



Ren contre avec deux professionnelles bénévoles et une alizéenne convaincue.

« Ne plus subir »



JULIE GALITA THIBAUT

→ Julie Galita Thibault est sophrologue et intervient aux Alizés depuis un an. En entendant parler de la structure, cette Suresnoise n'a pas hésité à « *transmettre une méthode pouvant devenir une réponse, un besoin vital* ». La sophrologie, en cancérologie, trouve sa place pour accompagner les personnes à retrouver l'apaisement, le calme intérieur, à rétablir le métabolisme... par des exercices de respiration, de relâchement musculaire et de visualisations. Des cycles de huit à douze séances sont proposés autour de thématiques telles que le sommeil,

la douleur, la gestion des émotions, l'acceptation et l'intégration des traitements. « *J'accompagne les alizéens, par l'apprentissage de la sophrologie, à devenir autonomes face à la maladie et les divers troubles physiologiques, physiques et psychiques inhérents. Qu'ils disposent de moyens pour agir et ne plus subir.* »

« Une structure extraordinaire »



LAURENCE LESCALIER

→ Pour Laurence Lesculier, les thérapies alternatives peuvent soulager les effets des traitements lourds contre le cancer. Cette réflexologue plantaire tient un cabinet dans le haut de Suresnes. « *Afin de valider mon diplôme, j'ai passé six mois dans le service des soins palliatifs à l'hôpital de Puteaux. La réflexologie permet de soulager la personne tout en restant non invasive,*

tout ce qu'il y a à faire, c'est ôter ses chaussures et ses chaussettes ! » Laurence Lesculier intervient bénévolement plusieurs fois par mois aux Alizés « *ma pratique me laisse du temps libre que je réserve aux Alizées. C'est une structure extraordinaire qui devrait exister dans chaque ville.* »

« Une raison de sortir de chez soi »



JESSICA BUBBE

→ Jessica Bubbe, 30 ans, a bénéficié d'un accompagnement aux Alizés. « *Mon premier rendez-vous a été l'électrochoc qui m'a fait comprendre que j'étais réellement malade.* » Mais très vite, c'est une seconde famille qu'elle rencontre. « *Il y a beaucoup d'entraide et de bienveillance entre les bénéficiaires. Des personnes plus âgées m'ont pris sous leurs ailes, un peu comme des grands-mères. Elles ont pris des nouvelles de moi lorsque j'étais au plus mal.* » Pour cette maman d'une petite fille de cinq ans, cet accompagnement devrait s'étendre aux enfants. « *La maladie touche la personne mais aussi tout le foyer. Mon mari a fini par venir avec moi aux Alizés et ce qu'il a découvert lui a donné envie de devenir bénévole à son tour.* » La jeune femme a désormais repris le travail mais n'oublie pas l'accueil qu'elle a reçu « *ça donne une raison de sortir de chez soi, cet espace n'est pas nécessaire, il est indispensable.* »