

# ELISABETH MAHÉ

## SOPHROLOGUE

pour le cancer



06 83 30 24 34

[elimahe.sophro@gmail.com](mailto:elimahe.sophro@gmail.com)

[www.elimahe.com](http://www.elimahe.com)

52 rue de la Liberté 93260 Les Lilas

Depuis quelques années maintenant, les médecins proposent la sophrologie comme technique d'accompagnement possible dans le cadre des "soins supports" ayant pour vocation d'apporter aux malades une meilleure qualité de vie.

En effet, les effets bénéfiques de la relaxation et de la visualisation positive sur les effets indésirables de la chimiothérapie, les symptômes psychologiques de la mélodie et le fonctionnement optimal du système immunitaire ont été démontrés par de nombreuses études.

L'efficacité de la sophrologie et ses larges champs d'application permettent à la personne atteinte par le cancer de redevenir actrice de sa guérison et d'améliorer sa qualité de vie dans les différentes périodes de la maladie.

Voici une liste non exhaustive des problématiques que la sophrologie peut accompagner :

- **acceptation de la maladie** : amener la personne malade à affronter sereinement le cancer en apprenant à éliminer les émotions négatives et renforcer sa détermination.
- **l'observance thérapeutique** : suivre facilement son traitement en apprenant à évacuer ses croyances négatives, gérer les effets secondaires et valoriser le traitement.
- **la déprime** : avoir durablement le moral en apprenant à éliminer la tristesse et retrouver l'envie.
- **le découragement** : vivre sereinement son traitement en apprenant à évacuer ses peurs, gérer les effets secondaires et renforcer la combativité.
- **l'après-traitement** : vivre sereinement cette période en apprenant à chasser sa peur de la récurrence et renforcer sa confiance en soi.

