



Ensemble, on est plus fort

HISTORIQUE DE VIVRE COMME AVANT

Fondation du mouvement	USA	1953
Fondation du mouvement	FRANCE	1975
Fondation du mouvement	SUISSE	1977
Fondation du mouvement Romandie		1989

Le mouvement a été créé aux Etats Unis en 1953 par Thérèse LASSER, ancienne opérée du cancer du sein, sous le nom de "**Reach to Recovery**".

Reach to Recovery International, présent actuellement sur les cinq continents, part du principe simple et universel qu'une femme qui a eu l'expérience d'un cancer du sein donne librement de son temps pour aider et soutenir d'autres femmes confrontées au même problème.

En 1975, Francine Timothy, envoyée par l'American Cancer Society, met sur pied à Paris, un groupe qu'elle nommera "**Vivre comme Avant**" ou sous l'abréviation **VCA**.

Ce n'est pas vivre comme si rien n'avait changé. C'est réapprendre à se reconsidérer comme une femme à part entière, se réconcilier avec le destin et redécouvrir le plaisir de vivre.

Le mouvement fait son apparition en Suisse en 1977. Depuis **1989**, l'association s'étendra dans les cantons romands pour devenir "**Vivre comme Avant Romandie**". Le mouvement est soutenu par la Ligue Suisse contre le Cancer et les Ligues Cantonales.



Ensemble, on est plus fort

SIGNIFICATION DE NOTRE LOGO



Les lignes courbes symbolisent la forme du sein



Les lignes multiples montrent que nous sommes nombreuses



Les lignes qui s'entrecroisent sont le symbole de notre solidarité



Les lignes ouvertes vers l'extérieur représentent nos bras ouverts à toutes les femmes malades.



Ensemble, on est plus fort

Association d'aide aux femmes atteintes d'un cancer du sein

Mouvement **d'aide morale et de soutien** constitué de femmes, toutes traitées pour un cancer du sein. Association fonctionnant selon le "système des pairs".

La peur du cancer est la même pour tous et toutes, quelle qu'en soit la localisation. Pour le cancer du sein, les enjeux sont plus spécifiques :

- le sein est le symbole
 - ❖ de la féminité
 - ❖ de la sexualité
 - ❖ de la maternité

- Il a toujours été associé à
 - ❖ la séduction
 - ❖ la tendresse
 - ❖ la beauté du corps de la femme

Face aux problèmes que peut engendrer le cancer du sein, les bénévoles du mouvement **Vivre comme Avant Romandie** sont formées, à ECOUTER, à aider et encourager celles qui subissent l'épreuve de cette maladie.

Lors de la rencontre, la patiente se sent comprise, elle peut parler librement de ses craintes, de ses doutes. La bénévole du mouvement VCA donne la preuve d'une femme positive qui a elle-même mené le combat de la maladie. La patiente peut retenir l'image d'une femme pleinement insérée dans la vie, ce qui peut l'aider à surmonter les moments difficiles et ainsi trouver la force de lutter et combattre sa propre maladie.

L'aide de "**Vivre comme Avant Romandie**" est une aide complémentaire de celle apportée par les soignants. Les bénévoles ne répondent pas aux questions d'ordre médical. Elles encouragent toujours à faire confiance aux médecins, à dialoguer avec eux et à recourir, si nécessaire, à l'aide psychologique d'un professionnel.



Ensemble, on est plus fort

La bénévole du mouvement se déplace uniquement sur demande de la patiente ou du personnel hospitalier. Les visites se font généralement à l'hôpital mais peuvent également se tenir à domicile. La bénévole se présente toujours, avec son badge, au personnel hospitalier (infirmier ère), elle doit également vérifier les informations suivantes (nom de la patiente qui souhaite la voir, type d'opération).

Un endroit calme et privé est souhaitable pour la visite. Dans l'idéal le personnel hospitalier met un local à disposition pour la rencontre. L'heure de visite peut être préalable fixée avec le personnel hospitalier. La bénévole peut également demander gentiment aux personnes présentes de quitter momentanément la chambre afin de pouvoir dialoguer librement avec la patiente.

Lors de la visite la bénévole remet gratuitement aux opérées :

- ✚ un livret de conseils pratiques
- ✚ une prothèse provisoire en cas de mastectomie

Toutes les bénévoles du mouvement Vivre comme Avant Romandie **sont tenues au devoir de confidentialité.**

L'anonymat de la personne est respecté. La bénévole donne ses coordonnées, la patiente pourra lui téléphoner en cas de besoin.

Les bénévoles rejoignent **Vivre comme Avant Romandie** deux ou trois ans après la fin de leurs soins. Celles-ci doivent avoir accepté leur maladie, dépassé leur propre problème et ainsi pouvoir pleinement ECOUTER l'autre.



Ensemble, on est plus fort

UNE ECOUTE PRIVILEGIEE

UNE IMAGE D'ESPOIR

Les bénévoles de VCA reçoivent également beaucoup d'appels téléphoniques avant l'hospitalisation. Notamment après :

- l'annonce du diagnostic
- dans toutes les phases d'attente qui sont

SOURCE D'ANGOISSE PROFONDE

- attente des résultats
- attente des soins à venir

Par notre vécu nous pouvons aider la patiente

- à mieux vivre avec la maladie
- à mieux accepter les soins
- à mieux surmonter les moments de doute et de peur.
- à imaginer un futur (nous sommes la preuve vivante qu'il est possible)



Ensemble, on est plus fort

CAFES-RENCONTRES DU MOUVEMENT VIVRE COMME AVANT ROMANDIE

Soutenu par la Ligue Jurassienne contre le Cancer et la Ligue Bernoise contre le Cancer, les bénévoles du mouvement Vivre comme Avant Romandie ont mis en place un groupe de paroles sous la forme de cafés-rencontres.

Les bases essentielles retenues pour ce groupe d'entraide se résument ainsi :

- Les référentes elles-mêmes ont été touchées par ce problème.
- Echanges d'expériences vécues et d'informations.
- Discussions sur la crainte, la tristesse, la révolte etc., mais aussi sur l'espoir.
- Compréhension et acceptation de la maladie et comment en parler librement.
- Recherche de moyens pour retrouver confiance.

Les buts à atteindre pour un pareil groupe se résument ainsi :

- Permettre aux personnes concernées d'avoir la possibilité d'entretenir des contacts humains, partager, apprendre les unes des autres.
- Exercer sa solidarité envers les autres personnes et bénéficier de leur soutien.
- Développer les "compétences sociales" et émotionnelles et partager les expériences et informations de chacune.

La participation à ces cafés-rencontres est gratuite.



Ensemble, on est plus fort

Formation des bénévoles

Une formation est donnée aux nouvelles bénévoles qui bénéficient également d'une supervision. Une formation continue est également proposée aux bénévoles par la suite.

Par ailleurs, deux fois par année, le mouvement invite des intervenants spécialisés, généralement professionnels de la santé, pour traiter des thèmes choisis par les bénévoles.

Le mouvement Vivre comme Avant Romandie est composé actuellement (2018) de 22 bénévoles actives et 6 nouvelles bénévoles en attente de formation.

Actuellement un groupe cantonal de bénévoles existe dans chaque canton romand, sauf pour le canton de Vaud. Des bénévoles sont activement recherchées afin de créer un nouveau groupe cantonal. Pour l'instant les bénévoles des cantons de GE et de NE répondent aux demandes émanant du canton de Vaud.



Ensemble, on est plus fort

Présentation du mouvement Romandie :

Romandie	079/657.02.84
Fribourg	077/457.09.42
Genève	078/613.98.34 vca.geneve@gmail.com
Jura	032/435.60.75
Jura Bernois	032/373.29.47 032/492.17.34
Neuchâtel	032/731.52.79
Valais	027/203.11.15

www.vivre-comme-avant.ch



Ensemble, on est plus fort

Présentation du mouvement dans le Jura et le Jura Bernois:

Franches-Montagnes

078/711.58.64
079/623.96.87

Erard Arlette
Mazzilli Emma

Porrentruy

032/446.52.59
079/712.19.89

Rérat Patricia
Lachat Sylvie

Delémont

079/657.02.84
032/435.60.75

Schindelholz Line
Présidente Romandie

Jura Bernois Vallée de Tavannes – St-Imier - Tramelan

078/772.94.90

Adler Isabelle

UN CŒUR COMME RECONFORT



Danielle Labarthe-Collet
022 733 17 67

L'initiative est partie de femmes américaines, puis se sont des danoises, des allemandes et des françaises, qui ont confectionné des coussins cœurs pour exprimer et apporter un peu de réconfort à d'autres femmes.

Ces coussins cœurs de forme très spécifique ont été conçus par un chirurgien spécialisé dans les cancers du sein, afin d'être un soutien confortable en post-opératoire.

Nos bénévoles les remettent gracieusement lors de leur visite auprès des femmes opérées d'un cancer du sein. A ce jour plus d'une centaine de petits cœurs ont déjà transporté un message d'amitié et de réconfort.

Ce coussin cœur restera le symbole d'une amitié et de compréhension entre femmes.



Ensemble, on est plus fort

Vivre Comme Avant Romandie

AVANT – PENDANT - APRES

INFORME

ECOUTE

SOUTIENT