



## CYCLE « RENFORCEMENT DE L'IMAGE DE SOI »

Revi-Sens a conçu ce cycle d'ateliers à l'attention des personnes touchées par le cancer, quel que soit le type de cancer, le genre, l'âge, le parcours de soins ou l'établissement hospitalier où les traitements lourds sont ou ont été administrés. Il est conçu comme un espace ouvert, inclusif et bienveillant, où chacun·e est accueilli·e dans le respect de son vécu, de son corps et de son biorythme.

L'objectif global du cycle est d'apporter un soutien physique, émotionnel et social en offrant des moments de reconnexion à soi, de valorisation personnelle et de partage dans un contexte souvent marqué par les transformations corporelles, émotionnelles et identitaires liées à la maladie.

### Une approche globale de l'image de soi

À travers une série d'ateliers complémentaires, les participant·e·s sont invité·e·s à explorer leur image de manière douce et non normative, en mettant l'accent sur les ressources, la dignité et la singularité de chacun·e.

Le cycle se décline en trois thématiques : la colorimétrie, le relooking et l'esthétique.



#### **Atelier de colorimétrie avec Stéphanie (3 heures)**

##### *Find a New You – Découvrez une nouvelle version de vous-même*

La colorimétrie se base sur le fait que chaque couleur transmet un ou plusieurs messages et celles que nous portons sont souvent le reflet de notre humeur, voire de notre personnalité. En valorisant l'image personnelle, elle contribue à restaurer l'estime de soi, à faciliter les interactions sociales et à réduire la charge mentale liée aux actes quotidiens.



### Atelier de relooking avec Maïa (3 heures)

*Mon corps, mon style : atelier relooking après un cancer du sein pour se réconcilier avec son image, tout en douceur.*

Cet atelier est une invitation à reprendre le pouvoir sur son image et à affirmer son style personnel, après ou pendant un parcours de cancer du sein.

Ensemble, nous explorerons comment adapter sa garde-robe aux transformations que nos corps ont subi et trouver les vêtements confortables et valorisants afin d'oser à nouveau se regarder avec bienveillance.

Un temps d'échange, de partage et de soutien, pour se sentir à nouveau soi même.

Pour celles qui le souhaitent, Maïa propose une séance « photo souvenir » de ce moment pour soi tout en simplicité et en bienveillance en fin d'atelier



### Atelier d'esthétique avec Audree (2 heures)

*Rituels douceur pour la peau et le teint au quotidien*

Apportez votre trousse de produits de soins pour le visage et/ou maquillage et faites le tri sur les produits à conserver et/ou à éviter. Audree vous partagera également ses trucs & astuces pour bien prendre soin de votre peau et créer un teint « bonne mine » (utilisation des produits MEME [www.memecosmetics.fr](http://www.memecosmetics.fr)).

Pour celles qui le souhaitent, Audree propose une mini-séance de soin visage en toute simplicité à la fin de l'atelier

## Des bénéfices au-delà de l'apparence

Au-delà de l'image extérieure, ce cycle vise à :

- soutenir le bien-être physique par le confort, la détente et la reconnexion au corps,
- renforcer le bien-être émotionnel en favorisant l'estime de soi, la confiance et l'auto-compassion,
- encourager le bien-être social en créant des espaces d'échange, de partage et de lien avec d'autres personnes traversant des expériences similaires.

Pensé comme un parcours évolutif, ce cycle offre à chaque participant·e la possibilité de retrouver le pouvoir d'agir, de prendre du plaisir et d'être bienveillant·e envers soi-même, et ce, dans un cadre sécurisant, professionnel et profondément humain.

## **Détails pratiques**

**Lieu : Revi-Sens ASBL – 82 rue Auguste Latour – 1440 Braine-le-Château**

### **Atelier de colorimétrie avec Stéphanie (3 heures)**

Dates : 24/01 – 21/03 – 06/06

Horaires : de 13h à 16h avec 4 séances de colorimétrie de 45 min. chacune

13.00-13.45

13.45-14.30

14.30-15.15

15.15-16.00

Participant·e·s : 4

### **Atelier de relooking avec Maïa (3 heures)**

Dates : 14/02 – 21/03

Horaires : de 13h à 16h

Participant·e·s : 4

### **Atelier d'esthétique avec Audree (2 heures)**

Dates : 14/02 – 25/04 – 27/06

Horaires : de 14h à 16h

Participant·e·s : 4 à 8

**Inscription** obligatoire exclusivement par mail à [revisensasbl@gmail.com](mailto:revisensasbl@gmail.com)

## **Conditions d'accès**

Dans un souci d'accessibilité, les ateliers sont proposés gratuitement aux bénéficiaires détenteurs de la carte du programme d'accompagnement de Revi-Sens ASBL.

Une participation solidaire de 10 € est demandée aux autres participant·e·s afin de soutenir les activités de l'association.