



Journée Régionale des Soins Oncologiques de Support

OncoBretagne

*Rennes - vendredi 11 mars 2022*



AIDER LES PERSONNES ATTEINTES D'UN CANCER DU SEIN MÉTASTATIQUE  
**SÉJOURS THÉRAPEUTIQUES OSE !**



Aurélie de la Motte Rouge



# L'association OSE !

- Une équipe concernée

**Carole Berthou**

Coordinatrice logistique



**Aurélie de la Motte Rouge**

Présidente OSE !

**Catherine Robert**

Responsable Communication

- Entourée d'experts (oncologues, médecins soins de support, psychologues, infirmières, assistante sociale)



# Une population fragile et peu soutenue

- Un cancer avancé → des traitements à vie  
→ charge mentale importante
- Nouvelles thérapies → espérance de vie allongée  
→ qualité de vie améliorée
- S'adapter constamment pour cohabiter avec la maladie
- Peu de soutien spécifique au delà du médical



# Notre objectif

- Leur offrir des moments réconfortants qui donnent l'énergie d'avancer et la force de vivre pleinement malgré les peurs, les à-coups et les obstacles de cette vie qui n'est pas linéaire.
- Les aider à activer en elles et autour d'elles les ressources qui vont leur permettre de s'adapter et d'améliorer leur qualité de vie avec la maladie.



# Notre objectif

- Psychologiquement : accepter, s'adapter, rebondir
- Physiquement : trouver de l'énergie pour avancer, rester en mouvement, prendre soin de Soi
- Socialement : partager, tisser du lien, re-penser sa place dans son environnement, s'informer



# Un séjour ressourçant

- Pourquoi un séjour ?
  - Un cadre ressourçant - rompre avec le quotidien
  - La vie ensemble - se retrouver entre paires
  - Possible pour des personnes géographiquement isolées
  
- Concrètement :
  - Morbihan - Presqu'île de Rhuys - au bord de l'océan
  - 8 participantes
  - 7 jours / 6 nuits - pension complète - en chambre double



# Un séjour thérapeutique

- Recrutement (motivation, aptitude médicales et physiques)
- Programme spécialement élaboré pour chaque groupe  
Prise en compte douleurs, fatigue, difficultés spécifiques
- Activités physiques adaptées, ateliers et soins de support, cuisine santé
- Temps en groupe et temps pour soi
- Temps d'écoute (groupe & indiv) et partage d'informations



# Un séjour encadré

- Par une équipe pluridisciplinaire :
  - Une infirmière en oncologie
  - Une onco-psychologue
  - Patientes partenaires
  
- Intervenants sélectionnés et sensibilisés
  
- Bienveillance et écoute permanente



# Participation

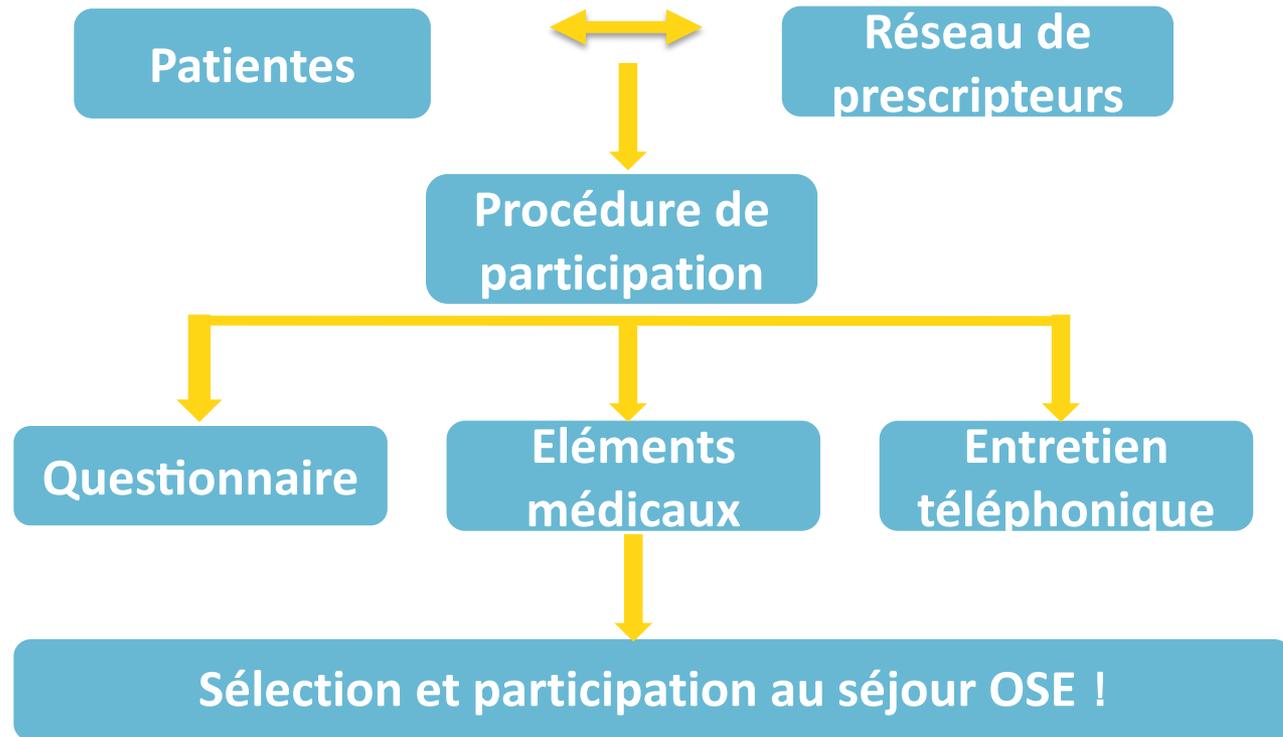
- Personnes atteintes d'un cancer du sein métastatique
- Entre 30 et 60 ans
- 6–9 mois à distance du diagnostic
- Après une période de stabilité de minimum 6 mois

Participation de 100 euros/pers

Coût du séjour pris en charge



# Participation





# Un 1<sup>er</sup> séjour réussi



# La Presqu'île de Rhuys

La douceur du Golfe du Morbihan & la force de l'océan





# La maison Aloa

Familiale, chaleureuse, au calme et en bord de mer





# Se poser, se détendre, souffler, déposer

- Se ressourcer dans un cadre agréable
- Prendre un temps pour se recentrer
- Lâcher ses émotions
- Gagner en sérénité



Yoga

Massages ayurvédiques

Méditation

Sophrologie

Parcours marin en thalassothérapie





# Trouver de l'énergie

- Des activités physiques douces et adaptées
- Se laisser guider
- Se dépasser
- Gagner en vitalité

Randonnées

Marche nordique

Marche aquatique





# Partager, tisser du lien, s'informer

- Bénéficiaire de soutien, de compréhension
- Échanger sans crainte ni tabou avec ses pairs
- Identifier ce dont on a besoin
- Trouver les informations et les ressources adaptées
- S'entourer et se laisser porter dans un cadre bienveillant



Vie en groupe  
Chambres partagées à deux  
Atelier de parole et écriture  
Atelier « infos »



# Une cuisine santé, pour se faire plaisir

- Produits biologiques et locaux
- Ateliers cuisine
- Conseils nutritionnels





# Prochain séjour !

- Du 25/09 au 01/10/2022
- À Saint Gildas de Rhuys
- Déjà 6 participantes inscrites





# Merci !





*« J'ai rencontré de belles personnes  
toutes aussi touchantes et  
attachantes. J'ai osé lâcher prise et  
prendre du temps pour moi, discuter  
enfin de la maladie avec des  
personnes qui comprennent.  
Cela fait un bien fou ! » Fabienne*



*Une étrange impression que ces quelques jours  
dans cette "Bulle d'OSE" me changeront pour  
toujours !! Natacha*