

## RAPPORT ANNUEL 2023

---

"Une femme ayant vécu le cancer du sein  
donne librement de son temps pour aider et soutenir  
d'autres femmes confrontées à la même maladie"



## EDITO



### C'est avec plaisir que je vous adresse le rapport annuel 2023 de l'association Vivre Comme Avant.

En 2023, nous avons poursuivi l'aventure en nous concentrant sur notre mission d'accompagnement individuel des femmes soignées pour un cancer du sein.

**C'est notre savoir-faire depuis presque 50 ans.**

Ce sont **7000 femmes que nous avons accompagnées cette année**. Preuve que le besoin reste d'actualité et qu'à notre manière, nous y apportons une réponse douce et porteuse d'espoir !

Ce sont **100 bénévoles** qui se sont rendues disponibles pour échanger avec ces femmes. Formées, attentives, elles sont engagées auprès des femmes malades. Elles sont aussi en lien avec le maillage associatif, médical et économique de leur région. Elles sont présentes dans **40 villes en France et 70 hôpitaux et cliniques**.

Ce sont de très nombreux particuliers et plus de 300 entreprises, associations, villes... qui nous ont soutenues par leurs dons, et notamment lors des événements Octobre Rose.

Nous avons diversifié notre accompagnement au fil des années. Nous sommes auprès des malades au travers des **rencontres en établissements de santé, lors d'échanges téléphoniques** mais aussi en assurant des **permanences**, et depuis fin 2023, lors des **échanges mensuels en visio**.

**Tout simplement MERCI !**

Un immense merci à toutes **les bénévoles pour votre implication !**

Un immense merci aussi à toutes **les femmes touchées par la maladie** et aux **professionnels de santé** pour votre confiance.

Un immense merci à toutes les personnes, **particuliers, membres d'associations** étudiantes, culturelles, sportives, **salariés** d'entreprises, petites et grandes, pour vos actions et votre soutien qui nous permettent d'offrir ces espaces de confidentialité où l'émotion peut se libérer et où **l'espoir d'une vie "après" apparaît**.

**Marie-Christine Diarra,**  
ex-présidente de Vivre Comme Avant

### Franciane Bozor, nouvelle présidente de Vivre Comme Avant

J'en profite pour vous informer que, pour des raisons personnelles, j'ai mis fin à mon mandat de présidente, le 20 mars 2024.

C'est Franciane Bozor qui a été élue lors de l'Assemblée Générale du 20 mars 2024.



"Nous allons poursuivre les actions engagées pour faire perdurer notre association qui va fêter ses 50 ans d'existence en 2025, la faire grandir et maintenir notre modèle d'écoute et d'accompagnement. Celui-ci complète l'offre de soins apportant aux femmes soignées pour un cancer du sein bienveillance, humanité et partage d'expériences"

**Franciane Bozor**

## LES FEMMES AU CŒUR DE NOTRE MISSION



**Les femmes soignées pour un cancer du sein sont au cœur de nos actions. Elles sont notre priorité !**

- Elles viennent de recevoir le diagnostic... et c'est le choc.
- Elles sont en attente de résultats d'examen... et cette attente est insupportable.
- Elles vont être opérées dans les jours à venir... et le stress augmente.
- Elles sont hospitalisées... et elles sont perdues.
- Elles vont démarrer un traitement de chimiothérapie... et elles ont peur.
- Elles viennent d'apprendre qu'elles ont une récurrence... et c'est l'impensable.

Ce sont autant de situations qui vont provoquer de l'inquiétude, de la peur, du stress et qu'elles vont devoir gérer plus ou moins seules, sans savoir quoi dire, à qui le dire...

**Des femmes bénévoles se rendent disponibles pour elles !**

Elles le savent, car elles l'ont vécu :

- que le cancer du sein est une **maladie qui entraîne des bouleversements physiques et émotionnels** importants qui peuvent perturber les différents aspects de la vie d'une femme et de ses proches.
- que **les traitements peuvent être longs, fatigants, sources de stress et d'inquiétudes** et que toute femme va devoir s'y adapter avec plus ou moins de ressources, d'énergie, de soutiens ...
- **qu'une femme ne doit pas être seule** à avancer dans ce parcours difficile.
- qu'échanger avec une femme qui a vécu la même expérience va leur permettre **d'être en confiance, de se sentir comprises et de se projeter dans l'avenir**.

### NOS VALEURS

Ces 3 valeurs guident nos actions, nos interventions, nos communications.

### Le respect

De la dignité et de l'intimité des femmes et notamment des femmes malades.

### La bienveillance

Dans nos paroles et notre attitude.

### L'espoir

La vie continue après le cancer, les bénévoles en sont les témoins.

### LES CHIFFRES-CLÉS 2023

- **7 000 femmes accompagnées** individuellement pendant leur parcours de soins
  - **5 000** lors d'une rencontre pendant leur hospitalisation
  - **1 400** lors d'un échange par téléphone
  - **600** lors d'une rencontre pendant une permanence
- **100 bénévoles** formés et préparés pour être en contact avec les malades
- **40 villes** en France
- **70 hôpitaux et cliniques partenaires**
- **80 000 pages vues** sur le site [vivrecommeavant.fr](http://vivrecommeavant.fr)
- **5 000 abonnés** sur Facebook et Instagram
- **350 retombées presse**



## L'ACCOMPAGNEMENT DES FEMMES SOIGNÉES POUR UN CANCER DU SEIN

Être accompagnées par des femmes bénévoles formées à l'écoute et qui, toutes, ont traversé cette épreuve, est pour elles un très précieux encouragement.

**80% de l'activité** des bénévoles est dédiée aux visites au chevet des malades hospitalisées après une chirurgie mammaire (mastectomie et/ou reconstruction mammaire) ou pour une chimiothérapie.

Différents dispositifs de contacts existent pour répondre aux besoins d'échanges des femmes malades :

- qu'elles soient hospitalisées ou non...
- qu'elles résident à proximité d'un centre de soins ou qu'elles en sont éloignées...
- qu'elles habitent près d'une antenne de Vivre Comme Avant, ou pas ...

- **Des rencontres en tête à tête, que nous appelons "visites", pendant l'hospitalisation** dans les hôpitaux et cliniques avec lesquels Vivre Comme Avant a signé une convention.
- **Des échanges par téléphone** avec les malades pendant tout le parcours de soins :
  - Avant l'hospitalisation :** elles viennent d'apprendre leur diagnostic, elles vont être opérées bientôt...
  - Mais aussi pendant l'hospitalisation :** un mode de contact complémentaire, souple et très bien accepté par les patientes et les infirmières
  - Après l'hospitalisation :** elles sont rentrées chez elles plus vite que prévu et la bénévole n'a pas eu le temps de les rencontrer, ou elles étaient fatiguées, pas en forme, lors de notre passage à l'hôpital...
- **Des rencontres lors de permanences** dans des établissements de santé, des Maisons de Patients ... "Les temps d'hospitalisation sont de plus en plus courts. Nous n'avons pas la possibilité de rencontrer les patientes. Alors, ce sont elles qui viennent à nous !" Des permanences existent à Angers, Annecy, La Roche/Yon, Saint Brieu, Strasbourg, Toulouse, Villejuif.
- **Une ligne d'écoute spécialisée pour les femmes atteintes d'un cancer du sein métastatique**
- **Une ligne d'écoute pour les femmes anglophones**  
English speaking women can have a free confidential support

### CE QUE LES FEMMES NOUS DISENT

"J'ai peur..." de la chimio, d'avoir mal, de ne pas pouvoir élever mes enfants...  
 "Je ne sais pas quoi dire à mes enfants"  
 "Mon mari est perdu : il est avec moi mais il ne dit rien..."  
 "Mes amies veulent m'aider mais me disent des choses que je ne veux pas entendre"  
 Après une **mastectomie totale** (ablation du sein) : "Je ne ressemble plus à rien", "Je ne suis plus une femme", "Je n'arrive pas à regarder ma cicatrice".  
 "Comment je vais pouvoir **refaire ma vie** ?"  
 "Et vous ? Ça fait **combien de temps** ?"  
 "Vous avez fait **une reconstruction** ?"

**Et notre entretien se termine toujours par un MERCI !**

"**Merci** d'être venue me voir"  
 "**Merci** d'avoir pris du temps pour moi"  
 "Vous voir en forme, oser vous parler... **Je me sens mieux**"

## UN RÉSEAU NATIONAL DE SOLIDARITÉ

Plus de 100 bénévoles réparties dans 40 villes de France.  
 Leur mission : Accompagner les femmes soignées pour un cancer du sein.  
 Leur spécificité : Elles ont toutes vécu un cancer du sein.



Elles ont eu des parcours de soins différents car le cancer du sein est une maladie complexe. Elles ont traversé des périodes difficiles pour se soigner pendant des mois, et même des années. Et elles ont repris le chemin de la vie car la vie continue. Elles en sont les témoins.

### Merci à toutes les bénévoles !

- **De vous rendre disponibles** malgré des contraintes professionnelles, familiales... de vous déplacer vers les hôpitaux et les cliniques et de passer du temps sur les routes ou dans les transports en commun.
- **De vous engager**, dans la durée, pour aider les femmes malades, car elles savent combien c'est indispensable de ne pas être seule dans ce parcours.
- **De faire ce bénévolat impliquant**  
"Je me sens utile".



**MERCI POUR CES MOMENTS D'HUMANITÉ QUE VOUS OFFREZ AUX PATIENTES !**

### 11 NOUVELLES BÉNÉVOLES ONT ÉTÉ RECRUTÉES ET FORMÉES EN 2023

Bienvenue à :

- Karine à Angers
- Amélie à Belfort
- Claudine et Hélène à Besançon
- Alexandra et Hélène à Lille
- Mariam et Aurélie à Paris
- Angeline et Sabine à Toulouse
- Sylvie à La Roche/Yon

Elles sont toutes suivies d'un cursus de formation obligatoire.



### La formation à la relation d'aide auprès de malades

Avoir vécu un cancer du sein et avoir envie d'aider ne suffit pas. L'accompagnement des malades ne s'improvise pas. Elle permet aux bénévoles **d'acquérir les outils et les principes de communication avec les femmes fragilisées par la maladie et d'établir avec elles des relations de qualité.**

### La formation à l'écoute téléphonique

Cette formation permet de développer les compétences en communication lors d'échanges téléphoniques de plus en plus nombreux avec les malades.

### Des séances d'analyse de pratiques pour toutes les bénévoles

Elles permettent à chaque bénévole de s'interroger sur sa pratique et ses réactions avec les malades, et de trouver des pistes d'amélioration.

Ces formations ont lieu en présentiel, à Paris ou en région, ou en visio.

Elles sont entièrement financées par l'association (animation, déplacements, hébergement).

# 70 HÔPITAUX ET CLINIQUES PARTENAIRES

Vivre Comme Avant est la seule association, en France, dédiée aux femmes soignées pour un cancer du sein, habilitée à intervenir en milieu hospitalier.

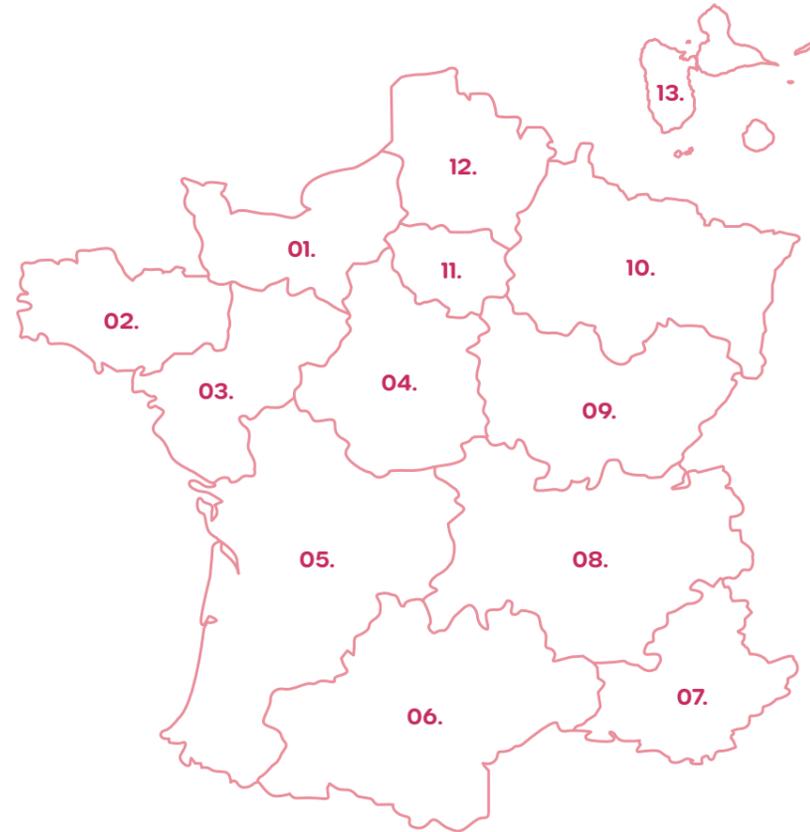
## UNE PRÉSENCE NATIONALE DANS 40 VILLES DE FRANCE

- Un accompagnement au chevet des malades dans 70 établissements de santé :
  - 14 centres UNICANCER
  - 4 hôpitaux de l'AP-HP à Paris
  - 10 centres hospitaliers et CHU
  - Des hôpitaux privés
  - Des cliniques privées



### Les rencontres avec les patientes ont lieu :

- dans les services de chirurgie, sénologie, gynécologie.
- en hôpital de jour (HDJ) pour les femmes en traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie.
- dans des "espaces" réservés pour des rencontres lors des permanences (Maison des Patients, Maison des Usagers...).



## NOS ANTENNES EN FRANCE MÉTROPOLITAINE ET DOM-TOM

### 01. NORMANDIE

Rouen	Centre Henri Becquerel (Unicancer) Clinique Saint-Antoine
Le Havre	Clinique des Ormeaux Groupe Hospitalier Le Havre

### 02. BRETAGNE

Saint Brieuc	Centre hospitalier Yves Le Foll
Plérin	Hôpital privé des Côtes d'Armor
Vannes	Centre hospitalier Chubert
Lorient	Groupe hospitalier Bretagne Sud
Pontivy	Centre hospitalier du Centre Bretagne

### 03. PAYS DE LA LOIRE

Angers	Institut de Cancérologie de l'Ouest (Unicancer) Clinique de l'Anjou
Nantes	Institut de Cancérologie de l'Ouest (Unicancer)
Cholet	Hôpital de Cholet
La Roche/Yon	Centre Hospitalier Départemental Vendée Clinique Saint-Charles

### 04. CENTRE VAL DE LOIRE

Tours	CHU de Tours - Hôpital Bretonneau Clinique de l'Alliance Pôle Santé Léonard de Vinci
-------	--

### 05. NOUVELLE AQUITAINE

Bordeaux	Institut Bergonié (Unicancer) Clinique Saint Martin Clinique Tivoli
Angoulême	Centre Hospitalier d'Angoulême Centre Clinical
Niort	Centre hospitalier de Niort Polyclinique Inkermann

### 06. OCCITANIE

Toulouse	IUCT Oncopôle (Unicancer) Clinique Pasteur Clinique la Croix du Sud
Nîmes	Centre Hospitalier de Nîmes Clinique Kennedy
Montpellier	Institut du Cancer de Montpellier ICM - (Unicancer)
Bagnols-sur-Cèze	Centre hospitalier de Bagnols-sur-Cèze

### 07. PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

Avignon	Institut Sainte-Catherine (Unicancer) Centre Hospitalier Henri Duffaut Polyclinique Urbain V
Carpentras	Synergia Polyclinique

### 08. AUVERGNE RHÔNE ALPES

Lyon	Centre Léon Bérard (Unicancer)
Anncy	Centre hospitalier Anncy Genevois
Annemasse	Hôpital privé Pays de Savoie Centre hospitalier Alpes Léman (CHAL)
Sallanches	Hôpitaux du Pays du Mont Blanc (site de Sallanches)

### 09. BOURGOGNE-FRANCHE COMTÉ

Besançon	Polyclinique de Franche Comté CHU de Besançon
Belfort/Monbéliard	Hôpital Nord Franche Comté

### 10. GRAND EST

Strasbourg	Institut de Cancérologie de Strasbourg - ICANS - (Unicancer) Clinique Rhéna Clinique de l'Orangerie
Nancy	Institut de Cancérologie de Lorraine (Unicancer)
Colmar	Hôpitaux Civils de Colmar
Mulhouse	Clinique du Diaconat-Fonderie G.H.R Mulhouse Sud Alsace

### 11. ILE DE FRANCE

Paris	Institut Curie (Unicancer) Hôpital Saint Louis (AP-HP) Hôpital Tenon (AP-HP) Hôpital La Pitié Salpêtrière (AP-HP) Hôpital Georges Pompidou (AP-HP) Clinique Saint Jean de Dieu
Villejuif	Institut Gustave Roussy (Unicancer)
Saint Cloud	Institut Curie (Unicancer)
Sarcelles	Institut de Cancérologie Paris Nord Hôpital Privé Nord Parisien
Stains	Clinique de l'Estrée
Le Blanc Mesnil	Hôpital Privé de Seine-Saint-Denis

### 12. HAUTS-DE-FRANCE

Lille	Centre Oscar Lambret (Unicancer) Hôpital Privé Le Bois Hôpital Jeanne de Flandres Hôpital Saint Vincent
-------	--

### 13. GUADELOUPE

Pointe-à-Pitre	Convention en cours
----------------	---------------------

### Des interventions encadrées par des conventions juridiques

L'intervention des bénévoles au sein des établissements de santé est encadrée par des conventions juridiques conclues avec les directeurs des hôpitaux et cliniques et la présidente de Vivre Comme Avant, conformément au Code de la Santé Publique.  
Ces conventions précisent notamment l'organisation des interventions ainsi que les obligations des bénévoles : respect de la dignité et de l'intimité de la personne malade, confidentialité, secret des informations reçues, règles d'hygiène et de sécurité.

# LES TEMPS FORTS DE L'ANNÉE 2023

## JANVIER



Rencontre des bénévoles de Toulouse

### Laponie Trophy 2023

Merci aux équipes qui ont relevé un défi sportif en solidarité pour les femmes atteintes d'un cancer du sein



Signature d'une convention avec la **Clinique La Croix du Sud à Quint-Fonsegrives près de Toulouse**



Formation à l'écoute téléphonique de 5 bénévoles de Paris, Cholet, Lille et Colmar

## FÉVRIER



Signature d'une convention avec l'**Hôpital Privé Nord Parisien à Sarcelles**

Accueil de 5 nouvelles bénévoles



Rencontre des bénévoles de Bordeaux

## MARS



Assemblée Générale de **Vivre Comme Avant** et rencontre annuelle des bénévoles à Paris

Le plaisir de se retrouver, d'échanger, de prendre des nouvelles



### Élection d'une nouvelle présidente, Marie Christine Diarra.

Elle remplace Annie Brousse qui lui passe le relais après 4 ans comme secrétaire générale, puis 4 ans comme présidente



Merci aux comédiens de la compagnie **La Belle Histoire** venus faire un spectacle. Rires et immenses écarts de rire, émotions et tendresse aussi. Ils ont réussi à "capter" ce qui fait l'âme de notre association. **Quel talent !**

## AVRIL



Remise d'un don de 3 800€ par Madame Béchu, présidente du Comité Féminin pour le dépistage en Maine-et-loire aux bénévoles d'Angers



Dons de 150 pochettes réalisées par les salariés de **ChaussExpo** : elles seront offertes aux patientes lors de nos visites à l'hôpital

### Les Rêveuses du Var, Géraldine et Jessica, ont gagné le Dalmatie Trophy !

Elles remettent le don à Kheira, référente dans le Var



## MAI



Rencontre des bénévoles à Lille

Les bénévoles se forment à l'écoute téléphonique

## JUIN



Quand une bénévole de **Jeune et Rose** rencontre une bénévole de **Vivre Comme Avant**



Atelier coussins cœur à Strasbourg

### ET ENCORE

Les bénévoles se forment  
Séances d'analyse de pratique à Paris et en visio

Hôpital Saint Vincent à Lille  
Rencontre des chirurgiens pour organiser les visites aux patientes opérées d'un cancer du sein



## JUILLET ET AOÛT

La pause estivale... et pourtant... les bénévoles se rendent disponibles pour accompagner les patientes lors de visites dans les hôpitaux ou par des contacts téléphoniques... car le cancer ne prend pas de vacances



Rencontre avec les étudiantes sages-femmes de Gestasso à Lyon



Rencontre des bénévoles de Besançon

## NOVEMBRE



Réunion de travail annuelle chez A3 Web

## SEPTEMBRE



Rencontre des bénévoles d'Angers

### ET ENCORE

Alexandra, bénévole à Lille se marie ! Bonheur !

Séance d'analyse de pratiques à Lille

Nous avons une nouvelle adresse : **32 rue de Paradis 75010 PARIS**

## OCTOBRE



### OCTOBRE ROSE 2023

Nos pages dédiées à cet événement sont à retrouver p.10-11

## DÉCEMBRE



Ouverture d'une antenne en Guadeloupe

# OCTOBRE ROSE, ÉVEILLER LES CONSCIENCES

## Informers, alerter, faire réagir.

Octobre Rose, c'est le mois dédié au dépistage du cancer du sein, et notamment par mammographie dans le cadre du dépistage organisé avec ce message-clé :

"Le cancer du sein, s'il est détecté tôt, peut être guéri dans 9 cas sur 10, tout en assurant des traitements moins lourds, moins longs, moins douloureux, en minimisant la chirurgie et en évitant la chimiothérapie".

**Le dépistage** organisé par mammographie pour les femmes âgées de 50 à 74 ans est une chance. Ne la laissez pas passer !

Et pourtant **1 femme sur 2** ne fait pas cette mammographie ! Pourquoi ? **Cela peut vous sauver la vie !**

### CONCRÈTEMENT CELA VEUT DIRE QUOI ?

#### Si le cancer du sein est détecté tôt :

- **9 femmes sur 10 vont guérir !**

Toutes les bénévoles en sont les témoins, même si elles ont eu des parcours différents, plus ou moins longs, plus ou moins douloureux.

- **Les femmes auront des traitements moins longs, moins douloureux, et c'est vrai !**

• Bien sûr, elles seront opérées car le chirurgien doit enlever la tumeur, mais elles éviteront peut-être une mastectomie totale, entraînant une ablation du sein et une grande souffrance émotionnelle.

grande souffrance émotionnelle.

**Les 2/3 des femmes opérées conservent leur sein.**

- Elles n'auront peut-être pas de chimiothérapie : un traitement efficace mais qui entraîne des effets secondaires à court et moyen termes.

**1 femme sur 2 n'a pas de chimiothérapie.**

## UN ENGAGEMENT ET UNE PRÉSENCE DES BÉNÉVOLES DANS PLUS DE 40 VILLES DE FRANCE

- Institut de Cancérologie de l'Ouest (I.C.O) - Angers



- Centre Hospitalier d'Angoulême



- Hôpital Henri Duffaut - Avignon



- Clinique Saint Antoine - Rouen



- Clinique Hartmann - Neuilly/Seine



- Centre Léon Bérard - Lyon



### ... MAIS AUSSI :

- Clinique de l'Anjou (Angers)
- Polyclinique Urbain V (Avignon)
- Polyclinique de Franche Comté (Besançon)
- Centre Hospitalier de Besançon (Besançon)
- Clinique Synergia (Carpentras)
- Centre Oscar Lambret (Lille)
- Clinique les Cyprés (Montfavet)
- Centre Hospitalier de Niort (Niort)
- Centre Henri Becquerel (Rouen)

# OCTOBRE ROSE, SENSIBILISER LES FEMMES À LA SANTÉ DE LEURS SEINS

## Mieux se connaître, observer, consulter, s'informer...

C'est essentiel de dire et redire aux femmes que la prévention et le dépistage du cancer du sein sont indispensables pour leur santé.



### Voici quelques messages-clés:

- **Il n'y a pas que la petite boule** dans le sein qui peut être un signe : il existe 8 autres signes visibles et reconnaissables que chaque femme doit connaître.
- **Un examen clinique des seins par un médecin** est recommandé dès l'âge de 25 ans.
- **Le dépistage organisé par mammographie** pour les femmes âgées de 50 à 74 ans est une chance. Et pourtant 50% des femmes ne le font pas... Pourquoi ?
- **Le dépistage individuel** est possible pour les femmes à risque : elles ont eu un cancer du sein avant 40 ans, ou elles ont des antécédents familiaux, ou elles ont une prédisposition génétique.
- **Il y a des facteurs de risques liés au mode de vie et donc évitables :** le tabac, l'alcool, le surpoids et l'obésité.

## NOUS AVONS RÉUSSI NOTRE CAMPAGNE DE SENSIBILISATION OBSERVEZ VOS SEINS "IL SUFFIRA D'UN SIGNE".

### Nous avons distribué plus de 10 000 dépliants "Observez vos seins" !

Plus de 5 000 personnes sensibilisées sur Facebook et Instagram, et aussi directement par des interventions en présentiel et en visio.

"Nous avons été surprises en bien de l'intérêt de ce sujet de la part des femmes et aussi des hommes, des jeunes et des moins jeunes. Evoquer la santé des seins, c'est simple, naturel et sans tabou. C'est très positif".

"Pour de nombreuses femmes, savoir que le cancer du sein peut se manifester par des signes visibles et reconnaissables à connaître, cela a été une découverte. Et rien de plus simple : juste observer".



Le dépliant est disponible en format digital et téléchargeable sur [vivrecommeavant.fr](http://vivrecommeavant.fr)



Merci au Docteur Claudia Régis, chirurgien au Centre Oscar Lambret de Lille qui nous a rendu visite sur un stand Octobre Rose. Elle a participé activement au projet "Observez vos seins" en y apportant et en commentant toutes les informations médicales.

## NOUVEAUTÉ 2023

### Des interventions en entreprises en présentiel ou en visio

Total Energie (Paris), DistriCenter (Rennes), Ports de Lille (Lille), etc.



### Des interventions auprès d'étudiants

Euridis Business School, étudiants en ostéopatie, assistants dentaires en formation



**MERCI à vous toutes et tous pour votre accueil, vos questions, vos remarques, et parfois vos applaudissements !**

# LA SOLIDARITÉ ET LA GÉNÉROSITÉ

**Vous avez été très nombreux au rendez-vous de la solidarité, que ce soit pendant le mois d'octobre qui a été très rose ou à d'autres périodes de l'année ! Cette valeur nous unit et crée de l'enthousiasme et de la générosité !**

Nous remercions chacune et chacun d'entre vous qui vous êtes mobilisés, qui avez organisé des événements, pris des initiatives, qui avez participé, communiqué et collecté des dons pour Vivre Comme Avant en soutien aux femmes malades d'un cancer du sein.

## MERCI D'AVOIR CHOISI VIVRE COMME AVANT

"Vous proposez une action concrète au plus près des femmes qui ont un cancer du sein".  
 "Vous êtes une petite structure à taille humaine".  
 "Les malades ont tellement besoin d'une présence et d'une écoute lorsqu'elles sont hospitalisées".  
 "Les bénévoles sont courageuses, dévouées et en forme et cela est très positif".



## Les entreprises

Nous sommes fiers de pouvoir compter sur des partenaires fidèles qui s'engagent à nos côtés sur la durée. Nous sommes fiers d'accueillir chaque année de nouveaux sponsors.



## Les commerçants

Coiffeurs, instituts de beauté, concessionnaires auto, boulangers, bouchers, fleuristes, unions des commerçants de Bavilliers (Franche Comté), de La Madeleine (Lille), etc.

## Les associations

Notamment des étudiants en santé : médecins de Montpellier, pharmacie de Nancy, soins infirmiers de Dijon et Lyon, sages-femmes de Lyon, kinés de Lille, ostéopathes de Lille.



Gest'Asso sages-femmes Lyon

## DÉCOUVREZ EN PHOTOS UNE RÉTROSPECTIVE DES ACTIONS SOLIDAIRES

### Les pompiers du Pas de Calais

La solidarité fait partie de leur ADN !

**Le président de l'union des Pompiers 62 a remis un chèque de 4 200€ à Annie, référente des Hauts de France.**

Cette somme est issue d'une tombola pour gagner un casque rose offert par le société qui fabrique les casques des pompiers. Plus de 1000 personnes ont tenté leur chance et c'est Tanguy, jeune pompier volontaire, qui a gagné : "J'ai participé juste pour faire un don"



### Les challenges sportifs organisés par les salariés d'entreprises

Courir, marcher, nager, pédaler... Le plus de kilomètres possibles ou faire une activité physique le plus de minutes possibles : escalade, boxe, kite surf...



**Mayoly**, un partenaire fidèle avec sa marque Topicrem



**Fives FCB** (Lille) renouvelle son engagement en 2023 !

Annie, référente de Lille, et les 2 gagnants du challenge



Atelier Hermès (Angoulême)



**Les transports SNATT**  
Ils ont joué le jeu pour leur rencontre annuelle : toutes et tous en rose. Un symbole !

### Les sportifs en club



**Le golf de Cholet** avec Hélène, bénévole dans cette antenne



**Le Polo féminin au Polo club de Chantilly**, avec Elizabeth et Marie Christine pour la remise de la coupe des Amazones



Le fitness chez **Déathlon** (Lille) "A fond la forme" avec Annie, Dominique et Hélène



Le foot avec les footbaleurs du **club de Loos** (Lille)

Et aussi tous les sportifs : hand, volley, judo, basket, marche, etc...

Les évènements roses, les marches roses, les rencontres roses... tous au rendez-vous !



Cholet



Pointe à Pitre, Guadeloupe



Angers



Angoulême



Pontarlier



Saint-Brieuc



Besançon

### La Ligue Contre le Cancer

5 Comités départementaux de la Ligue Contre le Cancer nous ont accordé une subvention.



### 4 villes poursuivent leur fidèle soutien depuis plusieurs années



### Les clubs services



Katia et Tatiana

Marie et Emmanuelle



Virginie et Christelle



### VIVRE COMME AVANT & RAID FÉMININ

Raid Féminin est un partenaire mobilisé à nos côtés depuis 2018 pour offrir à Vivre Comme Avant un maximum de visibilité pendant toute l'année grâce à ses différents raids 100% féminins et solidaires.

En 2023, le Laponie Trophy en Finlande et le Sahara Trophy en Tunisie.

**Merci et bravo aux équipes qui se sont engagées pour faire un défi sportif, une aventure et aussi pour soutenir Vivre Comme Avant.**

## LA COMMUNICATION

Notre mission d'accompagnement et d'information des femmes atteintes d'un cancer du sein se renforce grâce à la fréquentation de notre site internet et à notre présence sur les réseaux sociaux.

LE SITE INTERNET  
WWW.VIVRECOMMEAVANT.FR

+ de 30 000  
visites sur le site

+ de 80 000  
pages vues

De plus en plus de conseils et de témoignages sur le vécu de la maladie sur notre site :

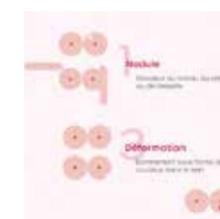
- Les différents dispositifs de contacts pour les femmes atteintes d'un cancer du sein
- Des contenus adaptés à leurs préoccupations, à leurs besoins : informations, conseils sur les émotions, les relations ...
- Des témoignages de bénévoles sur leur vécu du cancer du sein et de son impact sur le corps, les émotions, les relations ...

### Top 3 des pages les plus visitées



#### 1. "La chute des cheveux sous chimiothérapie"

L'effet secondaire de la chimiothérapie tant redouté et très difficile à vivre car il impacte la féminité.



#### 2. "Observez vos seins"

Une méthode simple et naturelle pour repérer d'éventuelles anomalies.



#### 3. "La symbolique du sein"

Le sein symbole de la féminité, de la maternité, de la sexualité.



### DE NOUVEAUX CONTENUS CRÉÉS ET MIS EN LIGNE EN 2023

- **Comprendre vos émotions :** La peur, la tristesse, la culpabilité, le déni, la colère, le soulagement, la joie
- **La santé de vos seins**
- **Le dépistage** (organisé et individuel), les examens de diagnostic, l'examen clinique des seins
- **L'attente des résultats est insupportable**

La plupart de nos contenus sont rédigés à partir de témoignages de bénévoles, ex-patientes, qui ont vécu un cancer du sein. Cela permet de mettre en évidence la variété des questionnements et des réactions. Ces témoignages sont le reflet de ce que vivent les milliers de femmes que nous accompagnons.

## LES RÉSEAUX SOCIAUX

Notre communauté s'est développée sur Facebook et Instagram.

+ de **5000** abonnés



### Top 3 de nos publications Facebook



[\* Sois forte\*, l'optimisme ne suffit pas]



[150 à 180 patients par jour !]



[Ma tout doux liste]

### Top 3 de nos publications Instagram



[Octobre Rose 2023]



[La prévention]



[Octobre Rose à Angers]

## LE PRINT

Tout au long de l'année, nous avons procédé à la mise à jour des divers documents imprimés pour garantir des contenus bien à jour.



Affiche



Rapport annuel 2022



Document grand public

## UNE FORTE VISIBILITÉ DANS LES MÉDIAS

Vivre Comme Avant a bénéficié d'une forte visibilité dans la presse écrite et sur le web dans les médias nationaux et régionaux. C'est pour nous la reconnaissance de l'importance de notre mission d'écoute et d'accompagnement des femmes malades

## LA PRESSE

350 parutions presse, c'est 17% de plus qu'en 2022 !

- 60% des publications concernent les événements **Octobre Rose**.
- 20% des publications concernent les défis sportifs organisés par **RAID FÉMININ** : le **Laponie Trophy** et le **Sahara Trophy**.



### La presse nationale

Des bénévoles ont témoigné sur le vécu du cancer du sein : l'annonce de la maladie, le choix de la reconstruction mammaire ou pas, le dépistage encore trop insuffisant ... Merci à elles d'apporter cet éclairage qui peut être utile à de nombreuses lectrices.

#### Top Santé

"Un long chemin pas toujours simple"  
Témoignage de 2 bénévoles sur la reconstruction mammaire



#### Elle supplément

Besançon et Avignon  
Témoignage de 2 bénévoles



#### Maxi

"Je veux aider des femmes comme moi"



#### Le moniteur des Pharmacies



#### Aujourd'hui en France / Le Parisien

"Et le cancer a surgi dans leur vie"  
Témoignage d'une bénévole



#### Passeport Santé

"Cancer du sein : malgré Octobre Rose, encore trop peu de dépistage"



### La presse régionale



## LA RADIO ET LA TÉLÉVISION

### Radio

- France Bleu Loire Océan
- France Bleu Besançon
- France Bleu Belfort Montbéliard



### Télévision

- France 3 Alsace
- France 3 Champagne Ardennes
- France 3 Lorraine



## VIVRE COMME AVANT : UN ACTEUR DU SYSTÈME DE SANTÉ

### INTEGRER LE VÉCU DES FEMMES SOIGNÉES POUR UN CANCER DU SEIN DANS DES PROJETS DE SANTÉ

#### Participation de bénévoles à des groupes de travail d'instances de santé publique.

**INCA (Institut National du Cancer)**  
Relecture de recommandations nationales :



- Référentiel sur la prévention des effets indésirables des hormonothérapies adjuvantes indiquées dans les cancers du sein.
- Traitements systémiques des cancers du sein localisés pour le sous-type RE+/HER2- et le sous-type Triple négatif.
- Maintien et retour à l'emploi.

**HAS (Haute Autorité de Santé)**



- Participation au groupe de travail "Outil d'aide à la prise de décision partagée sur la reconstruction mammaire après ablation totale du sein dans le cadre du traitement ou de la prévention d'un cancer du sein".



La lettre du sénologue

#### Publications dans des revues de professionnels de santé.

##### La lettre du sénologue

"Vivre Comme Avant : plus de 30 ans d'accompagnement des patientes atteintes d'un cancer du sein"

##### FNMR (Fédération Nationale des Médecins Radiologues)

La mission et les actions de Vivre Comme Avant décrites dans la revue spéciale "Le médecin radiologue libéral" consacré au dépistage du cancer du sein.

### REPRÉSENTER LES PATIENTES ET LES USAGERS DU SYSTÈME DE SANTÉ AU SEIN DES HÔPITAUX

#### Vivre Comme Avant :

- est une association agréée, au niveau national, par le Ministère de la Santé et de la Prévention. Cet agrément a été obtenu en 2006 pour une durée de 5 ans. Il a été renouvelé en 2011, 2016 et 2021.
- est membre de France Assos Santé (Union Nationale des associations agréées du système de santé).



#### 13 bénévoles sont Représentants des Usagers (R.U)

Elles participent à l'amélioration de la qualité de vie à l'hôpital et à la qualité de la prise en charge des malades dans 15 hôpitaux ou cliniques.



#### 3 bénévoles sont membres du Conseil d'Administration d'un Centre de Lutte Contre le Cancer (Groupe Unificancer)

- **Institut Bergonié** (Bordeaux)  
Nathalie Succo, référente de la région Nouvelle Aquitaine et de l'antenne de Bordeaux.
- **Centre Oscar Lambret** (Lille)  
Annie Brousse, référente de la région des Hauts de France et de l'antenne de Lille.
- **Institut de Cancérologie de Lorraine** (Nancy)  
Catherine Baillot, référente de l'antenne de Nancy.



## LES COMPTES

Nos actions sont offertes aux milliers de femmes que nous accompagnons et qui ont tellement besoin de soutien, de réconfort et d'espoir ! Elles sont possibles grâce à la générosité de très nombreux donateurs qui nous font confiance.

Les comptes de l'association ont été contrôlés et certifiés par la société d'expertise comptable MCS Associés.

### LES RESSOURCES

- 85% de nos ressources proviennent des dons de particuliers, membres d'associations étudiantes, sportives, culturelles, de loisirs..., commerçants, responsables d'entreprises grandes ou petites...
  - Dons privés
  - Dons issus d'actions solidaires
  - Mécénat
- 15% des ressources sont issues de subventions de communes et de 5 comités départementaux de la Ligue Contre le Cancer.

### LES DÉPENSES

85% des dépenses sont dédiées à nos missions sociales :

- L'accompagnement des femmes soignées pour un cancer du sein (notamment en milieu hospitalier),
- L'information des malades (via notre site internet).
- La sensibilisation du plus grand nombre à la prévention et au dépistage du cancer du sein.

Pour 100€ collectés, 85 € sont dédiés aux malades !

Vivre Comme Avant est une association animée et gérée à 100% par des femmes bénévoles et qui ont toutes vécu un cancer du sein. Nous n'employons qu'une salariée, comptable, à temps partiel (20%).

### Vivre Comme Avant poursuit son soutien financier à la recherche contre le cancer du sein. Un facteur d'espoir pour les malades.

Le conseil d'administration a décidé de poursuivre son soutien à la recherche.

"Notre mission principale est dédiée à l'accompagnement des malades, notamment en milieu hospitalier. C'est aussi, lorsque nos finances le permettent, de contribuer au financement de projets sur les cancers du sein dont les résultats sont tellement attendus par les femmes soignées pour un cancer du sein. C'est une autre forme d'accompagnement".

Marie-Christine Diarra, Présidente de Vivre Comme Avant

#### 80 000 € ont été répartis entre 3 structures

- 40 000 € pour La Fondation de France
  - 20 000 € à la Fondation pour la Recherche Médicale
  - 20 000 € pour Gustave Roussy
- Chaque année, les bénévoles accompagnent plus de 700 patientes hospitalisées à Gustave Roussy pour un cancer du sein.



Les infirmières témoignent

On sent les patientes plus paisibles après votre visite



**@Vivre comme avant.**  
Association cancer du sein



Devenez  
**BÉNEVOLE**



*Merci*

### RETROUVEZ-NOUS SUR :

[www.vivrecommeavant.fr](http://www.vivrecommeavant.fr) pour découvrir :

- des informations sur le cancer du sein et les traitements
- des conseils pour mieux vivre pendant les traitements ou après
- des témoignages de patientes et d'ex-patientes

### CONTACTEZ-NOUS

[contact@vivrecommeavant.fr](mailto:contact@vivrecommeavant.fr)

 [@vivrecommeavant](https://www.facebook.com/vivrecommeavant)

 [@vivrecommeavant\\_fr](https://www.instagram.com/vivrecommeavant_fr)