



*Des elles pour vous*

# NEWSLETTER DECEMBRE 2021



« Des elles pour vous »  
vous présente ses meilleurs vœux 2022

Que la nouvelle année vous apporte chaque jour



Des éclats de rire  
pour dissiper la  
morosité,



Des rayons  
d'espoir  
pour illuminer  
vos journées,



De la douceur  
pour être rassurée  
lors de moments  
délicats,



De l'envie pour  
aller de l'avant  
et se réinventer,



De la confiance  
pour s'épanouir  
pleinement,

Et la bienveillance de toute l'équipe !

# Convention de partenariat avec la clinique d'Argonay

En forte expansion sur la Haute-Savoie, l'association « Des Elles pour Vous » a été choisie par la clinique d'Argonay (pôle de référence en oncologie sur la Haute-Savoie) fin 2021 pour une nouvelle expérience d'accompagnement des femmes. Une convention de partenariat offre un cadre à cette intervention et la pérennise dans le temps.



Les patientes pourront ainsi bénéficier d'un soutien immédiat par des personnes qui ont vécu le même parcours de maladie et qui pourront entendre leurs angoisses, inquiétudes ou tristesse, leurs questions, les accompagner dans leurs traitements et soulager leur quotidien.



Ce projet permet de franchir une étape de plus en rencontrant les patientes dès que le diagnostic est posé et tout au long de leur hospitalisation leur évitant ainsi une longue période d'isolement.

Toute l'équipe partage cette envie de consacrer du temps et de l'énergie aux femmes atteintes de cancer pour leur montrer que l'espoir est bien vivant !

Dès fin janvier, 3 bénévoles de l'association ainsi que 4 intervenantes en sophrologie, réflexologie, reiki ou soins des mains iront à la rencontre de patientes de la clinique une fois par semaine et leur proposeront des rendez-vous individuels et confidentiels et des séances bien-être.



Claudine



Patricia



Annick



Christèle



Christelle



Fabienne



Véronique



# L'hypnothérapie, à quoi ça sert ?

L'hypnose connaît bien des représentations, dont beaucoup sont faussées car empruntées de ce qu'on peut voir à la télé. Celle qui se pratique en cabinet se fait assis, vous n'êtes pas « endormis » et vous avez la possibilité d'interrompre l'expérience à tout moment si vous le désirez.



## **Mais à quoi sert cet état particulier qui se situe entre la veille classique et le sommeil ?**

Il permet d'aller à la rencontre d'une partie de nous plus à même de trouver des solutions : l'inconscient. Car consciemment, volontairement, on n'arrive pas toujours à avancer sur une problématique, même si on a déjà beaucoup réfléchi sur le sujet et trouvé certaines réponses. C'est comme si on restait bloqué dans la même manière d'être, de faire. Cela peut s'expliquer par le fait que nos schémas de pensée ou/et nos habitudes comportementales sont ancrées parfois très profondément à l'intérieur de nous. C'est dans notre inconscient que cela est "stocké".

Ainsi, travailler avec lui, via l'hypnose, nous permet de modifier certains apprentissages délétères pour les remplacer par d'autres plus bénéfiques. Le changement est aussi facilité par une stimulation de nos ressources, chacune de nos réussites étant également stockées à l'intérieur de nous. Il ne reste plus qu'à aller les chercher !

## **Qu'est-ce que l'hypnose peut prendre en charge ?**

Ses champs d'action sont assez vastes, notre inconscient pouvant nous aider sur des problématiques physiques comme psychologiques.

Sur le plan physique : accompagnement sur les effets secondaires des traitements comme nausée, diarrhée, perte d'appétit...  
Prise en charge de la douleur. Stimulation du système immunitaire.

Sur le plan psychologique : confiance en soi, anxiété, tristesse, sentiment de perte de contrôle, de culpabilité... ou toute autre chose qui mettrait en difficulté.

## **Je suis Emilie Cadoux, hypnothérapeute**

Après mes études de psychologie je me suis formée à l'hypnothérapie car je voyais à travers cet outil la possibilité d'aller travailler à un autre niveau, plus profond.

Adresse du cabinet : 12 rue de l'Annexion  
74150 RUMILLY

email : [emiliecadoux.cabinetpsy@gmail.com](mailto:emiliecadoux.cabinetpsy@gmail.com)

Téléphone : 0695085877



# Nos fées de coeur

## Marine, Socio-Esthéticienne

Cette spécificité me permet d'intervenir dans le milieu médical et social, d'amener la notion et la complémentarité du soin bien-être.



J'interviens actuellement, au CHANGE, à la Clinique d'Argonay et au sein d'associations. Aux adhérentes « **Des Elles pour Vous** », je propose différents types de soins tel que le soin Visage, le soin des mains, le massage corps sonore avec les bols tibétains.

Mon souhait est :

- D'offrir l'accès plus facilement à ces soins et de faire des ouvertures,
- De se reconnecter et se réapproprier son corps, son être,
- De mieux se connaître,
- D'aborder le soin de manière « holistique » à la fois sur le plan physique, émotionnel et énergétique,
- Tout simplement de revenir à la simplicité de la vie et d'être en accord avec soi-même, avec son âme.

J'aime beaucoup ce proverbe indien :  
« **Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester.** »

## Isabelle, Sylvothérapeute

Formatrice, animatrice, thérapeute psycho corporelle, depuis 30 ans, je m'intéresse à l'humain dans toutes ses dimensions. Ayant grandi en campagne, mon terrain de jeu favori était les bois et les ruisseaux, source infinie d'énergie, de créativité et de joie ! Ce lien au vivant, j'aime le partager au travers de multiples propositions.



**La sylvothérapie ou bain de forêt**, allie une activité physique très douce, une qualité de présence à l'instant, l'éveil des sens, au plaisir d'être dans la nature ! C'est une immersion sensorielle qui nous reconnecte au vivant, à la joie et qui a des effets bénéfiques, établis, sur la santé humaine.

Vous pratiquerez des marches respirées, des activités ludiques d'éveil des 5 sens, des temps de contemplation et parfois du land-art. Vous expérimenterez de nouvelles sensations, émotions, façons d'observer le vivant, de vous sentir en lien avec lui !

**Bénéfices** : Gestion du souffle / Mobilisation douce du corps / Capacité à faire le vide, à vivre l'instant présent / Réduction de l'anxiété, du stress, renforcement immunitaire...

# Les randonnées du mois

La neige est bien tombée dès le début du mois de décembre. Nous avons délaissé les baskets et chaussures de marche pour chausser les raquettes dans une belle poudreuse et avec un beau soleil. La saison commence plutôt bien !



Vendredi 3 décembre  
**Le Plateau d'Agy**



Mercredi 15 décembre  
**La Pointe d'Andey**  
1.877 m d'altitude



# Les randonnées du mois

Vendredi 17 décembre - **Le Plateau des Glières**



## Avène, nouveau partenaire

Les dames de coeur pourront bien se protéger du soleil grâce à la crème solaire Avène. Merci !



# Le moment poétique de Laure



*La blancheur efface toute trace du passé.*



*L'hiver est bien là.*

# La recette du mois de Christelle

**Barres tendres aux fruits, noix et chocolat** [www.lesrecettesdecaty.com](http://www.lesrecettesdecaty.com)



## Information nutritionnelle par portion

calories 165 ; protéines 4 g ; M.G. 8 g ;  
glucides 20 g ; fibres 4 g ; fer 2 mg ; calcium  
45 mg ; sodium 48 mg.

## Ingrédients pour 16 barres

- 375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine
- 80 ml (1/3 de tasse) d'amandes entières
- 80 ml (1/3 de tasse) de graines de citrouille
- 80 ml (1/3 de tasse) de canneberges séchées
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia
- 80 ml (1/3 de tasse) de beurre d'amande
- 80 ml (1/3 de tasse) de miel
- 100 g (3 1/2 oz) de pastilles de chocolat noir 70%

**Préparation** 10 minutes

**Réfrigération** 15 minutes

## Étapes

1. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec les amandes, les graines de citrouille, les canneberges et les graines de chia.
2. Dans une casserole, mélanger le beurre d'amande avec le miel. Porter à ébullition à feu doux-moyen.
3. Verser la préparation au beurre d'amande sur la préparation aux flocons d'avoine. Remuer délicatement.
4. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y répartir la préparation. Égaliser la surface en pressant fermement. Laisser tiédir, puis réfrigérer 15 minutes.
5. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat noir.
6. Verser le chocolat sur la préparation aux flocons d'avoine et égaliser la surface. Laisser tiédir.
7. Couper en 16 barres.

