Newsletter de septembre 2022

L'équipe du programme GENECAL est heureuse de vous présenter ses nouveaux projets ainsi que les plus anciens. Ils font tous partie d'une boite à outils que nous avons conçue dans l'objectif d'un bien être en se sachant à risque de cancer. Elle est disponible sur le site internet du programme : https://www.chru-strasbourg.fr/laccompagnement-des-familles-a-haut-risque-de-cancers-genecal/

Voici les ateliers déjà prévus pour les mois prochains (Gratuit, pris en charge par le programme Genecal):

Pour les femmes avec une mutation sur les gènes BRCA1 ou 2 et PALB2	
Groupe de parole ALSACE	A Schiltigheim (67) Animé par une psychologue, Anna HAMLAT, et un conseiller en génétique, Nicolas TARIS. Groupe de 10 pers. max. De 10h à 11h30, les samedis 24 septembre 2022 ; 26 novembre 2022 et 28 janvier 2023
Groupe de parole LORRAINE **NOUVEAU**	A Nancy (54) Animé par une psychologue, Céline FRANCHETTO, et un membre de la cellule de coordination Genecal – Lorraine. Groupe de 10 pers. max. De 10h à 11h30, les samedis 24 septembre 2022 et 19 novembre 2022
Pour tous les adhérents GENECAL	
Consultation individuelle par un psychologue	En Alsace et en Lorraine Liste de nos psychologues associés au programme disponible sur demande
Groupe d'initiation à 5 techniques de relaxation **NOUVEAU**	Par Fanchon GILLMANN, coordinatrice adjointe du programme. Groupe de 5 pers. max. Cette initiation a pour objectif de vous initier à 5 techniques que vous pourrez réutiliser facilement dans la vie de tous les jours : Cohérence cardiaque, Respiration en conscience, Toucher relaxant, Training autogène de Schultz, Sophrologie caycédienne Techniques d'une durée de 5 à 20 min, vous pourrez les mettre en pratique avant une période d'examens médicaux, la réception de résultats médicaux, une opération chirurgicale etc… Vendredi 14 octobre 2022 de 18h à 19h

	A l'hôpital de Hautepierre. Date et salle à confirmer à Mulhouse
Atelier individuel soin énergétique et expression corporelle et artistique	1h30 dans les locaux de l'intervenante Claudia PELLARIN à Rosheim (67) « L'objectif étant de permettre un apaisement, un mieux-être pour réhabiliter vos perceptions corporelles et intuitives. C'est réveiller, à votre rythme, votre être qui se remet en mouvement et qui vous soutiendra dans les étapes que vous traversez. Le soin énergétique met à la disposition du corps toute l'énergie vitale dont il a besoin par l'harmonisation, le rééquilibrage de celle-ci. La séance d'expression corporelle par le mouvement intuitif et libre permet de reprendre contact avec son schéma corporel, sa posture, ses ressentis, … Tous ces outils réveillent vos ressources qui sont présentes en vous. Cette reprise de contact accompagne tout le travail autour :de la confiance en soi, de l'estime de soi, de sa place dans sa vie personnelle et professionnelle, de sa créativité, de son lien avec sa part du Féminin, avec sa part du Masculin. Ces explorations donnent des clefs, vos clefs pour avancer sur votre chemin, à votre manière avec qui vous êtes aujourd'hui. » https://www.lesateliersdelareveilleuse.com/prestations
Séance individuelle d'hypnose **NOUVEAU**	1h au cabinet de la psychologue Anna HAMLAT sur Colmar (68) « L'annonce de cette mutation entraine des interrogations, des angoisses et des émotions nouvelles. Vous devez parfois prendre des décisions fortes à plus ou moins long terme. Avec l'hypnose nous travaillerons sur ce vécu. Elle est un temps et un lieu qui s'adapte à chacun et dans lequel vous pouvez puiser la force nécessaire pour mieux vous connaître et vous reconstruire à travers tout cela. L'apprentissage de l'auto hypnose vous permettra de poursuivre ce travail au-delà des séances et également d'appréhender les examens de manière plus sereine. »
Séance individuelle de musicothérapie **NOUVEAU**	1h dans les locaux de la musicothérapeute Laure RICHY sur Strasbourg (67) « La musicothérapie est une technique d'aide, de soutien et de soins qui utilise le son et la musique comme moyen thérapeutique. C'est un moyen d'expression, de communication, de structuration de la personnalité et d'analyse de la relation. On retrouve principalement deux approches. • La musicothérapie réceptive :des extraits musicaux vous sont proposés pour y associer des images ou des sentiments. Vous faites part des émotions que l'extrait vous inspire ; • La musicothérapie active : vous êtes invités à faire de la musique avec des percussions ou des instruments du monde. Vous êtes acteurs et créateurs de ce qui se produit durant la séance. Enfin des techniques de relaxation peuvent également être déployées via la médiation sonore et/ou musicale. Je vous propose d'exprimer vos émotions et de transformer le rapport à soi-même, aux affects. C'est en utilisant des techniques créatives et expressives que la musicothérapie peut viser le développement de la confiance en soi, la communication verbale ou non-verbale, l'attention et de la concentration, les habiletés sociales, la motricité fine ou globale, l'expression de soi. Des moments de relaxation sont proposés : -bain sonore qui est une invitation à la détente et au lâcher prise via les vibrations du son. Vous êtes entouré des sons des instruments (bols tibétains, gongs…). -détente et voyages sonores, amenés avec le chant intuitif accompagné de bols tibétains et d'histoires sonores

	https://www.lachouettemusique.com/

Séance audio de relaxation (Sophrologie caycédienne et hypnose)	A réaliser sur 5 jours avant des actes d'imagerie, une opération, un rdv médical important… mais aussi à volonté sans modération… Programme GENECAL - YouTube

Pour bénéficier de ces séances prises en charge par les donateurs associés à GENECAL, merci de nous contacter impérativement avant pour vous inscrire à l'atelier.

Nous avons aussi envoyé à l'ensemble des adhérents GENECAL, une carte d'adhérent pour faciliter les envois des comptes rendus vers notre cellule de coordination. Si vous n'avez rien reçu, merci de nous contacter pour que l'on vous en envoie une.

N'hésitez pas à nous contacter pour avoir plus de renseignements et aussi, bien sûr, si vous souhaitez faire le point sur votre suivi dans le cadre des prédispositions héréditaires.

Beau mois de septembre à tous…