



# Programme Cancer

---

Soutien, relaxation et ressources intérieures

## Introduction

Le cancer est une maladie qui peut faire peur, non seulement pour soi mais aussi pour l'entourage. De l'annonce jusqu'à la fin du traitement, il est possible d'accompagner ce parcours par des pratiques complémentaires favorisant détente, apaisement et vitalité. Ce livret vous guide dans un chemin de ressourcement à travers la sonothérapie et l'art-thérapie.


## Objectifs

- Soutenir le parcours médical
- Réduire le stress et les tensions
- Retrouver le sommeil et un équilibre de vie
- Activer les ressources intérieures

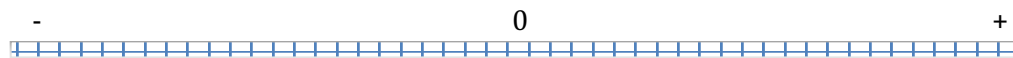
## Déroulé du programme

### Séance 1 – Accueil et ajustement

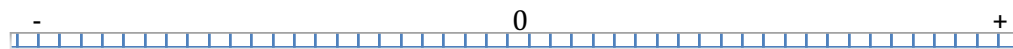
Première séance avec bols et gong, écoute du parcours et des besoins, ajustement selon le traitement médical.

 Notes personnelles : .....

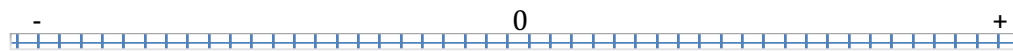
### Indicateurs de suivi du programme :



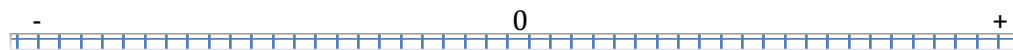
Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Apaisement, évolution / médical



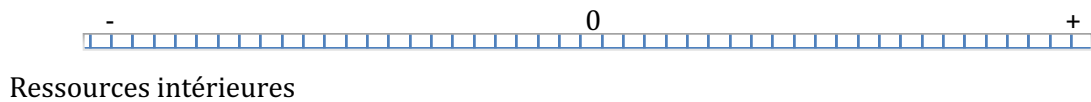
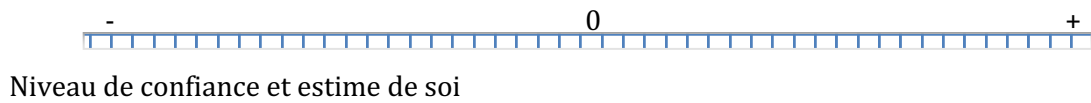
Ressources intérieures

## Séance 2 – Détente profonde

Sons graves pour ralentir le mental, relaxation sonore pour réduire la douleur, apprentissage du lâcher-prise.

👉 Notes personnelles : .....

### Indicateurs de suivi du programme :



### Séance 3 – Renforcement énergétique

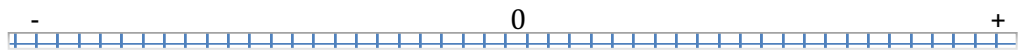
Travail sur le souffle et la vitalité, stimulation douce du système immunitaire, bols chantants et gong.

👉 Notes personnelles : .....

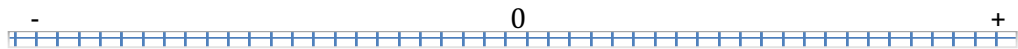
#### Indicateurs de suivi du programme :



Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Apaisement, évolution / médical



Ressources intérieures

## Séance 4 – Gestion des émotions

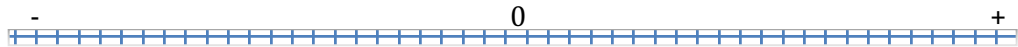
Massage sonore pour apaiser la peur et l'angoisse, écriture intuitive pour déposer ses émotions.

👉 Notes personnelles : .....

### Indicateurs de suivi du programme :



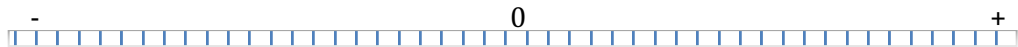
Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Apaisement, évolution / médical



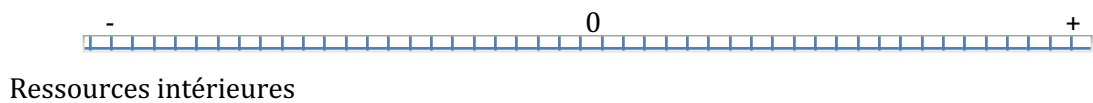
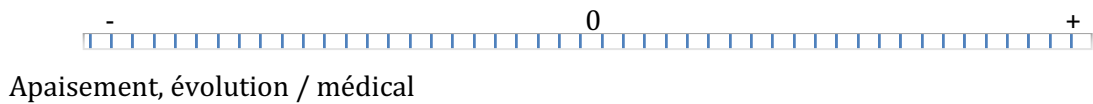
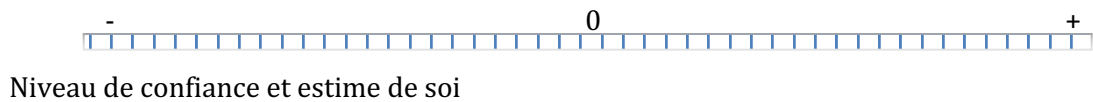
Ressources intérieures

## Séance 5 – Reconnexion au corps

Réapprendre à écouter son rythme, séance de bols, écriture intuitive.

👉 Notes personnelles : .....

### Indicateurs de suivi du programme :



## Séance 6 – Voyages intérieurs

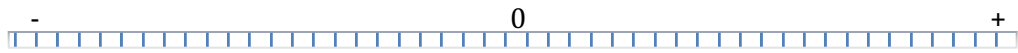
Visualisations guidées de guérison, écriture de Haïkus, création d'un mantra.

👉 Notes personnelles : .....

### Indicateurs de suivi du programme :



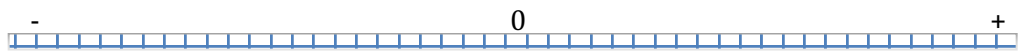
Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Apaisement, évolution / médical



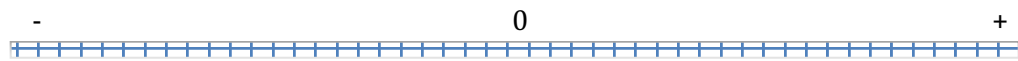
Ressources intérieures

## Séance 7 – Accompagnement symbolique

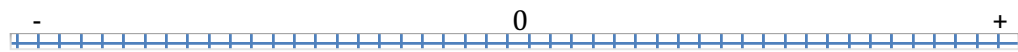
Voyage sonore guidé, création d'un rituel de lumière et de renaissance.

👉 Notes personnelles : .....

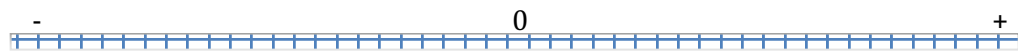
### Indicateurs de suivi du programme :



Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Apaisement, évolution / médical



Ressources intérieures

## Séance 8 – Clôture

Voyage sonore global, ancrage dans l'après, écriture d'un mantra final, transmission de pratiques simples (respiration, sons, méditation).

👉 Notes personnelles : .....

### Indicateurs de suivi du programme :



Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Apaisement, évolution / médical

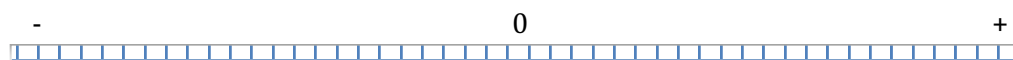


Ressources intérieures

## Outils du quotidien

- Respiration apaisante (3-5 minutes pour calmer l'anxiété)
- Rituel sonore court (5 minutes par jour avec un bol ou une cloche)
- Écriture de gratitude (3 choses positives chaque soir)
- Visualisation de lumière (imagerie mentale apaisante)

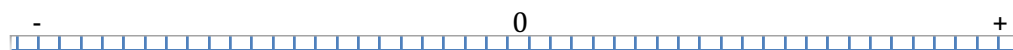
## Indicateurs de suivi du programme :



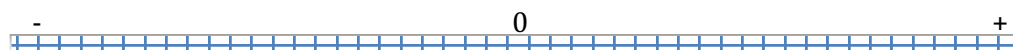
Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Apaisement, évolution / médical



Ressources intérieures

## 💡 **Votre mantra personnel**

Un mantra est une phrase-force, courte et inspirante, que vous pouvez répéter pour soutenir votre cheminement.

Exemple : « Je retrouve équilibre et vitalité ».

👉 Mon mantra : .....

## ✨ **Clôture & ressources**

Vous avez parcouru un chemin précieux. Ce programme vous accompagne dans votre parcours médical, en vous aidant à libérer des tensions, à retrouver confiance et à activer vos ressources intérieures. Conservez vos pratiques personnelles comme un soutien au quotidien.

