

Saint-Didier

Octobre rose : après la gestion du stress, la zumba

Par **G. ad.** - 26 oct. 2022 à 19:49 - Temps de lecture : 2 min



Un atelier presque intimiste.

Sept personnes, autour de la coach santé Anne-Laure Guiard-Schmid, participaient lundi 24 octobre à la première des trois animations dans le cadre d'Octobre rose à Saint-Didier, le mois de sensibilisation au cancer du sein. Il s'agissait d'un atelier de gestion du stress.

Anne-Laure, qui intervient aussi à la clinique toute proche, accompagne surtout les malades atteints de cancer, par l'association La Vie Kintsugi, en complément du traitement médical ; elle « accueille les émotions du patient liées à l'annonce

du diagnostic et des résultats » ; elle « soutient la relation avec le médecin » pour créer une synergie ; elle « invite à cheminer et à construire une vie avec la maladie » ; elle propose de « construire des projets à court, moyen et long termes » ; elle accompagne enfin patient, aidant et soignant.

Ce lundi, l'atelier était ouvert à tous et il s'agissait d'apprendre à gérer les contrariétés du quotidien et les épisodes douloureux de la vie, par des techniques de respiration et des exercices de relaxation. Une heure de parenthèse apaisante, avec à la clef des « devoirs à faire à la maison » : une feuille récapitulative des exercices, à pratiquer chaque jour, quelques minutes.

La deuxième animation a eu lieu mardi 25 autour du dépistage et l'ultime sera un cours de zumba le samedi 5 novembre à 10 h 30 à la salle polyvalente avec So'fit, dont les bénéfices seront reversés à la Ligue contre le cancer du sein. La participation sera libre.