

Rapport d'étude d'impact de Hope

Kimso

S'engager pour **l'impact social**

Juillet 2023



#1	Introduction	3
#2	Etat des lieux	7
#3	Effets sur les femmes accompagnées	21
#4	Bilan de l'accompagnement proposé par Hope	40
#5	Annexes	53

#1

Introduction

| Contexte

| Objectifs

| Méthodologie

Rappel du contexte de l'évaluation



Depuis 2017, l'association Hope **accompagne les femmes atteintes d'un cancer par le biais de journées, de stages et de séjours**. Dans une logique de santé globale, l'association se positionne de manière **complémentaire au suivi médical**. Grâce à l'équithérapie et à d'autres activités, notamment artistiques, l'association apporte donc un soutien physique et psychique aux femmes sur le chemin de leur guérison.



Périmètre de l'évaluation

L'évaluation porte sur **l'ensemble des femmes accompagnées par Hope** depuis sa création en 2017.



Objectif de l'évaluation

L'évaluation répond à un double objectif :

- | **Comprendre** l'expérience vécue par les femmes accompagnées par Hope, et **mesurer** les effets de cet accompagnement sur elles
- | **Faire la preuve de l'impact de Hope** pour dialoguer avec des financeurs, répondre à des appels à projet, soutenir le développement de l'association et montrer l'intérêt du sujet pour la communauté scientifique.

L'évaluation a pour objectif de démontrer :



Quels sont les effets de l'accompagnement de Hope pour les femmes atteintes d'un cancer, et dans quelle mesure est-il complémentaire de leur suivi médical ?

| Plus spécifiquement, l'étude doit apporter un éclairage sur :

- Les perceptions et attentes des femmes accompagnées
- Les effets de l'accompagnement sur ces femmes
- Les leviers et limites de l'impact

Méthodologie : une étude qualitative et quantitative auprès des femmes accompagnées

Phase qualitative (mars – mai 2023)



6 entretiens individuels approfondis
avec des femmes accompagnées



1 entretien collectif avec 7 membres
de la communauté des **Hop'timistes**



Observation d'une journée de séjour et **1 entretien collectif** avec
8 participantes au séjour

Phase quantitative (juin 2023)



1 questionnaire à destination de toutes les femmes
ayant été accompagnées par Hope depuis la création

- ✓ Nombre de réponses collectées : **98** (taux de réponse : 27%)
 - ✓ Envoi d'un lien virtuel par mail, suivi de 2 relances
- Le questionnaire a été validé au préalable par l'équipe de Hope.*

Les répondantes ont été accompagnées relativement récemment, renforçant ainsi la fiabilité des réponses (moins de biais de mémoire) : **85% ont participé pour la première fois à Hope il y a moins de 2 ans** (cf. répartition détaillée en [Annexe 1](#))

#2

Etat des lieux

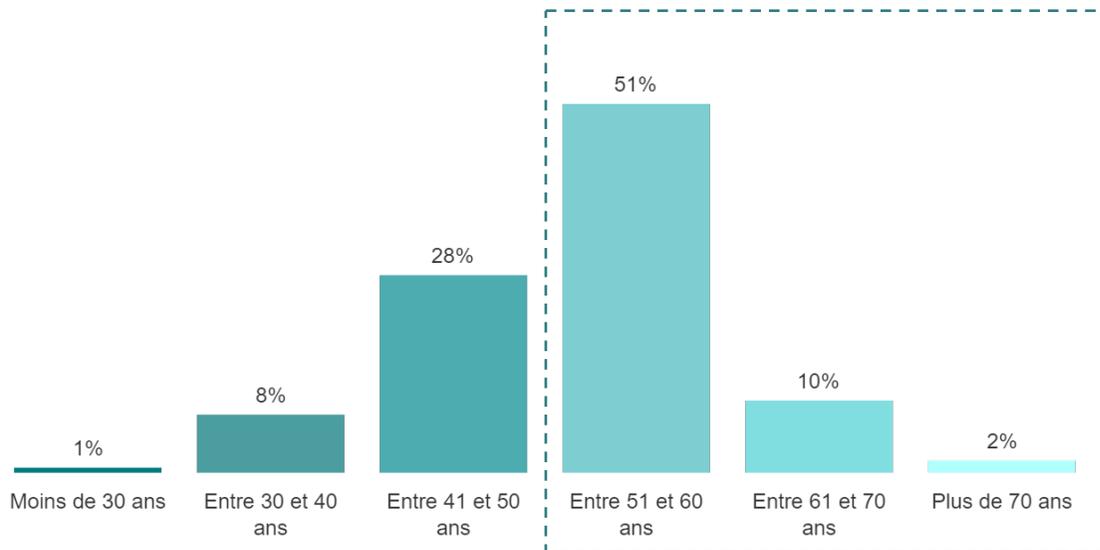
Profils et besoins des participantes

Perceptions et motivations des participantes

Usages de l'accompagnement par les participantes

La majorité des femmes interrogées ont plus de 50 ans et sont en activité

Quel âge avez-vous ?

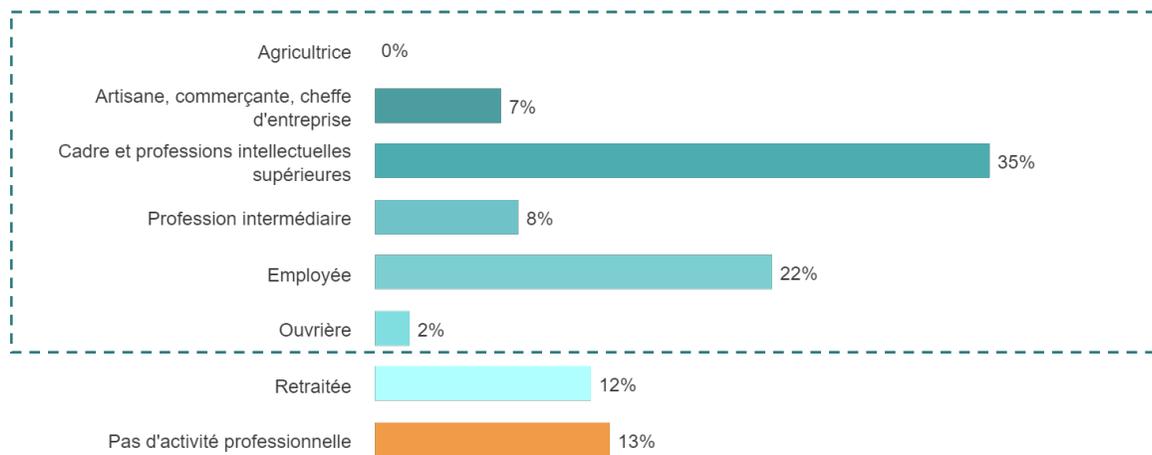


63%
des femmes interrogées
ont plus de 50 ans

Parmi elles, la grande majorité
ont entre 51 et 60 ans

n=98

Quelle est votre catégorie socioprofessionnelle ?



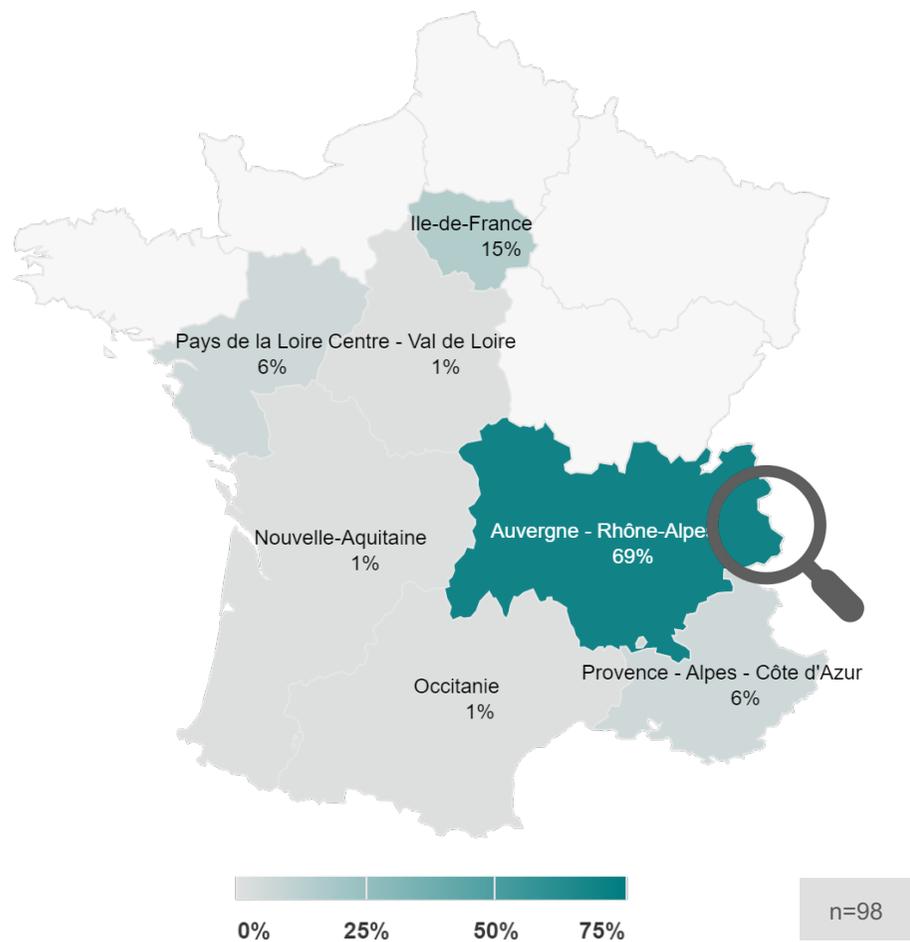
75%
des femmes interrogées
sont en activité

Parmi elles, près de la moitié
ont un statut de cadre et
professions intellectuelles
supérieures

n=98

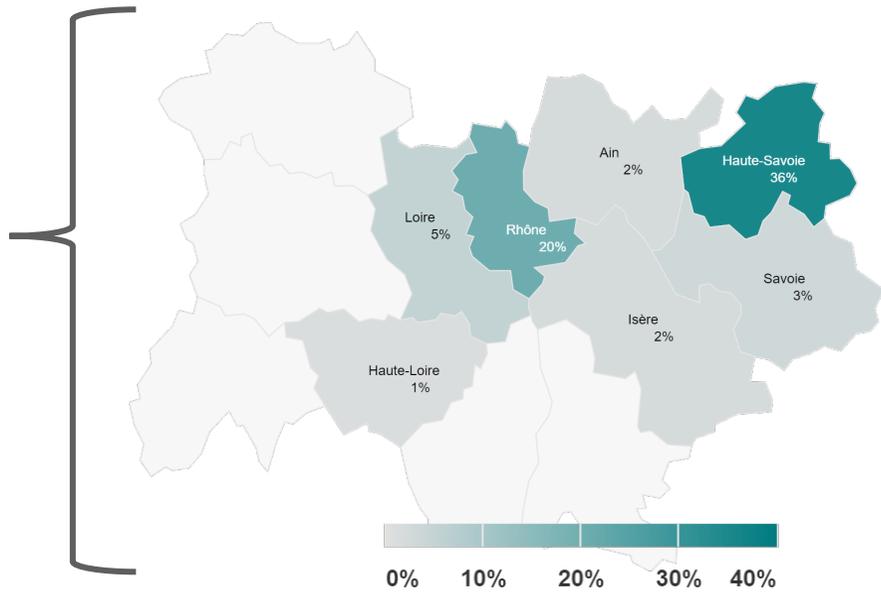
La majorité des femmes interrogées vivent dans la région Auvergne-Rhône-Alpes

Où habitez-vous ?



69% des femmes interrogées habitent en Auvergne-Rhône-Alpes (majoritairement en **Haute-Savoie** et dans le **Rhône**)

15% vivent en Île-de-France



Près de la moitié des femmes étaient en traitement au moment de leur première participation, et plus de la moitié étaient déjà suivies par d'autres structures

Quelle était votre situation médicale au moment de votre première participation à Hope ?



* Question à choix multiples : les répondantes ont pu sélectionner plusieurs modalités de réponse. Le chiffre de 47% est donc un sous-total.

54% des femmes interrogées étaient, au moment de leur première participation, suivies par d'autres structures ou professionnels (cf. graphique détaillé en [Annexe 2](#))

- Au cours des entretiens menés, plusieurs associations ont été citées : *A chacun son Everest, Skin, Des elles pour vous, Vivre comme avant...*



Les femmes interrogées ont été fragilisées par la maladie et expriment le besoin d'être rassurées et de mieux comprendre ce qui leur est arrivé

I Le cancer fragilise physiquement les femmes interrogées, mais également psychologiquement

- Il a des **conséquences visibles**, parfois difficiles à accepter, sur le corps (cicatrices, perte de cheveux, décision à prendre sur la reconstruction mammaire,...)
- Il fait **émerger des peurs** (en particulier, la peur de la mort), en amenant parfois à des situations de détresse, par exemple lorsqu'il renvoie la personne à d'autres cas de cancers ou à des décès dans son entourage, **et fait émerger des émotions fortes (sentiment d'injustice, culpabilité...)**
- Certaines femmes témoignent ainsi d'un **besoin d'être rassurées sur leur situation pour pouvoir relativiser**, mais aussi **d'un besoin de trouver les moyens d'accepter la maladie, voire de lâcher prise face à celle-ci pour ne pas s'en vouloir à elles-mêmes**

“

Parfois, on a l'impression d'avoir une épée de Damoclès au-dessus de la tête.

Femme accompagnée

“

J'ai été malade il y a maintenant 10 ans. Suite à mon cancer qui était virulent, j'ai aussi perdu mes deux parents et mes deux beaux-parents d'un cancer, ça a été une période très difficile et je me suis enfoncée.

Femme accompagnée

I Une partie des femmes interrogées sont fortement marquées par des soins médicaux lourds

- Elles sont marquées par un parcours médical où elles **ne prennent plus aucune décision** et ne peuvent que *« suivre le protocole »*
- Certaines mentionnent une **maltraitance médicale**, nécessitant un travail de réconciliation avec le corps médical
- Plusieurs femmes interrogées ont ainsi évoqué un **besoin de mieux comprendre ce qu'elles ont subi, en particulier pour pouvoir se réapproprier cette tranche de leur vie**

“

J'avais confié mon corps à la médecine et aux traitements. J'étais dans un mode « guerrière », où le corps est figé dans sa douleur et où on subit tellement de traitements qu'il est sur la défensive pour accepter ce qu'il se passe.

Femme accompagnée

“

Dans les gros hôpitaux, on oublie l'humain. On a été maltraitées par le monde médical, ils n'ont pas le temps.

Femme accompagnée

Les femmes interrogées expriment également un sentiment d'isolement, et le besoin de rencontrer des personnes qui les comprennent

I Les femmes rencontrées témoignent de la difficulté qu'ont leurs proches à comprendre ce qu'elles vivent, quel que soit leur niveau de soutien

- L'incompréhension des proches se poursuit particulièrement dans « l'après cancer » : à l'arrêt des traitements, alors que l'entourage souhaite passer à autre chose, plusieurs femmes expriment au contraire leur **besoin de « parler cancer », de prendre du recul sur cette expérience afin de construire la suite**

“ J'ai vécu 2 cancers en étant beaucoup plus jeune et j'étais restée très solitaire. J'avais des enfants jeunes, donc ce qui était important était de tenir le coup. A mon premier cancer, mon médecin me disait « n'allez pas vers des communautés de cancéreux, vous allez déprimer ». A mon deuxième cancer, je me suis sentie encore plus isolée. Et à mon troisième, je me suis affirmée. Je me suis dit que je voulais rencontrer d'autres femmes qui vivaient la même chose car le cancer fait peur, des amis se sont éloignés. Je commençais à me dire « je ne comprends pas ce qui m'arrive, je suis une machine à cancers, l'histoire se répète ».

Femme accompagnée

“ Hope est arrivé au moment où j'en avais sacrément besoin, c'est-à-dire la fin des traitements : on passe de toujours surveillée à « débrouillez-vous ». On n'a plus envie d'emmerder sa famille et ses amis avec ça parce qu'on est sorti de tout ça, donc clairement eux ont envie de tourner la page. Nous, c'est la période où on se rend compte qu'on a traversé tout ça. Et en fait quand ça se termine, il y a un gros moment de vide, où on se sent seule, diminuée, plus comme on était.

Femme accompagnée

I Elles ressentent également un fort sentiment de culpabilité vis-à-vis de leurs familles

- Certaines ont l'impression de **devenir un poids pour leur famille**, et culpabilisent de ne plus pouvoir autant s'occuper de leurs proches qu'auparavant, ou se sentent **jugées par leur entourage**, notamment professionnel, quand elles bénéficient d'un arrêt de longue durée
- D'autres mettent tout en œuvre pour protéger leurs proches, et **placent donc leurs propres besoins au second plan**, même pendant la maladie

“ Au niveau de l'émotionnel, j'essaie toujours de protéger mes enfants donc je me suis retenue par moment pour ne pas leur faire de la peine.

Femme accompagnée

“ Le parcours de la maladie c'est sans cesse des jugements. On a une culpabilité énorme parce qu'on s'arrête, que ça ne se voit pas forcément qu'on est malades.

Femme accompagnée

La confrontation à la maladie amène enfin, pour une partie des femmes interrogées, une remise en question brutale de la vie vécue jusque là

| L'annonce et l'expérience de la maladie déclenchent une prise de recul sur sa vie : décisions prises, événements difficiles, regrets, ...

- Pour une partie des femmes interrogées, la maladie **fait réémerger des situations très difficiles** (conflits, divorces, autres maladies, licenciements...) et les force à y faire face, en dehors de tout accompagnement.

“ Tous les exercices qu'on fait, ils vont ouvrir des brèches sur le passé, ça fait remonter des choses que certaines personnes avaient enfouies. C'est difficile, et pour certaines c'est plus ou moins lourd, donc plus ou moins difficile à gérer.

Femme accompagnée

“ J'estime avoir bien passé mon cancer, par rapport à ma rupture avec mon mari qui m'a quittée pour une autre quelques années auparavant, et au fait de me sentir rejetée. Ça, c'est quelque chose qui est resté très longtemps enfoui, c'est quelque chose que je n'ai pas surmonté facilement.

Femme accompagnée

| Pour une partie des femmes rencontrées, la maladie représente un nouveau départ : face au cancer, elles décident de changer de vie

- Certaines prennent des décisions pour changer certains aspects de leur existence et **souhaitent construire une vie qui leur correspond davantage**
- Certaines espèrent que résoudre une partie des problèmes de leur vie leur permettra d'éviter une récurrence du cancer

“ Un autre moment très fort, qui m'a énormément marquée : il y a des gens qui ont dit merci à la maladie. Je me suis rendu compte que ça peut aussi être un tremplin.

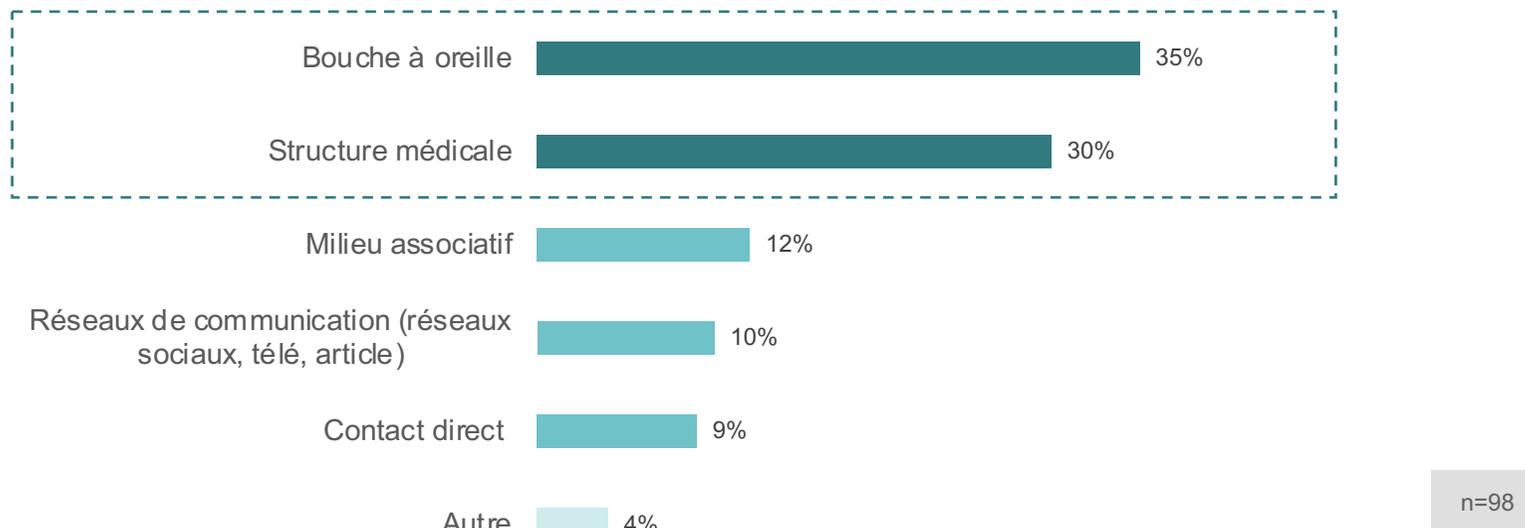
Femme accompagnée

“ Ca fait une prise de conscience qu'il y a un travail à faire pour réparer nos maux, nos traumatismes, sinon on donne place à une récurrence possible. Même si les maux n'ont rien à voir avec le cancer.

Femme accompagnée

Les femmes interrogées ont découvert l'association principalement par le biais du bouche-à-oreille ou d'une structure médicale

Comment avez-vous connu Hope ?



cf. liste détaillée en [Annexe 3](#)

“ Ça m'a été présenté par des femmes qui participaient à « A chacun son Everest », avec qui je suis restée en lien. Parmi ces femmes, il y en a 2 qui avaient été démarchées par Annabel à la création de Hope, donc elles nous ont montré des photos, elles en ont parlé de telle façon que ça nous a donné envie.

Femme accompagnée

“ En toute sincérité, c'est ma sœur qui livre des carottes pour l'association Hope qui m'en avait parlé et qui m'avait dit que ce serait bien que je rencontre Annabel. Elle demandait de mes nouvelles sans me connaître et j'ai été touchée par cette bienveillance.

Femme accompagnée

Initialement, les femmes ont une connaissance floue des activités, mais elles perçoivent la dimension collective et de soutien, et sont souvent marquées par l'énergie de la fondatrice

| Une partie des femmes interrogées soulignent une part de mystère, en amont, sur le contenu de l'accompagnement proposé par Hope

“ Annabel m'a inscrite pour la journée de découverte en octobre, et elle m'a dit de venir aussi à la fin de semaine, sans me dire ce qu'on allait faire, et je n'ai pas posé de questions.

Femme accompagnée

“ J'ai eu un déclic un jour : j'ai fait un mail à Annabel et quand j'en ai ressenti le besoin, j'ai testé la journée découverte, sans savoir vers quoi j'allais.

Femme accompagnée

| Elles semblent cependant avoir une bonne vision et compréhension de l'objectif de soutien et de la dynamique collective mise en place par l'association...

“ L'objectif de l'association est vraiment d'apporter de l'oxygène et un soutien aux femmes touchées par un cancer, quel qu'il soit. C'est vraiment son but premier, et je pense que l'objectif de la communauté est devenu le même que celui de l'association.

Femme accompagnée

“ J'ai eu contact avec beaucoup d'associations, et c'est la seule où vraiment on a cette journée où on est toutes réunies, et on n'est pas hyper nombreuses.

Femme accompagnée

| ...et sont, pour la grande majorité, marquées par leur première rencontre avec Annabel, dont elles plébiscitent l'énergie et la personnalité, et à qui elles font confiance

“ Mon aventure avec Hope a commencé avec Annabel, on s'est croisées au centre Léon Berard. Son énergie nous embarque.

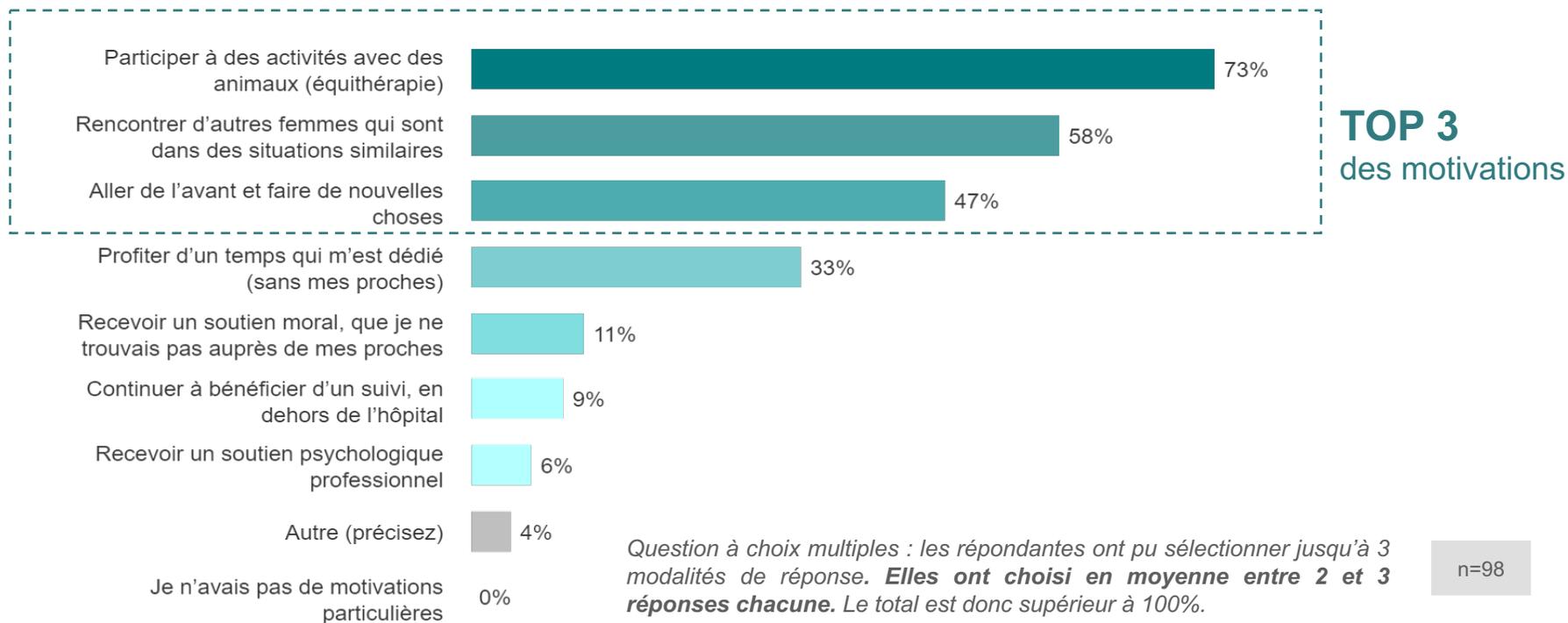
Femme accompagnée

“ J'ai appelé Annabel, et j'ai adoré d'emblée son énergie, sa personnalité.

Femme accompagnée

La grande majorité des femmes interrogées sont motivées par la possibilité de participer à des activités avec des animaux et de rencontrer d'autres femmes qui ont vécu une situation similaire

Quelles étaient vos raisons pour vous inscrire à l'une des activités de Hope ?



“ Ce qui a été déclencheur, c'était vraiment les animaux, Annabel, et le fait qu'on m'en ait dit beaucoup de bien à l'hôpital. C'est une association différente de tout ce qu'on peut trouver ailleurs.

Femme accompagnée

“ Mon attente première était de rencontrer d'autres personnes malades mais aussi de l'encadrement, qui ont eu affaire à cette maladie à un moment, de près ou de loin.

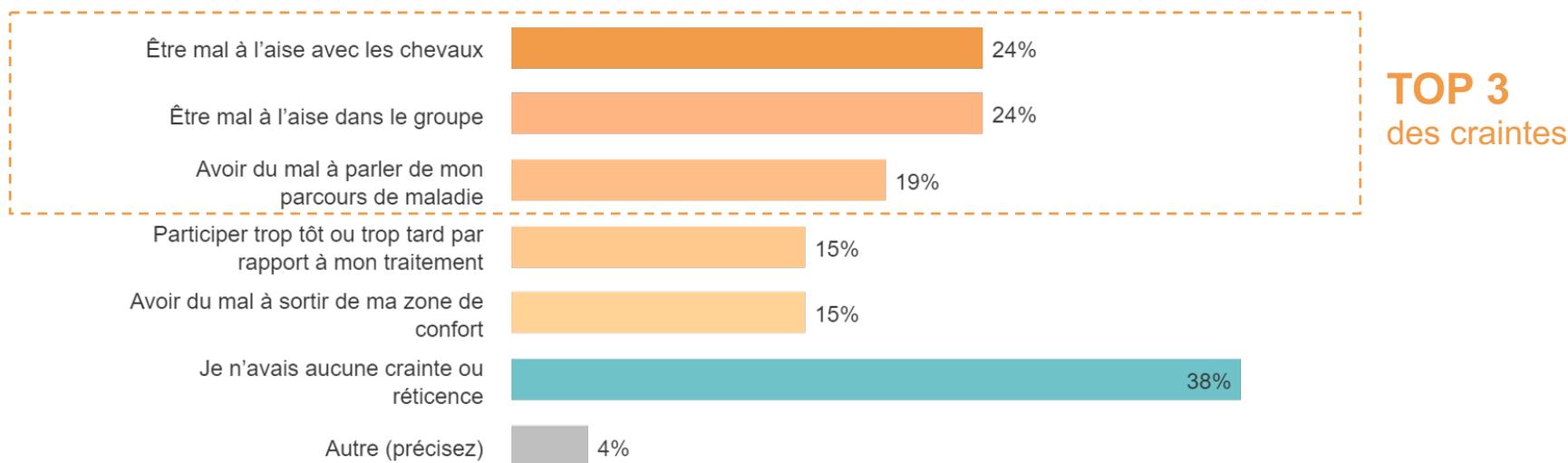
Femme accompagnée

“ La fille que je connaissais m'a parlé de l'équithérapie, elle m'a dit que ça vidait la tête, ça faisait du bien. J'étais tellement paumée que j'ai dit « si tu veux ».

Femme accompagnée

Une partie des femmes interrogées ressentent quelques craintes avant de s'inscrire, principalement liées à la présence des chevaux ou à la dimension collective

Quelles étaient vos craintes ou vos réticences avant de vous inscrire à l'une des activités de Hope ? (3 réponses au maximum)



Question à choix multiples : les répondantes ont pu sélectionner jusqu'à 3 modalités de réponse. Elles ont choisi en moyenne entre 1 et 2 réponses chacune. Le total est donc supérieur à 100%.

n=98

“ Je n'avais vraiment pas d'appréhensions. Je voulais juste passer un bon moment.

Femme accompagnée

“ Je n'ai jamais trop parlé de cancer, je fais l'autruche. J'étais un peu tétanisée et je n'arrivais pas à dévoiler ce que je ressentais. Je ne connaissais pas du tout le cheval non plus.

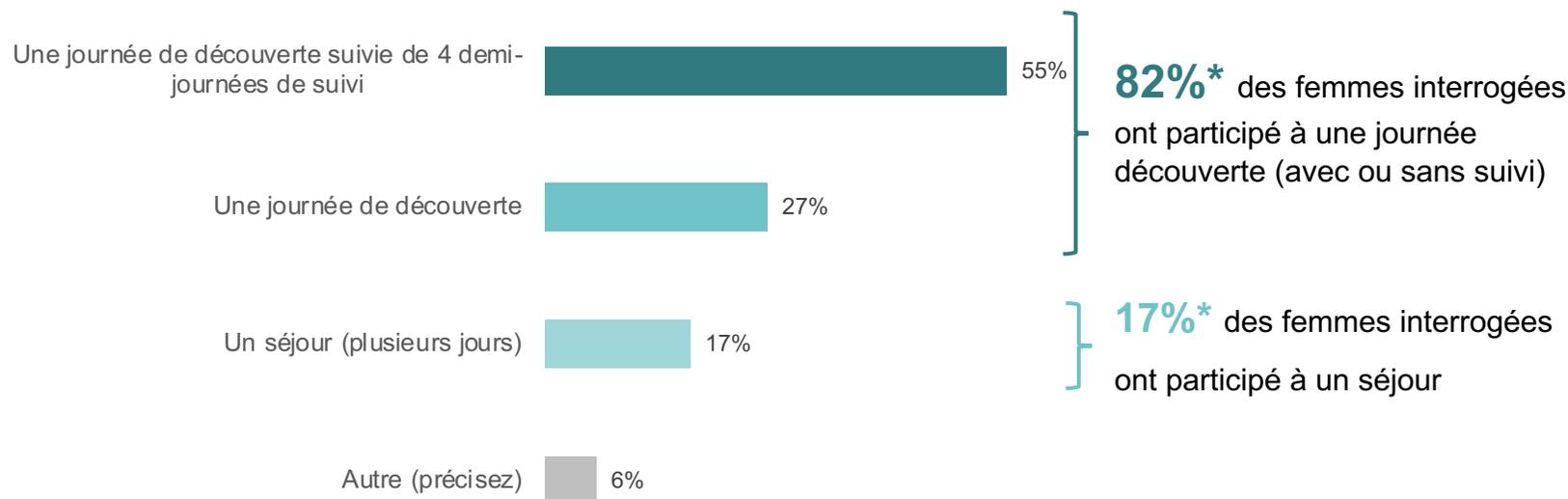
Femme accompagnée

“ J'avais beaucoup d'appréhensions, c'était difficile, d'autant que c'était très récent pour moi. Je ne savais pas si c'était le bon moment pour moi de rencontrer d'autres personnes.

Femme accompagnée

La grande majorité des femmes interrogées ont participé à une journée découverte, dans l'antenne historique de Hope pour plus de la moitié d'entre elles

A quel type d'accompagnement avez-vous participé ?



* Question à choix multiples : les répondantes ont pu sélectionner plusieurs modalités de réponse. Les chiffres de 82% et 17% sont donc des sous-totaux.

n=98

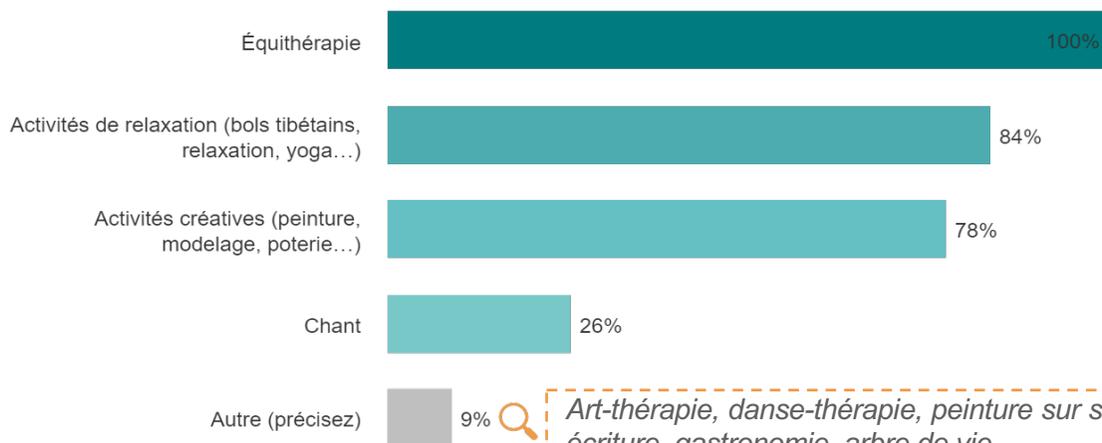
53% des femmes interrogées ont participé à un accompagnement dans l'antenne historique de Hope en Haute-Savoie (cf. graphique détaillé en [Annexe 4](#))

- La deuxième antenne la plus représentée parmi les répondantes est celle de Lyon / Saint-Etienne (**20%**)



Les femmes interrogées ont pratiqué un grand nombre d'activités, et en premier lieu, pour toutes, des activités d'équithérapie

A quelle(s) activité(s) avez-vous participé au sein de cet accompagnement ?



3 types d'activités pratiqués en moyenne par les femmes interrogées pendant leur accompagnement chez Hope

Art-thérapie, danse-thérapie, peinture sur soie, sophrologie, nutrition, photographie, théâtre, écriture, gastronomie, arbre de vie, ...

Question à choix multiples : les répondantes ont pu sélectionner plusieurs modalités de réponse. **Elles ont choisi en moyenne 3 réponses.** Le total est donc supérieur à 100%.

n=98

“ D’abord, je suis allée au centre équestre une fois, on a fait des photos de nos cicatrices avec les chevaux. Plus tard, je suis allée à une journée découverte en octobre. Ensuite j’ai fait de l’équithérapie. J’ai aussi fait de la danse thérapie, et aujourd’hui je fais partie de la chorale.

Femme accompagnée

Les femmes interrogées en entretien citent également des activités qu’elles qualifient de « médicales » comme des séances d’EDMR ou des temps de discussion avec des professionnels de santé (Dr Chopin, psychologue, ...)



Synthèse de l'état des lieux

Profils et besoins des femmes interrogées

- **63%** ont plus de 50 ans
- **75%** sont en activité professionnelle
- **69%** habitent en région Auvergne-Rhône-Alpes
- **47%** étaient malades au moment de leur première participation
- **54%** étaient suivies par d'autres structures au moment de leur première participation
- Des difficultés personnelles font ou refont surface avec le cancer et font émerger **des besoins d'être rassurées, soutenues, comprises et de prendre du recul sur ce qui leur est arrivé**

Motivations et craintes des femmes interrogées

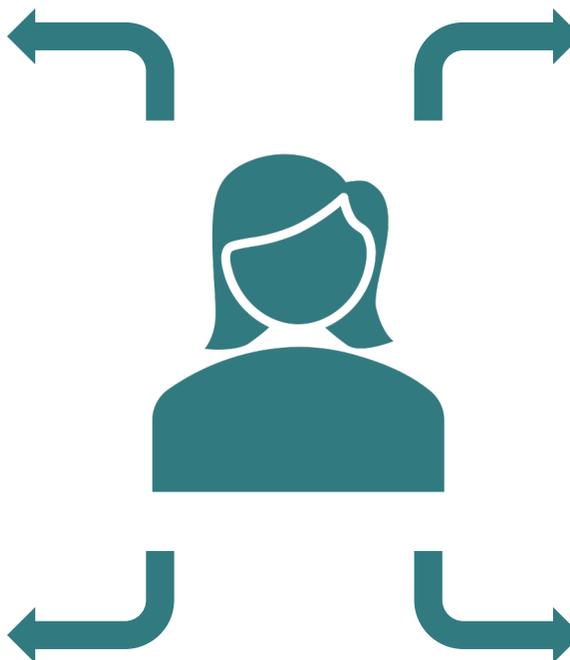
- **Principales motivations** à rejoindre :
 - Participer à des activités avec des animaux (**73%**)
 - Rencontrer d'autres femmes qui sont dans des situations similaires (**58%**)
 - Aller de l'avant et faire de nouvelles choses (**47%**)
- **Principales craintes** avant de rejoindre :
 - Être mal à l'aise avec les chevaux (**24%**)
 - Être mal à l'aise dans le groupe (**24%**)
 - Avoir du mal à parler de son parcours de maladie (**19%**)

Perceptions de l'accompagnement par les femmes interrogées

- **35%** des femmes interrogées découvrent Hope par le bouche-à-oreille, et **30%** par le biais d'une structure médicale
- Les femmes interrogées ont **connaissance floue des activités** mais une **bonne compréhension de l'objectif de soutien et de la dimension collective**. Elles sont marquées par l'énergie de la fondatrice

Usages de l'accompagnement par les femmes interrogées

- **82%** des femmes ont participé à une journée découverte, et **17%** à un séjour
- **53%** y ont participé dans l'antenne historique de Hope en Haute-Savoie
- En moyenne, elles ont pratiqué **3** types d'activités, et toutes ont fait de l'équithérapie



#3

Effets sur les femmes accompagnées

Partager son expérience

Accepter sa maladie, son parcours

Se sentir mieux physiquement et psychologiquement

Se remettre en mouvement

Hope permet avant tout aux femmes accompagnées de partager leur expérience en se sentant apaisées, écoutées et soutenues

Catégorie d'effet	Indicateurs d'effets	Intensité
Partager son expérience	96% des femmes accompagnées déclarent s'être senties à l'aise et en confiance grâce aux chevaux	●●●
	Toutes les femmes accompagnées vivent des moments de partage conviviaux durant l'activité Hope*	●●●
	Toutes les femmes accompagnées développent des liens avec les autres*	●●●
	Toutes les femmes accompagnées se sentent appartenir à un groupe*	●●●
	93% des femmes accompagnées déclarent s'être senties à l'aise et en confiance grâce au groupe	●●●
	97% des femmes accompagnées déclarent s'être senties écoutées et comprises	●●●
	96% des femmes accompagnées déclarent s'être senties soutenues dans leur maladie	●●●
	87% des femmes accompagnées déclarent avoir pu extérioriser des émotions difficiles et/ou enfouies	●●●
Accepter sa maladie, son parcours	7% des femmes accompagnées déclarent avoir ressenti des émotions difficiles que Hope n'a pas aidé à gérer (effet négatif)	●
	Quelques femmes accompagnées sont replongées dans leur statut de malade et ont des peurs vis-à-vis de leur cancer* (effet négatif)	●
	64% des femmes accompagnées déclarent mieux accepter leur parcours de maladie	●●
	59% des femmes accompagnées déclarent avoir un rapport à leur maladie plus optimiste pour l'avenir	●●
	Une partie des femmes accompagnées se sentent mieux armées pour la suite de leur parcours personnel et de maladie (identification de ressources, sensation d'être prête pour affronter la maladie...)*	●●

●●● Effet fort
observé chez la majorité des
femmes accompagnées

●● Effet modéré
observé chez une partie des
femmes accompagnées

● Effet faible
observé chez quelques femmes
accompagnées

⊗ Effet non observé

* Effet mesuré lors de
la phase qualitative

Hope permet également aux femmes accompagnées de reprendre le contrôle sur leur vie et leurs besoins, et d'oser de nouvelles expériences

Catégorie d'effet	Indicateurs d'effets	Intensité
Se sentir mieux physiquement et psychologiquement	60% des femmes accompagnées déclarent s'être reconnectées à leur corps	●●
	83% des femmes accompagnées déclarent avoir fait de nouvelles expériences sensorielles	●●●
	68% des femmes déclarent avoir pris conscience qu'elles étaient physiquement capables de faire des choses dont elles ne se sentaient pas capables avant Hope	●●
	43% des femmes accompagnées déclarent avoir pris conscience que les capacités de leur corps étaient diminuées (effet négatif)	●
	Quelques femmes accompagnées ont moins de douleurs*	●
	46% des femmes accompagnées déclarent mieux accepter leur corps et leurs cicatrices	●●
	88% des femmes accompagnées déclarent faire plus attention à leurs besoins	●●●
	61% des femmes accompagnées déclarent s'affirmer davantage et dire ce qu'elles pensent	●●
Se remettre en mouvement	72% des femmes accompagnées déclarent avoir le sentiment de reprendre le contrôle sur leur vie	●●
	La grande majorité des femmes accompagnées oublient leurs difficultés le temps des activités*	●●●
	75% des femmes accompagnées déclarent s'être lancé des défis (créatifs et avec les chevaux) pendant l'activité Hope	●●●
	Une partie des femmes accompagnées reprennent confiance en elles*	●●
	Une partie des femmes accompagnées prennent conscience de leurs ressources (physiques, émotionnelles)*	●●
	65% des femmes accompagnées déclarent faire ou refaire des projets personnels pour l'avenir	●●
40% des femmes accompagnées déclarent faire ou refaire des projets professionnels pour l'avenir	●	

●●● Effet fort
observé chez la majorité des femmes accompagnées

●● Effet modéré
observé chez une partie des femmes accompagnées

● Effet faible
observé chez quelques femmes accompagnées

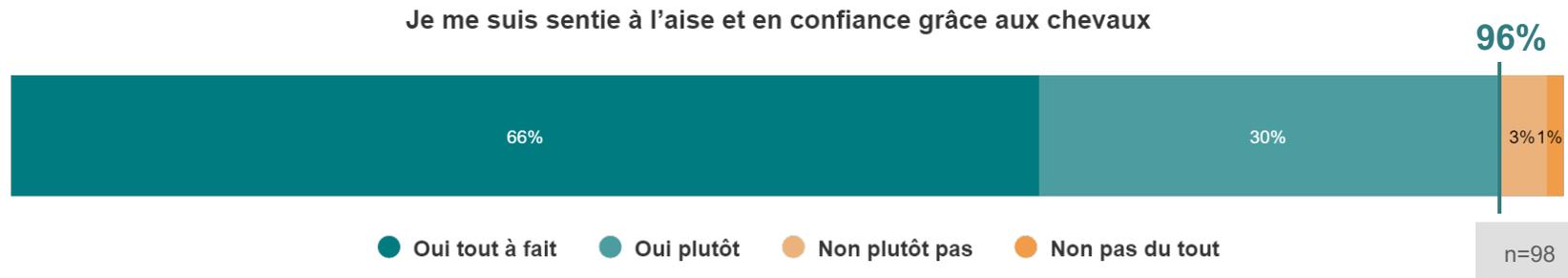
⊗ Effet non observé

* Effet mesuré lors de la phase qualitative

La quasi-totalité des femmes accompagnées se sentent à l'aise et en confiance grâce aux chevaux, avec lesquels elles tissent des liens

| 96% des femmes déclarent se sentir à l'aise et en confiance grâce aux chevaux

- Toutes les femmes interrogées lors de la phase qualitative soulignent l'**importance du cheval dans leur expérience** à Hope et les liens forts qu'elles ont tissé avec eux, y compris celles qui en avaient peur au départ
- Le cheval les met en confiance et les apaise **grâce à son calme et à sa douceur**, mais également car, selon elles, il ne les juge pas et ne les considère pas comme des « femmes atteintes d'un cancer »
- Il agit comme un « **miroir** » de la femme accompagnée et l'invite à se confronter à elle-même



- Durant les ateliers observés, **la majorité des femmes semblent à l'aise avec les chevaux** : elles les caressent avant le début de l'exercice, leur parlent, et jouent avec eux
- Le **contact physique avec les poneys apaise les femmes** durant l'exercice: elles les enlacent et se laissent bercer par leur respiration, parfois pendant plusieurs minutes



Le cheval fait vraiment un bien fou : cette quiétude, ce côté sage de l'animal, ce souffle calme, cette compréhension sans jugement, ça apaise. Il ressent ce que vous êtes, au plus profond : si vous n'êtes pas claires et conformes avec vous-mêmes, le cheval ne va pas comprendre ce que vous voulez faire.

Femme accompagnée



Je ne vais pas aller m'inscrire pour faire du cheval mais je les vois différemment. J'ai découvert qu'ils étaient très intelligents et qu'il y a une relation qui se tisse, même en ayant peur d'eux.

Femme accompagnée

Toutes les femmes accompagnées ont vécu des moments conviviaux et ont créé des liens forts avec les autres participantes

Ces liens sont créés grâce aux moments de partage, très conviviaux et ouverts, vécus lors de l'accompagnement de Hope

- Les femmes rencontrées ont témoigné d'un fort **sentiment d'appartenance à leur groupe et plus largement à la communauté Hope** qui, pour une grande partie, se perpétue dans le temps
- La majorité d'entre elles restent en effet en contact et certaines organisent des rencontres après l'accompagnement

En un mot, comment qualifieriez-vous la nature des liens qui ont été créés entre vous et les autres participantes pendant l'accompagnement ?



- 1 Sororité
- 2 Partage
- 3 Bienveillant
- 4 Amitié
- 5 Ecoute



- Les liens entre les femmes observées sont très tangibles : alors qu'elles ne se connaissent que depuis trois jours, elles se donnent des surnoms, se font des compliments réfléchis et rient beaucoup
- A la fin de l'atelier de chant, les femmes entonnent la chanson composée par Hope : le moment est plein de joie, elles se reconnaissent dans les paroles et **partagent des temps forts**

“ Pour moi, la communauté ça a été juste une chance pour mon chemin, je l'ai vraiment vécu comme ça. On s'envoie des messages quasiment tous les jours avec les autres femmes accompagnées.

Femme accompagnée

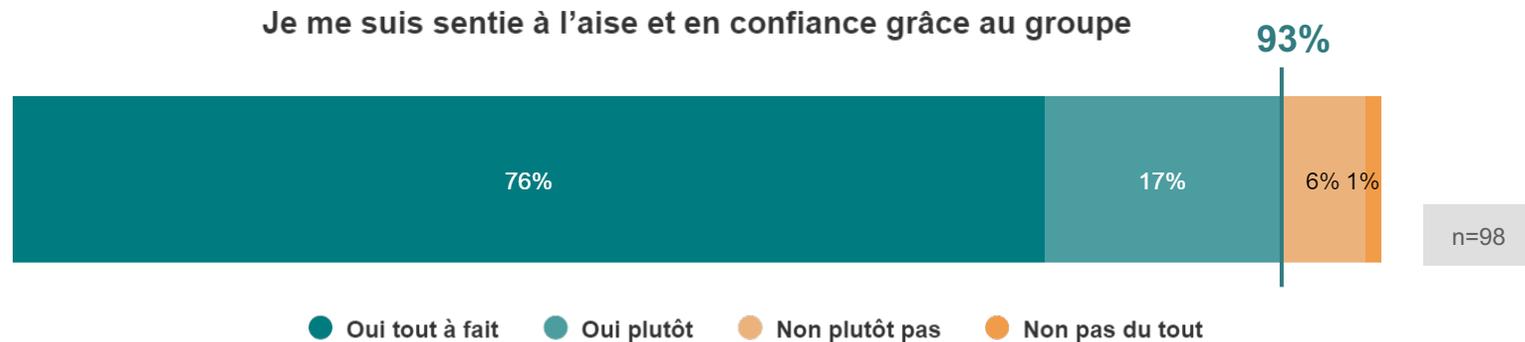
“ On est dans l'instant présent, on est dans l'authenticité, on rit, c'est une bulle de bienveillance.

Femme accompagnée

La quasi-totalité des femmes accompagnées se sentent ainsi en confiance dans et grâce au groupe

| 93% des femmes accompagnées déclarent être à l'aise et en confiance grâce au groupe

- Grâce aux liens créés et au sentiment d'appartenance (cf. page 25), le groupe est vu comme un **lieu d'expression** où il est possible de parler de tout, dans la **bienveillance et sans jugement**
- Les femmes accompagnées soulignent la création d'une véritable communauté, d'une « *sororité* »



- Lors des exercices observés, les femmes accompagnées se sentent en confiance dans le groupe : elles **confient leurs émotions, dont certaines qu'elles ont longtemps enfouies**, et osent prendre la parole pour partager des sujets parfois lourds
- Pendant les temps informels, elles discutent entre elles de **sujets personnels qui peuvent être difficiles** : charge mentale dans la famille, parcours de maladie, difficultés sentimentales, etc.



Je dirais que grâce à Hope, j'ai eu le sentiment d'appartenir à une équipe, une tribu pour qui je compte et qui compte pour moi. Chaque fois qu'on se voit, qu'on s'entend, qu'on se retrouve, il y a une communion entre nous.

Femme accompagnée



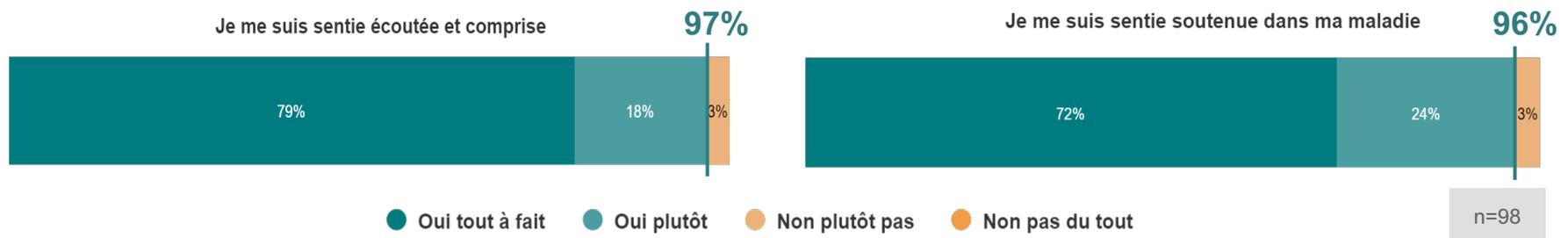
J'ai aussi découvert une vraie sororité, une communauté sur laquelle je peux compter. Et tout est sans jugement, aussi, c'est très important !

Femme accompagnée

La quasi-totalité des femmes accompagnées se sentent écoutées et soutenues par les autres participantes et l'équipe de Hope

| 97% des femmes accompagnées déclarent s'être senties écoutées et comprises pendant les activités auxquelles elles ont participé avec Hope

- 96% déclarent s'être senties **soutenues dans leur maladie** lors de leur accompagnement
- Les femmes accompagnées soulignent qu'elles se comprennent parfaitement entre elles car, malgré leurs différences, elles ont **connu un parcours similaire avec le cancer** et peuvent ainsi se parler sans tabou, se donner des conseils, et s'entraider
- Plusieurs participantes mettent également en avant le rôle de **l'équipe de Hope, qui les écoute et les soutient** lors des activités et participe à créer une ambiance bienveillante



- Lors des activités observées, les femmes accompagnées **se soutiennent physiquement** : elles se caressent le dos, se font des câlins, se prêtent une épaule pour pleurer, etc.
- Elles **se soutiennent également moralement** : elles s'encouragent à s'exprimer : « *c'est super que tu aies osé parler aujourd'hui !* », et se félicitent lorsqu'elles parviennent à faire une activité



A Hope, vous vous retrouvez avec des femmes qui ont vécu la même chose que vous : vous n'avez pas besoin de parler, vous vous comprenez. On n'a pas le même âge et pas le même parcours, mais la maladie crée une sororité.

Femme accompagnée



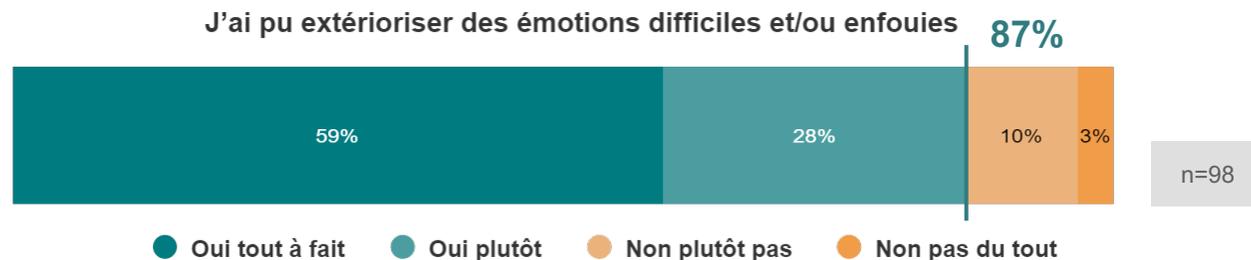
Aujourd'hui, quand j'ai une appréhension, une question par rapport à ma santé, je me tourne vers elles, parce qu'elles ont connu la même chose que moi. On n'est pas toutes au même stade, mais on se comprend.

Femme accompagnée

La grande majorité des femmes accompagnées parviennent à extérioriser des émotions difficiles grâce aux exercices proposés

87% des femmes déclarent qu'elles ont pu exprimer des émotions difficiles et/ou enfouies pendant les activités pratiquées avec Hope

- Les femmes interrogées sont parvenues à **exprimer leurs émotions dans le groupe**, et particulièrement leurs émotions négatives liées à leur cancer ou d'autres expériences difficiles : sentiment de rejet, peur, colère, etc.
- Cette capacité à s'exprimer est à la fois permise par les **exercices proposés**, qui visent à lire et comprendre sa propre histoire (atelier arbre de vie, discussions avec des thérapeutes), et le **cadre bienveillant** mis en place :
 - La **posture des intervenantes et des équipes** permet aux femmes de s'exprimer sans être jugées : elles sont encouragées et soutenues lorsqu'elles se confient sur leurs difficultés. Les femmes reconnaissent que l'exercice est souvent drainant émotionnellement mais permet de sortir des émotions enfouies et d'aller de l'avant
 - Néanmoins, dans certains cas plus difficiles, les participantes ont **besoin de plus de temps pour s'ouvrir et réussir à s'exprimer** (ce que permettent plus facilement les séjours, qui se déroulent sur plusieurs jours)



- L'atelier « Arbre de vie » fait ressortir de nombreuses émotions chez les femmes accompagnées, notamment au sujet de leur parcours de maladie
- **Certaines d'entre elles pleurent et parviennent à expliciter des éléments douloureux** : l'une d'entre elles, en particulier, s'ouvre sur les difficultés de santé et affectives vécues dans sa vie. Les participantes la félicitent et la soutiennent, car elle a eu beaucoup plus de difficultés que les autres à s'ouvrir pendant les premiers jours



Durant l'EMDR, j'ai souvenir d'avoir beaucoup pleuré, beaucoup lâché. Je pense que ça a été bénéfique de laisser sortir les émotions. Je ne suis pas quelqu'un qui parle beaucoup normalement, je garde pour moi.



Pour moi c'était bénéfique pour lâcher et ouvrir les vannes, mettre à bas les masques.

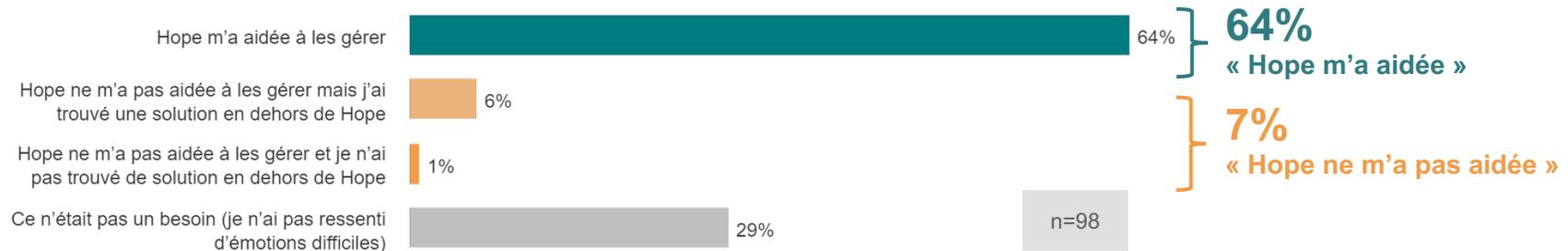
Femme accompagnée

La majorité des femmes accompagnées parviennent à gérer, grâce à Hope, les émotions difficiles qu'elles ressentent pendant les activités

■ Pour 64% des femmes interrogées, Hope les a aidées à gérer les émotions difficiles qui ont émergé lors de certaines activités

- Certaines femmes accompagnées partagent que le parcours peut être intense car il **fait ressortir de nombreuses émotions enfouies** sur le parcours de cancer, mais également sur d'autres événements de vie, (cf. [page 28](#)) et qu'il est important de demander de l'aide
- La **première journée du séjour est vécue comme un moment particulièrement difficile**, où des émotions complexes peuvent émerger et pousser certaines femmes à abandonner
 - Pour autant, les femmes **ayant participé à un séjour** ressentent moins le besoin d'être aidées à gérer ces émotions difficiles que les autres (-12 points par rapport à la moyenne de l'échantillon)
- Seules **7%** des femmes interrogées n'ont pas trouvé d'aide auprès de Hope pour gérer leurs émotions difficiles

Concernant les émotions difficiles que vous avez pu ressentir pendant certaines activités auxquelles vous avez participé avec Hope, diriez-vous que... ?



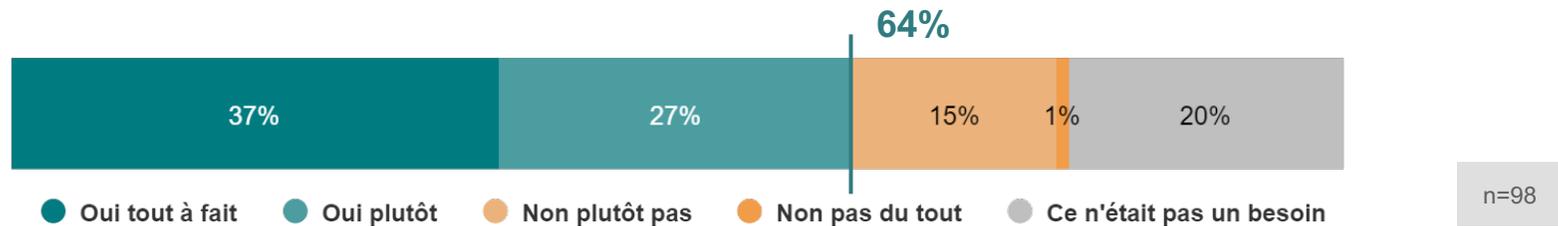
- La gestion des émotions difficiles liées à l'accompagnement est **permise à la fois par la présence des autres femmes**, qui résonnent avec ce qui est confié et soutiennent les autres participantes, et **par le travail d'encadrement des intervenants et des bénévoles**
- Lors de l'atelier « Arbre de vie », alors que les participantes doivent réfléchir à leurs « racines », c'est-à-dire les événements marquants de leur vie, des émotions intenses émergent : tristesse, colère, etc. **L'intervenante invite l'une des femmes, pour qui cette étape est très difficile, à passer à l'étape suivante, le « tronc », afin de se projeter sur ses qualités.** La participante souligne : « ça va mieux quand je vais au tronc, c'est du positif »
- Néanmoins, l'une des participantes, pour laquelle les activités ont réveillé des blessures profondes **s'est renfermée dans son statut de malade alors qu'elle était en rémission** : « on a rouvert des cicatrices, et maintenant c'est des plaies béantes ». A la suite de l'exercice, elle a remis un foulard sur ses cheveux (objet symbolique de la maladie pour elle, selon les thérapeutes)

En prenant du recul sur leur histoire et leurs émotions, la majorité des femmes accompagnées acceptent mieux leur parcours de maladie

64% des femmes accompagnées déclarent que les activités de Hope les ont aidées à mieux accepter leur parcours de maladie

- Elles soulignent en particulier qu'elles **se sentent moins seules dans leur maladie** grâce au groupe
- Pour certaines, la prise de recul sur leur parcours, permis par les exercices proposés et les échanges entre participantes, leur permet **d'accéder à une certaine forme d'apaisement, de sérénité**
- Via les exercices proposés, elles **se rendent compte de la place du cancer dans leur parcours et sont amenées à l'accepter progressivement**, en se libérant des émotions négatives qui y sont liées et en mettant l'accent sur leurs forces, leurs ressources, leurs succès

Diriez-vous que les activités auxquelles vous avez participé avec Hope vous ont aidée à mieux accepter votre parcours de maladie ?



- L'atelier « Arbre de vie » a permis à plusieurs femmes accompagnées de **se rendre compte de leur parcours, et de le valoriser, pour redonner au cancer sa « juste » place au sein de ce parcours** : « je me rends compte du chemin parcouru, ça m'a donné un peu de fierté »
- Une femme accompagnée mentionne également au Dr Chopin sa volonté de se réapproprier son parcours de maladie après des moments difficiles, pour aller de l'avant et se réapproprier son expérience



De voir le courage et l'envie de vivre de toutes ces femmes, cela aide à se battre. C'est intéressant de voir comment elles traversent cette maladie différemment, mais de voir qu'on est toutes dans le même bateau.

Femme accompagnée



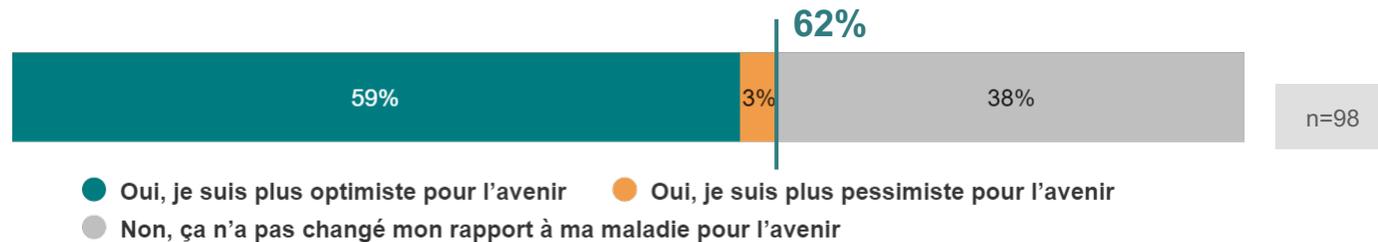
En fait, cette rencontre avec Hope m'a ouvert des portes, que j'ai réussi à franchir, et je me sens vraiment bien, vivante.

Femme accompagnée

En s'inspirant du parcours des autres participantes, la majorité des femmes accompagnées se sentent plus optimistes quant à leur maladie

| Pour 62% des femmes accompagnées, Hope a changé leur rapport à leur maladie pour l'avenir

Diriez-vous que les activités auxquelles vous avez participé avec Hope ont changé votre rapport à votre maladie pour l'avenir ?



| Particulièrement, 59% des femmes accompagnées se sentent plus optimistes pour l'avenir

- Lors de la phase qualitative, l'ensemble des femmes ont souligné une évolution positive de leur rapport au cancer. Parmi les raisons évoquées, et confirmées dans la phase quantitative (cf. graphique détaillé en [Annexe 5](#)) :
 - elles **relativisent leur parcours** en étant au contact d'autres femmes, dont **certaines les inspirent** : c'est particulièrement le cas pour les femmes ayant participé à des activités en **Haute-Savoie** (+17 points par rapport à la moyenne de l'échantillon), et celles ayant participé à des **séjours** (+30 points)
 - elles **identifient des ressources, des soutiens et des informations qui leur permettent de se sentir mieux armées pour la suite** : les femmes qui participent aux activités alors qu'elles sont en **rémission** le ressentent plus particulièrement (+12 points)
- Seules **3%** des femmes se disent plus pessimistes pour l'avenir, notamment car elles ont pris conscience de la possibilité de récidiver ([cf. graphique détaillé en Annexe 6](#))

“ Il y a parfois des échanges un peu plus intimes sur la maladie, et ça permet d'oublier sa solitude, de relativiser son cas, de se dire qu'on peut surmonter le cancer. Ça vous porte, ça donne de l'espoir.

Femme accompagnée

“ Hope m'a surtout fait comprendre que je ne devais pas hésiter à demander de l'aide si j'en avais besoin. En échangeant avec ces femmes, on a l'impression de baisser les armes, on ressent réellement qu'on n'est pas seule.

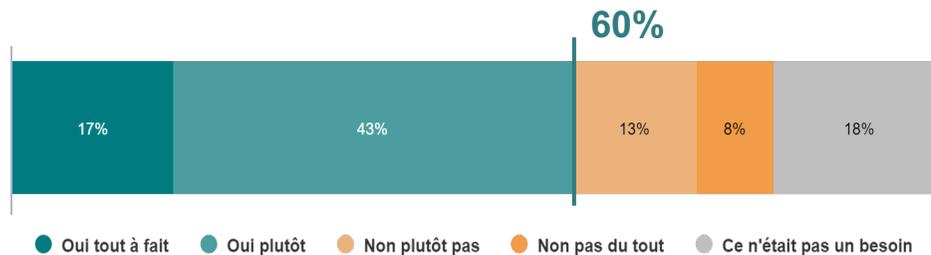
Femme accompagnée

La majorité des femmes accompagnées se reconnectent à leur corps, notamment par le biais de nouvelles expériences sensorielles

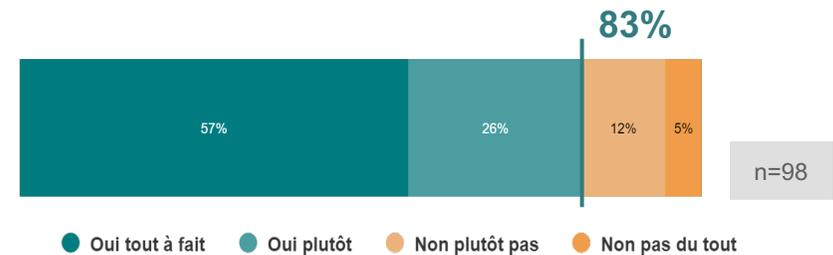
60% des femmes accompagnées déclarent s'être reconnectées à leur corps grâce aux activités pratiquées lors de l'accompagnement Hope

- Grâce à de **nouvelles expériences sensorielles**, mentionnées par 83% des femmes, elles sollicitent leur corps de façon nouvelle, font attention à leurs sensations, se sentent pour certaines plus ancrées dans leur corps
 - La reconnexion au corps concerne particulièrement les femmes **ayant participé à un séjour** (+11 points pour les réponses « Oui »)
- Cet enjeu est particulièrement important pour certaines femmes qui ont vécu **des évènements médicaux invasifs et parfois traumatisants**

Je me suis reconnectée à mon corps



J'ai fait de nouvelles expériences sensorielles (vue, toucher, ouïe...)



- La séance de méditation puis l'exercice de chant ont permis aux femmes de **ressentir leur corps et leur environnement**, mais également le corps des autres, de se connecter et se recentrer : « *j'aime la musique, je ne sais pas chanter, mais le fait de chanter en groupe c'est une cohésion, on est en lien avec les autres, on se cale sur elles* »



Dans la maladie tu es un corps, tu te mets-là, tu prends ça. J'ai l'impression de me réapproprier mon corps et ma vie, et demain je vais fonctionner autrement. J'ai envie d'essayer et d'avancer.

Femme accompagnée



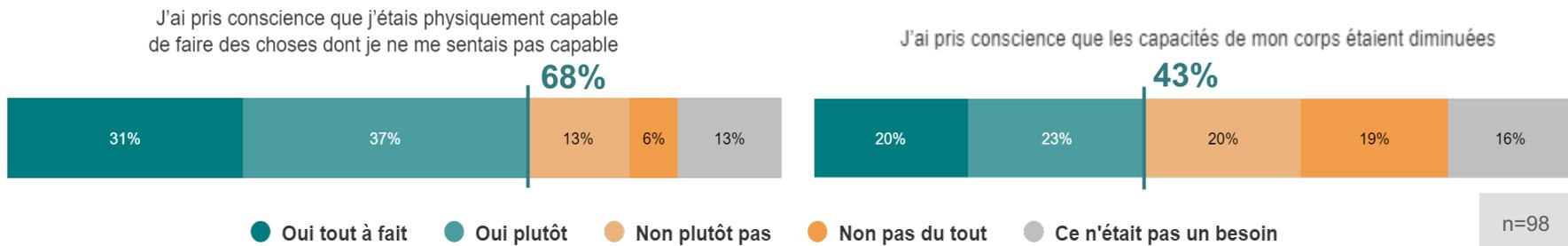
Arriver chez Hope et voir le cheval qui est là sans jugement, avoir ce toucher, ce contact avec lui, cette communication du corps, permet de se le réapproprier petit à petit. Mon corps peut parler de la maladie, mais il peut aussi parler avec douceur envers les autres et moi-même.

Femme accompagnée

La majorité des femmes prennent conscience des capacités de leur corps et, pour certaines, voient une amélioration dans celles-ci

En moyenne, 55% des femmes déclarent avoir pris conscience des capacités de leur corps

- Les activités en plein air poussent les participantes à faire des efforts physiques, parfois au soleil, et sur plusieurs jours dans le cadre des séjours, les mettant ainsi en situation **d'observer ce que leur corps peut ou ne peut pas faire**



Certaines participantes mentionnent également une amélioration de leur état physique et une réduction de leurs douleurs suite aux activités pratiquées

- Celles-ci poussent les femmes à se dépasser. Certaines évoquent en conséquence un regain d'énergie, voire une remise en forme

“ Les suivis, je les ai faits pendant les traitements, et forcément, on est affaiblies. Et je me retrouvais à courir avec des poneys pendant des traitements super lourds, et à me dire « j'en suis toujours capable ».

Femme accompagnée

“ Le fait de marcher, de promener les chevaux, de faire les parcours, l'air de rien c'est quand même du sport. Ça m'a aussi beaucoup aidée à me dire « ok j'y vais, même si je suis fatiguée » car je savais que ça allait me faire du bien.

Femme accompagnée

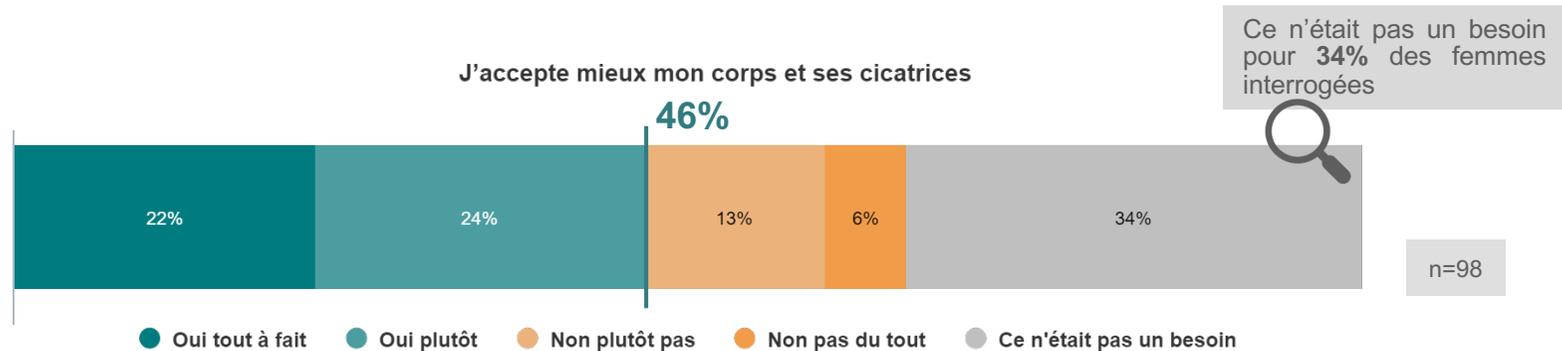
“ Dans le cadre de Hope, on utilise aussi un cheval mécanique. J'ai commencé à me détendre : mon corps était très tendu et crispé, et petit à petit, il a dû se détendre et être en harmonie avec le mouvement du cheval pour ne pas souffrir.

Femme accompagnée

Certaines des femmes accompagnées améliorent l'image qu'elles ont de leur corps grâce aux activités de Hope

46% des femmes accompagnées déclarent mieux accepter leur corps et ses cicatrices

- Grâce aux activités, qui leur permettent de se reconnecter à leur corps (cf. page 32) et de prendre conscience de leurs capacités (cf. page 33), les femmes accompagnées **connaissent mieux leur corps et peuvent ainsi l'accepter davantage, avec ses forces et ses faiblesses**
- Certaines participantes ont évoqué certaines activités dédiées, comme des séances de photographie, qui leur ont spécifiquement permis de **redécouvrir leur corps, de le voir sous un autre angle, et de réapprendre à l'aimer**
 - Cet effet est particulièrement ressenti par les femmes qui participent à des activités alors qu'elles sont **malades** (+7 points pour les réponses « Oui »), et était un besoin pour elles (-6 points pour « Ce n'était pas un besoin »)
- Néanmoins, plusieurs femmes accompagnées ont encore **des difficultés à accepter leur corps et restent traumatisées par les changements qu'il a subis**



“ Quand on m'a appris qu'on allait faire des photos avec les chevaux et montrer nos cicatrices, j'ai eu peur ! Et là il s'est passé quelque chose : je me suis retrouvée à danser nue, à prendre des photos avec les chevaux, à les câliner. Ça m'a fait un bien fou, c'était un moment libérateur. Le photographe nous a montré les photos et ça m'a fait fondre en larmes : je ne voyais que mon sourire, je me trouvais jolie.

Femme accompagnée

“ Pour le rapport à mon corps, ce n'est pas gagné. Après le cancer, les médecins m'ont proposé de me refaire le sein, mais je n'ai pas voulu parce que je ne voulais plus qu'on me touche. Aujourd'hui je serais peut-être plus prête.

Femme accompagnée

Grâce et suite à l'accompagnement, la grande majorité des femmes prennent davantage soin d'elles et font plus attention à leurs besoins

| 88% des femmes accompagnées déclarent faire plus attention à leurs besoins grâce aux activités pratiquées avec Hope

- De nombreuses participantes mentionnent avoir envie de faire plus attention à elles, par exemple **en reprenant des activités qui leur plaisent, mais aussi en s'acceptant mieux et en se respectant**
 - Pour une partie, cela passe par une **remise en question de leur rôle « quotidien »** : elles soulignent qu'elles ont pour habitude de prendre soin des autres. Grâce à Hope, elles **prennent conscience qu'elles peuvent lâcher une partie de leur charge mentale et accepter de se mettre au premier plan** : l'accompagnement est d'ailleurs perçu comme une bulle « hors du quotidien », qui permet de ne se soucier que de soi
- Certaines femmes souhaitent **prolonger ce « soin de soi » et prennent, pendant l'accompagnement, des décisions pour ancrer de nouvelles habitudes, ou se faire accompagner par la suite**
 - Parmi celles qui en ressentaient le besoin, **35%** ont décidé de se faire accompagner par une autre structure (association, soins psychologiques...) grâce à Hope ([cf. graphique détaillé en Annexe 7](#))



- Lors de l'atelier « Arbre de vie », les femmes doivent réfléchir à leurs besoins (le « sol ») : elles évoquent spontanément leur besoin de nature, d'amour, de sérénité, ou de soleil. La fin de l'exercice les pousse à **mettre en place de nouvelles actions ou activités qui leur font du bien**
- Elles **discutent également de leurs rôles de femme et de mère**, ainsi que de la charge mentale qu'elles peuvent avoir dans leur foyer



J'ai aussi appris à me faire plaisir, avec des petites choses anodines : faire une marche, un massage, savoir dire non, avoir ses intentions. Je fais plus attention à moi, j'ai envie de me faire du bien.

Femme accompagnée



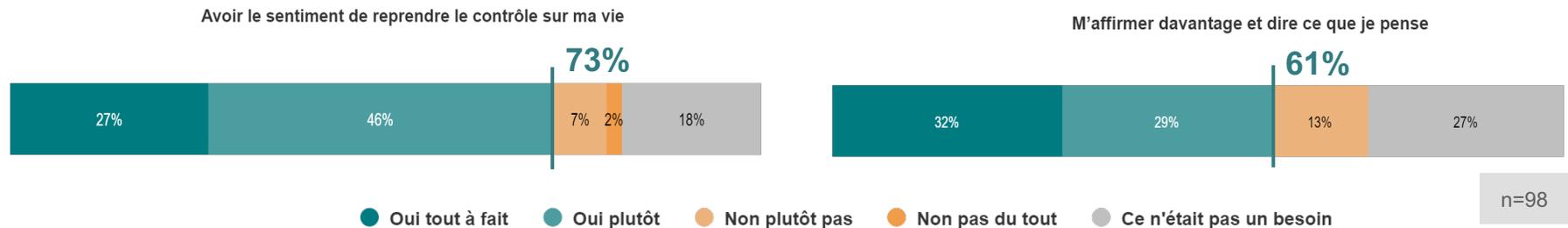
Pour ma part, c'était la première fois qu'on s'occupait de moi. Je redevais une petite fille, je n'étais pas une femme, pas une mère, j'étais juste moi. Ca a bouleversé mon champ des possibles.

Femme accompagnée

La majorité des femmes accompagnées s'affirment davantage et ont le sentiment de reprendre le contrôle sur leur vie grâce à Hope

73% des femmes ont le sentiment de reprendre le contrôle sur leur vie grâce aux activités pratiquées avec Hope et 61% déclarent s'affirmer davantage et dire ce qu'elles pensent

- Certaines femmes interrogées mentionnent notamment avoir envie de **mieux faire respecter leurs limites** dans leurs relations et de se distancer de personnes considérées comme « toxiques »
- Certaines femmes accompagnées ayant pu **reprendre le contrôle sur certains aspects de leur vie** grâce à Hope considèrent l'accompagnement comme un **premier pas vers la suite de leur parcours**
 - La reprise de contrôle sur sa vie concerne particulièrement les femmes qui participent aux activités alors qu'elles sont **malades** (+9 points pour les réponses « Oui »), et était un besoin pour elles (-9 points pour « Ce n'était pas un besoin »)



- La **capacité à contrôler le cheval** lors des exercices d'équithérapie est la première étape pour reprendre le contrôle sur sa vie : les participantes doivent être **capables d'être fermes et de faire preuve d'assurance face à l'animal**. Plusieurs femmes sont émues car elles parviennent à guider le cheval : « *ça faisait longtemps que je ne m'étais pas sentie en contrôle* », « *moi qui veux prendre ma place dans ma vie, là je l'ai* »
- Lors de l'atelier « Arbre de vie », au moment de réfléchir aux éléments de sa vie « à jeter », plusieurs femmes mentionnent des personnes toxiques qui ne les soutiennent pas, et disent vouloir se protéger davantage. **Elles prennent des décisions pour choisir davantage leur entourage**

“ Je suis devenue beaucoup plus égoïste : je vivais surtout pour les autres, et maintenant quand j'ai quelque chose qui ne me convient pas, je le dis, je ne le fais pas. Hope m'a aidée à prendre conscience que je pouvais et que je devais dire non, je ne savais pas le faire.

Femme accompagnée

“ A partir de maintenant, je vais aller vers des personnes positives et m'éloigner des personnes toxiques, négatives, qui m'entraînent vers le bas. Je dois m'aimer, apprendre à le faire.

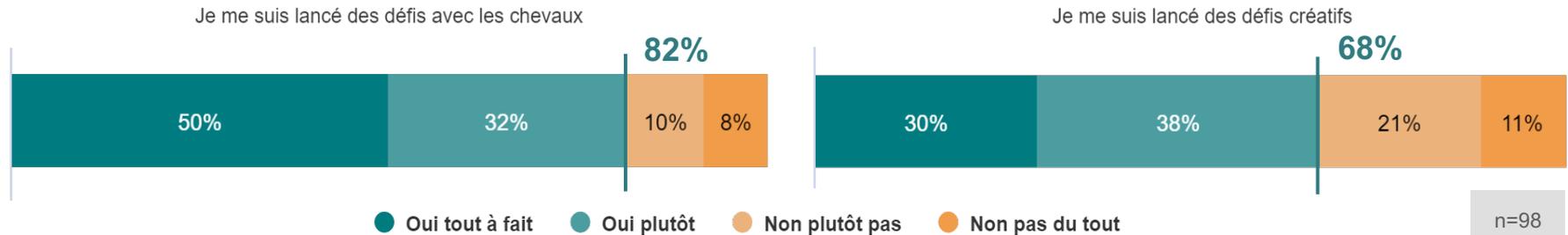
Femme accompagnée

Pour la grande majorité des femmes, les activités proposées les poussent à sortir de leur zone de confort et à (re)prendre confiance en elles

En moyenne, 75% des femmes accompagnées se sont lancées des défis pendant l'accompagnement de Hope

- Pour les femmes interrogées, Hope est un **lieu où l'on ose des choses**, grâce à l'énergie insufflée par les autres participantes et par l'équipe
 - Les femmes **ayant participé à des activités en Haute-Savoie** sont plus nombreuses à s'être lancées des défis créatifs par rapport aux autres (+10 points pour les réponses « Oui »)
- Plusieurs d'entre elles indiquent avoir **pris confiance en elles** :
 - Les effets cités précédemment et cet esprit de défis permettent aux participantes à la fois d'améliorer l'image de soi (s'accepter soi et son parcours), l'amour de soi (prendre soin de soi), mais également la confiance en soi, car elles se rendent compte qu'elles sont capables de faire beaucoup de choses. Ces différents éléments **nourrissent petit à petit une amélioration de l'estime de soi pour les participantes**

Pendant les activités auxquelles vous avez participé avec Hope, diriez-vous que... ?



Le groupe **joue un rôle de validation et souligne les forces de chacune**, pour qu'elles prennent conscience de leurs ressources : « *tu as tellement osé cette semaine, même le cheval tu en as une trouille bleue et tu l'as laissé t'approcher !* », « *tu as déjà osé parler aujourd'hui !* »

“ *En participant à de belles aventures comme celles-ci, j'ai repris du poil de la bête, j'ai osé, et j'ai repris confiance en moi et trouvé ma place après la maladie.*

Femme accompagnée

“ *Pour moi, Hope c'est une ouverture du champ des possibles, les limites que l'on se donne s'estompent. Par exemple, j'ai recôtoyé les chevaux que je connaissais mais envers qui j'avais de l'appréhension.*

Femme accompagnée

La majorité des femmes accompagnées font ou refont des projets pour l'avenir, avant tout personnels

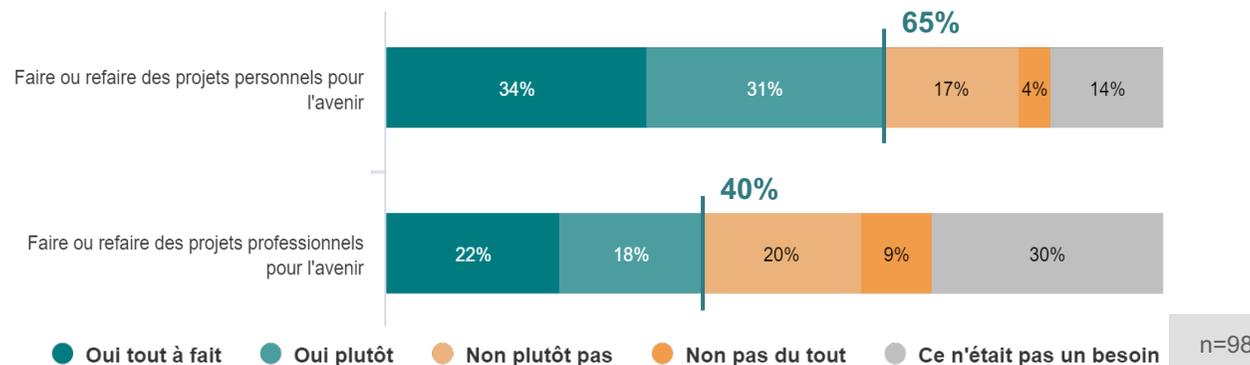
65% des femmes accompagnées déclarent faire ou refaire des projets personnels pour l'avenir

- Grâce au travail réalisé au cours de l'accompagnement sur la confiance et l'image de soi, les femmes sont rassurées, ressourcees, et **peuvent à nouveau se projeter vers l'avenir**
 - **Leurs projets sont divers** : nouvelles activités sportives, sorties culturelles, voyages... mais répondent souvent à l'objectif de prendre davantage soin d'elles-mêmes (cf. page 35). Plusieurs d'entre elles mentionnent également des projets directement liés à Hope : bénévolat, comédie musicale...
 - Particulièrement, les femmes **ayant participé à un séjour** font ou refont plus de projets personnels et professionnels que la moyenne de l'échantillon (respectivement +8 points et +6 points pour les réponses « Oui »)
- Elles sont **moins nombreuses (40%) à répondre par l'affirmative sur le plan professionnel**
 - Certaines mentionnent des projets de reconversion pour travailler avec les animaux ou dans l'accompagnement de personnes malades, le passage d'un concours d'Etat, etc.
 - A noter que ce n'était pas un besoin pour 30% des femmes interrogées



- Lors de l'atelier « Arbre de vie », les femmes soulignent leur envie de réaliser des **projets personnels parfois ambitieux** : créer des stages de chamanisme, partir en voyage en van, créer une entreprise, etc.
- Elles sont invitées à **identifier leurs forces et leurs qualités pour se projeter positivement dans l'avenir** : « je me concentre sur ce que ça m'a appris »

Diriez-vous que les activités auxquelles vous avez participé avec Hope vous ont aidée pour... ?



“ Je me suis remise à dessiner aussi. J'étais tellement dans la maladie que j'avais perdu ce désir profond de dessiner, parce que mon quotidien était rythmé par le traitement.

Femme accompagnée



Je veux un retour à l'essentiel dans ma vie : être dans l'accompagnement, être dans la bienveillance. De découvrir autant d'empathie chez Hope, ça s'est révélé comme une évidence, ce n'était pas possible de revenir en arrière.

Femme accompagnée



Zoom : les effets sur l'entourage des femmes accompagnées

! Pour 49% des répondantes, participer aux activités de Hope a également eu un impact sur leur entourage, qui est principalement positif (cf. graphique détaillé en [Annexe 8](#))

Impact sur les proches	Intensité	Témoignages des femmes accompagnées
Être rassuré que la personne prenne soin d'elle	●●●	<i>Ma famille est heureuse de me voir prendre du temps pour moi et participer aux projets et activités de Hope.</i>
Être heureux que la personne aille mieux	●●●	<i>Tout le monde a vu du changement et a pu mesurer immédiatement après la journée découverte l'impact positif sur moi. Ma fille était heureuse pour moi ! Son bonheur n'a pas de prix pour moi...</i>
Mieux comprendre ce que la personne a vécu et quels sont ses besoins	●●	<i>Mon entourage a été bluffé de la transformation grâce à Hope et a pu entendre en concert et comprendre mieux la maladie et ce que j'ai traversé avec toutes ces Hop'timistes.</i>
Être fier de ce que la personne a accompli	●●	<i>Mon entourage est, je crois, assez fier de ce que je fais malgré la maladie et de ma façon d'aller de l'avant.</i>
Ne pas comprendre ce que la personne a vécu chez Hope (effet négatif)	●●	<i>Que la famille ne soit pas là c'est très bien, mais du coup il y a un fossé, ils ne savent pas ce qu'on a vécu et on n'arrive pas à leur expliquer ce moment de communion.</i>
Être sollicité pour des trajets (effet négatif)	●	<i>Pour les trajets en Haute Savoie, mon mari ou mes fils ont été impactés, voire sollicités quand ils ont dû m'accompagner jusqu'à Saint-Cergues ou à des lieux de rendez-vous pour covoiturer.</i>
Passer moins de temps avec la personne (effet négatif)	●	<i>Le temps consacré à Hope télescope assez souvent le temps familial et amical.</i>

●●● Effet fort
observé chez la majorité des femmes accompagnées

●● Effet modéré
observé chez une partie des femmes accompagnées

● Effet faible
observé chez quelques femmes accompagnées

⊗ Effet non observé

#4

Bilan de l'accompagnement proposé par Hope

| Satisfaction

| Leviers et limites de l'impact

La quasi-totalité des femmes accompagnées sont satisfaites de l'accompagnement reçu à Hope

Globalement, êtes-vous satisfaite de votre accompagnement par Hope ?



“ Je suis très satisfaite, j'ai osé des choses que je n'aurais jamais osées. J'ai rencontré des personnes formidables. Je trouve qu'Annabel et toutes les personnes qui l'accompagnent sont formidables et j'espère que l'association est connue et sera connue dans tous les coins de la France. Ça n'a été que du bonheur, même si c'est beaucoup d'émotions et des choses très fortes.

Femme accompagnée

“ Oui, c'est clair que je suis satisfaite ! Ça devrait être obligatoire ! Ca fait clairement partie des choses qui devraient être prises en charge, parce qu'il n'y en a pas assez.

Femme accompagnée

Les femmes interrogées promeuvent très fortement Hope dans leur entourage

Recommanderiez-vous Hope à quelqu'un de votre entourage ?

9,6 /10 **Note moyenne de recommandation**

n = 98

Un excellent Net Promoteur Score de 85/100



NPS = % promoteurs - % détracteurs
 NPS \in [-100;+100]
 NPS > 0 : bon
 NPS > 50 : très bon, voire excellent

Détracteurs : 3% (personnes frustrées ou déçues qui risquent de faire un bouche-à-oreille négatif, note inférieure ou égale à 6)

Passifs : 9% (« ventre mou », note comprise entre 7 et 8)

Promoteurs : 88% (personnes très satisfaites qui vont promouvoir naturellement l'accompagnement de Hope, note supérieure ou égale à 9)

Lors des entretiens, les femmes déclarent déjà recommander Hope à leur entourage, mais soulignent l'importance du moment de l'orientation

“ Oui, je fais de la pub ! Après ça n'est pas facile de faire la démarche d'y aller, mais là je suis contente, j'ai réussi à convaincre la belle-sœur d'une copine qui était restée très seule dans la démarche. Elle est venue avec un peu de recul pour voir ce que ça allait lui apporter, et elle a vraiment trouvé ça génial. Il faut que ça tombe au bon moment, là où on en a besoin.

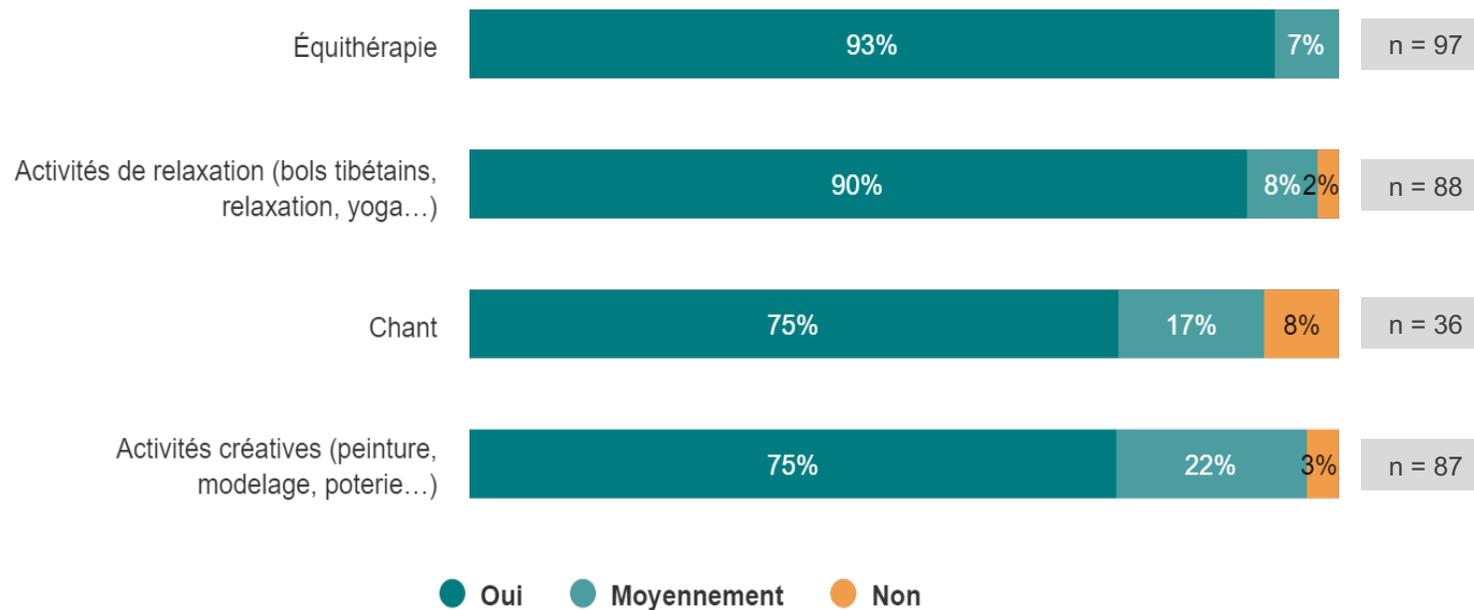
Femme accompagnée

“ Je recommanderais Hope, sans aucun problème. D'ailleurs, même quand j'étais en chimiothérapie, je le faisais quand on me posait des questions. Il faut que chacune soit prête. On est toutes à des stades différents de la maladie et on échange sur ces différentes étapes, c'est important.

Femme accompagnée

L'équithérapie et les activités de relaxation comptent parmi les activités les plus appréciées par les femmes interrogées

Les activités pratiquées vous ont-elles plu ?



Note méthodologique : pour chaque ligne du graphique, les personnes ayant répondu « activité non pratiquée » n'ont pas été prises en compte dans les calculs. Le nombre de répondantes est donc différent pour chacune des lignes.

“ On a fait deux exercices super chouettes avec les chevaux. Il y en a un où on était en groupe et on devait déplacer les chevaux, et c'était hyper beau, ça donnait beaucoup de plaisir, de joie.

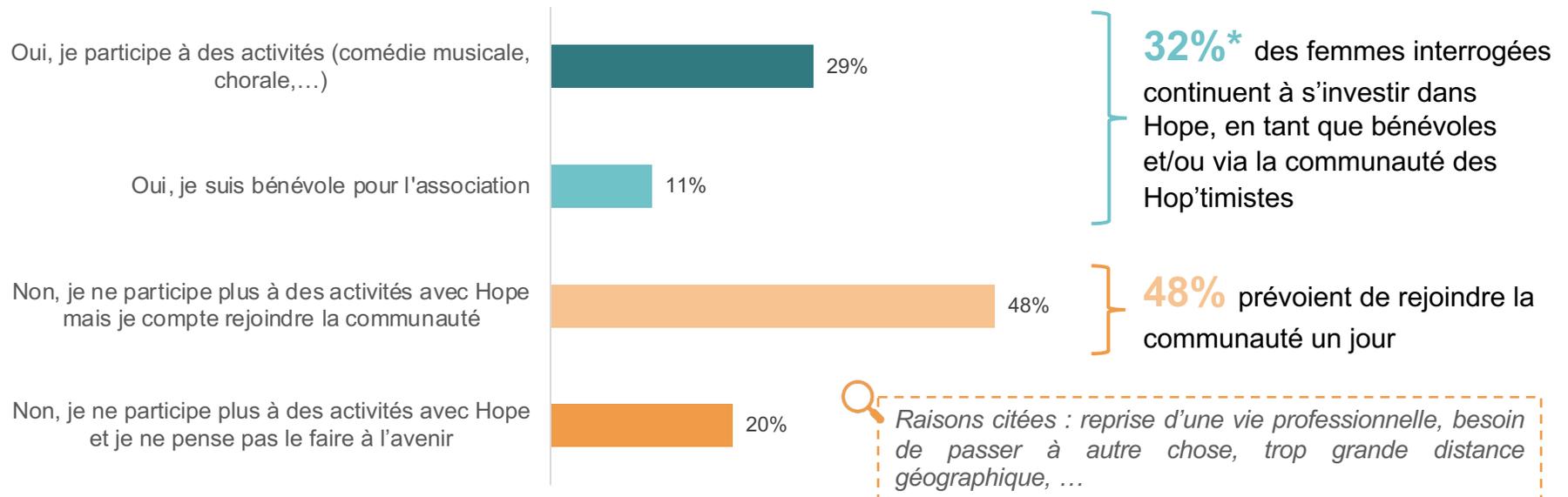
“ Le premier jour, je n'ai pas du tout réussi à me mettre dedans... Mais aujourd'hui, le cheval qui s'est mis à courir pendant qu'on chantait, c'était un moment magique !

Femme accompagnée

Femme accompagnée

A l'issue de leur accompagnement, la majorité des femmes interrogées continuent à s'investir ou ont envie de continuer à s'investir dans Hope

Participez-vous toujours à des activités de Hope, dans le cadre de la communauté des Hop'timistes ?



* Question à choix multiples : les répondantes ont pu sélectionner plusieurs modalités de réponse. Le chiffre de 32% est donc un sous-total (cf. graphique détaillé en [Annexe 9](#)). Par ailleurs, les femmes dont l'accompagnement est encore en cours ne sont pas prises en compte ici.

n = 91

“ J'ai tout de suite souhaité continuer l'aventure, donc j'ai été bénévole pendant octobre rose l'année dernière sur des stands et j'étais ambassadrice pour la campagne de collecte du mois de mars. Je continue l'aventure Hope avec la comédie musicale !

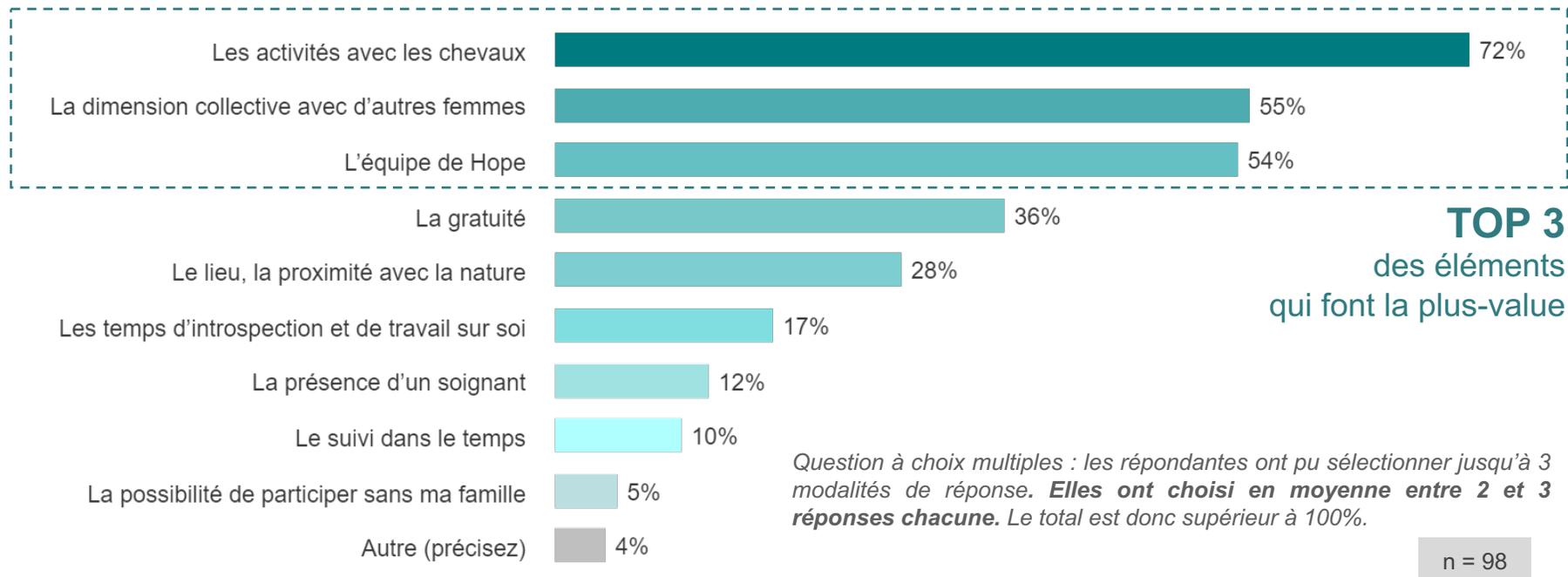
Femme accompagnée

“ Une fois que j'avais le doigt dans l'engrenage, j'ai fait plein de choses : du théâtre, du chant, on a composé des chansons, on a fait un mini-concert... Quand il a été question de créer une antenne sur Lyon, je suis devenue bénévole.

Femme accompagnée

Pour les femmes interrogées, la plus-value de Hope repose avant tout sur les activités avec les chevaux, la dimension collective et l'équipe encadrante

Selon vous, qu'est-ce qui fait la plus-value de l'accompagnement proposé par Hope ? (Maximum 3 réponses)



“ La différence chez Hope, c'est avant tout le cheval. Mais surtout derrière, dans beaucoup d'associations, il n'y a pas de suivi. Alors que là il y a toujours un lien, qui est entretenu avec les activités proposées.

Femme accompagnée

“ La spécificité de Hope c'est vraiment le fait de prendre tous ces moments avec les personnes.

Femme accompagnée

Les activités avec les chevaux et le cadre en pleine nature favorisent la déconnexion du quotidien et l'apaisement des femmes accompagnées

I Le lien avec les chevaux est le premier facteur marquant pour les femmes qui ont été accompagnées

- **L'attente première des femmes interrogées est satisfaite** : participer à des activités avec des chevaux est à la fois l'attente la plus citée par les femmes interrogées (73%), mais également la plus-value la plus citée (72%)
- La relation tissée avec le cheval via les exercices proposés permet aux femmes d'être en confiance, les apaise et facilite l'extériorisation de certaines émotions car **l'animal agit en médiateur** : il ne juge pas, reçoit les émotions et pousse la personne à se confronter à elle-même ([cf. page 24](#))
- Si la présence des chevaux peut constituer un frein pour certaines personnes (pour rappel : 24% des femmes avaient peur d'être mal à l'aise avec les chevaux avant de participer à une activité avec Hope), il semble secondaire : l'équithérapie a plu à l'ensemble des femmes qui l'ont pratiquée ([cf. page 43](#))

“

Hope, c'est un tout, c'est un peu comme une famille. Le contact avec le cheval joue, le fait d'être en pleine nature aussi, parce que j'étais dans mon système entre l'hôpital et chez moi et j'étais moins en contact avec ce qui était essentiel.

Femme accompagnée

“

Pour moi, la plus-value de Hope c'est avant tout l'équithérapie : ça fait quand même la différence, l'animal est majestueux. La connexion à l'animal c'est la connexion aux autres. Peut-être que l'humain je le vois différemment aujourd'hui, dans ma posture.

Femme accompagnée

I Le cadre en pleine nature invite à l'évasion et renforce l'effet « bulle » ressenti par les femmes accompagnées

- Il a été particulièrement mis en avant par les femmes qui ont participé sur le site en **Haute-Savoie**
- **L'agencement du lieu en lui-même participe au bien-être des participantes** pendant leur expérience : présence d'espaces de détente avec des canapés, un espace clos éloigné pour s'isoler, etc.



Point de vigilance : s'assurer que le lieu et son agencement permettent cette même déconnexion dans les autres antennes en région (hors Haute-Savoie)

La dimension collective, associée à du travail individuel, est fondamentale pour permettre aux femmes d'avancer dans l'acceptation de leur maladie

I La dimension collective est primordiale dans l'accompagnement et est rendue possible par un cadre très bienveillant construit par la fondatrice et les intervenantes

- Les femmes partagent toutes un point commun (la maladie) mais ont **des parcours variés qui rendent les échanges riches et permettent la compréhension mutuelle**, la relativisation de son propre parcours, etc.
- La **bienveillance instaurée au sein du groupe par les intervenantes** est quant à elle à l'origine de nombreux effets : se sentir écoutée, soutenue, ...
- La **non-mixité de l'accompagnement** permet de plus d'aborder des problématiques plus spécifiques à leur expérience de femme (charge mentale liée à la vie domestique, cancers féminins très majoritairement, etc.)

“ C'est une mise à nue toutes ensemble, en collectif, et on s'est soutenues les unes les autres. On était comme les maillons d'une chaîne. Il y a une cohésion, une sororité.

Femme accompagnée

“ C'est assez étonnant parce qu'on ne se connaît pas, mais on se comprend, il y a un feeling directement. C'est parce qu'on est passées par les mêmes choses, même si c'est un peu différent pour chacune.

Femme accompagnée

I L'accompagnement intègre également de nombreux temps d'introspection et de travail sur soi, qui permettent à chacune d'avancer à son rythme

- Ces temps individuels contribuent notamment aux effets sur la reconnexion au corps, l'attention portée à ses besoins, etc.

“ Ça remue énormément, et c'est quelque chose qu'il faut prendre en considération. Parfois ça peut être oppressant, à force dans la journée ça fait beaucoup d'introspection.

Femme accompagnée

“ Le moment difficile était la présentation. Je n'avais jamais vécu l'expérience de pleurer en groupe, et je n'étais pas habituée à tout ce partage, cet amour, qui m'ont touchée. Faire un temps de présentation, vider son sac, ça crée du lien avec le groupe, et ça permet d'être soi.

Femme accompagnée



Point de vigilance : ces temps d'introspection peuvent être particulièrement difficiles à vivre, notamment au début du séjour, et **doivent être accompagnés de près pour éviter des effets négatifs ou des abandons**

Pour les femmes interrogées, la grande qualité de l'équipe facilite le sentiment d'être comprises dans leur maladie et les aide à aller de l'avant

I La majorité des femmes interrogées considèrent que l'équipe de Hope fait partie de ses principales plus-values, notamment grâce à sa qualité d'écoute

- De plus, la **présence d'un chirurgien rassure** les femmes et leur offre un espace complémentaire au suivi médical, dans lequel elles peuvent prendre le temps de poser leurs questions, plus librement qu'à l'hôpital
- Plus globalement, les femmes se sentent extrêmement **bien accueillies par les équipes**, et sont ainsi mises en confiance dès les premiers moments d'accompagnement

“ Le fait que le chirurgien soit présent, j'ai trouvé ça super. Il m'a rassurée, il a été très à l'écoute et c'est lui qui m'a dirigée vers la chirurgienne qui m'a opérée. C'est des conseils précieux, car c'est en dehors du cadre de l'hôpital où on est un numéro de dossier.

Femme accompagnée

“ On a été très bien, très très bien accueillies. C'est comme à la maison ! L'équipe d'encadrants est extra, on est tout de suite à l'aise et les craintes s'en vont facilement.

Femme accompagnée

I La diversité des accompagnements proposés, grâce à des intervenants aux expertises variées, permet à chaque femme de construire un parcours d'accompagnement qui lui correspond

“ Les intervenants ont tous des compétences particulières qui, mises bout à bout, permettent un gros travail sur la globalité du problème.

Femme accompagnée

“ La plus-value de l'accompagnement, c'est la diversité des aventures initiées par Hope.

Femme accompagnée



Points de vigilance :

- Le rôle primordial de l'équipe de Hope, et notamment de la fondatrice, est clairement identifié parmi les leviers d'impact. Néanmoins, le développement de nouvelles antennes soulève un **enjeu clé de formation et de partage des pratiques**, pour garantir le même niveau d'impact dans les nouvelles antennes par rapport à Saint-Cergues
- La diversité des accompagnements peut **brouiller la compréhension du contenu de l'accompagnement**, notamment pour des personnes n'ayant pas encore rejoint Hope

La gratuité est considérée comme un atout par une partie des femmes accompagnées, mais le sujet fait débat parmi les participantes

I La gratuité instaurée garantit un accès inconditionnel à l'accompagnement proposé par Hope pour toutes les femmes intéressées

- La gratuité rend l'accompagnement **accessible à une variété de profils** (en termes de CSP par exemple) et **contribue à la richesse des échanges au sein des groupes**
- Elle est particulièrement **pertinente pour les cas de maladie longue**, qui provoquent pour certaines une baisse de revenus et une précarité financière. Dans ce contexte, certaines participantes déclarent qu'elles n'auraient pas priorisé ce type d'accompagnement s'il avait été payant.

“ Si ça avait été payant, je ne sais pas si j'y serais allée parce que financièrement c'était très compliqué.

Femme accompagnée

“ J'aurais préféré partir en vacances si j'avais dû dépenser de l'argent.

Femme accompagnée

I Pour autant, les femmes interrogées sont très conscientes de la valeur de l'accompagnement proposé, et ne seraient dans l'ensemble pas freinées par une contribution à la hauteur des moyens de chacune

- Elles considèrent qu'une contribution financière permettrait de **responsabiliser** les participantes et de couvrir certains frais (par exemple en demandant une cotisation ou une contribution libre)
- Elles insistent toutes sur la nécessité de veiller à ce que la contribution financière **ne soit un frein pour personne**

“ C'est assez exceptionnel de ne rien payer : s'il y avait une contribution, une adhésion, ce serait assez normal, et ça responsabilise. Mais la solidarité doit jouer, il ne faut pas que ce soit une barrière.

Femme accompagnée



Point de vigilance : en maintenant un accompagnement gratuit, le **modèle économique de l'association reste fragile** et très dépendant des contributions externes (subventions publiques, privées, dons...), ce qui **peut limiter son développement et donc la possibilité d'accompagner plus de femmes à l'avenir**

Les femmes interrogées mettent en avant le suivi dans le temps comme une véritable valeur ajoutée par rapport à d'autres associations

I Ce suivi se caractérise par une variété d'activités proposées en dehors des journées et séjours, et par l'animation d'une communauté particulièrement active

- Dans le cadre de l'accompagnement, un **suivi est proposé** à chacune : des demi-journées de suivi pour celles qui participent à la journée de découverte, puis des activités avec la communauté des Hop'timistes (chorale, comédie musicale, ateliers peinture, pique-niques, etc.)
- **La communauté des Hop'timistes** permet aux femmes de s'investir selon leur souhait et leur niveau de disponibilité, et de continuer à rester en lien avec une communauté de femmes unie par des liens forts. Les plus impliquées deviennent, à leur tour, bénévoles dans la communauté
- Le suivi est de plus perçu comme une **nécessaire complémentarité avec le suivi médical**, notamment car il permet **d'éviter une rupture trop brutale de l'accompagnement à la fin des traitements médicaux**, ou encore d'être accompagnée sur d'autres dimensions que ce qui relève purement de la santé

II favorise la durabilité des effets dans le temps, notamment en prolongeant les échanges et les liens créés entre les participantes

- Plusieurs mois, voire plusieurs années après leur premier accompagnement, les femmes évoquent la **sororité toujours très présente entre les membres de la communauté** des Hop'timistes, qui renforce dans le temps les effets évoqués sur le partage d'expérience et le soutien mutuel entre les femmes

“ Ce qu'Hope m'apporte, c'est la régularité parce que c'est proche. On sait que ça ne s'arrête pas, même s'il y a parfois des trêves, mais on sait que c'est là.

Femme accompagnée

“ J'ai rejoint l'équipe de bénévoles de Lyon pour rendre ce que j'avais reçu, pour partager mon expérience et mes compétences aussi.

Femme accompagnée



Point de vigilance : le suivi dans le temps est aujourd'hui encore peu structuré, assez méconnu des femmes interrogées, et peut, s'il n'est pas ou mal proposé, représenter un **risque de nouvelle rupture pour les participantes**

Enfin, la possibilité de participer sans la famille constitue un prérequis essentiel pour libérer la parole et les émotions des participantes

I La possibilité de participer sans la famille permet aux femmes interrogées de vivre leur accompagnement comme une parenthèse véritablement ressourçante

- Pour certaines, **Hope leur donne l'opportunité de profiter d'un temps dédié, sans leurs proches**, où elles peuvent être **déconnectées de leur quotidien**, et notamment de leurs responsabilités familiales (pour rappel, **33%** des femmes l'ont identifié comme l'une des principales raisons de leur inscription à Hope)
- Pour d'autres, pour lesquelles les liens familiaux ont pu être abîmés par la maladie ou qui **ne trouvent pas auprès de leurs proches le soutien dont elles ont besoin**, un temps éloigné de leur famille est particulièrement apprécié (pour rappel, **11%** des femmes l'ont cité comme l'une des principales raisons de leur inscription à Hope)

“ J'étais plutôt seule chez moi, j'ai vécu seule mon cancer, ma famille ne me voyait pas. Il y a eu une coupure avec la maladie et le traitement, mais pas avec Hope.

Femme accompagnée

“ La famille n'avait pas connaissance de ça. Mes filles ne sont jamais allées aux écuries, elles ne sont pas venues à une marche encore... J'aimerais bien les emmener aux écuries pour qu'elles voient, c'est un endroit magique.

Femme accompagnée

I Plusieurs participantes ont également souligné qu'il leur aurait été impossible de se livrer autant en présence de leurs proches

- Comme évoqué [page 12](#), il leur était particulièrement difficile d'exprimer leurs ressentis à leurs proches, de peur de les inquiéter, de les blesser ou de se sentir incomprises

I Pour autant, certaines femmes expriment l'envie de présenter ce lieu à leurs proches, de leur montrer des bribes d'un accompagnement qui a été clé pour elles



Point de vigilance : les proches ne comprennent pas toujours ce qu'ont vécu les participantes pendant l'accompagnement Hope, ce qui peut créer un décalage ou des incompréhensions ([cf. page 39](#))

Synthèse des principales forces de l'accompagnement de Hope



Les activités avec les chevaux



L'équipe pluridisciplinaire et à l'écoute de Hope



Le lieu, sa proximité avec la nature



L'accessibilité de l'accompagnement



La dimension collective avec d'autres femmes



Le suivi dans le temps



Les temps d'introspection et de travail sur soi



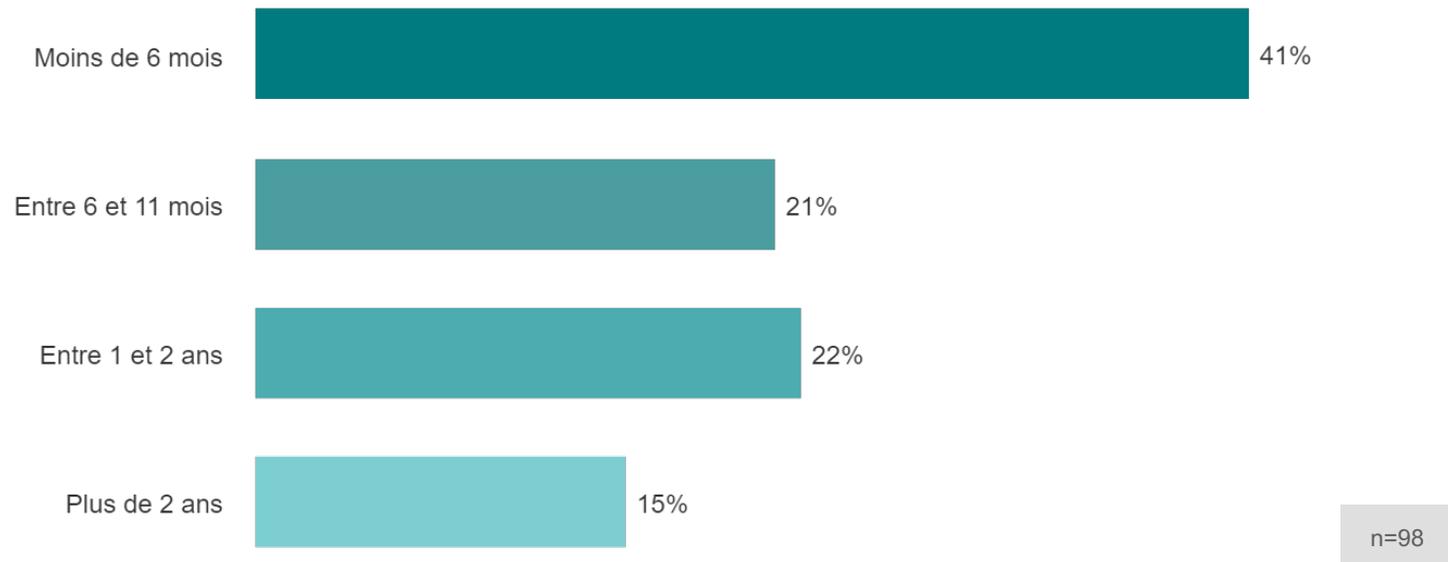
La possibilité de participer sans sa famille

#5

Annexes

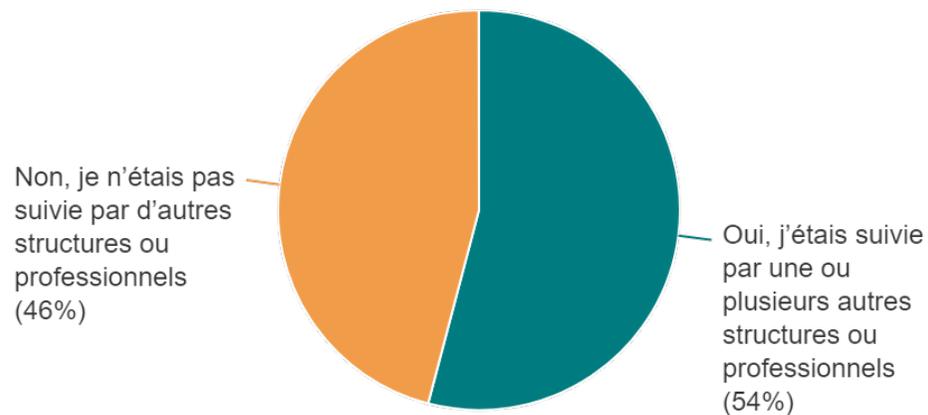
Annexe 1 : Durée depuis la première participation

Quand avez-vous participé à une activité de Hope pour la première fois ?



Annexe 2 : Suivi des femmes par d'autres structures pendant Hope

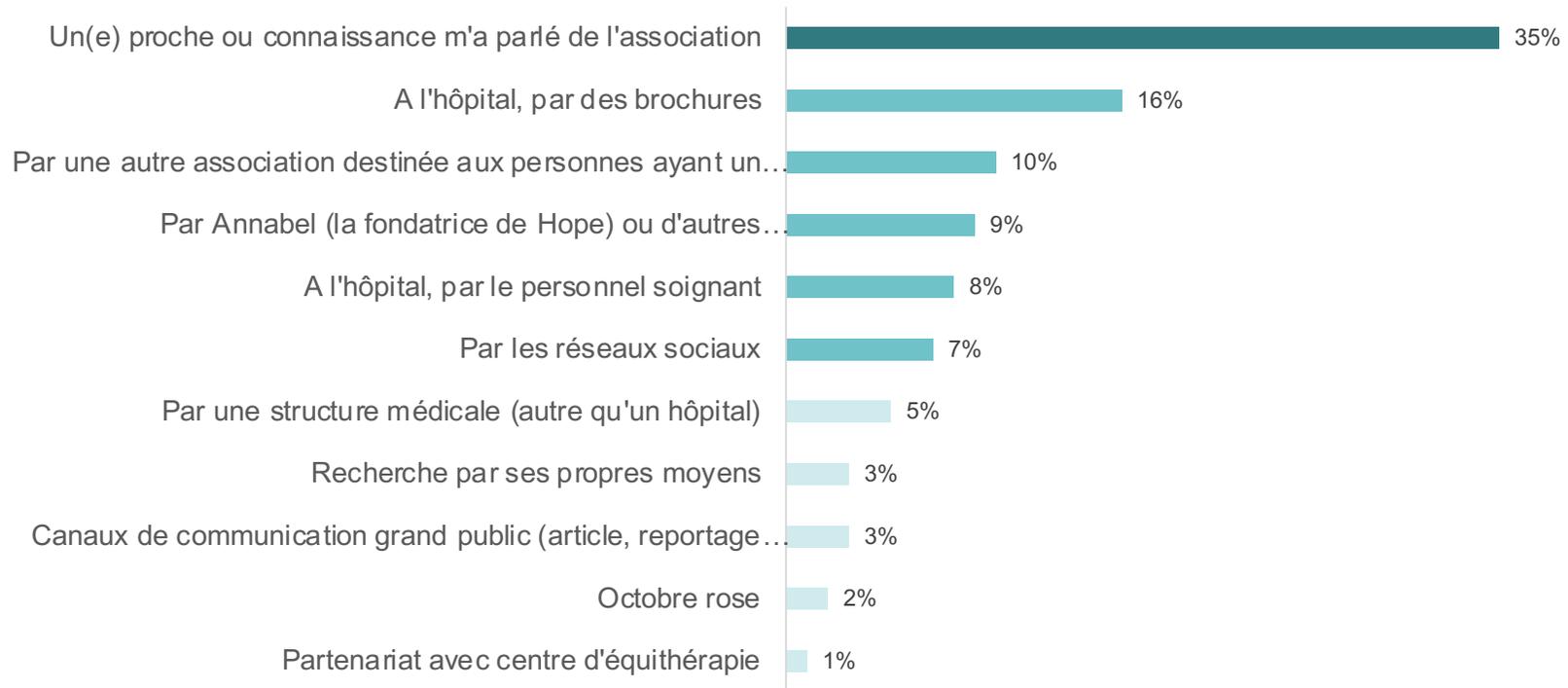
Quand vous avez participé pour la première fois à Hope, étiez-vous suivie par d'autres structures ou professionnels (associations, soins psychologiques...) ?



n=98

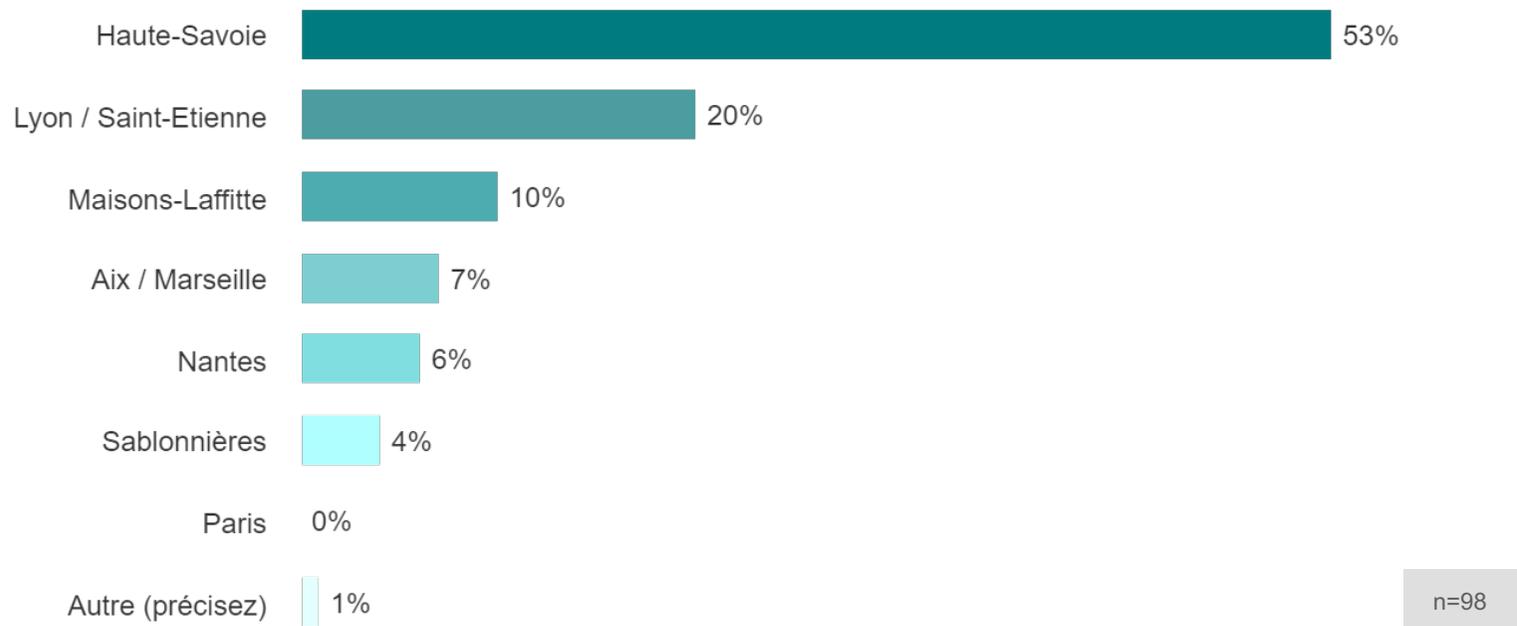
Annexe 3 : Canaux de connaissance de Hope

Comment avez-vous connu Hope ?

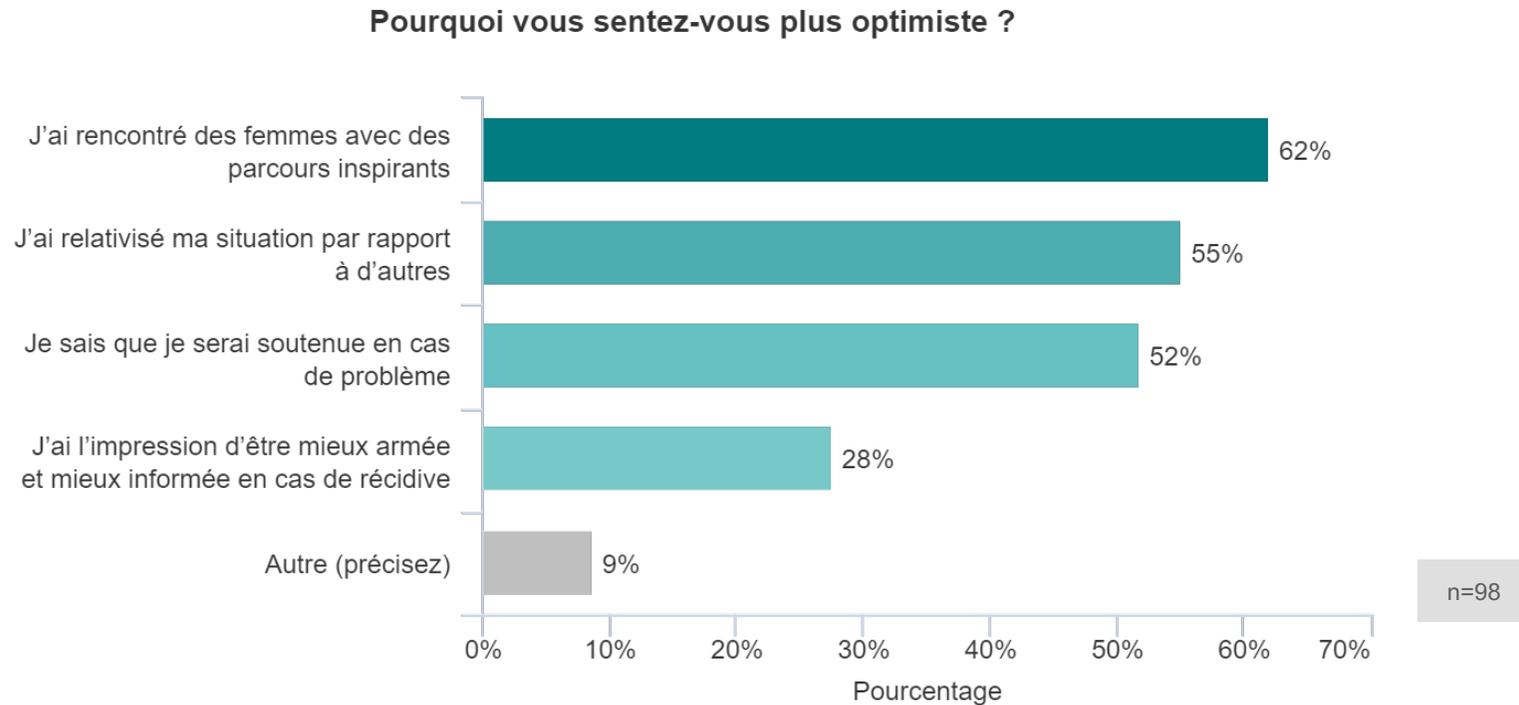


Annexe 4 : Antennes dans lesquelles les femmes ont participé

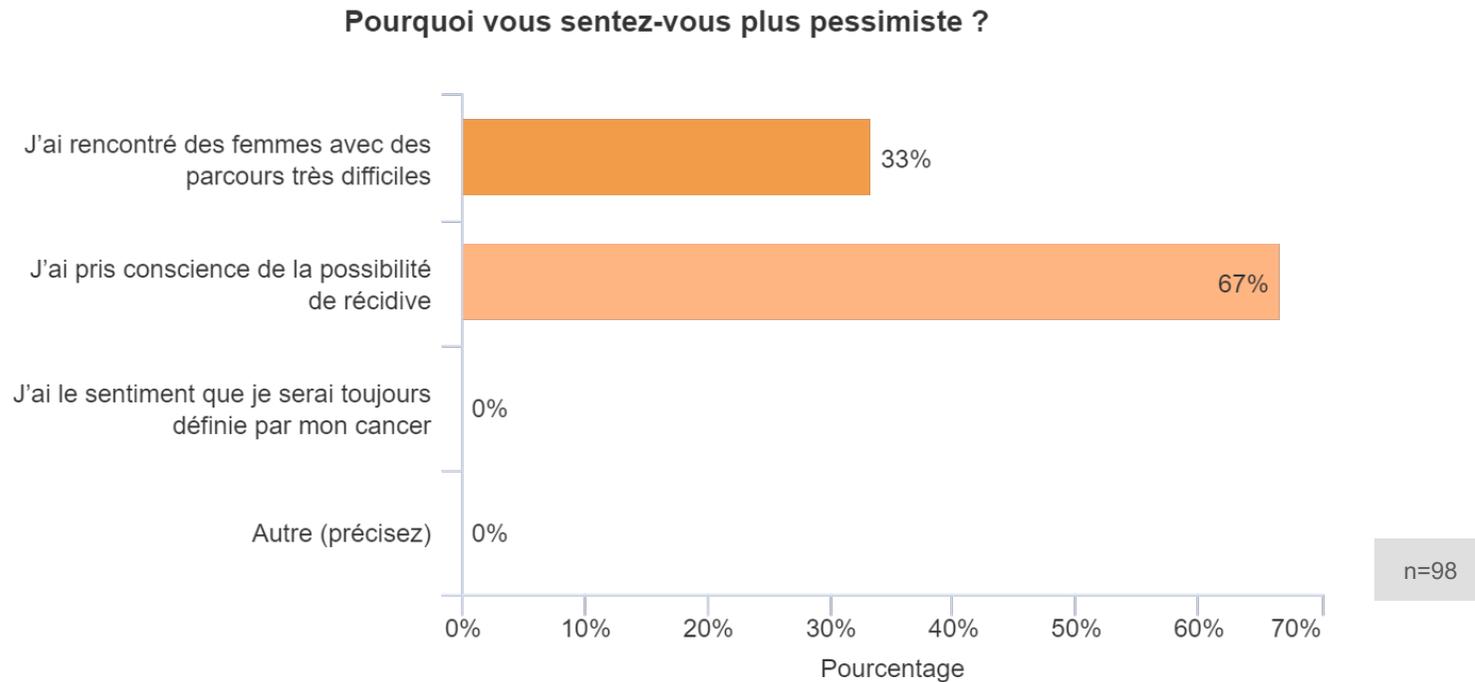
Dans quelle antenne de Hope avez-vous participé à cet / ces accompagnements ?



Annexe 5 : Raisons de l'optimisme quant à sa maladie pour l'avenir

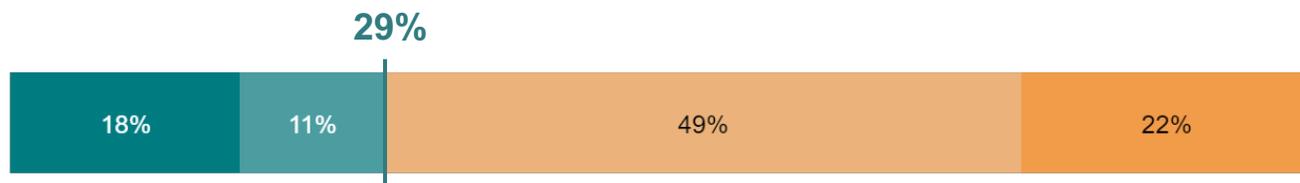


Annexe 6 : Raisons du pessimisme quant à sa maladie pour l'avenir



Annexe 7 : Décision d'être suivie par une autre structure après la participation à Hope

Et maintenant, êtes-vous suivie par une autre structure ?



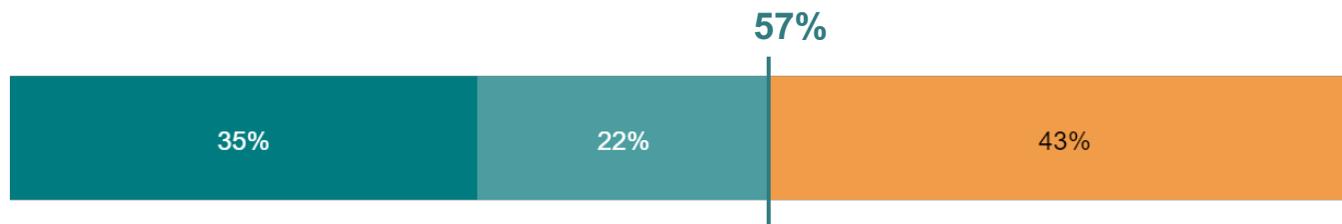
n=45

- Oui, j'ai décidé de me faire accompagner grâce à Hope
- Oui, j'ai décidé de me faire accompagner mais c'est sans lien avec Hope
- Non, je ne suis pas suivie par d'autres structures car je n'en ressens pas le besoin
- Non, je ne suis pas suivie par d'autres structures car je n'en ai pas trouvée qui me convienne



🔍 Parmi les femmes qui en ressentent le besoin

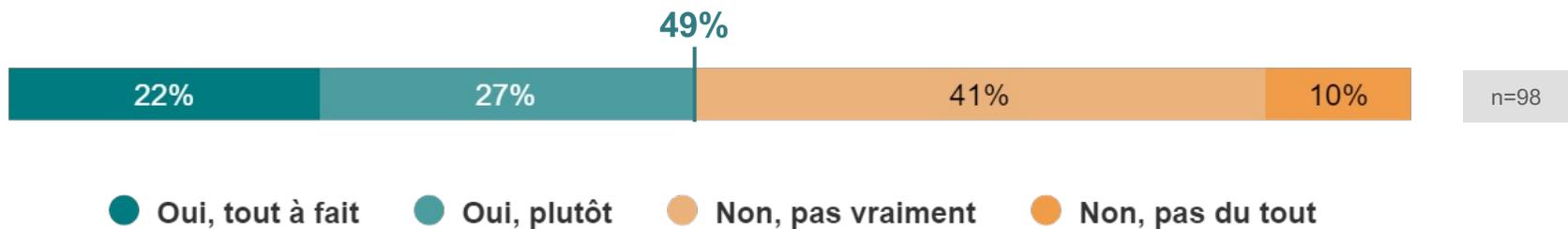
Et maintenant, êtes-vous suivie par une autre structure ?



n=23

Annexe 8 : Impact de Hope sur l'entourage des femmes accompagnées

Diriez-vous que votre participation aux activités de Hope a eu un impact sur votre entourage (famille, conjoint(e), amis...) ?



Annexe 9 : Participation à la communauté des Hop'timistes

Participez-vous toujours à des activités de Hope, dans le cadre de la communauté des Hop'timistes ?



Note méthodologique : les personnes dont l'accompagnement est en cours ne sont pas prises en compte ici.

n = 91

Annexe 10 : synthèse des principales variations au sein des effets et des besoins selon l'antenne choisie par les femmes accompagnées

Haute-Savoie (Effets)

Accepter sa maladie

-  Être plus optimiste du fait d'avoir rencontré des femmes au parcours inspirant
-  Être plus optimiste du fait de savoir qu'on sera soutenue en cas de problème
-  Mieux accepter son parcours de maladie

Se sentir mieux

-  Mieux accepter son corps et ses cicatrices
-  Se reconnecter à son corps
-  S'affirmer et dire ce qu'on pense

Se remettre en mouvement

-  Se lancer des défis créatifs

Hors de Haute-Savoie (Effets)

Accepter sa maladie

-  Être plus optimiste du fait d'avoir rencontré des femmes au parcours inspirant
-  Être plus optimiste du fait de savoir qu'on sera soutenue
-  Se sentir plus optimiste pour l'avenir
-  Mieux accepter son parcours de maladie

Se sentir mieux

-  S'affirmer davantage et dire ce qu'on pense
-  Mieux accepter son corps et ses cicatrices
-  Se reconnecter à son corps
-  Prendre conscience de ses capacités physiques

Se remettre en mouvement

-  Refaire des projets professionnels
-  Se lancer des défis créatifs
-  Refaire des projets personnels

Haute-Savoie (Besoins)

Se sentir mieux

-  S'affirmer davantage
-  Se reconnecter à son corps

Se remettre en mouvement

-  Refaire des projets professionnels

Hors de Haute-Savoie (Besoins)

Se sentir mieux

-  S'affirmer davantage
-  Se reconnecter à son corps

Se remettre en mouvement

-  Refaire des projets professionnels



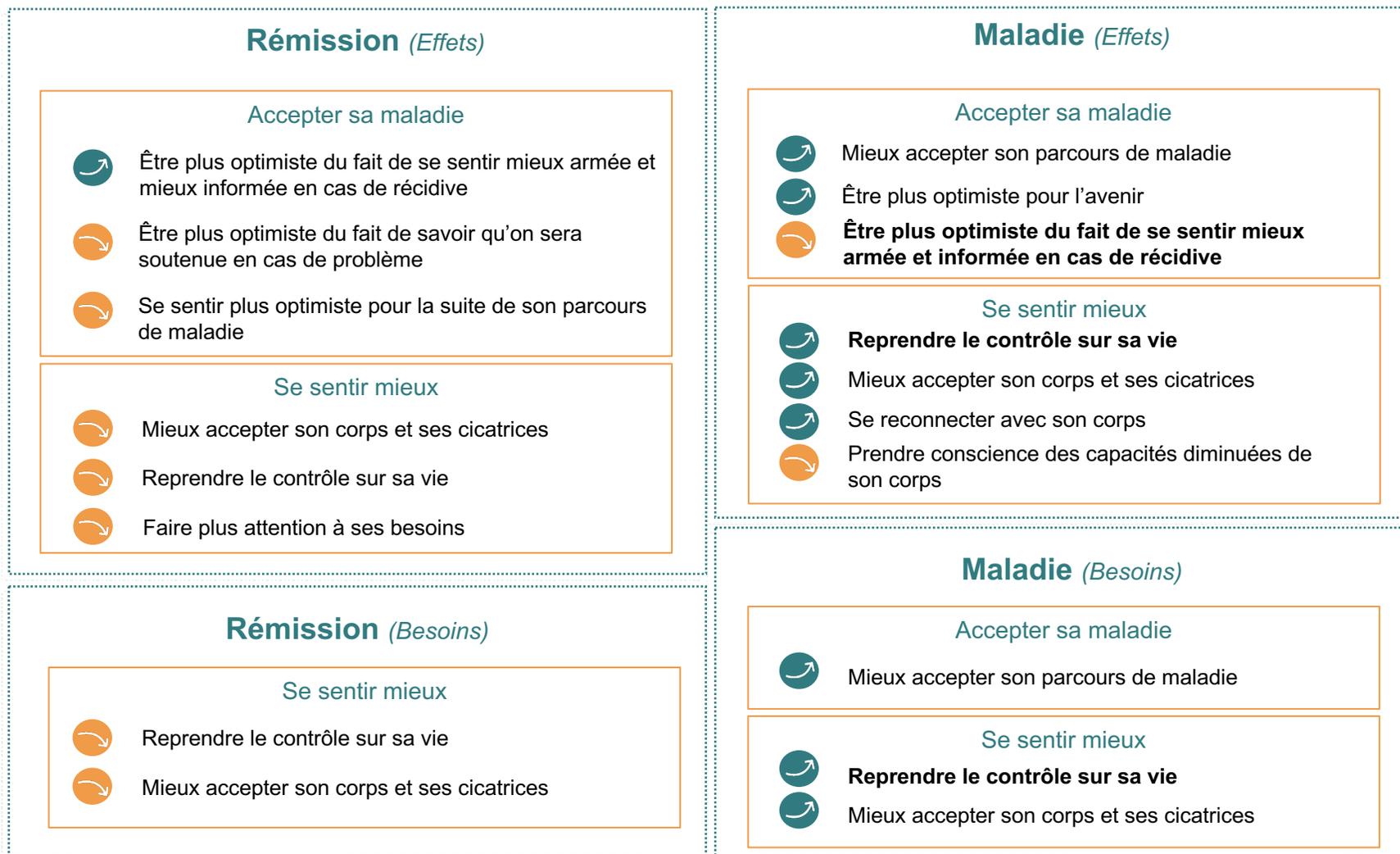
Effets sur-représentés par rapport à la moyenne de l'échantillon



Effets sous-représentés par rapport à la moyenne de l'échantillon

Variation significative statistiquement à 90%

Annexe 11 : synthèse des principales variations au sein des besoins et des effets selon la situation médicale des femmes



Effets sur-représentés par rapport à la moyenne de l'échantillon



Effets sous-représentés par rapport à la moyenne de l'échantillon

Variation significative statistiquement à 90%

Annexe recueil de verbatims – Profils et besoins

Des femmes fragilisées par la maladie et les traitements

“ Dans le parcours médical, on est sans arrêt en train de répéter notre parcours. Le cheval on n'a pas besoin de lui dire, il n'a pas besoin de le savoir, il comprend que c'est lourd.

Femme accompagnée

“ La plupart du temps, on nous dit quoi faire. Il faut faire ça, le protocole est comme ça.

Femme accompagnée

“ Pour moi, c'était un choc cette annonce. C'était quelque chose de très personnel pour moi d'apprendre qu'on a un cancer, c'est difficile à encaisser.

Femme accompagnée

Isolement et culpabilité vis-à-vis de la famille

“ La raison pour laquelle je suis retournée à Hope, c'est aussi parce qu'avec mon entourage familial et amical, on est en décalage. Du coup avec le couple c'est difficile, avec la famille c'est difficile, avec les amis c'est difficile.

Femme accompagnée

“ C'est une situation très isolante, parce qu'on ne connaît pas forcément des gens qui ont eu des cancers, surtout quand on est jeune.

Femme accompagnée

“ Participer sans ses proches, ça permet de sortir entièrement du quotidien. Par exemple, je ne donne pas trop de nouvelles à ma fille, qui est extrêmement fusionnelle avec moi, et qui me gâche toujours mes vacances parce qu'elle s'inquiète.

Femme accompagnée

Perceptions et motivations

“ J'avais participé à beaucoup d'évènements pendant et après les traitements. Et en fait, ça m'a beaucoup aidée la sororité. Là en plus il y avait l'animal, ça intégrait le cheval, la nature, à cet amalgame d'histoires de femmes différentes, donc j'ai voulu venir à Hope.

Femme accompagnée

“ Je savais que les thérapies avec les animaux fonctionnaient bien. Et j'ai toujours été en contact avec les animaux donc ça m'a paru évident que si je devais faire une démarche, ça serait celle-là.

Femme accompagnée

Annexe recueil de verbatims – Effets sur les femmes accompagnées (1/2)

Partager son expérience

“ On était toutes à la fois différentes et similaires. Différentes par nos parcours, mais on est tellement proches par la maladie que même si on ne se connaissait pas avant, ça crée quelque chose de fort. C'était plus un langage du cœur que verbal, on échangeait dans la bonne humeur.

Femme accompagnée

“ On est là, on nous écoute. Ça ne va pas que dans un sens, et c'est hyper important parce que le reste du temps ce n'est pas le cas. Hope nous offre l'opportunité de nous exprimer.

Femme accompagnée

“ On se parle sans tabou, si on a nos examens on se demande comment ça s'est passé, alors que l'entourage n'ose pas en parler, on leur fait peur.

Femme accompagnée

Accepter sa maladie

“ Mes questions ça a toujours été pourquoi j'ai subi ça, pourquoi encore ça : j'ai adopté deux enfants, mon père est décédé jeune, ma mère a eu un AVC. Je l'ai vécu comme une injustice. Aujourd'hui, j'ai appris à me protéger un peu plus. J'ai recommencé des thérapies en psychologie, j'ose le dire maintenant, ça m'aide à accepter. Car je pense que je n'avais pas du tout accepté.

Femme accompagnée

“ J'ai vu que ça peut être juste un moment dans une vie. Il y a des personnes à différents stades de la maladie : certaines sont en traitement, d'autres avaient terminé, d'autres ont eu leur cancer il y a quelques années déjà. Donc de voir qu'il y a un après, moi ça m'a énormément soulagée, je me suis dit « ce n'est pas forcément la fin ».

Femme accompagnée

“ On m'a donné énormément de conseils sur la façon de gérer les effets secondaires, parce que les patients sont les mieux placés. Je n'aurais pas su si je n'étais pas allée à Hope.

Femme accompagnée

“ Moi je relativise parce que quand j'entends la résilience de certaines personnes ici, je trouve ça extraordinaire et c'est une grosse lueur d'espoir. C'est que du positif, de se dire qu'on peut se remettre.

Femme accompagnée

“ Je suis d'accord, mais aussi je m'étais dit à l'inverse qu'avec mon « petit cancer », ce serait vite réglé, mais en fait peut-être pas. Je me rends aussi compte de certaines qui sont très résilientes, et si j'ai une récurrence je penserai à elles. Mais ça m'a aussi ouvert les yeux sur la possibilité de récidiver.

Femme accompagnée

Annexe recueil de verbatims – Effets sur les femmes accompagnées (2/2)

Se sentir mieux

“ Mon rapport à mon corps et à mes émotions a évolué parce qu'au niveau du corps, on est en mouvement. Ça a débloqué des tensions et des gênes que j'avais, physiques dans le cadre des concerts, mais aussi émotionnelles !

Femme accompagnée

“ Hope a changé des choses dans mon rapport à mes émotions : moi je pense que c'est la première journée où j'ai été heureuse depuis l'annonce. J'étais dans un tel marasme, et là ça a été une bouffée d'air frais. Le fait que le suivi ait été quelques mois après la journée, moi ça m'a permis d'avoir ce début à l'annonce de la journée, ensuite d'être dans les traitements, et d'avoir ces moments où je rencontrais des personnes avec le même parcours.

Femme accompagnée

“ Hope, ça m'a permis d'avoir plus d'estime de moi : j'ai appris à ne plus avoir peur de la vie, à prendre le contrôle de mes besoins et de mes envies, et à me faire confiance.

Femme accompagnée

“ Toutes ces femmes me font prendre conscience que je suis généreuse par exemple, alors que j'ai tendance à me dénigrer un peu. C'est extrêmement porteur, pour s'accepter, pour se voir sous un autre angle.

Femme accompagnée

“ On apprend que ce n'est pas de l'égoïsme de garder des gouttes de son tonneau de Saint-Bernard pour soi : pour aider les autres, on a aussi besoin de s'aimer, d'être bien avec soi-même.

Femme accompagnée

Se remettre en mouvement

“ Quand j'ai fait le rallye, c'est l'association qui m'a fait me lever le matin, oublier mes douleurs. Je pense que j'ai été portée par l'enthousiasme des filles, le fait de représenter l'association, et je ne l'aurais jamais fait seule, pour moi.

Femme accompagnée

“ Je voudrais oser plus. Tout ce que je fais, j'en ai envie, mais quand j'y suis, je n'ose jamais. En venant ici, j'ai déjà commencé. Venir ici, c'est déjà quelque chose, entre mercredi et aujourd'hui c'est incroyable.

Femme accompagnée

“ Pour moi, Hope c'est synonyme de défis, parce que je ne suis plus du tout la personne que je pouvais être. Par exemple, pour la comédie musicale, Annabel m'a appelée pour parler sur scène. J'étais hyper mal, mais au final, ça m'a de nouveau sortie de ma zone de confort, je ne pensais pas en être capable.

Femme accompagnée

Annexe recueil de verbatims – Bilan

Leviers et limites

“ Vraiment même enfant je n’ai jamais été prise en main comme ça. Tout était grandiose. On a découvert les thérapeutes, qui sont excellentes, tout en discrétion, tout en bienveillance. C’était un tout.

Femme accompagnée

“ Dans mon autre association, on demande 150 euros. On propose soit le règlement en plusieurs fois, soit on paie le séjour de celles qui n’ont pas les moyens. On ne veut pas qu’il y ait de l’absentéisme, parce que ça prend la place de quelqu’un d’autre.

Femme accompagnée

“ Ils [nos proches] ne sont pas habitués à nous voir prendre du temps pour nous, mais ce n’est pas très grave.

Femme accompagnée

“ J’ai une fille que je n’ai jamais emmenée en soins mais qui voyait que j’étais fatiguée, qu’il fallait s’organiser différemment. Aujourd’hui, je vois beaucoup de changements sur son propre comportement : autant elle était affectée pendant le parcours de soin, autant là elle est super contente. Quand je vais retrouver mes copines de Hope, elle sait très bien ce que c’est cette association et qui sont ces femmes.

Femme accompagnée

“ J’insisterais beaucoup sur le lieu, car il est magnifique et on a rarement l’occasion d’être conviée dans un lieu aussi incroyable.

Femme accompagnée