



## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

# Trouver de l'aide auprès d'un professionnel

L'échange établi avec le psychologue permet de :

- se sentir en confiance, être écouté sans jugement, en toute confidentialité, être soutenu à un moment où le quotidien est bousculé par les effets de la maladie et des traitements;
- extérioriser ses craintes, peurs, angoisses, incertitudes, questions existentielles si difficiles à partager avec ses proches ;
- rassurer, contenir l'émotionnel et mettre en mouvement le travail d'acceptation.

L'objectif est de cibler ensemble les difficultés, afin de mobiliser les ressources les mieux adaptées et propres à chacun(e) dans son histoire individuelle.

➤ *Avant le traitement* ➤ *Pendant le traitement*  
➤ *Post-traitement immédiat*



*Vous prenez vous-même rendez-vous avec l'un des psychologues figurant sur la liste communiquée par le comité. Ce temps d'écoute est ponctuel. De un à cinq rendez-vous individuels d'une heure vous sont proposés.*

## UNE ÉCOUTE ET DES CONSEILS POUR TRAVERSER LES ÉPREUVES

Un(e) psychologue vous reçoit pour un entretien, en toute confidentialité. Ce soutien est proposé à toutes les étapes de la maladie :

- lors de l'attente d'un diagnostic ;
- en cours ou à la fin du traitement ;
- parfois quelques mois après la rémission ;
- ou en situation de récurrence.

Il est ouvert également aux proches: enfants, adolescents, conjoints, aidants qui accompagnent la personne dans la traversée de la maladie ou suite à un décès.

## Les entretiens

Les entretiens d'une heure constituent un temps d'écoute, un soutien personnalisé afin de :

- faire face aux traitements de façon plus confiante,
- mieux trouver sa place pour les proches ;
- réorganiser son quotidien et oser dire ou non ce qui nous convient ;
- redéfinir ses lignes de forces et ses limites. Trouver ainsi ses propres réponses avec plus de légitimité ;
- se réapproprier l'estime et l'image de soi.



Les services  
de la Ligue  
en Loire-Atlantique

Ces activités sont réservées aux personnes touchées par un cancer.  
L'inscription se fait sur rendez-vous dans la limite des places disponibles.

Les activités sont gratuites grâce à la générosité de nos donateurs.  
Vous pouvez vous aussi nous soutenir et permettre la continuité des activités en faisant un don.

**À Nantes :** ☎ 02 40 14 00 14 - **À Saint-Nazaire :** ☎ 02 72 27 53 66