

*Les maux par les mots,  
c'est ainsi qu'on guérit.*

MC Solaar

*À raconter ses maux,  
souvent on les soulage.*

Pierre Corneille

## Contact

**Kinésithérapeute, sophrologue  
& coordinatrice du groupe :**

071 26 58 55

**Localisation :** 2<sup>e</sup> étage

**Hôpital de jour**

**Bureau infirmier(ère)s :** 071 26 52 65

**Localisation :** 2<sup>e</sup> étage

Avec le soutien du SPF Santé Publique



**CHRSMB - site Sambre**

Rue Chère-Voie, 75

5060 Sambreville

Tél : +32 (0)71 26 52 11

[www.chrsm.be](http://www.chrsm.be)

[www.chrvs.be](http://www.chrvs.be)

Suivez l'actualité du CHRSMB  
sur les réseaux sociaux



## Groupe de parole et de sophrologie

**Pour patients atteints de cancer  
(ou en rémission) et leurs proches**



# Que peut m'apporter un groupe de parole et de sophrologie ?

La survenue d'un cancer provoque des émotions fortes: choc, incompréhension, détresse, colère, mal-être... qui peuvent créer un repli sur soi, voire un état de déprime.

Communiquer avec ses proches au sujet de son cancer n'est pas toujours facile. Le groupe de parole et de sophrologie peut vous aider à mettre en mots ce que vous ressentez, à partager votre vécu avec des personnes vivant une expérience similaire, à sortir de l'isolement créé par la maladie et à vous sentir compris.

Il peut vous permettre aussi d'apprendre à installer le bien-être et la détente au sein du corps, de renforcer vos ressources au présent, de mieux vous préparer à une épreuve et à la vivre ainsi qu'accepter un accompagnement dans le changement.

Le groupe de parole et de sophrologie est un lieu :

- de soutien,
- d'échange, de partage,
- d'informations,
- de libre expression.

Il est animé par une onco-psychologue et une sophrologue, dont le rôle est d'assurer un cadre d'écoute, de respect (non-jugement) et de confidentialité.

## Qui peut participer ?

Toute personne souffrant ou ayant souffert d'un cancer, suivie au CHRSM - site Sambre et leurs proches.

## En pratique

Tous les mardis\* : Sophrologie (2 heures)

Rendez-vous tous les mardis, de 14h à 16h, en salle d'accueil de l'hôpital de jour (2<sup>e</sup> étage).

**\* hors vacances scolaires**

