucun cas se substituer à un acte médical ou une prescription médicamenteuse.

Ses bienfaits ?

- Eliminer les toxines et redynamiser la circulation lymphatique et sanguine
- Réduire le stress, dénouer les tensions du corps
- Aider à la régulation du transit intestinal
- Stimuler toutes les fonctions organiques
- Centrer la personne vers un équilibre émotionnel

En fin de traitement, elle permet d'augmenter son énergie et de rétablir progressivement l'équilibre nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme. C'est une réflexologie qui s'adapte à la sensibilité du demandeur.

Avantages de cette pratique ?

La personne est traitée dans sa globalité (son physique, son mental, son émotionnel et sa spiritualité).

Concernant les troubles fonctionnels tels que le stress, les douleurs musculaires, etc. Les effets sont en général « immédiats ». En fin de séance, la personne ressent une nette diminution voire une disparition des douleurs.

Pour les personnes atteintes de cancer, la réflexologie peut être le moyen de retrouver une complicité avec son corps. Avec celui qui fait tant souffrir, qui est la source de tant d'inquiétudes.

Pour les membres d'Europa Donna Luxembourg, 50% des frais sont pris en charge.

Pantxika BARTINGER

Réflexologue

Avenue Gaston Diderich, 213

L-1420 Luxembourg

contact@lepiedanstousestat.com

Tél.: +352 661 19 72 42

www.lepiedanstousestat.com

• TÉMOIGNAGE RÉFLEXOLOGIE •

J'ai eu un cancer du sein en 2013. Pris à temps et très bien encadrée au CHL, les traitements se sont bien passés.

Deux ans plus tard même si la santé va bien il reste des séquelles plus psychologiques. J'ai perdue toute confiance, je n'arrive plus à me sentir belle.

C'est la raison qui m'a poussée à suivre une journée « sérénité » organisée par Europa Donna Luxembourg le samedi 30 janvier 2016. J'ai beaucoup apprécié la découverte des différents ateliers parmi lesquels j'ai découvert la réflexologie plantaire. Une séance démarre d'abord par des questions concernant notre santé, nos problèmes et aussi quelles sont nos attentes.

Bien allongée dans un fauteuil relax, la réflexologue touche les pieds mais aussi jusqu'au-dessus du genou. Il est donc important de se vêtir de pantalons amples.

Commence alors un échange d'informations car au fur et à mesure que la réflexologue touche différents points sur les pieds, elle sent ce qui ne va pas et pose ses questions.

J'ai par exemple appris que j'étais réfractaire à ses soins, je me crispe et je ne me laisse pas aller. Un peu comme si je ne m'autorisais pas

à me laisser soigner. Heureusement, grâce au dialogue qui me l'a fait réaliser, je me suis sentie en confiance et je me suis relâchée.

Finalement, si je devais résumer ma première séance, je dirais que j'ai eu parfois mal (les points de tensions sont douloureux) mais surtout qu'elle m'a obligée à réfléchir sur moi-même ce qui ne peut qu'être positif car ce que je veux c'est changer d'attitude.

Et grâce à la générosité d'Europa Donna Luxembourg qui prend en charge 50% des frais pour ses membres, je vais pouvoir continuer mes séances.

Annick

***Chères lectrices,
N'hésitez pas à partager avec nous
quelles différentes méthodes de relaxation
ont été bénéfiques pour vous par email
europadonna@pt.lu. Si vous êtes d'accord,
vos témoignages pourront être publiés sur
notre site www.europadonna.lu.***





Europa Donna Luxembourg asbl

• DEVENIR MEMBRE / MITGLIED WERDEN •

Si vous souhaitez devenir membre actif, veuillez nous verser 25,00€ avec la mention «membre». Pour soutenir nos actions chaque don est le bienvenu.

Möchten Sie Mitglied werden, überweisen Sie bitte 25,00€ mit der Bemerkung «Mitglied» auf unser Konto. Wollen Sie unsere Aktionen unterstützen, freuen wir uns über Jede Spende.

L'association est reconnue d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 26 janvier 2010. Les dons versés peuvent être déduits du revenu imposable.

CCPL LU09 1111 2127 0581 0000 | CCRA LU92 0090 0000 4628 8007

Europa Donna Luxembourg asbl
B.P. 818
L-2018 Luxembourg

Tél. : (+352) 621 47 83 94
europadonna@pt.lu
www.europadonna.lu

Rédaction:
Mariette Fischbach, Daniela Pfaltz,
Astrid Scharpantgen et toutes les oratrices.
Photos :
copyright EDL/DP 2016

Conception & Layout:
Marc Wilmes Design S.à.r.l.
Impression:
Imprimerie Mil Schlime S.à.r.l.

EUROPA

DONNA
Luxembourg

Coalition européenne
contre le cancer du sein

