

# Sophrologie et cancer



## Qu'est ce que la sophrologie ?

- La sophrologie permet la réduction des symptômes dus au stress et une meilleure gestion de la douleur.
- Elle constitue un véritable accompagnement dans la maladie. Accéder à ses ressources internes pour mieux faire face aux épreuves, retrouver confiance en soi, en son corps et dans le monde qui nous entoure.



ESSONNE



La sophrologie permet de développer un sentiment de confiance et de sérénité.



### Pourquoi pratiquer la sophrologie ?

- La sophrologie permet d'accompagner les personnes confrontées au cancer. Cette technique psychocorporelle repose sur trois axes : des techniques de relaxation dynamique, des exercices de respiration et un travail de visualisation. Grâce à des exercices simples, elle est à la portée de tous et permet de dynamiser de façon positive les ressources dont nous disposons.

### Quelques applications :

- Accompagnement dans la maladie.
- Douleur chronique.
- Effets secondaires des traitements (fatigue, perte d'appétit, nausées...).
- Trouble du sommeil.
- Anxiété, angoisse, dépression.
- Perte de sens, peurs.
- Situations d'incertitude.

*Ce programme n'a pas de vocation à remplacer un traitement médical.*

La Ligue contre le cancer vous propose de pratiquer des séances de sophrologie au **Centre Hospitalier de Bligny** à Briis-sous-Forges les lundis de 17h15 à 19h15 ou à la **salle des Champs Fretauts à Palaiseau** 2 jeudis par mois de 15h à 16h. **pour une durée de 1 an et gratuitement.**

### Renseignements et inscriptions :

**Comité de l'Essonne de la Ligue contre le cancer**  
**01 64 90 88 88**  
[cd91@ligue-cancer.net](mailto:cd91@ligue-cancer.net)  
[www.ligue-cancer.net/cd91](http://www.ligue-cancer.net/cd91)