



**Marine Mas**

Directrice de la Fondation Bergonié

*« Pour favoriser la diminution de la détresse psychique, l'une des méthodes les plus efficaces et les mieux documentées, est basée sur la pleine conscience. Grâce au soutien du Crédit Agricole, la Fondation Bergonié a pu financer un programme en ligne de méditation de pleine conscience. L'Institut Bergonié est l'un des tout premiers centres à le proposer en France. C'est une grande chance pour les patients, mais aussi pour la Fondation d'entreprise Bergonié, qui bénéficie d'une résonance nationale grâce au soutien que le Crédit Agricole donne à ses actions à travers ses Fondations. »*

## SOINS À DISTANCE

# LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE À DISTANCE



L'Institut organise des sessions de méditation de pleine conscience pour soulager les symptômes d'anxiété des malades atteints d'un cancer. Le projet prévoit de proposer aujourd'hui des soins en ligne. L'anxiété et les troubles liés aux traitements anticancer peuvent générer des résultats négatifs. Déjà testée par l'Institut Bergonié en présentiel, la méthode de méditation de pleine conscience a fait ses preuves, avec notamment une diminution des problèmes de sommeil et de la perception de la douleur. Pour répondre aux besoins des personnes habitant loin de l'Institut et pour lesquelles il est compliqué de se rendre aux sessions de groupe, ce projet prévoit d'utiliser la technologie pour que les patients accèdent à distance à ces soins. Le programme est porté par un instructeur

de méditation certifié et psychologue expérimenté. Il se déroule en deux phases : la première en présentiel, à l'Institut et la deuxième à distance, en équipant les patients avec le matériel nécessaire. Des communications seront également réalisées au sein du réseau Unicancer afin de faire connaître et d'essaimer ce programme.

**BORDEAUX  
GIRONDE**



**Crédit Agricole  
Aquitaine**

Porteur du projet :  
**Fondation Bergonié**