



# Éclat de Vie

La bulle qui éclate pour une nouvelle vie !

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

# 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 OCTOBRE ROSE

## OBJECTIFS

## Les objectifs de cette démarche

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

### 3 axes prioritaires

- Sensibiliser les employés à l'importance de la prévention et du dépistage
- Promouvoir des habitudes de vie saine pour réduire les risques de cancer
- Offrir des informations sur le soutien disponible pour les malades et leurs proches

# 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.



## Pink 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 10  
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 5 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 buste avec vidéo explicative

4500 CHF / €

Plus que 2 créneaux  
disponibles



# Exemple déroulé Pink 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.



Le plus : pratique  
autopalpation sur  
buste

## 9h – 12h · 1er 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.

## 14h – 17h · 2ème Ateliers

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





# Choisissez votre thème

Quatre thèmes de conférence adaptés à votre contexte, pour rendre le sujet concret, humain et mobilisateur.

## ● Le cancer : quand la mécanique du corps se dérègle

- Le corps comme mécanisme de précision
- Les signaux d'alerte comme pièces qui fatiguent
- La prévention comme entretien régulier, pas réparation d'urgence

## ● Avant que ça casse : détecter les signaux faibles

- Focus prévention & dépistage : fatigue persistante, douleurs ignorées, changements corporels minimisés
- Message clé : on ne tombe pas malade « d'un coup »

## ● Cancer et travail : ce qu'on ne voit jamais

- Travailler pendant les traitements
- Revenir après une longue absence
- Le regard des collègues et la pression silencieuse

## ● La force du collectif face à la maladie

- Le rôle du collectif quand un maillon est fragilisé
- Pourquoi le soutien change tout
- Ce que chacun peut faire, concrètement

📌 **Sur mesure** : Chaque thème est adapté à votre secteur d'activité et à la culture de votre entreprise.

# Nos ateliers & activités

Des formats participatifs et créatifs pour engager, sensibiliser et créer du lien autour du sujet du cancer au travail.

## Photobooth « Je prends soin de moi »

Un moment ludique avec slogan pour ancrer le message de prévention positivement.

## La boussole de vie

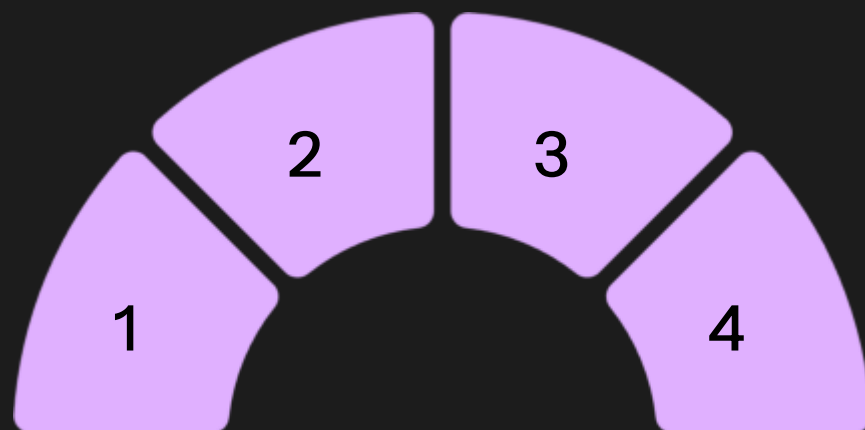
Atelier créatif sur 4 axes — Corps, Mental, Relations, Travail — pour identifier où l'on est et ce que l'on veut ajuster.

## Atelier « Limites & Énergie »

Format participatif : identifier ce qui pompe l'énergie, apprendre à dire non, prévention du surmenage (lien cancer & burn-out).


## Fresque collective « Soutenir sans savoir »

Format mural : mots maladroits à éviter, gestes simples qui aident, messages de soutien anonymes.



## Plus d'informations

Éclat de Vie France  
Dallmayr Anne-Lise  
30 Rue des Frênes  
01170 Segny


 +33 7 59 54 27 60

 [www.eclatdevie.net](http://www.eclatdevie.net)

 [annelise@eclatdevie.net](mailto:annelise@eclatdevie.net)

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

Éclat de Vie Suisse  
Dallmayr Anne-Lise  
Rue Ernest-Bloch 56  
1207 Genève

 +41 76 628 64 03

 [www.eclatdevie.ch](http://www.eclatdevie.ch)

 [annelise@eclatdevie.net](mailto:annelise@eclatdevie.net)

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



## Prochaines étapes

01

### Choisissez votre formule

Pink 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 4 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.