



GROUPE DE PAROLE “PRENDRE SON ENVOL”

COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Isabelle Astoul

Cet atelier de groupe offre **un espace d'échange sécurisé** aux personnes touchées par la maladie, qui s'interrogent sur leur retour à la vie professionnelle, mais aussi personnelle. Il permet de partager ses ressentis, ses doutes, ses envies et ses freins face à cette étape clé de l'après cancer. Ces ateliers offrent un espace bienveillant pour partager ses ressentis, exprimer ses doutes, ses envies et ses freins face à cette étape clé de l'après-cancer.

Les bienfaits

Un espace pour **déposer ses questionnements**, partager ses expériences, trouver du soutien et se projeter dans l'avenir professionnel avec plus de clarté et de sérénité.

Cet accompagnement permet de :

- Clarifier ses besoins et ses attentes
- Identifier ses forces, ses limites et ses envies
- Gagner en confiance et en affirmation de soi
- Rompre l'isolement face aux défis de la reprise
- Se sentir écouté, soutenu, valorisé et légitime dans son parcours
- Redonner du sens à son projet professionnel, retrouver un élan aligné avec ses valeurs

C'est un moment pour se reconnecter à vos ressources et envisager l'avenir à votre propre rythme.

Les techniques

Notre thérapeute accompagne le groupe avec écoute et douceur, en proposant des temps de parole et de réflexion adaptés à chacun :

- **Échanges guidés** autour de thématiques ciblées (peurs, angoisses, fatigue, regard des autres, reconversion professionnelle...)
- **Partages d'expériences**, conseils pratiques et entraide
- **Outils de visualisation**, de projection et/ou de recentrage
- **Auto-hypnose**, cohérence cardiaque, etc
- **Exercices d'introspection ou d'expression** (écriture, images...)
- **Création d'un climat de confiance** basé sur la confidentialité et le respect et la bienveillance



YOU
GOT
THIS

- 🍃 Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- 🍃 Durée : 120 min (1 fois/mois)
- 🍃 Adapté aux enfants, ados et adultes : oui