



Éclat de Vie

La bulle qui éclate pour une nouvelle vie !

Il est temps de vous reconstruire un avenir
qui vous ressemble mieux.

♥ INTRODUCTION

Notre objectif

- Aider les personnes atteintes d'un cancer à préparer :
 - Leur retour à l'emploi
 - Leur retour à la vie
- La mission d'Éclat de Vie est :
 - De comprendre chaque personne qui traverse la maladie
 - D'analyser ses forces et d'aider à travers des sessions individuelles et collectives à révéler votre futur projet de vie ou professionnel



Comprendre

Chaque personne qui traverse la maladie, dans toute sa singularité.



Analyser

Les forces de chacune pour construire un projet de vie solide.



Révéler

Votre futur projet de vie ou professionnel, à travers des sessions individuelles et collectives.



Notre Histoire & Notre Vision

Après plusieurs emplois en Suisse, la maladie a traversé ma vie. J'ai décidé de me battre pour m'en sortir pour ma famille et surtout mes enfants. Aujourd'hui, le retour à l'emploi a été un second combat — je souhaite aider d'autres personnes à être mieux préparées pour une société plus juste pour la Femme.

1

Seules, nous sommes fragiles

Même avec des proches à côté de nous, la maladie peut isoler. Être accompagnée par des personnes qui ont connu ou connaissent la maladie permet d'être mieux comprises et respectueuses de nos qualités.

2

Des exemples vivants

L'idéal est d'avoir des exemples vivants de situations qui nous projettent avec un avenir meilleur, pour retrouver confiance et espoir.

3

Se rebâtir

Il faut nous rebâtir sur la base de ce que nous sommes devenues après, afin de nous épanouir et de rayonner à nouveau.



Prévention cancer Movember



OBJECTIFS

Les objectifs de cette démarche

Ensemble, nous agissons pour un monde du travail plus humain, plus solidaire et mieux préparé à accueillir ceux qui reviennent après la tempête.

4 axes prioritaires

- Sensibiliser à la santé masculine : cancers masculins, santé mentale et prévention du suicide
- Encourager le dépistage précoce et l'ouverture au dialogue
- Briser les tabous autour de la vulnérabilité chez les hommes
- Créer un moment de solidarité en entreprise

3 types de sensibilisation

Choisissez la formule adaptée à votre entreprise et à vos collaborateurs. Chaque format est conçu pour maximiser l'impact et l'engagement.



Blue Lunch

(Temps du midi)

- Conférence ouverte à tous de 12h à 14h (1h de Plénière 12h-13h)
- Stand de sensibilisation (13h-14h)
- Goodies à disposition pour les participants

2000 CHF

Plus que 8 créneaux
disponibles



Eclat de conscience

(Demi-Journée)

- Conférence ouverte à tous de 12h à 14h (1h de Plénière 12h-13h)
- 3 ateliers le matin OU 3 ateliers l'après-midi (Décrits ci-après)
- Ouverts à 10 personnes / atelier sur inscription

3500 CHF

Plus que 3 créneaux
disponibles



Eclat de vie

(Journée)

- 1 plénière entre 12h et 13h
- 3 ateliers le matin + 3 ateliers l'après-midi ouverts à 20 personnes / atelier
- **Le plus :** Pratique autopalpation sur modèle testiculaire masculin

4500 CHF

Plus que 4 créneaux
disponibles



Exemple déroulé Blue Lunch

Un format court et accessible, idéal pour sensibiliser l'ensemble des collaborateurs sur le temps du déjeuner.

12h – 13h · Plénière

Conférence ouverte à tous – 1 heure de session plénière pour sensibiliser et informer sur le cancer et la prévention.

13h – 14h · Stand de sensibilisation

Stand animé pour des échanges de proximité.

Goodies participants

Des goodies mis à disposition pour prolonger le message au-delà de l'événement.

Exemple déroulé Eclat de vie

Une journée de sensibilisation mêlant conférence et ateliers interactifs autour de la prévention et de la santé.

9h – 12h · 1er Ateliers

Ateliers participatifs — espaces d'échange et de réflexion pour explorer la prévention, partager des expériences et découvrir des outils pratiques.



14h – 17h · 2ème Ateliers

Ateliers participatifs — espaces d'échange et de réflexion pour explorer la prévention, partager des expériences et découvrir des outils pratiques.



12h – 14h · Plénière + Stand de sensibilisation

Conférence ouverte à tous — 1 heure de session plénière pour sensibiliser et informer sur le cancer et la prévention.

Stand animé pour des échanges de proximité.



**Le plus : pratique
autopalpation sur
modèle testiculaire**



Choisissez votre thème

01

Thème 1

La santé masculine :
comprendre pourquoi les
hommes consultent
moins

02

Thème 2

Cancers masculins :
reconnaître les signes
pour agir plus tôt

03

Thème 3

Masculinité et
vulnérabilité : repenser les
modèles

04

Thème 4

Soutenir un collègue face à la maladie

THÈME 1

La santé masculine : pourquoi les hommes consultent moins

Les hommes ont tendance à consulter plus tardivement, souvent lorsque les symptômes sont déjà installés. Ce comportement influence directement les chances de diagnostic précoce.



Stéréotypes de virilité

« Tenir bon » perçu comme preuve de force. La consultation médicale vue comme un signe de faiblesse.



Banalisation des symptômes

Ignorer une douleur pendant des mois. Reporter un rendez-vous par manque de temps ou par peur.



Peur du diagnostic

Crainte de découvrir une maladie grave et de l'impact sur la vie professionnelle et familiale.



Conséquences sur la santé

Diagnostic souvent plus tardif, traitements plus lourds, impact plus important sur la qualité de vie.

Message clé : Consulter tôt n'est pas un signe de faiblesse, mais un acte de prévention et de responsabilité.



THÈME 2

Cancers masculins : reconnaître les signes pour agir plus tôt

Les cancers masculins, notamment ceux de la prostate et des testicules, sont fréquents mais souvent méconnus. Le diagnostic précoce est déterminant pour les chances de guérison.

1

Cancers les plus fréquents

- Cancer de la prostate : premier cancer chez l'homme
- Cancer des testicules : surtout chez les jeunes hommes
- Importance capitale du diagnostic précoce

2

Signaux d'alerte à ne pas ignorer

- Changements ou douleurs au niveau des testicules
- Troubles urinaires persistants
- Fatigue inhabituelle ou douleurs inexplicables

3

Rôle du dépistage

- Consultation régulière chez le médecin
- Examens adaptés selon l'âge et les antécédents
- Autopalpation testiculaire pour détecter des anomalies

4

Importance de l'information

- Mieux connaître son corps
- Savoir identifier les signaux inhabituels
- Comprendre quand consulter un professionnel de santé

 **Message clé :** Plus un cancer est détecté tôt, plus les chances de guérison sont élevées.





♥ THÈME 3

Masculinité et vulnérabilité : repenser les modèles

La santé masculine est souvent influencée par les normes sociales liées à la masculinité. Repenser ces modèles est un acte de prévention puissant.

→ Modèles traditionnels

L'homme fort, autonome et silencieux. Difficulté à parler de ses émotions ou de ses inquiétudes. Pression sociale liée à la performance.

→ Impact sur la santé

Accumulation du stress, fatigue chronique et surmenage. Difficulté à demander de l'aide au quotidien.

→ Vulnérabilité préventive

Accepter de parler de sa santé, reconnaître les signes de fatigue, encourager les hommes à consulter sans culpabilité.

→ Évolution des modèles

Redéfinir la force comme la capacité à prendre soin de soi. Valoriser l'écoute et encourager des discussions ouvertes sur la santé.


📌 **Message clé :** Prendre soin de sa santé est une forme de responsabilité personnelle et collective.

THÈME 4

Soutenir un collègue face à la maladie

La maladie, notamment le cancer, peut toucher n'importe quel collaborateur. L'environnement professionnel joue un rôle important dans le soutien et l'accompagnement.

- **Comprendre ce que traverse la personne**
Traitements et effets secondaires, fatigue et fluctuations d'énergie, inquiétudes liées à l'avenir professionnel.
- **Réactions des collègues**
Malaise ou peur de mal faire, tendance à éviter le sujet, maladresses involontaires fréquentes.
- **Attitudes qui peuvent aider**
Écouter sans juger, respecter le rythme et les besoins de la personne, offrir un soutien discret mais sincère.
- **Rôle de l'entreprise**
Favoriser une culture d'entraide, encourager la bienveillance entre collègues, sensibiliser les équipes à ces situations.

 **Message clé :** Le soutien collectif peut faire une grande différence dans le parcours d'une personne malade.





CHOISISSEZ VOS 3 ATELIERS

Cinq activités concrètes et engageantes pour s'informer, réfléchir et agir ensemble autour de la santé masculine.

1

Quiz interactif santé masculine

- Cancers masculins
- Dépistage
- Idées reçues

2

Photobooth moustache + message santé

En plus du mur moustache existant — chaque photo devient un message :

- « *Je prends soin de ma santé* »
- « *Le dépistage sauve des vies* »

3

Atelier « Symptôme ou pas ? »

Format engageant : face à des situations concrètes, les participants répondent **normal** / à surveiller / consulter.

- Douleur testiculaire légère depuis 2 semaines
- Fatigue persistante
- Envie fréquente d'uriner la nuit

4

Atelier « Parler sans se prendre la tête »

Léger mais utile — réponses rapides, humour possible :

- Qu'est-ce qu'on dit à un collègue malade ?
- Qu'est-ce qu'on évite ?

5

« Le moment où ça bascule »

Une histoire réelle en 4 temps : symptôme banal → hésitation → diagnostic → conséquence.

Question posée : « *À quel moment il aurait dû agir ?* »

Plus d'informations

Éclat de Vie

Dallmayr Anne-Lise

30 Rue des Frênes

01170 Segny

+33 7 59 54 27 60

www.eclatdevie.net

annelise@eclatdevie.net

[linkedin.com/in/annelisedallmayr](https://www.linkedin.com/in/annelisedallmayr)



Prochaines étapes

01

Choisissez votre formule

Blue Lunch, Demi-journée ou Journée complète — selon vos besoins et votre budget.

02

Sélectionnez votre thème et vos 3 ateliers

Parmi les 4 thèmes et les 5 ateliers proposés.

03

Contactez-nous

Nous échangeons ensemble pour personnaliser votre programme et fixer une date.

04

Vivez l'expérience

Un moment fort, humain et mobilisateur pour vos équipes — une bulle qui éclate pour une nouvelle vie.

Info exclusive :
ECLAT DE VIE
va prochainement s'installer
en Suisse