

OCTOBRE ROSE 2026

ENGAGÉS ENSEMBLE POUR COMPRENDRE, SENSIBILISER ET AGIR FACE AU CANCER

OCTOBRE

LUNDI
CANCER : COMPRENDRE
POUR MIEUX AGIR

MARDI
COMPRENDRE ET
PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE

MERCREDI
COMMUNIQUER AVEC JUSTESSE
ET BIENVEILLANCE

JEUDI
PRÉSERVER SON ÉQUILIBRE

VENDREDI
ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PRÉVENTION

VIDÉOS D'EXPERTS ENVIRON 5 MIN.

EXPERTISE DÉCRYPTONS LES IDÉES REÇUES SUR LE CANCER DU SEIN

Le cancer du sein ne concerne pas que les femmes ou les personnes après 50 ans. Décryptons ensemble les idées reçues les plus courantes.

EXPERTISE L'APPROCHE SOMATO-ÉMOTIONNELLE, OU COMMENT NOTRE CORPS NOUS PARLE !

Nos émotions et notre corps sont étroitement liés. Comprendre cette connexion permet de mieux écouter les signaux que notre corps nous envoie.

EXPERTISE PARLER AVEC CŒUR : LES MOTS JUSTES POUR OFFRIR UN SOUTIEN VÉRITABLE

Face à la maladie, les mots ont un poids. Certains apaisent, d'autres blessent sans le vouloir. Choisir les bons peut tout changer.

EXPERTISE FATIGUE DE COMPASSION : LES SOLUTIONS POUR PRÉSERVER TON ÉNERGIE

Irritabilité, épuisement, perte de motivation... La fatigue de compassion peut toucher les proches aidants comme les professionnels. Il est essentiel d'en reconnaître les signes.

EXPERTISE BOUGEONS ROSE : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LUTTER CONTRE LE CANCER

L'activité physique joue un rôle essentiel dans la prévention du cancer, la réduction des risques de rechute et l'amélioration de la qualité de vie pendant les traitements.

INSTANTS VIDÉO ENVIRON 15 MINUTES

L'AUTOPALPATION : LE PREMIER GESTE
POUR LA SANTÉ DE TOUS.

L'HYGIÈNE ÉMOTIONNELLE : PRENDRE SOIN
DE SA SANTÉ MENTALE AU QUOTIDIEN

MANAGERS ET COLLABORATEURS : DÉCELER
SES BIAIS COGNITIFS FACE AU CANCER

INSTANT DE RELAXATION : PRENDRE DU
RECUL FACE AUX SITUATIONS COMPLEXES

TOXICITÉ ENVIRONNEMENTALE : PRÉVENIR
LE RISQUE DE CANCER AUTREMENT

OPTION

WEBINAIRES DE 11H30 À 12H30

LUNDI
OSER PARLER DU CANCER ET S'INFORMER ENSEMBLE

MARDI
APPRENDRE LA NOUVELLE : RÉAGIR ET COMMUNIQUER APRÈS L'ANNONCE

MERCREDI
MANAGER, DIRIGEANT ET ÉQUIPE : SE POSITIONNER ET ACCOMPAGNER LE
PARCOURS DES MALADES ET DES AIDANTS

JEUDI
L'ÉQUILIBRE DES DOUBLES RÔLES : AIDANTS ET SALARIÉS.

VENDREDI
BIEN MANGER POUR MIEUX SE PROTÉGER :
L'ALIMENTATION AU SERVICE DE LA SANTÉ

NEWSLETTERS D'EXPERTS

DU LUNDI AU VENDREDI
CONSEILS, ASTUCES ET DÉCOUVERTES

Découvrez chaque jour une newsletter dédiée à l'inclusion et au handicap. Retrouvez des conseils pratiques, des astuces, des ressources et des contenus à découvrir pour enrichir vos connaissances et agir au quotidien en faveur d'un environnement plus inclusif.

OCTOBRE ROSE 2026

ENGAGÉS ENSEMBLE POUR COMPRENDRE, SENSIBILISER ET AGIR FACE AU CANCER

OCTOBRE

VIDÉOS D'EXPERTS 5 MINUTES

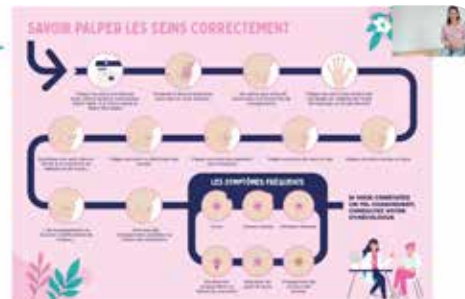


- 1 **VIDÉO 1** : Décryptons les idées reçues sur le cancer du sein
- 2 **VIDÉO 2** : L'approche somato-émotionnelle, ou comment notre corps nous parle !
- 3 **VIDÉO 3** : Parler avec cœur : les mots justes pour offrir un soutien véritable
- 4 **VIDÉO 4** : Fatigue de compassion : les solutions pour préserver ton énergie
- 5 **VIDÉO 5** : Bougeons Rose : l'activité physique pour lutter contre le cancer

INSTANTS VIDÉOS ENVIRON 15 MINUTES



WEBINAIRE (OPTIONNEL)



NEWSLETTERS D'EXPERTS



POUR EN SAVOIR PLUS,
PARTICIPEZ À NOTRE TEMPS FORT EN LIVE



JE PARTICIPE AU WEBINAIRE



JE REGARDE LA VIDÉO

