



MIEUX VIVRE ET TRAVERSER LE CANCER

La Maison Mieux-Être,
un lieu de ressourcement
à Charleroi pour les personnes
atteintes d'un cancer.

La Maison Mieux-Être 4

Médecine intégrative 9

Soutenir le projet 18

La Maison Mieux-Être fonctionne grâce aux dons et legs.

Vous souhaitez nous soutenir ?

Vous pouvez le faire de plusieurs façons.

Contact et infos pratiques 22

L'histoire de Maria-Gracia 24

LA MAISON

« Je remercie toute l'équipe de la Maison Mieux-Être qui m'a permis de retrouver le sourire, m'a appris à me rendre belle et à affronter la maladie avec sérénité. Depuis que je fréquente la maison, je me sens beaucoup mieux et c'est à chaque fois un véritable moment d'échanges, de détente et de plaisir. Je repars remplie d'énergie positive et c'est un vrai bonheur. »

Myriame



CANCER

Un diagnostic qui résonne comme une tempête et augure des changements radicaux dans une vie.

TRAITEMENT

Le chemin vers la guérison est souvent difficile et synonyme d'effets secondaires qui dégradent parfois fortement l'image, l'estime que l'on a de soi. Les émotions nous submergent et un sentiment de solitude peut s'installer face aux difficultés.

RESSOURCES

La Maison Mieux-Être met à disposition des ressources pour mieux vivre et traverser le cancer.

Un atout précieux pour vous comme pour vos proches, dans un environnement chaleureux et relaxant, hors des murs de l'hôpital.

PARENTHÈSE

La Maison Mieux-Être propose un soutien émotionnel, social, physique et moral. Située au cœur de Charleroi, juste à côté du site Notre Dame du Grand Hôpital de Charleroi, elle offre la possibilité, à côté des traitements et en dehors des murs de l'hôpital, de se retrouver dans un environnement accueillant, chaleureux et serein pour rompre avec l'isolement, le stress et les difficultés souvent induits par la maladie.

Constituée de bénévoles formés et compétents, notre équipe est à l'écoute de vos questions et préoccupations. Nous sommes là pour vous aider à faire face aux émotions qui, toutes à la fois, peuvent sembler insurmontables.

La Maison Mieux-Être est une parenthèse, autant dans une vie que dans une journée. Pas de réflexions parfois mal placées bien que bien intentionnées, pas de regards pesants, mais de l'écoute, du partage, des clés pour devenir l'acteur de son mieux-être. C'est l'occasion de souffler, de déposer ses valises pour partager une tasse de café ou pour participer à l'une des nombreuses activités proposées (atelier culinaire, yoga, massage, soins esthétiques...).



« Un havre de paix et de douceur où le temps s'arrête. L'accueil, la chaleur, les sourires, les soins, les activités... Tout est pensé pour vous y ressourcer. Et tous ces bénévoles qui vous aident à traverser la tempête... La Maison Mieux-Être porte bien son nom. »

Fabienne

MÉDECINE INTÉGRATIVE



ACTIVITÉS DE RESSOURCEMENT

Les avantages d'une prise en charge globale pour la personne atteinte d'un cancer sont aujourd'hui scientifiquement prouvés, et fondent les bases de la médecine intégrative. Celle-ci n'est pas une alternative à la médecine conventionnelle mais bien une approche du patient dans toute sa complexité, sa force et sa fragilité.

Validées par les oncologues du Grand Hôpital de Charleroi, les activités de ressourcement proposées à la Maison Mieux-Être sont basées sur cette approche et réparties dans 4 grands piliers transversaux et complémentaires: **corps et esthétique**, **émotions et mental**, **énergie et vitalité**, nutrition et prévention.

Elles sont proposées au prix de 2€ ou 4€, pour que tout le monde puisse y accéder.

CORPS & ESTHÉTIQUE

Les personnes atteintes de cancer subissent souvent une détérioration importante de l'image du corps. Perte des cheveux, des cils et sourcils, fragilisation des ongles et de la peau, modification du teint, fatigue... Les soins esthétiques visent à soigner l'apparence en dépit des effets du cancer et des traitements et permettent à chacun de garder une image positive de soi.

Le corps investi par la maladie redevient celui du patient le temps des soins. La maladie est mise entre parenthèses.

À la Maison Mieux-Être, toute une gamme de soins est suggérée aux visiteurs, allant du soin du visage au maquillage correcteur, en passant par une manucure, une séance coiffure mais également des conseils esthétiques: conseils couleurs, conseils perruques, comment nouer un foulard sur la tête, etc.





ÉNERGIE & VITALITÉ

Réduction de la fatigue, des épisodes dépressifs, amélioration du sommeil et de l'image du corps, meilleure tolérance au traitement, diminution des effets secondaires, diminution du risque de récurrence... Certaines activités sportives contribuent à une meilleure qualité de vie et survie des patients atteints de cancer, aussi bien pendant le traitement qu'après.

La Maison Mieux-Être propose des activités de marche nordique, yoga, gymnastique douce, gymnastique forme et santé, aquagym, ainsi que des promenades.

ÉMOTIONS & MENTAL

Les personnes confrontées à l'annonce d'un diagnostic de cancer évoquent l'irruption d'un choc, d'une cassure, d'un avant et d'un après. Cette annonce bouscule les repères psychologiques présents.

Méditation pleine conscience (MBSR), sophrologie, réflexologie plantaire, ateliers artistiques: peinture, art floral, dessin, musique, écriture... Ces activités vous sont proposées pour vous réapproprier vos émotions, pour que vous puissiez reprendre le temps de vous écouter.





NUTRITION & PRÉVENTION

Des ateliers culinaires et des séances d'information spécifique en diététique et en nutrition sont organisés dans la Maison, qui met aussi un jardin-potager à disposition.

Le but? Vous accompagner face à vos interrogations, mieux échanger autour de la prévention et du plaisir de vivre et se nourrir sainement.

L'ambiance conviviale est toujours au rendez-vous, et les ateliers qui rassemblent patients et proches se terminent toujours autour de la table, avec un bon repas.

NOUS SOUTENIR

*« Merci pour votre soutien
et pour votre aide.
Merci pour le mieux-être
que vous avez pu apporter
lors des séances de soins.
Merci pour votre implication
dans ces douloureux moments.
Merci et bonne continuation.
Pour qu'un jour la médecine puisse
vaincre toutes formes de cancer.
Et pour que plus jamais un malade,
une famille, un proche... ne doive
supporter cela tout seul.
Pour tout cela.
MERCI pour votre aide. »*

Jonathan, proche d'un patient



LE DON COMME MOTEUR

La Maison Mieux-Être est animée par une équipe de bénévoles formés et compétents. Elle fonctionne grâce aux dons et legs, grâce à vous.

Vous souhaitez nous soutenir ?

Découvrez les différentes possibilités de soutien page suivante ou contactez-nous pour nous partager vos idées ou questions.

 071/10.52.52  fonds@ghdc.be



DON, ORDRE PERMANENT

Les dons de 40€ donnent droit à une réduction fiscale. Vous pouvez aussi systématiser votre contribution avec un ordre permanent de 5 ou 10€ par mois par exemple (via votre banque).

Les dons sont à adresser au Fonds GHdC+ : BE10 0000 0000 0404 avec la communication structurée +++192/0760/00047+++.

Le Fonds GHdC+ est hébergé au sein de la Fondation Roi Baudouin et soutient à 100% la Maison Mieux-Être.



TESTAMENT

La Maison Mieux-Être accepte les legs avec gratitude. Vous pouvez désigner le Fonds GHdC+ comme votre légataire universel ou particulier en recourant à la formule suivante:

« *Je désigne pour mon légataire la Fondation Roi Baudouin au profit exclusif du Fonds GHdC+* ».

Parlez-en avec votre notaire ou contactez-nous pour plus d'informations.

 071/10.52.52

 fonds@ghdc.be



MARIAGE, ANNIVERSAIRE, DÉCÈS...

Un mariage avec une action caritative, un enterrement sans fleurs ni couronnes, un parrainage lors d'un événement sportif... Un événement privé peut être une occasion de soutenir la Maison Mieux-Être.

N'hésitez pas à nous contacter pour nous expliquer votre idée.



CONTACT & INFOS PRATIQUES

-  071/42 11 34
-  mme@ghdc.be
-  67 Grand' rue à 6000 Charleroi (juste à côté du site Notre Dame du Grand Hôpital de Charleroi)
-  www.maisonmieuxetre.be
-  www.facebook.com/maisonmieuxetre
-  Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 17h00
-  Accès à la Maison gratuit
Activités: 2€ ou 4€
-  Il est nécessaire de vous inscrire (sur place, par mail ou par téléphone) pour participer aux activités, pas besoin de rendez-vous pour venir vous détendre



SOUTENIR LE PROJET

La Maison Mieux-Être fonctionne grâce aux dons et legs, votre soutien est précieux. Plusieurs façons de soutenir le projet sont détaillées en page 20.



UN ACCÈS LIMITÉ DANS LE TEMPS: OBJECTIF MIEUX-ÊTRE

La participation aux activités se fait sur conseil de l'oncologue et du médecin traitant. Les patient.e.s peuvent bénéficier des activités à partir du jour du diagnostic, pendant la durée du traitement et une période d'un an après la fin de celui-ci (en cas d'hormonothérapie, jusqu'à la fin de la première année de ce traitement). Les visites à la Maison restent possibles après cette période.

Il s'agit de garder son autonomie, de ne pas créer de dépendance, l'idée étant de faire de chacun l'acteur de son mieux-être, de donner à tous les patients les ressources nécessaires au combat du cancer afin qu'ils puissent « voler de leurs propres ailes », forts des conseils et des ressources qu'ils auront acquis grâce notamment aux activités.

TÉMOIGNAGE

*« C'est en acceptant de lâcher prise
que j'ai réalisé à quel point
j'étais stressée »*

Maria-Gracia est infirmière dans le service d'oncologie du Grand Hôpital de Charleroi. Elle fait partie de l'équipe qui a mis la Maison Mieux-Être sur pied, convaincue qu'un lieu de ressourcement extérieur à l'hôpital est un réel avantage pour les personnes atteintes d'un cancer. Du jour au lendemain, elle se retrouve "de l'autre côté de la barrière" en apprenant qu'elle souffre d'un cancer du sein. Elle dévoile ici sa traversée de la maladie et le déchainement de sentiments que ce parcours a entraîné, sa vision bouleversée d'une maladie qu'elle devait soigner avant de l'affronter elle-même, et sa propre expérience de l'accompagnement proposé à la Maison Mieux-Être.

*« C'était une mammographie
de contrôle annuel. Le diagnostic
m'est tombé dessus, j'ai eu du mal
à y croire au début et je pensais
que c'était une erreur... Mais non,
je me suis très vite retrouvée
de l'autre côté de la barrière. »*

D'un coup, la vie de Maria-Gracia bascule. Elle est soignée dans le service-même où elle travaille, et elle y passe «une tonne d'exams de plus en plus difficiles à supporter psychologiquement et physiquement». «La maladie prend toute la place», dit-elle, «je ne me retrouve plus, je n'existe plus». Tous ses repères sont subitement balayés: «J'avais une vie bien remplie, bien organisée et elle devient brutalement incertaine et mise entre parenthèses».

Avec la maladie viennent les traitements. «La chimiothérapie, ses effets secondaires, et surtout la douleur et les migraines violentes», continue Maria-Gracia, en évoquant «un mal-être et un inconfort constants». Son regard sur les patients du service d'oncologie, ceux qu'elle a pour habitude de soigner, est complètement différent. «J'ai toujours eu énormément d'empathie et d'amour pour mes patients, mais je constate aujourd'hui qu'il était impossible de réellement comprendre ce qu'ils traversaient sans l'avoir vécu...

On ne se rend pas compte du point auquel ce qui peut apparaître comme un détail peut être insurmontable», dit-elle. «Allez comprendre quelqu'un qui se plaint d'une diarrhée de trois semaines, alors que dans les faits, tu n'oses plus sortir de chez toi!» Quant à l'admiration qu'elle a toujours eue pour ses patients, «des gens gravement malades qui ont une philosophie de vie incroyable, qui ne se plaignent jamais et te valorisent constamment», elle s'est encore renforcée avec cette traversée difficile.

«Nous avons travaillé plus d'un an à l'ouverture de la Maison Mieux-Être, et aujourd'hui je la teste en tant que patiente... C'est quand même fou, non?»

«Heureusement, je suis guidée et soutenue par mon mari et mes enfants que j'adore, par des amis et des collègues que j'ai beaucoup de chance d'avoir dans ma vie», reprend Maria-Gracia le sourire aux

lèvres. Elle prend peu à peu le temps... de prendre le temps, pour elle. Jusqu'au jour où une collègue l'invite à passer la porte de la Maison Mieux-Être, ce qu'elle n'avait pas l'intention de faire au début. «J'ai pourtant toujours été convaincue de l'intérêt d'ouvrir cette Maison: je fais partie de l'équipe qui a piloté son ouverture», explique-t-elle. «Nous avons travaillé plus d'un an à la mise en place du projet, et aujourd'hui je la teste... C'est quand même fou, non? Mais le plus fou, c'est de réaliser la difficulté que j'ai éprouvée à passer la porte de la Maison. Quelque part, cela demande de lâcher prise, de laisser d'autres personnes s'occuper de toi, de ton propre corps...»

«Et ça fait un bien immense!», ajoute Maria-Gracia. «Je me rends compte à quel point ça a été précieux... Des bénévoles dévoués, à l'écoute, d'une incroyable générosité, tout simplement merveilleux», dit-elle. «Et c'est finalement là que j'ai réussi à lâcher prise, que j'ai accepté de voir mon corps massé, soigné par quelqu'un d'autre, et surtout

que j'ai réalisé à quel point j'étais stressée, anxieuse, que j'anticipais tout plutôt que de vivre le moment présent».

Vivre le moment présent. Une phrase «qui fait presque bateau», continue-t-elle, «mais on peut vite s'en distancer dans le train-train quotidien». Elle adresse le message tout particulièrement aux jeunes: «C'est maintenant qu'il faut vous ménager du temps», dit-elle. «Finalement, pourquoi attendre d'être malade ou pensionné?»

Aujourd'hui, Maria-Gracia dit être «dans l'acceptation». «Je ne me tracasse plus pour des broutilles... J'ai fait du chemin depuis l'annonce de ma maladie, j'ai appris à cohabiter avec un corps changé, et surtout avec mon esprit. J'ai appris à assumer ma maladie car au fond, elle ne me fait plus peur. Je sais que je m'en retrouverai plus forte encore.»

WWW.MAISONMIEUXETRE.BE

La Maison Mieux-Être est un lieu de ressourcement pour les personnes atteintes d'un cancer à Charleroi. Le projet fonctionne grâce aux dons et legs. Grâce à vous.



Avec le soutien de Takeda

