

Maison de la Ligue contre le cancer de la région de Morlaix.

Créée en 2006, la maison de La Ligue contre le cancer région de Morlaix accueille les personnes concernées de près ou de loin par la maladie. L'association, composée d'une équipe dynamique (bénévoles et salariés), fonctionne uniquement grâce à la générosité du public (adhésions, dons et legs). Elle est ouverte tous les jours en semaine, quelque soit l'établissement de soins d'origine des personnes. Les missions principales de La Ligue contre le cancer s'orientent principalement vers la recherche médicale, la prévention mais également l'aide aux malades et aux proches. La maison de La Ligue de Morlaix dirige particulièrement ces actions vers cette dernière mission d'accompagnement des personnes malades et de leur entourage.

A l'épreuve de la maladie, cet accompagnement peut s'avérer précieux. Le quotidien de la personne malade et de son entourage, la qualité de vie et les habitudes quotidiennes de chacun se voyant impactées. L'image du corps, la vie intime, familiale, sociale et professionnelle sont régulièrement touchées. Quelque soit son âge, chaque individu (enfant, adolescent, adulte) réagit à sa manière et le désir de se faire aider peut apparaître à des temps différents (en attente de résultats médicaux, à l'annonce de la maladie ou d'une récurrence, pendant ou après la période de traitement, à la suite d'une perte...). Ainsi, au sein de l'association, les personnes en cours de traitement, dans l'après-traitement, mais aussi les proches qui les accompagnent au quotidien peuvent venir trouver une écoute bienveillante et des activités adaptées à leurs besoins.

Les réponses à ces besoins sont organisées en trois espaces. Tout d'abord, l'**espace écoute et accompagnement**. Y figurent les permanences des **bénévoles écoutants** (formés à l'écoute). Sur site, ces temps d'écoute permettent aux personnes de découvrir l'association et d'être orientées. Les bénévoles sont également présents deux fois par mois au Centre Hospitalier de Morlaix et au CMC de La Baie de Morlaix afin d'informer le public des différentes actions proposées. Il est aussi possible pour les personnes qui en éprouvent le besoin d'être reçues par une psychologue au sein d'un espace confidentiel. La **psychologue**, salariée de l'association et intervenant également sur un autre poste en service d'oncologie, propose un accompagnement psychologique dans le cadre d'entretiens individuels (parfois familiaux). Ces entretiens sont gratuits et sur rendez-vous. La parole s'y veut libre, accueillie sans jugement. Une **assistante sociale** peut également être contactée. Sa mission est d'orienter les demandes afin d'**aider les personnes atteintes de cancer et leurs proches à faire face aux répercussions sociales de la maladie**. Enfin, un **café des proches** est proposé une fois par mois. C'est un espace de convivialité et de libres échanges exclusivement réservé aux proches.

Le second espace proposé au sein de la maison de La Ligue est l'**espace bien-être**.

L'image du corps et la confiance en soi peuvent être impactées par la maladie et les soins médicaux parfois invasifs. Le « prendre soin » de soi peut alors s'avérer précieux pour l'équilibre de la personne dans son parcours de soins mais aussi dans son quotidien, son rapport aux autres...

C'est la raison pour laquelle l'association propose différentes actions allant dans ce sens. Dans ce cadre, en cas d'annonce faite aux personnes d'une alopecie probable (chute des cheveux liée à certains traitements), une rencontre avec la **coiffeuse** peut s'avérer très aidante. **Beaucoup de femmes optent alors pour une prothèse capillaire**. C'est un choix difficile et qui demande un accompagnement adapté pour prendre la bonne décision. La coiffeuse, reçoit individuellement les personnes sur rendez-vous et propose et conseille de manière personnalisée des prothèses capillaires gratuites (prise en charge par le Comité du Finistère) mais aussi des shampoings, coupes, brushings... L'**esthéticienne** quant à elle conseille la personne, et lui propose **différents soins**

esthétiques (**adaptés aux traitements en cours**), au sein d'un univers reposant et chaleureux. Ainsi, par des gestes simples et attentionnés et une écoute attentive, la personne profite d'un moment de détente et de douceur. Les rendez-vous coiffeuse et esthéticienne (salariées de l'association) sont réservés exclusivement aux personnes en cours de traitement. Dans le même esprit, les soins individuels **Bien-être des mains et réflexologie** sont proposés bénévolement. Ainsi, allongée confortablement au sein d'un espace qui se veut doux et apaisant, la personne bénéficie d'un temps de détente, parfois d'écoute et de « lâcher prise ». Des séances de **relaxation** et de **yoga**, en petit groupe cette fois, sont proposées aussi bénévolement. Les bénéfices de telles activités peuvent être nombreux pour la qualité de vie des participants, ainsi on peut parfois observer une meilleure régulation du sommeil, du niveau d'anxiété, des douleurs... Toutes ces activités bien-être permettent de compléter les soins médicaux classiques par des soins choisis, source de plaisir et d'être plus acteur dans la maladie.

L'isolement social, le jugement, l'incompréhension ou le décalage avec les « biens portants » peuvent aussi faire partie des difficultés rencontrées à l'épreuve de la maladie.

L'espace partage et création propose en ce sens des ateliers qui se veulent chaleureux et conviviaux, où la créativité est prétexte à la rencontre, au libre échange. On peut y parler de tout (de la maladie ou pas) sans avoir peur du jugement mais ce ne sont pas à proprement dit des groupes de paroles. On y vient avant tout pour prendre du plaisir. Ainsi, au fil du temps nous avons vu parfois naître au sein de ces groupes des amitiés solides et solidaires...L'éventail des ateliers est assez large : la cuisine (les participants préparent ensemble et partagent ensuite le repas), les travaux manuels, le tricot, la couture, l'aquarelle, le pastel, le tarot...

Enfin, par ce qu'une activité sportive est souvent conseillée, pendant et dans l'après-traitement afin de dynamiser le corps et l'esprit, mais aussi dans une visée préventive, le dernier espace Ligue est consacré au **sport adapté**. Ainsi, en partenariat avec l'espace aquatique de Plourin-Lès-Morlaix les personnes peuvent participer à des séances d'**aquagym** adaptée (les maîtres nageurs formés). De la **marche douce** est aussi proposée et nouvellement des séances d'**escrime** et de **tir à l'arc** sont venues s'ajouter à cette liste.

Avec ces activités, l'association représente plus encore un lieu de vie, d'accueil, de soutien et d'ouverture vers l'extérieur pour les personnes touchées par la maladie cancéreuse. Le temps d'un atelier au sein d'un groupe ou porté individuellement par des soins, il devient possible de se distancer de la maladie, de s'offrir une parenthèse, se ressourcer...

Info pratiques : Une cotisation annuelle de 8 € (correspondant à une adhésion à l'association de La Ligue) est demandée aux participants et donne accès à l'ensemble des activités gratuites (sur inscription et selon places disponibles). La maison de La Ligue se situe au 56 rue St Fiacre à Plourin-Lès-Morlaix. Renseignements au 02 98 63 92 27.

Courriel : ligue.contrelecancer@wanadoo.fr. Site internet : www.ligue-cancer29.fr

Nathalie Bouget,

Psychologue clinicienne,

Maison de la Ligue contre Le Cancer région de Morlaix.