



## Cheminer vers la résilience – s’inspirer du Kintsugi

### POURQUOI ?

- Cette croisière est dédiée aux personnes touchées par le cancer.
- La maladie est une onde de choc qui impacte notre quotidien, nos relations à nous-même et à notre entourage (famille, amis, collègues). Cette expérience nous soumet à l’incertitude, à des émotions intenses potentiellement douloureuses qui s’ajoutent à la souffrance physique. Prendre soin de soi est essentiel.
- Nous proposons un **accompagnement au long cours** qui ne se substitue en aucun cas aux traitements médicaux ; il vient les compléter pour t’accompagner pendant et aussi après ton parcours de soin médical.
- Parce qu’un cancer s’inscrit dans le temps, cette croisière 4 est un voyage, qui alterne présence à bord d’*kigai*, entretiens de coaching individuel et ateliers collectifs à distance.

### PROPOSITION

- Une semaine de croisière en voilier pour larguer les amarres, prendre le large de son environnement habituel et avancer sur le chemin de sa résilience, bénéficier d’un espace de parole qui intègre la pudeur, se (re)connecter à soi.
- Le cap s’inspire des étapes décrites dans l’ouvrage *Kintsugi*, l’art de la résilience.
- Le *Kintsugi*, technique ancestrale japonaise, consiste à réparer un objet brisé en soulignant ses fissures avec de l’or, métaphore forte qui évoque les cicatrices laissées par le cancer sur notre corps. La philosophie de cet art touche à la symbolique de la guérison et de la résilience...
- Quelles sont ces 6 étapes ?
  1. La 1<sup>ère</sup> étape - **BRISEZ** : se préparer, faciliter / organiser la rencontre avec l’expérience de la maladie, et visualiser le bout du chemin, la résilience.
  2. La 2<sup>nd</sup>e étape - **ASSEMBLEZ** : poser la structure.
  3. La 3<sup>ème</sup> étape – **PATIENTEZ** : sortir des injonctions de la société qui fonctionnent en résolution de problèmes pour produire mieux et plus.
  4. La quatrième étape – **REPARER** : se réapproprier son chemin, reprendre vie, rentrer dans l’action.
  5. La cinquième étape – **REVELEZ** : se (re)connecter à soi, à toutes ses parties, se célébrer, prendre rdv avec soi, conscientiser ses limites, les exprimer, les intégrer, développer son amitié avec soi et de trouver / retrouver sa dignité.
  6. La sixième étape – **SUBLIMEZ** : intégrer les événements qui se sont déroulés.

