



# LES 5 CLÉS POUR SURMONTER ET PRÉVENIR LE CANCER



Stéphanie GODARD - Thérapeute cancer et  
Onco-coach holistique  
[www.stephaniegodard.com](http://www.stephaniegodard.com)



# Ce que vous allez découvrir

## DANS VOTRE GUIDE

02

A PROPOS

05

INTRODUCTION

08

GÉRER LE STRESS

21

BIEN SE NOURRIR

35

SE PRIORISER

45

LES EMOTIONS

57

MINDSET

68

CONCLUSION

Cet ebook a été conçu comme un guide complémentaire pour vous aider à adopter des pratiques de vie qui favorisent le bien-être global et qui peuvent soutenir votre corps et votre esprit dans le processus de guérison du cancer. Cependant, il est essentiel de comprendre que les informations contenues dans cet ouvrage ne se substituent en aucun cas aux traitements médicaux prescrits par vos professionnels de santé.



Si vous êtes actuellement en traitement ou sous surveillance pour le cancer, il est crucial de suivre les recommandations de votre équipe médicale. Consultez toujours votre médecin ou votre oncologue avant d'apporter des changements significatifs à votre mode de vie, votre alimentation, ou vos pratiques de gestion du stress.





# Faisons connaissance...

Je m'appelle Stéphanie, coach spécialisée en onco-coaching, et je suis passionnée par l'accompagnement des hommes et des femmes traversant l'épreuve du cancer. À 42 ans, mariée et vivant à Kanfen en Moselle, mon parcours est nourri par une profonde empathie et un engagement sincère à soutenir mes patients.

## Mon Parcours

Après le décès de ma Maman en 2018, sa force face à la maladie m'a inspirée à me consacrer à l'onco-coaching, en hommage à son courage et à sa résilience. Mon expérience en tant que proche aidante avec mon Papa a également enrichi ma compréhension des défis liés à la maladie et au soutien.

## Mes Compétences

Pour offrir un accompagnement de qualité, j'ai suivi des formations spécialisées :

- **Consultante en Communication par la Valorisation de l'Image avec une spécialisation dans l'Estime et l'Image de soi pendant la maladie** : J'aide les femmes sous chimiothérapie à retrouver confiance en elles et à réinventer leur image.
- **Coach Holistique** : Diplômée en Coaching Holistique, j'accompagne mes patientes dans la gestion des émotions, du stress et de l'estime de soi, favorisant un rétablissement global.

En novembre, je poursuivrai ma formation en Psycho-oncologie pour approfondir mon accompagnement.



### Mon Engagement

Depuis 2021, j'accueille mes patientes au Pôle Santé et Bien-être de Kanfen et anime des ateliers sur l'Estime de soi à la Clinique Claude Bernard à Metz. Mon approche est reconnue par l'Assurance Maladie, soutenue par des certifications telles que PSDM et par des partenariats avec des marques comme Les Franjynes et Même Cosmetics.

### Mon Objectif

Mon objectif est de créer un espace bienveillant où chaque patiente se sent comprise et soutenue. Mon travail a été reconnu par des publications telles que Marie-Claire, Elle, et Séniors Actuels, renforçant ma détermination à offrir un accompagnement de qualité.

Je vous remercie de m'avoir lue et d'avoir pris le temps de découvrir mon parcours et mon engagement. J'espère que cet ebook vous apportera des ressources enrichissantes et un soutien bienveillant dans votre cheminement.

Je vous souhaite une bonne lecture, remplie de découvertes et d'inspiration.

*Stéphanie*

**THÉRAPEUTE CANCER ET  
ONCO-COACH HOLISTIQUE**





# INTRODUCTION

Le diagnostic du cancer est un moment de bouleversement intense. C'est un mot qui résonne comme une déflagration dans votre vie et celle de vos proches. Au-delà du combat médical, se battre contre le cancer implique une transformation profonde de votre mode de vie, de vos habitudes et de votre état d'esprit. Cette épreuve devient l'occasion de réévaluer vos priorités, de mieux comprendre votre corps et votre esprit, et de prendre des mesures concrètes pour améliorer votre santé de manière globale.



Les traitements conventionnels, tels que la chirurgie, la chimiothérapie et la radiothérapie, jouent un rôle crucial dans la lutte contre le cancer. Cependant, il est de plus en plus reconnu que la guérison ne repose pas uniquement sur des interventions médicales. Une approche holistique, qui inclut la gestion du stress, la nutrition, le bien-être émotionnel et le développement personnel, est essentielle pour soutenir le corps et l'esprit pendant cette période difficile. Adopter cette approche peut non seulement renforcer l'efficacité des traitements, mais aussi aider à prévenir une récurrence.

Cet ebook propose une méthode en cinq clés pour surmonter le cancer et prévenir sa réapparition. Ces clés ne sont pas des remèdes miracles, mais elles représentent des principes fondamentaux qui, lorsqu'ils sont intégrés dans la vie quotidienne, peuvent apporter des bénéfices significatifs en termes de bien-être et de résilience.

# INTRODUCTION

Ces principes sont issus de la recherche scientifique, de témoignages de personnes qui ont surmonté le cancer, et des pratiques de médecine intégrative. En appliquant ces stratégies, vous pouvez créer un environnement interne et externe favorable à la guérison.

**Clé 1 : Gérer le Stress** – Le stress chronique est un ennemi silencieux qui affaiblit le système immunitaire et favorise l'inflammation, ce qui peut nuire à la guérison. Apprendre à le gérer par des techniques de relaxation et de pleine conscience est essentiel.

**Clé 2 : Bien Nourrir son Corps** – Une alimentation équilibrée, riche en nutriments et en antioxydants, est la fondation d'un corps sain. Elle aide à réduire l'inflammation, à soutenir le système immunitaire et à fournir l'énergie nécessaire pour faire face aux traitements.

**Clé 3 : Prendre du Temps pour Soi / Se Faire Passer en Premier** – Prendre soin de soi, se donner la priorité et se permettre de se détendre sont essentiels pour restaurer l'énergie et maintenir un équilibre émotionnel.

**Clé 4 : Gérer les Émotions** – Les émotions, lorsqu'elles ne sont pas gérées, peuvent se transformer en blocages internes. Apprendre à les reconnaître, à les comprendre et à les exprimer sainement peut favoriser un état d'esprit propice à la guérison.





# INTRODUCTION

**Clé 5 : Se Créer un Mindset de Gagnant** – La force de la pensée et l'état d'esprit jouent un rôle central dans le processus de guérison. Cultiver une mentalité positive, pleine de gratitude et de détermination, peut être l'un des outils les plus puissants dans la lutte contre le cancer.

Chaque chapitre de cet ebook explore l'une de ces cinq clés, en fournissant des exercices pratiques, des anecdotes inspirantes, et des conseils concrets pour vous aider à intégrer ces principes dans votre quotidien.

Que vous soyez vous-même confrontée au cancer, que vous souteniez un proche, ou que vous souhaitiez simplement adopter une approche préventive, cet ebook est une invitation à prendre en main votre bien-être et à découvrir comment une approche intégrative peut transformer votre expérience de la maladie.

Ensemble, explorons ces clés pour transformer votre chemin vers la guérison en une expérience de croissance personnelle et de renforcement de votre santé.

Vous avez le pouvoir de créer des changements positifs et de réinventer votre vie.

Commencez dès aujourd'hui en prenant ces premières étapes vers une vie plus saine, plus équilibrée et plus consciente.



# CHAPITRE 1 PREMIER

## Gérer le stress

Nous n'avons peut-être pas de contrôle sur les événements de la vie, mais nous avons le pouvoir de choisir comment y répondre. Gérer son stress et son énergie mentale est l'un des piliers fondamentaux pour renforcer le système immunitaire et maintenir une bonne santé. En tant que personne atteinte de cancer, vous pouvez ressentir du stress pour de nombreuses raisons différentes.





# Ressentir le stress

Recevoir un diagnostic de cancer est une expérience bouleversante qui peut provoquer un tourbillon d'émotions et de préoccupations. Le stress est l'une des réactions les plus courantes chez les personnes atteintes de cancer, et il peut se manifester de différentes manières tout au long du parcours de la maladie.

Comprendre les sources de ce stress peut vous aider ainsi que vos proches à mieux gérer ces émotions et à trouver des moyens de soutien efficaces.

Vous trouverez ci-après les raisons courantes de ressentir du stress pendant votre cancer :

## **Compréhension limitée du diagnostic**

Même si vous comprenez les mots de votre diagnostic, il est souvent difficile de saisir pleinement ce que cela signifie pour votre avenir.

L'incertitude quant à l'évolution de la maladie et à l'impact des traitements peut engendrer un sentiment d'anxiété.

## **Peur de la mort**

Dans la culture populaire, les récits de personnes atteintes de cancer finissent souvent tragiquement, ce qui peut renforcer la peur de la mort.

Cette peur peut devenir particulièrement accablante après un diagnostic, nourrissant un stress profond et des peurs anticipatives.

# Ressentir le stress

## **Fréquence des rendez-vous médicaux**

Les consultations fréquentes, les traitements, et les examens médicaux peuvent être éprouvants et donner l'impression d'être enchaînée à un emploi du temps médical.

Jongler entre ces rendez-vous tout en gérant la vie quotidienne peut être source de stress intense.

## **Préoccupations financières**

Le coût des traitements, des médicaments et des soins de soutien peut s'accumuler rapidement, entraînant des soucis financiers.

L'incertitude quant à la prise en charge par les assurances et la perte potentielle de revenus s'ajoutent à cette charge mentale.

## **Changements physiques et émotionnels**

Les traitements, comme la chimiothérapie ou la radiothérapie, peuvent provoquer des effets secondaires qui modifient la perception de soi et l'image corporelle.

Le diagnostic lui-même peut entraîner une prise de conscience de la fragilité de la vie, créant ainsi un sentiment d'éloignement par rapport à la personne que vous étiez auparavant.



# Ressentir le stress

## **Besoin de changer son mode de vie rapidement**

L'adoption de nouvelles habitudes de vie, telles qu'une alimentation saine, la gestion du stress, ou l'activité physique, peut sembler accablante lorsqu'elles doivent être mises en place rapidement.

Sans soutien approprié ou thérapeute expérimenté, ces changements peuvent devenir une source de stress supplémentaire.

## **Tensions dans la vie familiale et sociale**

Le cancer vous affecte directement, mais également vos proches. Cela peut entraîner des tensions familiales, des incompréhensions, ou un sentiment d'isolement.


La dynamique familiale peut changer, avec des rôles modifiés et des responsabilités accrues, augmentant le stress relationnel.

Le stress est une réponse naturelle à l'incertitude et aux défis du parcours du cancer. Reconnaître vos sources de stress est la première étape pour les gérer efficacement.

**En travaillant avec un thérapeute cancer ou un onco-coach, et en s'entourant d'un réseau de soutien, vous pouvez développer des stratégies pour mieux naviguer à travers cette période difficile et retrouver un sentiment de contrôle et de paix intérieure.**

# Gérer le stress

Sans entrer dans les détails dans le fonctionnement du cerveau, le stress est une réponse naturelle du corps face à une menace ou un danger. Cependant, lorsqu'il devient chronique, il peut affaiblir le système immunitaire, augmenter l'inflammation, et créer un terrain fertile pour la croissance des cellules cancéreuses.



**Gérer le stress est donc une clé essentielle pour surmonter le cancer et en prévenir la récurrence. Dans cette section, nous explorerons des stratégies efficaces pour réduire le stress, rééquilibrer le système nerveux, et cultiver un état de calme intérieur.**

## Comprendre le stress et ses effets

Le stress libère des hormones comme le cortisol et l'adrénaline, qui, à petites doses, sont utiles pour nous préparer à agir.

Mais lorsque ces hormones sont constamment présentes dans le corps, elles peuvent causer des dommages à long terme.

Le système immunitaire est affaibli, la digestion est perturbée, et les fonctions cognitives peuvent être altérées.

Les recherches montrent que le stress chronique est lié à une progression plus rapide de certaines maladies, y compris le cancer.

# Pour conclure

Gérer le stress pendant votre cancer est une démarche continue qui nécessite une approche globale, alliant des techniques de relaxation, un soutien émotionnel, une alimentation équilibrée, et des pratiques d'auto-soin.

En intégrant ces stratégies dans votre vie quotidienne, vous pouvez non seulement améliorer votre bien-être global, mais aussi renforcer votre résilience face aux défis imposés par le cancer.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seule dans ce parcours et que vous pouvez toujours demander mon aide pour apprendre à gérer votre stress et trouver la paix intérieure.



# Exercice Pratique

## La respiration profonde

L'une des techniques les plus simples et les plus efficaces pour réduire rapidement le stress est la respiration profonde.

Voici un exercice de respiration que vous pouvez pratiquer chaque jour.

Cet exercice active le système nerveux parasympathique, responsable de la relaxation, et aide à calmer l'esprit.

- **Étape 1** : *Trouvez un endroit calme et asseyez-vous confortablement, le dos droit.*
- **Étape 2** : *Fermez les yeux et inspirez profondément par le nez pendant quatre secondes.*
- **Étape 3** : *Retenez votre souffle pendant quatre secondes.*
- **Étape 4** : *Expirez lentement par la bouche pendant six secondes.*
- **Étape 5** : *Répétez ce cycle de respiration dix fois, en vous concentrant sur l'air qui entre et sort de votre corps.*



# Elles l'ont fait, vous pouvez aussi le faire !

Anecdote inspirante de mes patientes : l'histoire de Marie avec la méditation



## MARIE

CANCER DU SEIN

“ Marie, 52 ans, a reçu un diagnostic de cancer du sein à un stade précoce. Elle a partagé que, dès le diagnostic, elle a ressenti un stress constant et écrasant. Malgré ses craintes, elle a décidé de s'engager pleinement dans des pratiques de gestion du stress. Elle a commencé par des séances de méditation guidée de 10 minutes chaque matin, en utilisant une application sur son téléphone. En l'espace de quelques semaines, Marie a remarqué une diminution notable de ses niveaux de stress. Elle se sentait plus calme, plus présente et plus résiliente face aux défis de son traitement.

# Elles l'ont fait, vous pouvez aussi le faire !

Anecdote inspirante de mes patientes : l'histoire de Claire ou le calme retrouvé avec méditation en marche pour celles qui auraient du mal à rester assise



## CLAIRE

CANCER DE L'OVAIRE

“ Claire, 47 ans, a été diagnostiquée d'un cancer de l'ovaire. Très active professionnellement, elle a toujours été habituée à gérer un emploi du temps chargé. Après son diagnostic, le stress a atteint des niveaux insoutenables, affectant son sommeil, son appétit et sa capacité à faire face aux traitements.

Claire savait qu'elle devait trouver un moyen de réduire son stress pour soutenir son corps dans sa lutte contre la maladie. C'est alors qu'elle a découvert la méditation en marche. Plutôt que de s'asseoir pour méditer, ce qui lui semblait impossible au début en raison de l'agitation intérieure, elle a commencé à pratiquer cette forme de méditation dans un parc près de chez elle. Chaque matin, elle marchait lentement, se concentrant sur la sensation de ses pieds touchant le sol, sur la brise sur son visage, et sur les sons de la nature autour d'elle. En se concentrant uniquement sur le moment présent, elle a commencé à ressentir une paix intérieure qu'elle n'avait pas connue depuis longtemps. Après plusieurs semaines de pratique quotidienne, Claire a remarqué une amélioration significative de son sommeil et de son humeur. Son stress a diminué, et elle a même commencé à anticiper ses promenades comme un moment sacré de connexion avec elle-même et avec la nature. Elle a raconté que ces séances de méditation en marche l'ont aidée non seulement à apaiser son esprit, mais aussi à renforcer sa détermination à combattre la maladie, un pas à la fois.



# Autres techniques

En prenant le temps de gérer le stress, vous renforcez non seulement votre capacité à surmonter le cancer, mais vous favorisez également une meilleure qualité de vie.

## Méditation de Pleine Conscience

**La méditation de pleine conscience est une pratique ancienne qui consiste à se concentrer pleinement sur le moment présent, en observant ses pensées, ses sensations corporelles et son environnement sans jugement. Cette technique est particulièrement efficace pour calmer l'esprit et réduire le stress en cultivant une attitude de non-attachement et d'acceptation.**

**Étape 1** : Asseyez-vous confortablement dans un endroit calme, les yeux fermés ou légèrement ouverts, selon votre préférence.

**Étape 2** : Concentrez-vous sur votre respiration, en ressentant l'air entrer et sortir de vos narines ou en sentant votre ventre se soulever et s'abaisser.

**Étape 3** : Lorsque des pensées surgissent (et elles le feront inévitablement), reconnaissez-les sans vous y attacher, puis ramenez doucement votre attention à votre respiration.

**Étape 4** : Continuez cette pratique pendant 5 à 10 minutes chaque jour, en augmentant progressivement le temps au fur et à mesure que vous vous sentez plus à l'aise.

**Les bienfaits de la méditation de pleine conscience** : Des études montrent que la méditation de pleine conscience peut réduire l'anxiété, améliorer l'humeur, et même renforcer le système immunitaire. Pour les personnes atteintes de cancer, elle peut être une aide précieuse pour gérer les pensées négatives, les peurs, et le stress associé au traitement. De plus, cette pratique améliore la résilience émotionnelle, permettant aux individus de mieux faire face aux défis de la vie quotidienne.

Pour celles qui débutent, il existe de nombreuses applications et ressources en ligne proposant des méditations guidées. Ces méditations peuvent être courtes (5 minutes) et se concentrer sur des thèmes spécifiques comme la relaxation, la réduction de l'anxiété, ou l'amélioration de la concentration.

# Autres techniques

En prenant le temps de gérer le stress, vous renforcez non seulement votre capacité à surmonter le cancer, mais vous favorisez également une meilleure qualité de vie.

## Yoga

**Le yoga est une pratique corps-esprit qui combinent des mouvements lents, une respiration profonde et des techniques de concentration pour promouvoir la relaxation et le bien-être.**

Le yoga se concentre sur des postures physiques (asanas), la respiration (pranayama) et la méditation pour équilibrer le corps et l'esprit. Il existe différents types de yoga, allant des pratiques douces comme le Hatha ou le Yin yoga aux pratiques plus dynamiques comme le Vinyasa ou l'Ashtanga.

**Réduction du stress** : Le yoga aide à relâcher les tensions musculaires et à calmer l'esprit.

**Amélioration de la flexibilité et de la force** : Les postures de yoga renforcent le corps et aident à améliorer la circulation sanguine.

**Gestion de la douleur** : Certaines études ont montré que le yoga peut aider à réduire la douleur associée aux traitements du cancer et aux effets secondaires.

Pour débiter, trouvez un cours de yoga doux près de chez vous, ou suivez des vidéos en ligne qui vous guideront à travers des séquences adaptées aux débutants. Même une session de 15 à 30 minutes par jour peut avoir des effets bénéfiques sur le corps et l'esprit.

Avant de commencer toute nouvelle activité physique, y compris le yoga, le tai chi, ou toute autre forme d'exercice, il est essentiel de consulter votre oncologue ou votre professionnel de santé. Chaque cas de cancer est unique et certaines pratiques peuvent ne pas convenir à toutes. Suivez toujours les recommandations de votre équipe médicale pour assurer une pratique sécurisée et adaptée à votre état de santé.

# Autres techniques

En prenant le temps de gérer le stress, vous renforcez non seulement votre capacité à surmonter le cancer, mais vous favorisez également une meilleure qualité de vie.

## Tai Chi

**Le Tai Chi est une forme d'art martial chinois doux qui se concentre sur des mouvements lents et gracieux, la respiration contrôlée et une conscience de l'énergie interne (chi). Souvent appelé "méditation en mouvement", le tai chi est particulièrement efficace pour réduire le stress, améliorer l'équilibre et renforcer le système immunitaire.**

**Amélioration de l'équilibre et de la coordination** : Les mouvements lents et fluides du Tai Chi aident à renforcer la stabilité.

**Réduction du stress et de l'anxiété** : Comme le yoga, le Tai Chi intègre des pratiques de respiration qui apaisent le système nerveux.

**Renforcement du système immunitaire** : Des études ont montré que le Tai Chi peut améliorer la réponse immunitaire chez les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques.

**Gestion de la douleur** : Certaines études ont montré que le Tai Chi peut aider à réduire la douleur associée aux traitements du cancer et aux effets secondaires.

Pour débiter, trouvez un cours de Tai Chi doux près de chez vous, ou suivez des vidéos en ligne qui vous guideront à travers des séquences adaptées aux débutants. Même une session de 15 à 30 minutes par jour peut avoir des effets bénéfiques sur le corps et l'esprit.

Avant de commencer toute nouvelle activité physique, y compris le yoga, le Tai Chi, ou toute autre forme d'exercice, il est essentiel de consulter votre oncologue ou votre professionnel de santé. Chaque cas de cancer est unique, et certaines pratiques peuvent ne pas convenir à toutes. Suivez toujours les recommandations de votre équipe médicale pour assurer une pratique sécurisée et adaptée à votre état de santé.



# Autres techniques

Passer du temps dans la nature est une méthode simple mais puissante pour réduire le stress. Des études montrent que même une courte promenade de 20 minutes dans un environnement naturel peut réduire les niveaux de cortisol (l'hormone du stress), abaisser la pression artérielle, et améliorer l'humeur.

**Pourquoi la nature est-elle si bénéfique ?** La nature a un effet apaisant sur le système nerveux. Loin des bruits de la ville, du stress quotidien et de la technologie, notre esprit peut se détendre et notre corps peut se régénérer. L'exposition à la lumière naturelle augmente la production de sérotonine, une hormone qui améliore l'humeur et le bien-être. Les phytoncides, des composés organiques produits par les arbres et les plantes, ont également été associés à une amélioration de la fonction immunitaire.

## Nature

### Passez du temps dans la nature tout simplement

Prenez l'habitude de marcher dans un parc, une forêt, ou même un jardin près de chez vous. L'idée est de se connecter consciemment à l'environnement naturel : écoutez les oiseaux, sentez l'air frais, observez les arbres et les fleurs.

Jardinage : Pour celles qui ont accès à un jardin, le jardinage peut être une activité méditative et thérapeutique qui réduit le stress.

Bains de forêt (Shinrin-yoku) : Originaire du Japon, cette pratique consiste à passer du temps dans les bois en se concentrant sur l'expérience sensorielle de l'environnement naturel. Il est prouvé qu'elle réduit le stress, améliore l'humeur, et augmente la vitalité.

# CHAPITRE 2 DEUXIEME



## Bien nourrir son corps

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la prévention et le traitement du cancer. Ce que nous mangeons nourrit nos cellules et affecte directement notre système immunitaire et notre santé générale. Une alimentation riche en nutriments, en antioxydants et en anti-inflammatoires peut aider à renforcer le corps et à le rendre plus résistant face aux maladies.



# Le changement

Après un diagnostic de cancer, il est logique, même essentiel, d'apporter des changements à votre mode de vie, notamment en ce qui concerne votre nutrition et la façon de soutenir correctement votre corps.

## **Pourquoi ?**

Parce que certains comportements et habitudes ont pu influencer le fait que vous receviez ce diagnostic. Il est donc important de les éliminer ou de les modifier, afin de ne pas créer un environnement propice à la croissance ou à la propagation du cancer.

Même si ces éléments ne sont pas directement responsables de votre diagnostic, ils restent des facteurs défavorables à son évolution et ne contribueront pas à votre guérison.

Pour entamer le processus de guérison, il serait préférable de/d' :

- Arrêter de fumer et de consommer de l'alcool
- Arrêter toute consommation de drogues
- Éliminer autant que possible les polluants en utilisant des produits biologiques pour la maison, le jardin ou le bricolage
- Perdre l'excès de poids qui peut causer des problèmes de santé
- Être active – ne plus mener une vie sédentaire
- Éliminer la malbouffe et les aliments industriels

## **Pourquoi est-ce important ?**


Ce chapitre se concentrera sur la nutrition (c'est-à-dire comment vous alimentez votre corps !) car, selon mon expérience, c'est le domaine où nous avons le plus de mal à apporter des changements.

# Les fondamentaux de la nutrition anti-cancer

Les recherches montrent que certains aliments ont des propriétés anticancéreuses.

Les légumes verts à feuilles, les baies, les noix, les graines, les épices comme le curcuma et le gingembre, et les poissons gras sont connus pour leurs effets anti-inflammatoires et antioxydants.

D'autre part, les aliments transformés, riches en sucre, en graisses transformées et en additifs chimiques, peuvent contribuer à l'inflammation et à la croissance des cellules cancéreuses.



**Saviez-vous que la majorité des toxines dans votre corps proviennent des aliments que vous consommez ? Et que l'accumulation de toxines (qui entrent dans votre corps ou sont empêchées d'en sortir en raison de certaines pratiques) conduit à des mutations cellulaires qui, avec le temps, peuvent évoluer en cancer.**

La nutrition joue un rôle crucial dans la prévention du cancer et le soutien au traitement.

Une alimentation bien pensée peut aider à renforcer le système immunitaire, à réduire l'inflammation, à détoxifier le corps et à fournir les nutriments essentiels pour réparer les cellules endommagées.

Adopter une alimentation anti-cancer ne signifie pas seulement éviter certains aliments, mais aussi en privilégier d'autres qui peuvent contribuer à créer un environnement interne moins favorable à la croissance des cellules cancéreuses.





## Consommation de légumes et de fruits colorés

Les légumes et les fruits sont riches en vitamines, minéraux, fibres et phytonutriments, qui jouent tous un rôle important dans la protection contre le cancer. Les pigments qui donnent leur couleur aux fruits et légumes, comme les caroténoïdes, les flavonoïdes et les anthocyanines, sont également des antioxydants puissants qui aident à neutraliser les radicaux libres et à réduire l'inflammation.

**Légumes verts à feuilles** : Les épinards, le chou frisé, les blettes et la roquette sont riches en fibres, en vitamines (A, C, K) et en folates, qui peuvent aider à réduire le risque de cancer colorectal, du sein, et de la prostate.

**Fruits rouges et baies** : Les fraises, framboises, myrtilles, mûres et grenades contiennent des polyphénols et des antioxydants puissants qui protègent les cellules contre les dommages oxydatifs et luttent contre l'inflammation.

**Légumes crucifères** : Le brocoli, le chou-fleur, le chou de Bruxelles, le chou et le bok choy contiennent des composés soufrés (glucosinolates) qui aident à détoxifier les substances cancérigènes dans le corps et à protéger contre les cancers hormonaux (comme ceux du sein et de la prostate).



## Privilégier les aliments riches en fibres

Les fibres alimentaires jouent un rôle clé dans la régulation de la digestion, l'équilibre de la glycémie, et la gestion du poids, autant de facteurs qui peuvent influencer le risque de cancer. Les fibres aident également à éliminer les toxines et les déchets du corps, réduisant ainsi le temps de contact entre les toxines et la paroi intestinale.

**Céréales complètes** : L'avoine, le quinoa, le riz brun, le millet et l'épeautre fournissent des fibres solubles et insolubles, des vitamines B, et des minéraux comme le magnésium et le sélénium, qui sont tous importants pour la santé cellulaire et la prévention du cancer.

**Légumineuses** : Les lentilles, pois chiches, haricots rouges, et pois cassés sont d'excellentes sources de protéines végétales et de fibres qui aident à stabiliser la glycémie et à favoriser la satiété, réduisant ainsi les envies de sucreries et d'aliments transformés.

**Noix et graines** : Les amandes, noix, graines de lin, chia et graines de tournesol sont riches en fibres, en acides gras oméga-3, et en antioxydants, ce qui aide à réduire l'inflammation et à soutenir la santé cellulaire.





## Inclure des protéines de qualité

Les protéines sont essentielles pour la réparation des tissus, la fonction immunitaire et le maintien de la masse musculaire, en particulier pendant les traitements contre le cancer. Il est important de choisir des sources de protéines faibles en graisses saturées et riches en nutriments.

**Poissons gras** : Les poissons comme le saumon, le maquereau, la sardine et le hareng sont riches en acides gras oméga-3, qui ont des propriétés anti-inflammatoires et peuvent aider à réduire le risque de cancer, notamment du sein et de la prostate.

**Protéines végétales** : Les légumineuses, le tofu, le tempeh, les graines de chanvre et le quinoa sont d'excellentes sources de protéines végétales qui sont faibles en graisses saturées et riches en fibres, vitamines, et minéraux.

**Viandes maigres et volailles** : Les viandes maigres comme le poulet, la dinde et les coupes maigres de bœuf ou d'agneau peuvent être consommées avec modération. Il est préférable de privilégier les viandes biologiques et élevées en plein air pour éviter les hormones et antibiotiques.



## Consommer des graisses saines

Les graisses saines sont essentielles pour l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, K) et pour réduire l'inflammation. Cependant, il est important de choisir des graisses non transformées et d'éviter les graisses transformées et saturées en excès.

### **Huiles végétales non raffinées :**

L'huile d'olive extra vierge, l'huile de noix de coco vierge, l'huile d'avocat et l'huile de lin sont riches en acides gras monoinsaturés et en oméga-3, qui aident à réduire l'inflammation et à protéger les cellules.

**Avocats et noix :** Les avocats, les amandes, les noix de macadamia, et les noix contiennent des graisses monoinsaturées saines qui soutiennent la santé cardiaque et immunitaire.

**Graines riches en oméga-3 :** Les graines de lin, de chia, et de chanvre sont des sources végétales d'oméga-3 qui favorisent la réduction de l'inflammation et le bon fonctionnement cellulaire.





## Limiter les sucres raffinés et les aliments transformés

Les sucres raffinés et les aliments transformés peuvent augmenter les niveaux d'insuline et d'inflammation dans le corps, créant un environnement favorable à la croissance des cellules cancéreuses. Ils sont également dépourvus de nutriments essentiels, ce qui peut affaiblir le système immunitaire.

**Éviter les boissons sucrées :** Les sodas, jus de fruits industriels, et autres boissons sucrées sont souvent riches en sucres ajoutés qui augmentent rapidement la glycémie et l'inflammation.

**Réduire la consommation de produits industriels :** Les snacks emballés, les charcuteries, et les plats préparés contiennent souvent des additifs, des conservateurs et des graisses transformées qui peuvent être nocifs pour la santé cellulaire.

**Opter pour des alternatives naturelles :** Utilisez des fruits entiers, des édulcorants naturels comme le miel brut ou le sirop d'érable pur et des collations maison faites à partir d'ingrédients frais et entiers.



## Utiliser des épices et herbes aux propriétés anti-inflammatoires

Les épices et les herbes ne servent pas seulement à rehausser la saveur des plats ; elles possèdent également des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires qui aident à combattre le cancer.

**Curcuma** : Contient de la curcumine, un puissant anti-inflammatoire qui a démontré des effets anticancéreux en inhibant la croissance des cellules tumorales.

**Gingembre** : Aide à réduire l'inflammation et les nausées, et peut protéger contre le cancer colorectal.

**Ail et oignon** : Contiennent des composés soufrés qui ont des propriétés antioxydantes et peuvent aider à détoxifier les substances cancérigènes dans le corps.

**Thym, romarin, origan** : Ces herbes sont riches en polyphénols et en autres antioxydants qui protègent les cellules et soutiennent le système immunitaire.





## Boire beaucoup d'eau et infusions détoxifiantes

Une bonne hydratation est essentielle pour éliminer les toxines du corps, soutenir la digestion, et maintenir une peau et des organes en bonne santé.

**Eau pure** : Buvez au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour maintenir une bonne hydratation et faciliter l'élimination des toxines.

**Infusions de plantes** : Les tisanes comme le thé vert, la camomille, le gingembre, et le pissenlit contiennent des antioxydants et des composés détoxifiants qui soutiennent la santé hépatique et la digestion.

**Eau citronnée** : Boire de l'eau tiède avec du jus de citron le matin peut aider à alcaliniser le corps et à soutenir la fonction hépatique.

# Pour conclure

Adopter une nutrition anti-cancer signifie faire des choix alimentaires conscients qui soutiennent votre corps et réduisent le risque de récurrence.

En augmentant la consommation de fruits et légumes, en choisissant des protéines de qualité, en consommant des graisses saines, en limitant les sucres raffinés et en utilisant des herbes et épices bénéfiques, vous pouvez créer un environnement interne qui favorise la guérison et la santé globale.

Commencez par de petits changements progressifs et intégrez ces habitudes petit à petit dans votre quotidien. Une étape à la fois !



# Exercice Pratique

## Planification des repas sains

Prenez le temps de planifier vos repas chaque semaine en choisissant des aliments frais, colorés et nutritifs.

Cet exercice vous aidera à rester organisée et à manger sainement, même lorsque vous êtes fatiguée ou stressée.

Voici comment procéder :

- **Étape 1 :** *Faites une liste des aliments riches en nutriments que vous aimez. Incluez des légumes, des fruits, des protéines maigres, des céréales complètes, des noix et des graines.*
- **Étape 2 :** *Planifiez trois repas principaux et deux collations par jour en incluant une variété d'aliments.*
- **Étape 3 :** *Prévoyez des recettes simples et rapides, comme une salade de légumes verts avec du poulet grillé, du saumon avec du quinoa, ou un smoothie aux baies et aux épinards.*



# Elles l'ont fait, vous pouvez aussi le faire !

Anecdote inspirante de mes patientes : Le voyage alimentaire de Fabienne.



## **FABIENNE**

CANCER DU SEIN

“ Fabienne 40 ans, a été diagnostiquée d'un cancer du sein. Elle a décidé d'adopter un régime méditerranéen, riche en légumes, fruits, poissons et huiles saines, tout en éliminant les aliments transformés de son alimentation. Après quelques mois de cette transition, Fabienne a non seulement perdu du poids, mais elle a également constaté une amélioration de sa digestion et une réduction de la fatigue pendant ses traitements.

# Elles l'ont fait, vous pouvez aussi le faire !

Anecdote inspirante de mes patientes : l'histoire de Justine et de sa transformation nutritionnelle.



## JUSTINE

CANCER COLORECTAL

“ Justine, 55 ans, a été diagnostiquée d'un cancer colorectal à un stade intermédiaire. Avant son diagnostic, son alimentation était riche en aliments transformés, en viande rouge, et en sucre raffiné. Elle n'avait jamais vraiment prêté attention à sa nutrition et pensait que les régimes alimentaires n'étaient que des tendances passagères.

Lorsque son oncologue lui a recommandé de repenser son régime alimentaire pour soutenir son traitement, elle a pris cette suggestion au sérieux : l'importance des aliments anti-inflammatoires et riches en antioxydants. Elle a appris comment certains aliments pouvaient influencer son énergie et sa vitalité, aider à lutter contre la progression du cancer. Elle a décidé d'éliminer tous les aliments transformés et de remplacer les collations par des fruits frais, des noix, et des graines. Elle fait des smoothies verts composés de chou frisé, d'épinards, de pommes, de gingembre et de curcuma, des salades colorées de légumes crus et de légumineuses, des plats riches en protéines maigres (saumon) et des légumineuses. Elle a également commencé à boire du thé vert et des tisanes détoxifiantes au lieu de sodas et du café.

Changements spectaculaires : son niveau d'énergie s'est amélioré, perte de poids de manière saine. Elle a constaté que son corps répondait mieux aux traitements. Ses médecins ont noté que ses marqueurs tumoraux diminuaient plus rapidement que prévu, et elle a elle-même ressenti une amélioration significative de son bien-être général.



# CHAPITRE 3 TROISIEME



## **Prendre du temps pour soi / Se faire passer en premier**

Dans le tourbillon des traitements et des rendez-vous médicaux, il est facile d'oublier de prendre soin de soi. Cependant, se donner la priorité, même en temps de crise, est essentiel pour maintenir son énergie vitale et préserver son bien-être.





# L'importance de prendre du temps pour soi

Lorsqu'on est diagnostiqué avec un cancer, il est facile de se laisser emporter par les rendez-vous médicaux, les traitements, et les préoccupations pour les proches.

Dans ce contexte, il est courant de s'oublier soi-même, de négliger son bien-être émotionnel et physique.

Pourtant, prendre du temps pour soi est un élément crucial du processus de guérison.

C'est bien plus qu'un luxe ou un acte égoïste : c'est une nécessité vitale pour retrouver de l'énergie, gérer le stress, et améliorer la qualité de vie.

## Pourquoi prendre du temps pour soi est essentiel ?

### Les raisons de prendre du temps pour soi

#### **Renforcer la résilience émotionnelle**

Faire face à un cancer est émotionnellement éprouvant. Entre la peur, l'incertitude, l'anxiété et parfois la colère, les émotions peuvent devenir écrasantes. Prendre du temps pour soi permet de se reconnecter à ses émotions, de les comprendre, et de les gérer de manière saine. Cela peut inclure des activités comme le journaling, la méditation, ou simplement des moments de réflexion en solitaire.

Ces moments d'introspection permettent d'identifier et de relâcher les émotions négatives, de cultiver la gratitude, et de renforcer la résilience émotionnelle face aux défis à venir.

# L'importance de prendre du temps pour soi

## Les raisons de prendre du temps pour soi

### Réduire le stress physique et mental

Le stress est une réponse naturelle aux traitements médicaux, aux incertitudes de l'avenir, et aux changements dans la vie quotidienne. Cependant, un stress chronique peut affaiblir le système immunitaire, augmenter l'inflammation et nuire au processus de guérison. Prendre du temps pour soi peut aider à réduire le niveau de stress en offrant des moments de calme et de détente.

Des pratiques telles que le yoga, la respiration profonde, les bains relaxants ou les promenades dans la nature sont des moyens efficaces de réduire le stress et de revitaliser le corps et l'esprit.

### Restaurer l'énergie et la vitalité

Le cancer et ses traitements, comme la chimiothérapie et la radiothérapie, peuvent provoquer une fatigue intense. Il est donc essentiel de recharger ses batteries pour faire face à ces défis. Prendre du temps pour soi permet de se concentrer sur des activités qui apportent de la joie, de la paix, et du réconfort, comme lire un bon livre, écouter de la musique, pratiquer l'art, ou même prendre un bain chaud.

Ces activités peuvent sembler simples, mais elles ont le pouvoir de restaurer l'énergie mentale et physique, ce qui est crucial pour maintenir un état d'esprit positif et une force intérieure.

### Maintenir un sens de l'identité

Le diagnostic et le traitement du cancer peuvent parfois donner l'impression de perdre le contrôle sur sa propre vie. En prenant du temps pour soi, on peut se recentrer et maintenir un sens de l'identité en dehors de la maladie. Cela peut inclure des hobbies, des passe-temps, ou des pratiques spirituelles qui nourrissent l'âme et renforcent le sentiment d'être plus qu'un simple patient.

# L'importance de prendre du temps pour soi

## Les raisons de prendre du temps pour soi

<b>Maintenir un sens de l'identité</b>	En se reconnectant à ce qui vous rend unique et heureux, on peut éviter de se définir uniquement par la maladie, ce qui peut avoir un impact positif sur la guérison.
<b>Faciliter les prises de décisions en conscience</b>	Prendre du temps pour soi aide à calmer l'esprit et à obtenir une clarté mentale. Lorsque l'on est confronté à des choix médicaux difficiles ou à des décisions importantes sur le traitement, un esprit clair et reposé peut mieux évaluer les options et choisir ce qui est le mieux pour votre santé.
	Cela peut aussi aider à définir des priorités de vie et à prendre des décisions alignées avec vos valeurs personnelles.

Un diagnostic de cancer est un signal d'alarme puissant. C'est votre corps qui vous dit d'ARRÊTER, car il y a quelque chose dans votre vie qui doit changer.

Si vous ne comprenez jamais ce message, vous manquerez l'une des leçons les plus importantes de votre vie et cela peut avoir des conséquences.

C'est pourquoi, en tant que Thérapeute Cancer, mon objectif est de vous aider à identifier ce qui doit cesser et de vous accompagner pour y parvenir.

Pour que nous réussissions ensemble, il est impératif que vous vous placiez en tête de toutes vos priorités :

- Vos rendez-vous médicaux sont prioritaires.
- Vos changements de mode de vie passent en premier.
- Votre emploi du temps est essentiel.
- Vos loisirs et passions viennent en tête.
- Votre temps pour vous-même est également crucial !

**À partir de maintenant, vous devez être votre priorité numéro 1. Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est de l'amour de soi et votre survie en dépend.**



# En pratique ça donne quoi ?

## Comment prendre du temps pour soi

<b>Établir une routine de bien-être</b>	Créez un rituel quotidien ou hebdomadaire qui vous est propre, que ce soit un moment de méditation le matin, un temps de lecture dans l'après-midi, ou une promenade en soirée. Ces moments, même s'ils sont courts, doivent être sacrés et non négociables.
<b>Créer un espace de détente à la maison</b>	Aménagez un coin calme dans votre maison où vous pouvez vous détendre, lire, méditer, ou simplement respirer profondément. Ajoutez des éléments apaisants comme des bougies, des coussins, ou des plantes vertes.
<b>Adopter des activités qui apportent de la joie</b>	Que ce soit le jardinage, la peinture, la cuisine, la photographie ou toute autre activité créative, trouvez ce qui vous apporte du bonheur et de la satisfaction. Ces activités peuvent être des moyens puissants de se recentrer et de s'apaiser.
<b>Déconnecter des Sources de Stress</b>	Prenez des pauses loin des médias, des nouvelles anxiogènes, et même des personnes négatives. Créez des moments de silence numérique où vous vous concentrez uniquement sur vous-même et votre bien-être.
<b>Se donner la permission de dire "non"</b>	Il est essentiel de respecter vos limites et de ne pas vous sentir obligée de répondre aux attentes des autres. Apprendre à dire "non" sans culpabilité est une forme puissante de soin de soi.
<b>Participer à des activités de groupe qui inspirent</b>	Rejoindre des groupes de soutien, des classes de yoga, ou des ateliers artistiques peut non seulement vous offrir du temps pour vous, mais aussi créer des connexions positives avec d'autres personnes partageant des expériences similaires.

# Pour conclure

Prendre du temps pour soi lorsque l'on a un cancer est une pratique essentielle qui contribue à la guérison émotionnelle et physique.

C'est une manière de se reconnecter à soi-même, de gérer le stress, de restaurer l'énergie, et de maintenir une identité au-delà de la maladie.

En vous accordant ces moments de soin personnel, vous renforcez non seulement votre résilience, mais vous créez également un espace de paix intérieure qui soutient chaque étape de votre parcours de guérison.

Et rappelez-vous : prendre soin de soi n'est pas égoïste !

# Exercice Pratique

## Créer une routine matinale de bien-être

Pour commencer la journée du bon pied, créez une routine matinale de bien-être qui vous est propre.

En prenant du temps pour vous dès le matin, vous posez les bases d'une journée plus équilibrée.

Voici comment procéder :

- **Étape 1 : Réveillez-vous 30 minutes plus tôt et commencez votre journée par une activité que vous aimez. Cela peut être la lecture, la méditation, une promenade, ou quelques étirements doux.**
- **Étape 2 : Pendant ces 30 minutes, concentrez-vous uniquement sur vous-même et sur ce qui vous fait du bien.**
- **Étape 3 : Prenez un petit-déjeuner sain et nourrissant pour donner à votre corps l'énergie nécessaire pour la journée.**





# Exercice Pratique

## **Vos passions : des indices précieux**

Elles vous aident à vous reconnecter à qui vous êtes vraiment. Lorsque vous apprenez à écouter vos envies profondes, les désirs de votre cœur et votre vocation, vous comprenez ce pourquoi vous êtes venu(e) au monde.

Votre vie n'est pas destinée à être vécue en « survivant » seulement — elle est faite pour être appréciée !

Lorsque vous vivez vos passions, vous êtes remplie d'énergie vitale chaque jour, car ce que vous faites enflamme votre âme. La passion donne un sens et une direction à votre vie.

- **Étape 1 : Écrivez toutes les choses que vous ne voulez pas dans votre vie, autant que possible. Les expériences désagréables, les déclencheurs de stress, et les moments indésirables devraient vous aider à comprendre ce qui ne vous sert pas.**
- **Étape 2 : En regardant votre liste, demandez-vous ce que vous ressentez à propos de l'opposé de ces choses que vous ne voulez pas. Les voulez-vous dans votre vie ? Vous aident-elles à mieux comprendre vos préférences ?**
- **Étape 3 : N'ayez pas peur de rêver grand ! Peu importe à quel point cette vie semble éloignée de votre situation actuelle. Dans cette image, que faites-vous ? Avec qui êtes-vous ? Où êtes-vous ? Comment vous sentez-vous ?**



# Elles l'ont fait, vous pouvez aussi le faire !

Anecdote inspirante de mes patientes : Sophie se réserve un créneau tous les dimanche.



## **SOPHIE**

CANCER D'UN LYMPHOME

“ Sophie, 37 ans, diagnostiquée d'un lymphome, a choisi de se réserver chaque dimanche après-midi pour une "journée de bien-être". Elle faisait de longues promenades en forêt, prenait un bain relaxant et s'accordait des moments de lecture et de réflexion. Elle a découvert que ces moments de pause étaient essentiels pour régénérer son énergie et maintenir son esprit positif.

# Elles l'ont fait, vous pouvez aussi le faire !

Anecdote inspirante de mes patientes : l'histoire de Nathalie et ses moments de pause.



## NATHALIE

CANCER DES OVAIRES

“Nathalie, 53 ans, avait toujours été la personne qui prenait soin des autres. Entre son travail exigeant, ses responsabilités familiales, et ses engagements sociaux, elle passait peu de temps à s'occuper d'elle-même. Lorsque Sophie a été diagnostiquée d'un cancer de l'ovaire, elle a continué à faire passer tout le monde avant elle, se concentrant sur ses enfants, son

conjoint, et ses collègues, plutôt que de se donner le temps de se reposer et de se ressourcer. Après plusieurs semaines de traitements intensifs, Sophie a commencé à ressentir les effets de son manque de soin personnel : fatigue extrême, irritabilité, et une sensation constante d'épuisement mental et physique. Lors d'une séance, je lui ai suggéré de "remplir sa propre tasse" avant de continuer à la vider pour les autres. Elle a décidé de commencer par de petits moments de pause quotidienne, qu'elle a surnommés ses "moments à moi". Chaque jour, elle se réservait 20 minutes pour faire quelque chose qui lui apportait du réconfort et du plaisir, sans se soucier des attentes des autres. Sophie a également instauré une journée de bien-être hebdomadaire, où elle se consacrait entièrement à elle-même. Elle passait cette journée à lire, à dessiner, à méditer, ou à prendre soin de son corps avec des soins de peau et des bains relaxants. Les effets positifs ont été rapidement visibles : elle se sentait moins stressée et plus énergique, même au milieu des traitements difficiles. Ses médecins ont également noté une amélioration de sa réponse aux traitements, et ses proches ont remarqué qu'elle semblait plus sereine et en paix avec elle-même.



# CHAPITRE QUATRIEME

## Gérer vos émotions

Les émotions sont une partie naturelle et essentielle de l'expérience humaine. Cependant, lorsque nous ne les gérons pas correctement, elles peuvent devenir des obstacles internes qui affectent notre santé physique et mentale. Gérer ses émotions est crucial pour créer un environnement interne propice à la guérison.




# Reconnaître et accepter ses émotions

La première étape pour gérer ses émotions est de les reconnaître sans jugement.

Que vous ressentiez de la peur, de la colère, de la tristesse ou de l'anxiété, ces émotions sont toutes valides.

Accepter ces émotions plutôt que de les refouler peut aider à libérer les tensions internes et à favoriser un équilibre émotionnel.



**Apprendre à libérer vos émotions de manière saine vous aide à avoir un esprit plus clair pour prendre de meilleures décisions, à ressentir moins de stress au quotidien et à développer une meilleure conscience de soi, ce qui améliore vos relations avec les autres et avec vous-même.**

Reconnaître et accepter ses émotions lorsqu'on a un cancer est une étape essentielle du parcours de guérison et de bien-être.

Le diagnostic de cancer est souvent accompagné d'un tourbillon d'émotion : peur, colère, tristesse, anxiété, incertitude qui peuvent être difficiles à gérer.

Cependant, ignorer ou refouler ces émotions peut nuire à la santé mentale et physique. Reconnaître et accepter ses émotions permet de mieux les comprendre, de les exprimer de manière saine, et de naviguer à travers le processus de guérison avec plus de résilience et de paix intérieure.



# Prendre conscience de vos émotions

## **Écouter votre corps et vos**

**sensations** : Les émotions sont souvent ressenties physiquement avant même d'être identifiées mentalement. Par exemple, une boule dans la gorge peut indiquer de la tristesse ou de la peur, tandis que des tensions dans les épaules peuvent révéler de l'anxiété ou de la colère. Prenez quelques minutes chaque jour pour scanner votre corps et identifier où se trouvent les tensions ou les sensations désagréables.

## **Pratiquer la pleine conscience (mindfulness)** :

La pleine conscience consiste à se concentrer sur le moment présent et à observer ses pensées et émotions sans jugement.

Cela peut se faire par la méditation, en se concentrant sur la respiration, ou simplement en prenant un moment de silence pour être attentif à ce que l'on ressent à l'intérieur de soi.

## **Tenir un journal des émotions** :

Notez vos émotions au fur et à mesure qu'elles apparaissent. Essayez de les nommer spécifiquement : peur, colère, tristesse, frustration, espoir, etc. Écrire dans un journal peut vous aider à reconnaître des schémas et à comprendre ce qui déclenche ces émotions.





# Accepter vos émotions sans jugement

**Donner la permission de ressentir :** Dites-vous que toutes les émotions sont normales et valides. Qu'il s'agisse de la peur de l'avenir, de la tristesse face aux changements de vie, ou même de la colère contre la maladie, chaque émotion mérite d'être ressentie et acceptée sans jugement.

**Éviter de se blâmer :** Il est facile de se critiquer pour ressentir certaines émotions, comme penser que vous devriez être "plus fort" ou "plus positif". Remplacez ces pensées par des affirmations d'auto-compassion, telles que "Il est normal de ressentir cela" ou "Je suis humain(e), et mes émotions sont légitimes."

**Utiliser l'auto-compassion :** Traitez-vous avec la même gentillesse que vous offririez à un ami proche. Si un ami traverse une période difficile, vous ne minimiseriez pas ses émotions ni ne lui diriez de les ignorer. Faites de même pour vous-même.





# Pratiquer des techniques de libération émotionnelle

## **Respiration profonde et exercices de relaxation :**

Lorsque des émotions intenses comme l'anxiété ou la colère se manifestent, des techniques de respiration profonde peuvent aider à calmer le système nerveux. Essayez la respiration abdominale ou la respiration en 4-7-8 (inspirez pendant 4 secondes, retenez pendant 7 secondes, et expirez lentement pendant 8 secondes).

## **Techniques de libération émotionnelle (EFT ou Tapping) :**

Cette méthode combine le tapotement sur des points d'acupuncture du corps avec des affirmations verbales pour libérer les émotions bloquées. Beaucoup trouvent cette pratique efficace pour réduire

le stress et l'anxiété.

**La pratique de la gratitude :** Bien que reconnaître et accepter les émotions difficiles soit crucial, il est également utile de se concentrer sur les aspects positifs de la vie. Tenir un journal de gratitude, où vous notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante chaque jour, peut aider à équilibrer vos émotions.



# Intégrer ces pratiques au quotidien

## **Prendre du temps pour soi :**

Réservez chaque jour des moments dédiés au soin de soi. Que ce soit 10 minutes de méditation, une promenade en pleine nature, ou simplement un moment de silence pour respirer profondément, ces petits gestes peuvent faire une grande différence dans la gestion des émotions.

**Apprendre à dire non :** Établir des limites est essentiel pour ne pas être submergée par des attentes externes ou des demandes qui ne correspondent pas à vos besoins. Dire non aux autres peut signifier dire oui à soi-même.

## **Chercher le soutien de ses proches :**

Partagez vos sentiments avec les personnes de confiance dans votre vie. Souvent, les proches veulent aider mais ne savent pas comment. En exprimant vos besoins et vos émotions, vous pouvez recevoir le soutien émotionnel dont vous avez besoin.

# Pour conclure

Reconnaître et accepter ses émotions lorsqu'on a un cancer est un processus qui demande du temps, de la patience et de la bienveillance envers soi-même.

En étant consciente de vos émotions, en les acceptant sans jugement et en les exprimant de manière saine, vous pouvez naviguer à travers ce parcours difficile avec plus de clarté, de force intérieure et de paix.

Cette démarche ne vous permettra pas seulement de mieux vivre votre expérience de la maladie, mais elle renforcera également votre résilience et votre capacité à trouver du réconfort dans des moments de vulnérabilité.



# Exercice Pratique

## L'oreiller

Louise Hay, auteure américaine de développement personnel et l'une des fondatrices du mouvement d'auto-assistance, suggère de frapper ou de donner des coups de pied dans vos oreillers pour libérer vos émotions.

L'idée est que, pendant que vous vous permettez d'exprimer vos émotions en criant, en pleurant ou en jurant, vous déplacez physiquement toute cette énergie accumulée hors de votre corps. Cela peut sembler primitif ou enfantin, mais je vous assure que c'est extrêmement efficace !

- **Étape 1 :** *Que ce soit dans votre chambre lorsque vous êtes seule à la maison, dans votre voiture avec les fenêtres fermées, ou dans tout autre endroit où vous ne vous sentirez ni observée ni entendue, choisissez un espace privé. Prenez un oreiller, des vêtements, ou tout autre objet doux.*
- **Étape 2 :** *Prenez une grande inspiration et, en expirant, laissez sortir un cri ou des pleurs tout en frappant l'oreiller.*
- **Étape 3 :** *Répétez cela jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme et "vidée" de vos émotions négatives.*





# Exercice Pratique

## Pour se sentir mieux

Pratiquer l'exercice "*pour se sentir mieux*" vous entraîne à vous assurer que vous êtes capables de guérir les blessures que vous identifiez.

Si vous ne parvenez pas à guérir une blessure, vous risquez de rester coincée dans votre douleur et de finir par la refouler progressivement.



**Etape 1 :** Écrivez une lettre à la personne contre qui vous êtes en colère. Prenez 2 à 3 minutes pour ressentir les émotions "guérisseuses" (colère, tristesse, peur, regret) et explorez-les. Commencez par l'émotion que vous ressentez le plus intensément et écrivez vos besoins/souhaits associés à ces 4 émotions.

**Etape 2 :** Pendant que vous écrivez la lettre, imaginez que la personne entend tout ce que vous dites. Visualisez-la capable d'écouter vos sentiments et de répondre avec compréhension et soutien.

**Etape 3 :** Donnez-vous le soutien dont vous avez besoin au lieu de dépendre d'une source extérieure pour l'amour et le réconfort – créez et exprimez une réponse bienveillante à cette première lettre.

**Etape 4 :** Rédigez ensuite une lettre de réponse à vous-même, en imaginant que vous êtes la personne à qui vous vous adressez. Écrivez la réponse que vous aimeriez entendre.

**Etape 5 :** Une fois que vous avez écrit la réponse qui vous ferait vous sentir le plus soutenu(e), il est important d'exprimer et d'affirmer vos sentiments positifs de pardon, de compréhension, de gratitude et de confiance.

**Etape 6 :** Rédigez une dernière lettre de réassurance.

**Les exercices sur les émotions peuvent être très compliqués. Ainsi je vous donne simplement ce cas pratique que vous pouvez réaliser en toute autonomie. En séance, il existe un accompagnement dédié et spécifique pour la gestion des émotions qui doit être impérativement encadré par un professionnel de la santé mental.**

# Elles l'ont fait, vous pouvez aussi le faire !

Anecdote inspirante de mes patientes : Michèle et ses peintures.



## **MICHÈLE**

CANCER DU POUMON

“ Michèle, 65 ans atteinte d'un cancer du poumon, a eu du mal à gérer sa colère et son sentiment d'injustice après son diagnostic. Elle a rejoint un groupe de soutien et a commencé une thérapie avec moi, ce qui l'a aidée à explorer ses émotions. Elle a découvert que la peinture était un moyen puissant de libérer sa colère et d'exprimer ses sentiments. Cette pratique artistique l'a aidée à transformer des émotions négatives en créativité, devenant ainsi un outil de guérison intérieure.

# Elles l'ont fait, vous pouvez aussi le faire !

Anecdote inspirante de mes patientes : le parcours émotionnel de Nadine lors de ses séances.



## NADINE

CANCER DU SEIN

“Nadine, 49 ans. Comme beaucoup de patients, elle a traversé une montagne russe d'émotions : peur, colère, tristesse, et même culpabilité. Nadine avait toujours été une personne forte et indépendante, et l'idée de montrer ses vulnérabilités la rendait mal à l'aise. Elle a donc gardé ses émotions pour elle, tentant de les gérer seule tout en poursuivant ses traitements.

Un jour, son oncologue lui a suggéré de travailler avec un moi, spécialiste formée pour accompagner les patients atteints de cancer dans la gestion de leurs émotions et de leur bien-être mental. Au début, Nadine était réticente à l'idée d'exposer ses émotions devant une inconnue, mais elle a finalement accepté de tenter l'expérience, pensant qu'elle n'avait rien à perdre.

Lors de nos premières séances, Nadine s'est rendu compte qu'elle avait besoin d'un espace sûr pour exprimer ses sentiments. Je lui ai proposé un exercice simple mais puissant appelé "Le Dialogue avec Soi". Cet exercice consistait à avoir une conversation imaginaire avec elle-même, en se posant des questions sur ses peurs, ses espoirs, et ses besoins non satisfaits.

Avec mon encouragement, Nadine a commencé à parler à voix haute de ses craintes les plus profondes. Elle a partagé à quel point elle avait peur de perdre le contrôle de sa vie, de devenir un fardeau pour sa famille, et de ne jamais retrouver la femme qu'elle était avant la maladie. Je l'a aidée à identifier ces émotions et à les accepter sans jugement.



# Elles l'ont fait, vous pouvez aussi le faire !

Anecdote inspirante de mes patientes : le parcours émotionnel de Nadine lors de nos séances.



## NADINE

CANCER DU SEIN

“ Pour approfondir ce travail, j'ai également introduit Nadine à des techniques de Visualisation Positive. Ensemble, nous avons imaginé des scénarios où Nadine affrontait ses peurs avec courage, se voyait en train de terminer ses traitements avec succès, et visualisait un futur où elle reprenait des activités qui lui apportaient de la joie.

*Cette pratique a permis à Nadine de transformer ses pensées négatives en images positives et réconfortantes.*

*Au fur et à mesure des séances, Nadine a commencé à ressentir une transformation intérieure. Non seulement elle se sentait plus capable de gérer ses émotions, mais elle a aussi compris que sa peur et sa colère étaient des réponses normales à une situation anormale. Elle a appris à ne pas se juger et à se donner la permission de ressentir tout ce qui venait. Grâce à mon accompagnement, Nadine a trouvé des moyens de canaliser ses émotions, comme le journaling, les promenades en pleine nature, et la pratique de la méditation guidée.*

*Après quelques mois, Nadine a commencé à se sentir plus légère et plus en paix avec elle-même. Elle a compris que prendre soin de son bien-être émotionnel était tout aussi important que les soins médicaux. Elle a poursuivi son travail avec moi tout au long de son traitement, se concentrant non seulement sur la gestion de ses émotions, mais aussi sur la redécouverte de ses passions et de ses rêves pour l'avenir.*

*Nadine partage maintenant son expérience avec d'autres patients, les encourageant à ne pas ignorer leurs émotions et à chercher du soutien professionnel pour les aider à naviguer à travers cette période difficile.*

# CHAPITRE 5 CINQUIEME



## Se créer un mindset “de gagnant”

L'esprit humain est incroyablement puissant, et un état d'esprit positif peut jouer un rôle central dans le processus de guérison. Cultiver un mindset “de gagnant” signifie croire en sa capacité à surmonter les obstacles, à guérir, et à vivre pleinement malgré les défis.





# Construire un mindset de gagnant

## **Reprogrammer vos pensées avec des affirmations positives :**

Les affirmations positives sont des déclarations courtes et puissantes que l'on répète régulièrement pour reprogrammer son subconscient et créer une vision positive de soi-même et de son avenir.

Par exemple, vous pouvez répéter des phrases comme : "Je suis forte et capable de surmonter tout ce que la vie me présente", "Mon corps et mon esprit travaillent ensemble pour ma guérison", ou "Je mérite la santé et le bonheur."

L'idée est de remplacer les pensées négatives ou autodestructrices par des croyances positives qui

renforcent votre confiance et votre détermination.

## **Visualisation de la guérison et de la vie idéale :**

La visualisation consiste à se représenter mentalement dans un état de santé optimale ou dans une situation où vous vous sentez épanouie et heureuse. Prenez quelques minutes chaque jour pour fermer les yeux et imaginer votre corps en train de guérir, vos cellules se régénérer, et votre vie remplie de joie et de vitalité.

Visualisez-vous accomplissant des activités qui vous passionnent, entourée de vos proches, et en pleine forme. Ces images positives peuvent renforcer votre motivation à surmonter les difficultés et à





# Construire un mindset de gagnant

rester concentrée sur votre objectif de guérison.

## **Pratiquer la Gratitude**

**Quotidienne** : La gratitude est un outil puissant pour changer de perspective et se concentrer sur ce qui va bien, même au milieu de la tempête. Chaque jour, prenez le temps d'écrire ou de penser à trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante, que ce soit des petites choses comme un rayon de soleil, un sourire, ou une bonne conversation.

La gratitude aide à cultiver un état d'esprit positif, diminue le stress et l'anxiété, et améliore la résilience émotionnelle.

**Se Fixer des Objectifs Réalistes et Motivants** : voir des objectifs,

même petits, peut donner un sentiment de contrôle et de but. Fixez-vous des objectifs qui sont significatifs pour vous, que ce soit de faire une promenade quotidienne, de manger plus sainement, ou de pratiquer une activité relaxante.

Célébrez chaque réalisation, peu importe sa taille. Cela renforce votre confiance et vous motive à continuer d'avancer, un pas à la fois.

**Entourez-vous d'un Réseau de Soutien Positif** : S'entourer de personnes qui vous soutiennent et vous encouragent est crucial pour maintenir un mindset de gagnant. Que ce soit des amis, des membres de la famille, des groupes de soutien ou un onco-coach, choisissez de vous



# Construire un mindset de gagnant

entourer de ceux qui croient en vous et en votre capacité à surmonter la maladie.

Éloignez-vous des personnes toxiques ou négatives qui pourraient saboter votre motivation ou vous décourager.

**Accepter ses Émotions et les Transformer** : Un mindset de gagnant ne signifie pas nier les émotions difficiles. Acceptez vos peurs, votre colère, votre tristesse et reconnaissez-les comme des réactions normales. Cependant, transformez ces émotions en carburant pour renforcer votre détermination et votre volonté de vivre.

Pratiquez des techniques de gestion des émotions comme la méditation, l'écriture, le

tapping, ou des exercices de respiration pour rester centré(e) et calme, même face aux défis.

**Apprendre et Grandir à Travers l'Épreuve** : Voyez votre parcours contre le cancer comme une opportunité de croissance personnelle. Demandez-vous ce que cette expérience vous apprend sur vous-même, sur vos priorités, et sur la vie.

Un mindset de gagnant est fondé sur la capacité à apprendre et à évoluer face aux difficultés, à trouver du sens dans l'épreuve, et à en sortir plus fort(e).

**Prendre Soin de Son Corps comme un Acte de Self-Love** : Prenez soin de votre corps avec amour et bienveillance.



# Construire un mindset de gagnant

Nourrissez-le avec des aliments sains, reposez-vous suffisamment, et pratiquez des activités physiques adaptées à vos capacités. Chaque geste de soin envers votre corps est un message d'amour et de respect envers vous-même.

Un corps fort et bien soigné soutient un esprit résilient et prêt à se battre pour la guérison.

**Cultiver une Attitude de Résilience et de Flexibilité** : La résilience, c'est la capacité de rebondir après les épreuves. Cultivez cette qualité en restant flexible face aux changements et aux incertitudes. Si un plan ne fonctionne pas, soyez prêt(e) à en essayer un autre.

Un mindset de gagnant repose sur la capacité à s'adapter, à persévérer et à se réinventer face à l'adversité.

**Prendre du Temps pour Soi et Se Faire Plaisir** : Accordez-vous régulièrement des moments de plaisir et de détente. Que ce soit en lisant, en écoutant de la musique, en passant du temps en nature, ou en pratiquant un hobby, ces moments renforcent l'énergie vitale et maintiennent un moral positif.

Se faire plaisir et se donner du temps est une part essentielle de l'amour de soi et renforce l'état d'esprit nécessaire pour surmonter les obstacles.

# Pour conclure

Construire un mindset “de gagnant” lorsque l'on a un cancer, c'est un choix conscient de ne pas se laisser abattre par les défis, mais de les utiliser comme des tremplins vers une version plus forte et plus résiliente de soi-même.

Cela signifie croire en votre capacité de guérison, vivre chaque jour avec intention et détermination, et embrasser chaque instant comme une opportunité de grandir et de s'épanouir, peu importe les circonstances.



# Exercice Pratique

## **Junk journal ou journal des déchets**

Tenir un *junk journal* vous permet de vous libérer de vos croyances limitantes et de renforcer votre état d'esprit. C'est un exercice assez simple, mais qui va complètement transformer votre vie.

Tenir un "journal des déchets" peut sembler inconfortable ou difficile au début. On nous a appris à nous critiquer plutôt qu'à nous aimer. Mais même si cela paraît étrange ou faux, répéter ces affirmations vous aidera à remettre en question vos croyances négatives et à construire un état d'esprit de gagnant.

- **Étape 1 : Commencez un journal où vous notez toutes les pensées négatives qui vous viennent à l'esprit, sous forme de liste, en utilisant un crayon pour pouvoir les effacer par la suite.**
- **Étape 2 : Sautez 3 à 4 lignes entre chaque pensée avant d'écrire la suivante. Ne vous censurez pas — soyez honnête sur ce que vous ressentez, quelle que soit la longueur de cette liste.**
- **Étape 3 : Ensuite, prenez un stylo rouge et transformez 10 éléments de cette liste en déclarations positives. Pour chaque pensée négative, écrivez 2 affirmations positives (ex: Je ne suis pas capable >> Je suis capable. Je peux le faire).**
- **Étape 4 : Puis, effacez les affirmations négatives écrites au crayon. Ce qui reste est une liste de vos affirmations quotidiennes. Lisez-les à voix haute au moins deux fois par jour tout en prenant de profondes inspirations.**



# Elles l'ont fait, vous pouvez aussi le faire !

Anecdote inspirante de mes patientes : Le tableau de vision d'Isabelle.



## ISABELLE

CANCER DE L'OVAIRE

“ Isabelle, en rémission du cancer de l'ovaire, a créé un tableau de vision après son diagnostic. Sur ce tableau, elle a placé des images et des phrases qui représentaient sa guérison, sa santé et ses rêves futurs. Chaque jour, elle passait quelques minutes à regarder ce tableau, à se concentrer sur ses objectifs et à répéter des affirmations positives. Son tableau de vision est devenu une source d'inspiration constante qui l'a aidée à traverser les moments les plus difficiles.

# Elles l'ont fait, vous pouvez aussi le faire !

La transformation intérieure de Julie par le pouvoir de la pensée Positive.



## JULIE

CANCER DU POUMON

“ Julie, 52 ans, menait une vie active en tant que mère de deux enfants et chef d'entreprise. Sa vie a été bouleversée lorsqu'elle a été diagnostiquée d'un cancer du poumon. Le choc initial a été immense, et elle a immédiatement ressenti un flot d'émotions négatives : la peur, le désespoir, la colère. Julie avait toujours été une personne forte et

pragmatique, mais ce diagnostic l'a plongée dans un état de doute et d'anxiété intense.

Lors de ses premières semaines de traitement, Julie a senti son énergie mentale et physique s'effondrer. Elle ne voyait que des obstacles : les effets secondaires épuisants de la chimiothérapie, l'incertitude quant à l'avenir, et le regard inquiet de ses proches. C'est alors qu'elle a décidé de chercher de l'aide pour son bien-être mental, comprenant que son état d'esprit serait déterminant dans son combat contre la maladie.

Je lui ai parlé du concept de mindset de gagnant : avoir un mindset de gagnant ne signifiait pas nier la réalité de la maladie, mais plutôt adopter une attitude proactive et résiliente face aux défis. Inspirée, Julie a décidé de commencer à transformer sa façon de penser et de se concentrer sur ce qu'elle pouvait contrôler.

### **Première étape : Remplacer les Pensées Négatives par des Affirmations Positives**

Chaque matin, au lieu de se lever en pensant aux douleurs et aux incertitudes de la journée, Julie a commencé à se lever avec des affirmations positives qu'elle écrivait sur des post-it et plaçait autour de

# Elles l'ont fait, vous pouvez aussi le faire !

La transformation intérieure de Julie par le pouvoir de la pensée positive.



## JULIE

CANCER DU POUMON

“son lit. Elle répétait des phrases comme : "Je suis forte et capable de surmonter ce défi", "Chaque jour, je guéris un peu plus", "Mon corps sait comment se régénérer". Bien que cela lui ait semblé étrange au début, elle a persévéré, se rappelant que reprogrammer son esprit prenait du temps.

### **Deuxième étape : Visualiser la Guérison et la Vie Après le Cancer**

Julie a également intégré des séances de visualisation dans sa routine quotidienne. Chaque soir, elle prenait 10 minutes pour fermer les yeux et s'imaginer en parfaite santé, jouant avec ses enfants, reprenant ses activités sportives préférées, et riant avec ses amis. Elle visualisait son corps en train de guérir, ses cellules se régénérant, et les cellules cancéreuses disparaissant. Cette pratique lui donnait non seulement de l'espoir, mais créait aussi une énergie positive qu'elle ressentait profondément dans son corps.

### **Troisième étape : Développer un Journal de Gratitude**

Julie a commencé à tenir un journal de gratitude, notant chaque jour trois choses pour lesquelles elle était reconnaissante. Elle se focalisait sur les petites victoires : un bon repas, une conversation encourageante avec son médecin, un sourire de ses enfants, ou simplement un moment de calme intérieur. Cette pratique l'a aidée à se concentrer sur le positif, même les jours où tout semblait sombre.

### **Quatrième étape : Fixer des Objectifs Motivants et Réalistes**

Plutôt que de se fixer des objectifs à long terme qui lui semblaient



# Elles l'ont fait, vous pouvez aussi le faire !

La transformation intérieure de Julie par le pouvoir de la pensée positive.



## **JULIE**

CANCER DU POUMON

“*inaccessibles, Julie a commencé à se donner des objectifs quotidiens simples : marcher 10 minutes par jour, méditer, manger un repas sain, ou appeler une amie pour discuter. Chaque petit objectif accompli était une victoire qui renforçait sa confiance et son sentiment de contrôle.*”

### **Les Résultats : Un Esprit Revigoré et une Nouvelle Vision de la Vie**

*Au fil des mois, Julie a ressenti une transformation profonde. Sa santé mentale s'est améliorée, et même ses médecins ont noté qu'elle réagissait mieux aux traitements qu'ils ne l'avaient prévu. Son énergie retrouvée et sa détermination se reflétaient dans sa capacité à faire face aux journées difficiles avec courage et espoir. Elle a appris que même si le cancer était une bataille difficile, elle pouvait choisir comment réagir et vivre chaque jour.*

# Conclusion

Traverser un cancer est sans doute l'une des épreuves les plus difficiles de la vie, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Ce chemin est souvent semé de doutes, de peurs, et de moments d'incertitude, mais il peut aussi être une opportunité de transformation, de croissance et de redécouverte de soi.

À travers cet ebook, nous avons exploré différentes clés pour surmonter le cancer et en prévenir la récurrence : gérer le stress, bien nourrir son corps, prendre du temps pour soi, gérer ses émotions, et se créer un "mindset de gagnant".

Chaque chapitre a mis en lumière l'importance d'adopter une approche holistique de la guérison, une approche qui ne se limite pas aux soins médicaux, mais qui inclut également le bien-être mental, émotionnel et spirituel.

Les exercices pratiques, les anecdotes inspirantes, et les conseils offerts ici sont conçus pour vous accompagner dans ce parcours, vous aidant à puiser dans vos ressources intérieures, à renforcer votre résilience, et à retrouver une forme de sérénité et de pouvoir personnel.

Il est important de noter que les conseils et outils partagés dans cet ebook sont génériques et peuvent être réalisés en autonomie, sans risque pour votre santé mentale.

**Cependant, d'autres outils plus spécifiques pour gérer le traumatisme lié au cancer existent, mais ceux-ci doivent être utilisés sous la supervision d'un thérapeute spécialisé en oncologie.**

**De plus, ces conseils ne se substituent en aucun cas aux traitements médicaux prescrits par votre équipe soignante ; ils sont destinés à les compléter et à soutenir votre bien-être global.**

# Conclusion

Rappelez-vous que le pouvoir de guérir ne réside pas uniquement dans les traitements que vous recevez, mais aussi dans les choix que vous faites chaque jour pour prendre soin de votre corps, de votre esprit et de votre âme. Vous avez la capacité de transformer cette épreuve en un voyage de découverte personnelle, de connexion avec vos valeurs les plus profondes, et de redéfinition de ce que signifie vivre pleinement.

Continuez à explorer, à apprendre, et à vous écouter. Soyez patiente avec vous-même, célébrez chaque petite victoire, et entourez-vous de personnes qui vous soutiennent et vous encouragent. Le chemin de la guérison est unique à chacun, et il n'y a pas de "bonne" ou de "mauvaise" manière de l'emprunter. L'essentiel est de trouver ce qui vous convient, ce qui vous nourrit, et ce qui vous apporte de la joie.

En prenant soin de vous, en établissant des limites, et en cultivant un état d'esprit positif et déterminé, vous devenez l'auteur de votre propre histoire de guérison.

Que cet ebook vous serve de guide et de compagnon de route, vous rappelant chaque jour que vous avez le pouvoir de choisir la manière dont vous vivez cette expérience.

Merci de m'avoir permis de partager ces outils avec vous. Vous méritez la santé, la paix et le bonheur. Continuez à croire en vous, car vous êtes plus forte que vous ne l'imaginez.

# MERCI

## Et maintenant...?

Je tiens à vous remercier chaleureusement d'avoir pris le temps de lire cet ebook et d'explorer ces outils pour votre bien-être. J'espère que vous avez trouvé des pistes inspirantes pour avancer sur votre chemin de guérison. Vous n'êtes pas seule dans ce parcours, et il existe encore de nombreux moyens pour approfondir cet accompagnement. Si vous ressentez le besoin de soutien personnalisé ou de conseils plus ciblés, je vous encourage vivement à prendre rendez-vous avec moi. Ensemble, nous pourrons travailler à surmonter les défis et à cultiver une résilience durable, afin que vous puissiez vivre pleinement et sereinement.

*Stéphanie*



[coaching@stephaniegodard.com](mailto:coaching@stephaniegodard.com)  
[www.stephaniegodard.com](http://www.stephaniegodard.com)





# DROITS D'AUTEUR

© Stéphanie GODARD, 2024. Tous droits réservés.

Ce ebook est protégé par les lois internationales sur les droits d'auteur. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, distribuée, ou transmise sous aucune forme ni par aucun moyen, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, sauf dans le cas de courtes citations utilisées dans des critiques ou des articles.

Pour toute demande de reproduction ou d'utilisation, veuillez contacter l'auteur à [coaching@stephaniegodard.com](mailto:coaching@stephaniegodard.com)