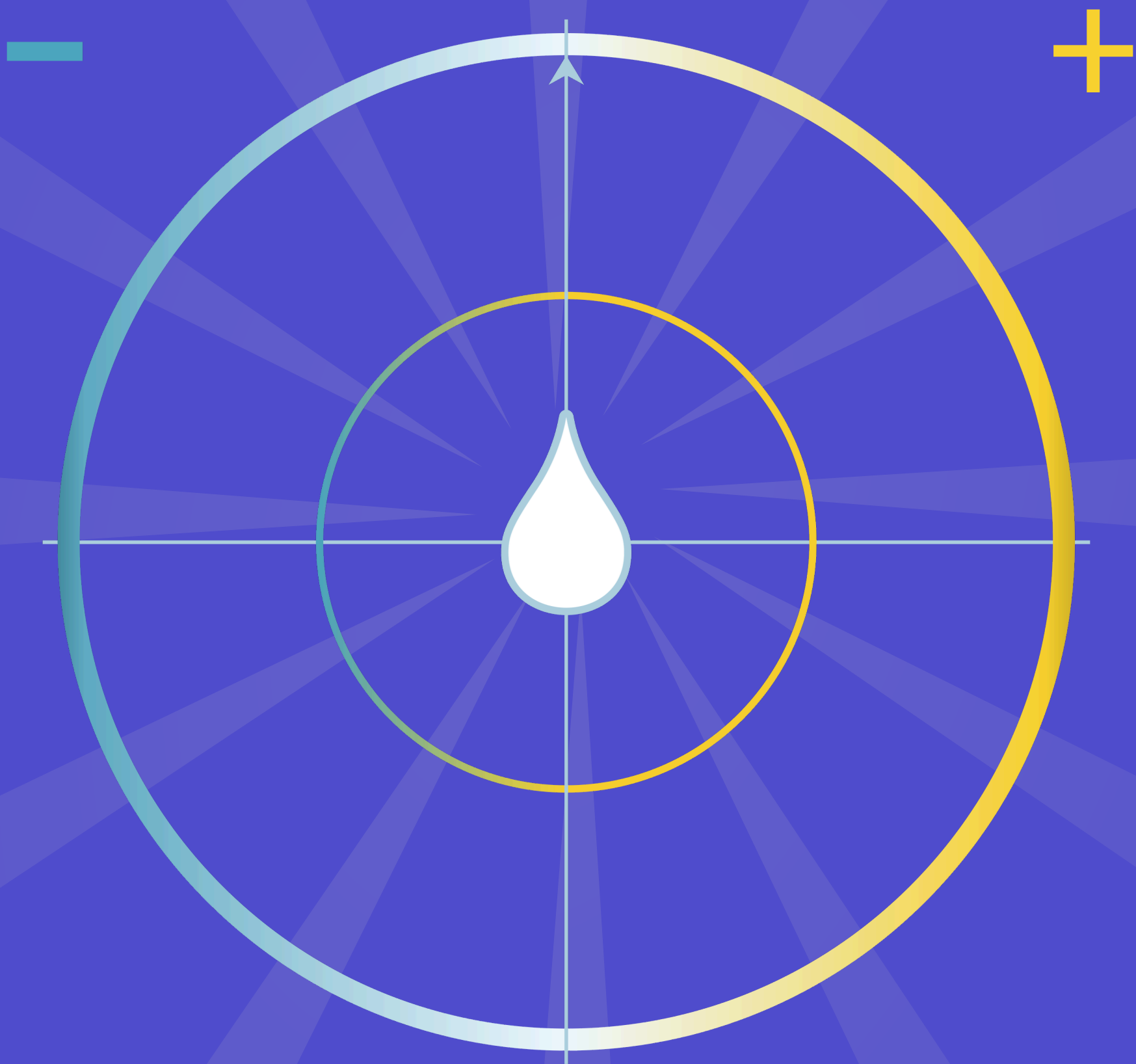


ORIENTARSI NELL'ENDOMETRIOSI



Cofinancé par
l'Union européenne

“ORIENTARSI NELL’ENDOMETRIOSI” è una guida che permette alle persone affette da endometriosi di auto-scrivere e indagare il proprio vissuto con la malattia a partire dalla propria preoccupazione, cioè dal proprio sassolino nella scarpa, a cosa si aggrappa, cosa le tiene in piedi e cosa è minacciato, ispirandosi alla bussola inizialmente ideata dal Consorzio “Dove approdare?” con il filosofo Bruno Latour.

Il suo obiettivo è quello di incoraggiare le persone ad agire in merito alla propria malattia cronica, in modo che possano prepararsi a conviverci meglio. Questa guida è uno dei programmi di formazione del progetto europeo ENDOs, supportato dal programma Erasmus+ per l'educazione permanente degli adulti.

Questo programma educativo è stato testato per un anno presso la Clinique Mutualiste de Pessac con il supporto dell'ARS Nouvelle-Aquitaine e della Fondation de France nell'ambito del programma educativo di auto-cura EndoTalk&Yoga dell'Agence Créative/Endométriose Academy.

Utilizza le risorse create dal Rivage Collective, detentore del protocollo Where to Land?

È stato ideato da quattro pazienti-partner qualificati, un chirurgo e un insegnante di yoga.



A CHI È RIVOLTA QUESTA GUIDA?

Ti senti persa quando si parla di endometriosi? È normale; l'endometriosi è come un continente la cui tipologia è appena stata scoperta. Che tu abbia appena ricevuto la diagnosi, magari dopo anni di vagabondaggio, o che tu conviva con la malattia da molto tempo, questa guida è per te.

È rivolto alle persone che convivono con l'endometriosi e che desiderano riprendere il controllo su questa condizione attraverso laboratori educativi collettivi di autodescrizione della propria esistenza con l'endometriosi.

Questa non è una guida magica per curare l'endometriosi, dato che oggi, nel 2025, non esiste una cura. Né si può dire che tutto dipenda dalla tua forza di volontà. Assolutamente no! Questa visione sarebbe completamente sbagliata e non farebbe altro che alimentare il tuo senso di colpa.

Ciò implica elencare le entità (persone, trattamenti, oggetti, ecc.) che minacciano la nostra vita e quelle che la mantengono, al fine di agire e creare alleanze basate sulle tue preoccupazioni (vedi pagina successiva). Potrebbe sembrare un'impresa ardua. Ma se stai leggendo questa breve introduzione, è perché, in un certo senso, la tua indagine è già iniziata e sei pronta ad andare avanti. Non esiste un solo percorso; ce ne sono molti, così come esistono tanti tipi di endometriosi quante sono le donne. Riprendere il controllo sulla tua endometriosi significa trovare la tua strada. Quindi, man mano che la malattia fluttua e le tue preoccupazioni si evolvono, dovrai costantemente riorientare la tua bussola.

Ti invitiamo a descrivere te stesso e ad agire con gentilezza e senza pregiudizi.

CHI PUÒ CONDURRE I WORKSHOP?

I workshop sono condotti da Patient-Partner qualificati coinvolti nell'endometriosi per istruire i pazienti nell'ambito di gruppi di discussione o programmi di educazione terapeutica per pazienti e da persone formate nel protocollo di indagine Dove atterrare?

È possibile utilizzare la bussola individualmente, ma inizialmente è pensata per essere attivata durante workshop collettivi e gruppi di discussione, che permettono di creare alleanze e di far entrare in risonanza la propria bussola con quelle di altri pazienti affetti dalla stessa malattia.

I workshop coinvolgono anche il corpo attraverso vari esercizi, come lo yoga, ma anche l'arte e la cucina.

Scopri di più sul protocollo "Dove atterrare?" sul sito web di Rivage Collective

QUALI DATI SCIENTIFICI SULL'ENDOMETRIOSI SONO STATI PROGETTATI NEI WORKSHOP?

COSA SAPPIAMO SULL'ENDOMETRIOSI NEL 2025?

L'endometriosi è una malattia cronica, infiammatoria, omodipendente, sistemica, complessa e comune (1 donna su 10) caratterizzata dalla presenza di tessuto simile all'endometrio (ma non endometrio) al di fuori dell'utero (1, 2).

“A lungo considerata una malattia ginecologica, ora riconosciuta come malattia sistemica” (Lancet 2021).

Comprende:

- infiammazione sistemica
- Deregolamentazione del sistema immunitario
- Disbiosi (squilibrio del microbiota)

Il suo impatto sulla qualità della vita delle donne è quindi globale. Può portare a mestruazioni dolorose e/o abbondanti, dolore pelvico intenso e cronico che può diffondersi a tutto il corpo, come lombalgia e dolori agli arti inferiori, problemi di fertilità e disturbi gastrointestinali. Inoltre, le donne lamentano stanchezza cronica, depressione e difficoltà psicologiche.

Il dolore dell'endometriosi ha molteplici origini:

- Dolore nocicettivo dovuto a lesioni endometriosiche che “sanguinano ogni mese” e innescano meccanismi di infiammazione e neuroangiogenesi (processo biologico che consiste nella creazione di nuovi vasi sanguigni a partire da vasi preesistenti)
- Dolore neuropatico: nervi danneggiati
- Dolore nociplastico che provoca sensibilizzazione centrale. La sensibilizzazione centrale è un disturbo della modulazione del dolore da parte del sistema nervoso centrale, che si traduce in un aumento della percezione del dolore.

I trattamenti offerti sono:

- ormonale (pillola continua, “menopausa artificiale”)
- antidolorifici
- PMA / preservazione della fertilità
- chirurgico

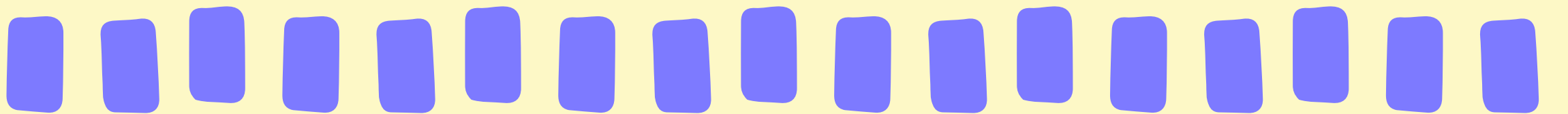
Non esistono trattamenti curativi per l'endometriosi.

Fino all'83% dei pazienti soffre di dolore persistente nonostante il trattamento chirurgico e/o medico (O'Hara 2022), motivo per cui, in accordo con le raccomandazioni dell'HAS per la gestione multidisciplinare del dolore cronico, è essenziale supportare i pazienti nell'autogestione dei propri sintomi, oltre al percorso di cura convenzionale.

BREVE PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA ENDOTALK&YOGA:

"EndoTalk & Yoga" è un programma di workshop formativi co-costruito da caregiver della Clinique Mutualiste de Pessac e da pazienti-partner in possesso del titolo di "Paziente-Formatore in Percorso di Cura per le Malattie Croniche" dell'Università di Bordeaux e formati in Educazione Terapeutica del Paziente. Si rivolge a pazienti affette da endometriosi e ai loro cari, attraverso gruppi di discussione e yoga adattato, in un ambiente sicuro e accogliente con professionisti formati nella facilitazione e impegnati nel campo delle scienze umane della salute. L'obiettivo è supportare al meglio le donne nel contesto assistenziale attraverso un supporto personalizzato e adattato alle specificità di questa malattia altamente invalidante e ai suoi molteplici sintomi, al fine di: aumentare la capacità di agire delle donne, promuovere l'alleanza terapeutica, consentire loro di acquisire conoscenze e strumenti di auto-cura per gestire la propria malattia cronica, liberare la propria parola, incontrarsi come pari, riconnettersi con il proprio corpo e aumentare la propria autonomia al fine di migliorare la qualità della vita quotidiana.

"EndoTalk & Yoga" sancisce il riconoscimento dello status di pazienti-partner qualificati in ambito sanitario e la promozione della loro conoscenza esperienziale integrandola nei programmi con i caregiver.



GLI OBIETTIVI DEL PROGRAMMA ENDOTALK&YOGA:

1. Creare uno spazio sicuro per l'umanizzazione dell'assistenza, la libera espressione e l'ascolto, che consenta alle donne di parlare liberamente di argomenti legati alla loro esperienza con la malattia cronica, di non sentirsi più sole, di incontrare altre donne colpite e di discutere di argomenti senza tabù.
2. Coinvolgere i pazienti e sostenerli “nella comprensione della loro malattia e del trattamento, nella collaborazione e nell’assunzione della responsabilità della propria cura, con l’obiettivo di aiutarli a mantenere e migliorare la loro qualità di vita”. (definizione di educazione terapeutica del paziente da parte dell’OMS-Europa pubblicata nel 1996)
3. Sviluppare le capacità di auto-cura dei pazienti attraverso lo yoga per ridurre il dolore lavorando sulla mobilità pelvica e supportandoli per aiutarli a trovare soluzioni ai problemi che possono incontrare nella loro vita quotidiana.
4. Promuovere il riconoscimento dello status di utenti-pazienti-partner, integrandoli nella creazione e supervisione di programmi e percorsi formativi e aumentando il coinvolgimento e il potere dei pazienti di agire nel loro percorso di cura.

RISULTATI E NECESSITÀ:

Il progetto è nato dall'incontro tra Nadia Russell Kissoon, paziente-partner, e la Dott.ssa Géraldine Chauvin, chirurga specializzata in endometriosi. Hanno individuato l'esigenza delle pazienti di partecipare a gruppi di discussione e ricevere cure complementari per la gestione del dolore, per migliorare la loro vita quotidiana con la malattia.

Questa scoperta corrobora le risposte di 1.000 pazienti al sondaggio INSERM ComPaRe sull'endometriosi. "Se avessi una bacchetta magica, cosa cambieresti nelle tue cure?"

- "Migliorare l'assistenza terapeutica offrendo più medicine alternative e complementari e metodi di autogestione."

- "Promuovere il coinvolgimento del paziente nelle cure".

- "Fornire maggiore supporto alle pazienti: dare alle pazienti l'opportunità di partecipare a gruppi di pazienti; "fornire più consigli e un migliore supporto alle pazienti in modo che si sentano meno sole o perse di fronte alla malattia"; coinvolgere il partner o la famiglia nelle cure (...) e ricevere supporto da parte loro." Inoltre, in Francia, il numero di donne in età fertile affette da endometriosi è stimato tra 1,5 e 2,5 milioni, ovvero 1 donna su 10. Da gennaio 2022, la strategia nazionale del Presidente Emmanuel Macron mira a: "garantire una diagnosi rapida e l'accesso a cure di qualità in tutto il Paese (...) attraverso percorsi di cura personalizzati (PPS) sviluppati per le pazienti al fine di organizzare una reale collaborazione tra i diversi professionisti fin dal momento della diagnosi e consentire a ciascuna paziente di avere accesso concreto alle cure di cui ha bisogno (...) e migliorare la gestione del dolore cronico." Il progetto "EndoTalk & Yoga" si propone di partecipare a questo movimento nazionale e di rispondere ai bisogni identificati dai caregiver e dai pazienti, coinvolgendo attivamente utenti-partner qualificati nella sua co-creazione per migliorare l'accesso ai percorsi di cura.

#ENDOS
TALK
& YOGA

6

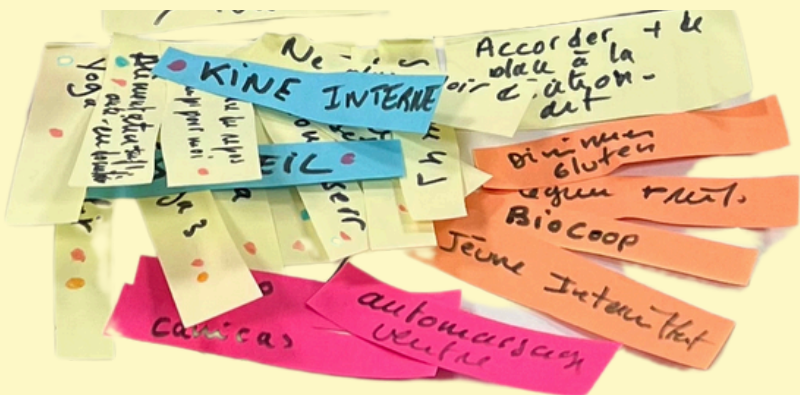
SESSIONI PER
INTRAPRENDERE
L'ENDOMETRIOSI

MATERIALI NECESSARI:

STAMPA LA BUSSOLA Ti invitiamo a stamparla (a colori o in bianco e nero) in 4 pdf formato A4 che dovranno essere uniti dal retro con nastro adesivo per ottenere un formato A2



Procurati dei Post-it di diversi colori e una penna o una matita



Taglia i post-it in strisce per occupare meno spazio sulla bussola quando li posizioni.



Da un tappetino da yoga



Colori, matite, pennarelli, fogli di carta e qualsiasi altro materiale per alimentare la tua creatività



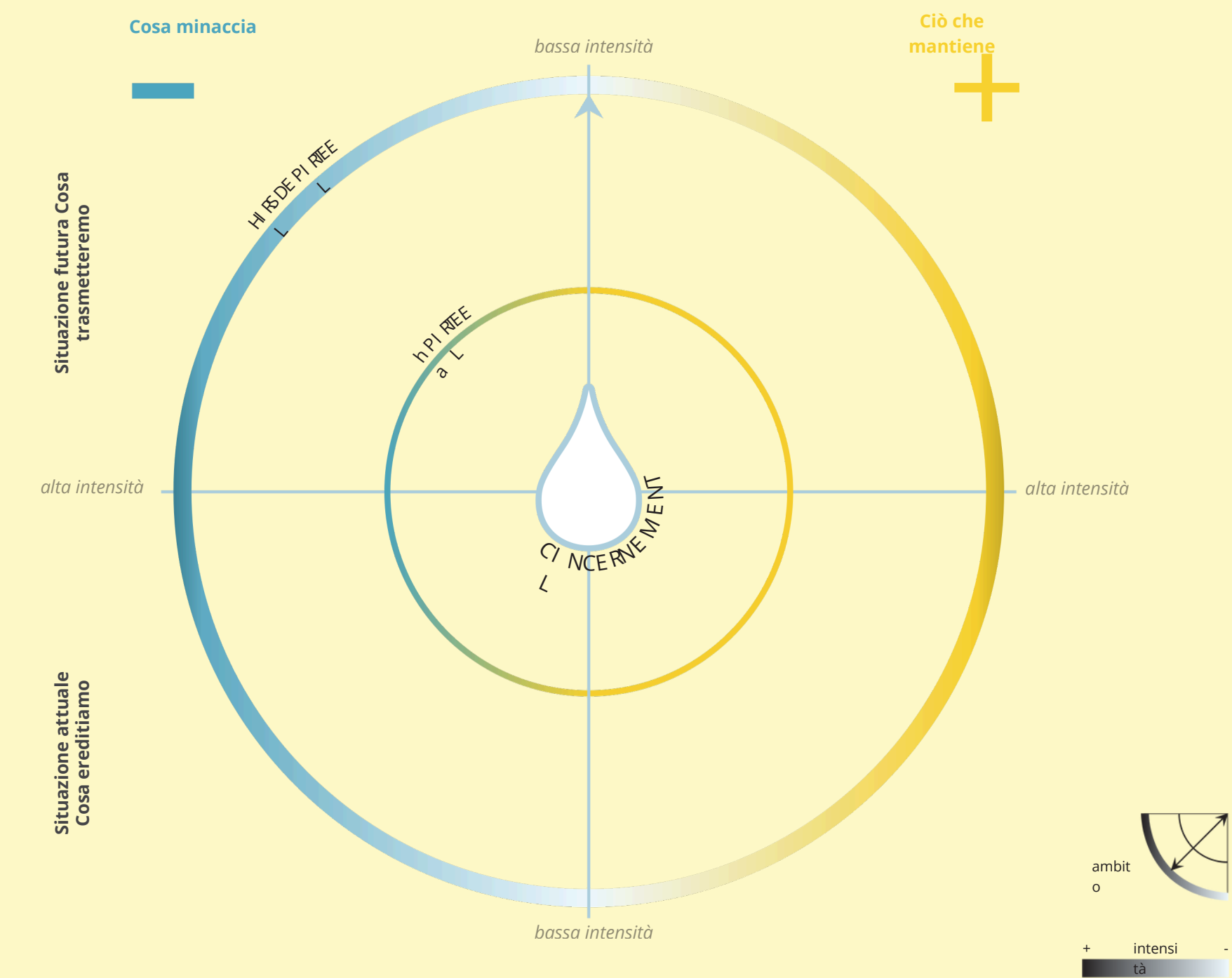
Ingredienti necessari per preparare gli involtini primavera!

COME FUNZIONA LA BUSSOLA “DOVE ATTERRARE”?

La bussola è uno strumento di autodescrizione spaziale che ti consentirà di visualizzare la tua indagine.

Al centro, poniamo la nostra "Preoccupazione", ciò che ci sta a cuore e ciò che sembra minacciato. Non si tratta di commiserarci, ma di mappare le nostre preoccupazioni per creare nuove soluzioni che contribuiscano a migliorare le nostre condizioni di vita. Quali azioni posso mettere in atto? Esempio di preoccupazione: per "Una sessualità senza dolore", per "Vivere bene con la mia endometriosi", per "Parlare della mia endometriosi con chi mi circonda".

- Ciò che minaccia la sua preoccupazione è a sinistra (-)
- Ciò che mantiene la sua preoccupazione è posizionato a destra (+)
- La linea centrale rappresenta la mia situazione attuale, il mio presente. Cioè, ciò che mi è più vicino in questo momento.
- Tutto ciò che è sopra la linea è il mio futuro
- Tutto ciò che segue rappresenta la mia situazione attuale e ciò che erediterà.
- La freccia punta verso il futuro. Questo è l'asse del tempo. L'obiettivo è orientare questa freccia verso il positivo, ovvero il futuro desiderabile, verso un'azione positiva e non verso il negativo, che sarebbe una produzione sterile o negativa. Tuttavia, entità negative esisteranno sempre.
- Ciò che posso controllare è vicino al centro del cerchio. Più mi allontanano dal centro, minore è il controllo che ho, minore è la mia libertà di azione sulle mie preoccupazioni.





SVOLGIMENTO DI OGNI WORKSHOP:

1/ GRUPPO DI DISCUSSIONE: 1H30

- **Salutare e risvegliare il corpo: (circa 10 minuti)**

Esempi:

<https://labase-gironde.fr/wikiCollectifRivage/?ProtocoleS> <https://labase-gironde.fr/wikiCollectifRivage/?ProtocoleS> <https://labase-gironde.fr/wikiCollectifRivage/?ProtocoleS>

- **Scoperta del tema del giorno (5 minuti)**
- **Elenca le tue entità e posizionale sulla bussola (20 minuti)**
- **Ogni persona presenta un'entità a turno (40 minuti, distribuire bene il tempo di parola)**

La regola d'oro che rispettiamo durante il workshop e fino alla fine dell'esperimento:

Non esprimiamo mai la nostra opinione, non discutiamo, non rispondiamo, mai. Anche se all'inizio abbiamo difficoltà e sentiamo il bisogno di rispondere, ci aggrappiamo alla regola di ascoltare la descrizione del cittadino-esperto.

- **Rituale finale (10 minuti)**

Esempio:

<https://labase-gironde.fr/wikiCollectifRivage/?ProtocoleS>

2/ PRANZO (INFORMALE E CONVIVENTE): 1 ORA

3/ YOGA Ogni workshop si conclude con una sessione di Yoga adattata all'endometriosi.



RIASSUNTO DEI 6 WORKSHOP

Laboratorio 1:

La mia endometriosi

Laboratorio 2:

Benessere e calma
mentale

Laboratorio 3:

Dolore e cure
complementari

Laboratorio 4:

Il piacere del cibo

Laboratorio 5:

Vita emotiva e
sessuale

Laboratorio 6:

Cosa mi ha fatto fare
la bussola



LABORATORIO 1: LA MIA ENDOMETRIOSI

Obiettivi:

- Incontrarsi e stabilire un clima di fiducia, gentilezza e ascolto
- Presentare il programma
- Definisci la tua preoccupazione (vedi pagina successiva) in base alla tua esperienza con la malattia.
- Conoscenza della malattia: comprendere come funziona l'endometriosi. Comprendere le sindromi e le patologie associate all'endometriosi (urinarie, digestive, vestibolari, ecc.). Conoscere e comprendere. Programmi di autogestione della malattia aiutano a ridurre l'ansia e a migliorare la qualità della vita (Farshi 2020).

Svolgimento:

Incontrare:

Ciao esercizio:

<https://labase-gironde.fr/wikiCollectifRivage/?ProtocoleS>

Presentati Presenta i laboratori, la bussola e “il righello”



DEFINISCI LA TUA PREOCCUPAZIONE:

Per definire la propria preoccupazione, la persona è invitata a rispondere a 7 domande.

Questa guida si concentra già sull'endometriosi. Ma non esiste un'unica forma di endometriosi. Esistono tanti tipi diversi di endometriosi quante sono le persone affette da questa malattia.

Ogni persona definirà quindi una preoccupazione specifica per sé e che si avvicina di più alle sue attuali preoccupazioni riguardo alla malattia. L'obiettivo è essere il più specifici possibile nelle risposte.

Le 7 domande:

- Nomina un elemento, un essere, che sia essenziale per la tua esistenza con l'endometriosi e che devi mantenere a tutti i costi. Elenca 5 elementi.
- Perché questo è essenziale per te? Quali sono le tue dipendenze da questo elemento? Scegli un elemento dalla tua lista che sia più importante degli altri e descrivi in poche righe esattamente perché è essenziale e vitale per te.
- Da chi o da che cosa viene minacciata questa cosa?
- Quando hai preso coscienza di questa minaccia?
- Per difendere questa cosa/entità essenziale, cosa intendete fare? Quali azioni intendete intraprendere? Descriviamo in forma di elenco le entità che partecipano al mantenimento dell'azienda e descriviamo le azioni di ciascuna entità.
- Puoi elencare gli esseri o le entità a cui ci si dovrebbe rivolgere per contribuire a preservare questo elemento? Descriviamo in forma di elenco le entità a cui ci si dovrebbe rivolgere per evitare che la preoccupazione scompaia.
- Ora descrivi cosa sei disposto a fare per contrastare questa minaccia.

Una volta scelta la preoccupazione, la persona posizionerà sulla bussola le entità che la minacciano o la mantengono.

Ogni entità deve essere descritta e spiegata in dettaglio. È sulla base delle preoccupazioni di ciascuna che definiremo collettivamente cos'è l'endometriosi e come influisce sulla nostra vita e sulla vita quotidiana.

Il giro di preoccupazioni

<https://labase-gironde.fr/wikiCollectifRivage/?ProtocoleS>

Il kit dell'investigatore:

<https://labase-gironde.fr/wikiCollectifRivage/?KitDeLenqueteur>



LABORATORIO 2: BENESSERE E CALMA MENTALE

Le pazienti con endometriosi sono a maggior rischio di ansia, depressione o patologie legate alla salute mentale (Laganà 2017, Estes 2021), tra le altre cose a causa del dolore cronico. Negli animali, lo stress accelera lo sviluppo dell'endometriosi (Reis 2020). Interventi psicologici (tra cui terapia cognitivo-comportamentale, rilassamento ed esercizi di respirazione) possono migliorare la qualità della vita e ridurre i sintomi dell'endometriosi (Meissner 2016, Petit 2020, Zhao 2012, Jafari 2017).

Obiettivo:

L'obiettivo di questo workshop è liberare la parola per ritrovare benessere e calma mentale.

Impegnarsi ad accettare la malattia.

Esprimiti e racconta la tua esperienza della malattia.

Sappiamo che il 67% delle donne affronta difficoltà psicologiche (Endovie, Ipsos, 2020), stress significativo e/o ansia.

Gestire la stanchezza cronica quotidianamente

Attrezzo:

La bussola

Descrizione:

Sulla base delle proprie preoccupazioni, ognuno identificherà i fattori legati al proprio benessere fisico e mentale. Cosa lo mantiene, cosa lo ostacola? Condivideremo le nostre esperienze ed elencheremo tutte le soluzioni che abbiamo o possiamo implementare.

Vedi le fonti dell'applicazione Lyv: <https://www.lyv.app/categorie/bien-etre>

LABORATORIO 3:

DOLORE E CURE COMPLEMENTARI

Obiettivo:

Comprendere i meccanismi del dolore Comprendere i meccanismi del dolore, in particolare del dolore cronico, e comprenderne i fattori scatenanti Conoscere i trattamenti e le terapie che possono alleviarlo Gestire una crisi di dolore attraverso terapie non farmacologiche (esercizi di rilassamento e respirazione, ipnosi, arteterapia, ecc.) Praticare movimenti corporei e automassaggi per alleviare il dolore Esprimere le proprie rappresentazioni e scoprire quelle degli altri.
Prendere consapevolezza del proprio punto di vista personale

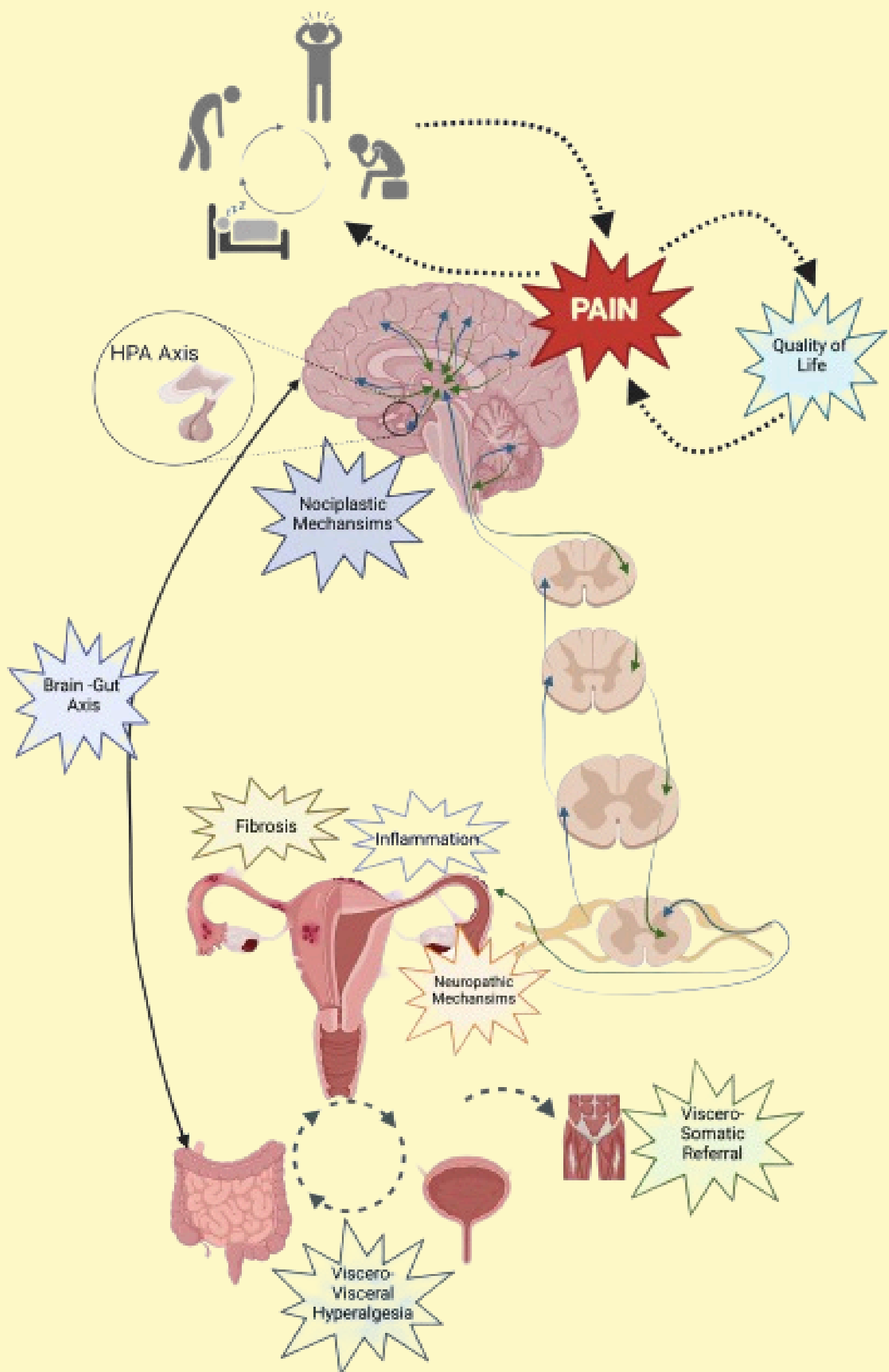
Utensili:

Immagini (pagina 23 e 24) Diagramma del corpo per disegnare e localizzare il tuo dolore La bussola

Svolgimento:

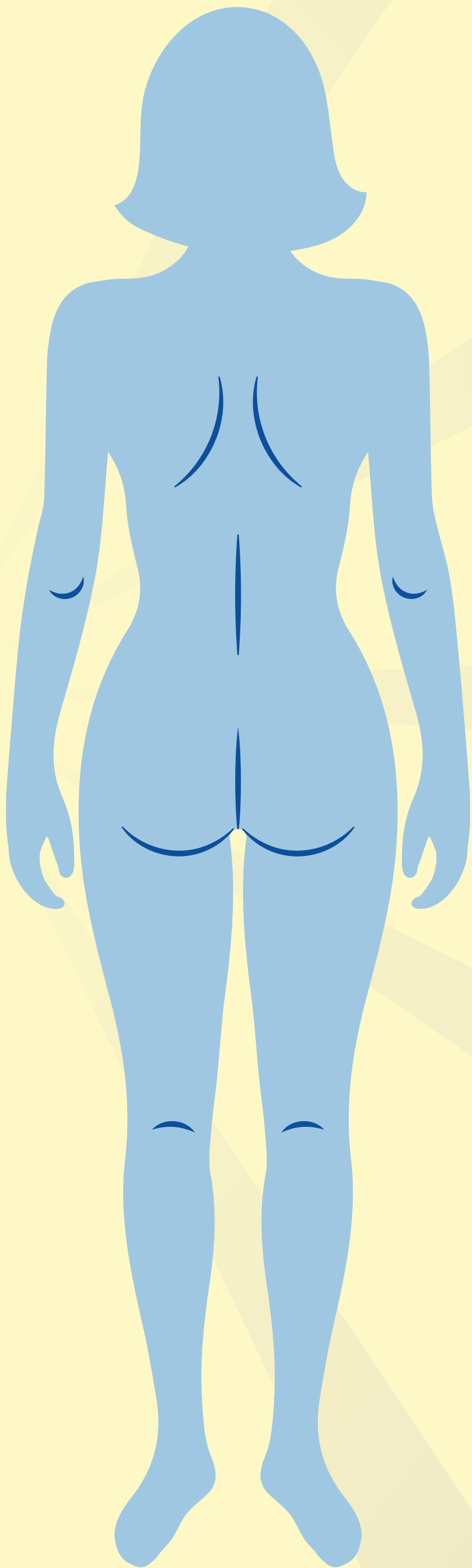
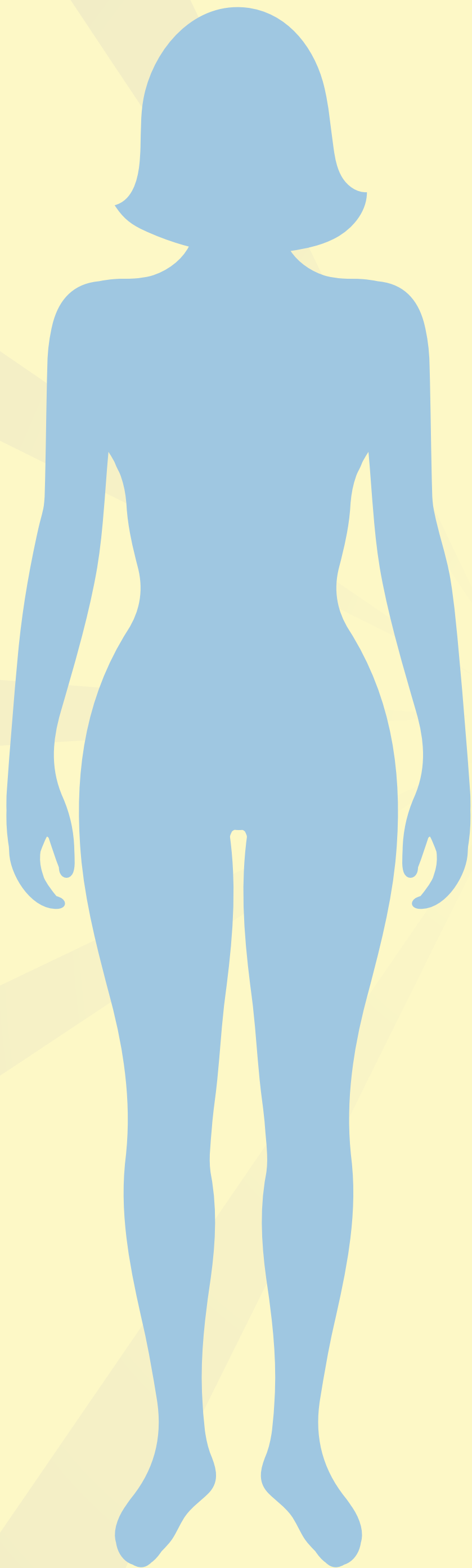
Foto-espressione: usare le immagini per dare voce al dolore. Questo strumento si propone di raccontare la storia del dolore. Scegliendo tre fotografie evocative, il paziente dà forma alla propria esperienza intima della malattia. Ogni immagine gli permette di descrivere il proprio dolore.

In base alle proprie preoccupazioni, ognuno posizionerà sulla bussola le entità legate al proprio dolore. Cosa lo sostiene, cosa lo ostacola? Condivideremo le nostre esperienze ed elencheremo tutte le soluzioni che abbiamo o possiamo implementare.



Meccanismi del dolore nell'endometriosi
(Coxon 2024)

Individua e disegna il tuo dolore dovuto all'endometriosi



Individua e disegna il tuo dolore dovuto all'endometriosi

LABORATORIO 4: IL PIACERE DEL CIBO

OBIETTIVO: CIBO

Discutete idee e convinzioni sui legami tra dieta ed endometriosi. Riscoprite il piacere di cucinare.

Attrezzo:

Ricetta degli involtini primavera Compass

Descrizione:

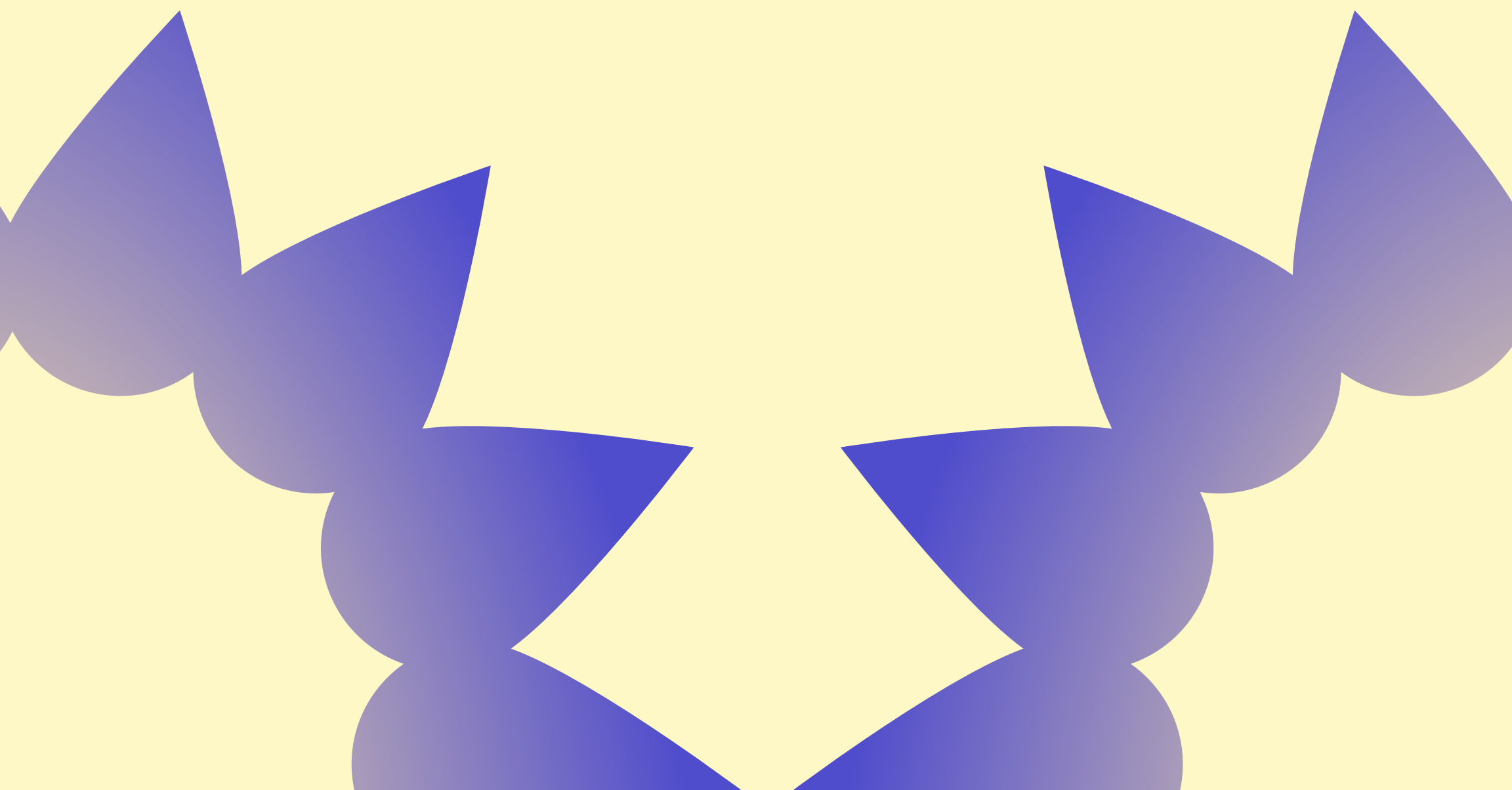
L'80% delle pazienti con endometriosi presenta sintomi gastrointestinali (Maroun 2009). È noto anche che l'alimentazione può contribuire a contrastare la disbiosi del microbiota intestinale caratteristica dell'endometriosi (Zizolfi 2023). Inoltre, le pazienti preferiscono modificare la propria dieta come intervento di autogestione più efficace (Armour 2019). Le modifiche alla dieta possono contribuire a ridurre il dolore e ad alleviare i sintomi (Ciebiera 2021, Piecuch 2022, Meneghetti 2024, De Araugo 2025), agendo anche sull'infiammazione.

Svolgimento:

Auto-riflessione e preparazione degli involtini primavera.

La bussola è materializzata dalla torta di riso.

In base alle proprie preoccupazioni, ognuno posizionerà sulla bussola entità legate al cibo. Cosa lo sostiene, cosa lo ostacola? Condivideremo le nostre esperienze ed elencheremo tutte le soluzioni che abbiamo o possiamo implementare.





LA RICETTA DEGLI INVOLTINI PRIMAVERA

Materiali necessari:

- 1 ciotola di acqua fredda (per ammorbidire i pancake)
- 1 panno umido (per coprire i pancake)
- 1 tagliere
- 1 coltello affilato

Ingredienti (per 8 panini):

- 8 gallette di riso (22 cm di diametro)
- 100 g di vermicelli di riso
- 8 gamberi cotti (o tofu affumicato nella versione vegetariana)
- 1 carota (julienne)
- 1/2 cetriolo (a bastoncini)
- 1 mango (a fette)
- 1 avocado (a fette)
- 8 foglie di lattuga (tipo foglia di quercia)
- Coriandolo, menta (qualche rametto)
- Salsa: 3 cucchiaini di nuoc mam, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di lime, 1 spicchio d'aglio spremuto, peperoncino (facoltativo)

Si sviluppa in 5 fasi:

1. Preparare gli ingredienti:

- Mettere i vermicelli in ammollo in acqua bollente per 5 minuti, quindi scolarli.
- Tagliare tutte le verdure a bastoncini regolari.

2. Ammorbidisci le frittelle:

- Immergere un pancake in acqua tiepida per 10 secondi.
- Stendere su un panno pulito.

3. Farcitura (su 1/3 della torta):

- Lattuga → vermicelli → carota/cetriolo → mango/avocado → gamberetti → erbe aromatiche.

4. Rotolo:

- Ripiegare i lati verso l'interno.
- Arrotolare strettamente, tenendo fermo il ripieno.

Tempo totale: 30 min ● Livello: Facile

Buon appetito! 🌿

WORKSHOP 5: VITA EMOTIVA E SESSUALE

OBIETTIVO:

Comprendere la dispareunia e conoscere i metodi per alleviarla. Esprimersi e discutere del posto della sessualità nella propria vita. Comunicare con il partner sull'argomento della sessualità. Esprimere le proprie esperienze alle persone vicine, sapendo come adattare/modificare la propria comunicazione in base alle persone che ci circondano. Identificare le persone attorno a sé con cui parlarne.

Comprendere la fertilità, il ruolo dell'infertilità nell'endometriosi e i diversi metodi di procreazione assistita (PMA, conservazione, congelamento degli ovociti, ecc.)

2/3 delle donne con endometriosi soffrono di disfunzione sessuale (Barbara 2017) I programmi di sessuologia riducono la disfunzione sessuale correlata ai sintomi dell'endometriosi (Matloobi 2022)Descrizione:

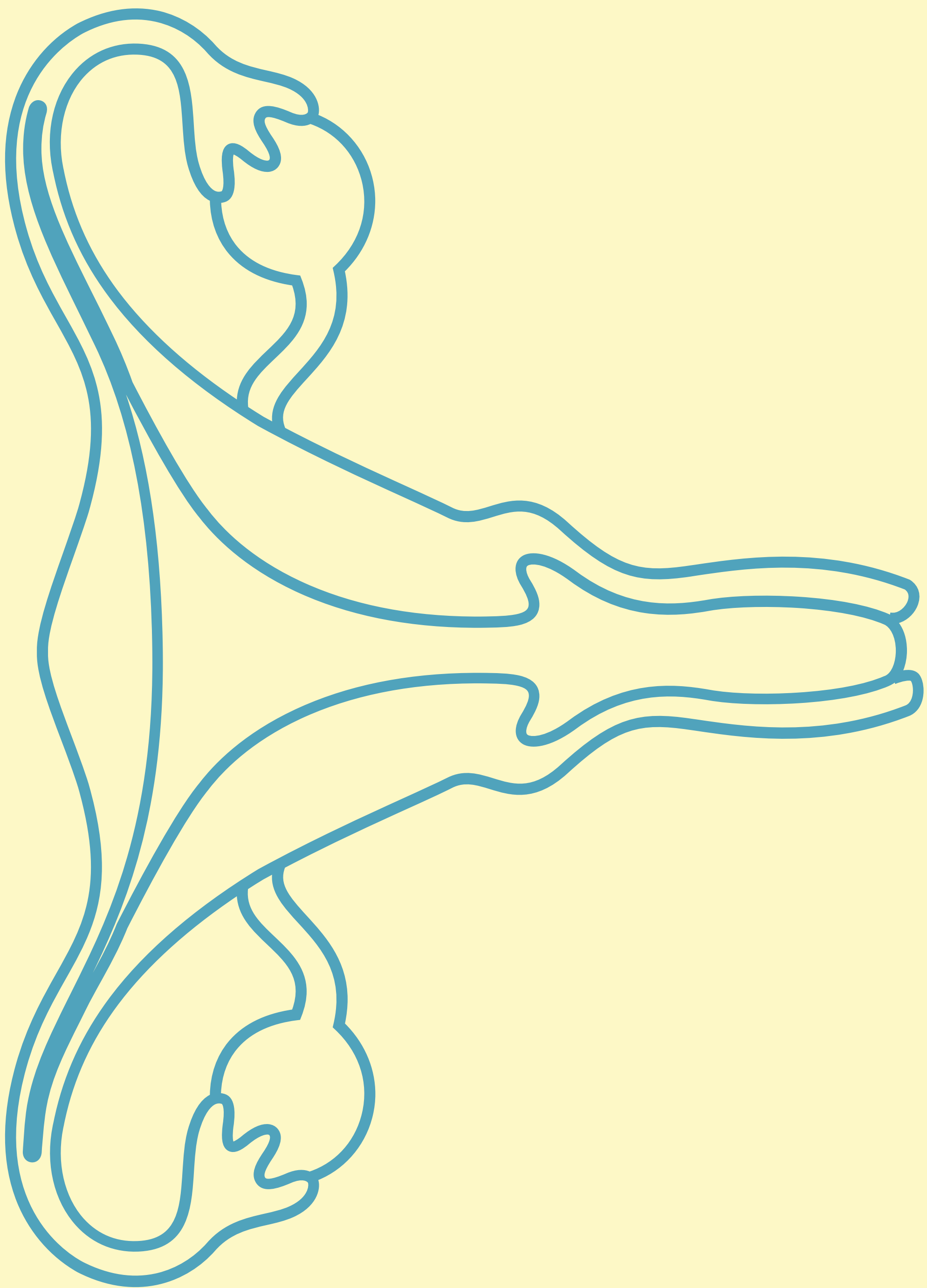
Utensili:

Immagini (pagina 23 e 24) La bussola

Svolgimento:

Foto-espressione: usare le immagini per dare voce al dolore. Questo strumento si propone di raccontare la storia del dolore. Scegliendo tre fotografie evocative, il paziente dà forma alla propria esperienza intima della malattia. Ogni immagine gli permette di descrivere il proprio dolore.

In base alle proprie preoccupazioni, ognuno posizionerà sulla bussola entità legate alla propria vita emotiva e sessuale. Cosa la sostiene, cosa la ostacola? Condivideremo le nostre esperienze ed elencheremo tutte le soluzioni che abbiamo o possiamo implementare.



Riconciliarsi con l'utero:

Utilizzando le arti (pittura, pennarelli, penne, collage, ecc.), sei invitata a trasformare il tuo utero in uno spazio colorato, gioioso e positivo.

WORKSHOP 6: COSA MI HA FATTO FARE LA BUSSOLA

Obiettivo:

Questo workshop rappresenta l'autovalutazione del programma e invita i pazienti a esprimere le proprie emozioni e a fare il punto sull'evoluzione delle loro rappresentazioni della malattia. Il workshop utilizza un mezzo creativo per consentire alla persona di esprimersi.

Attrezzo:

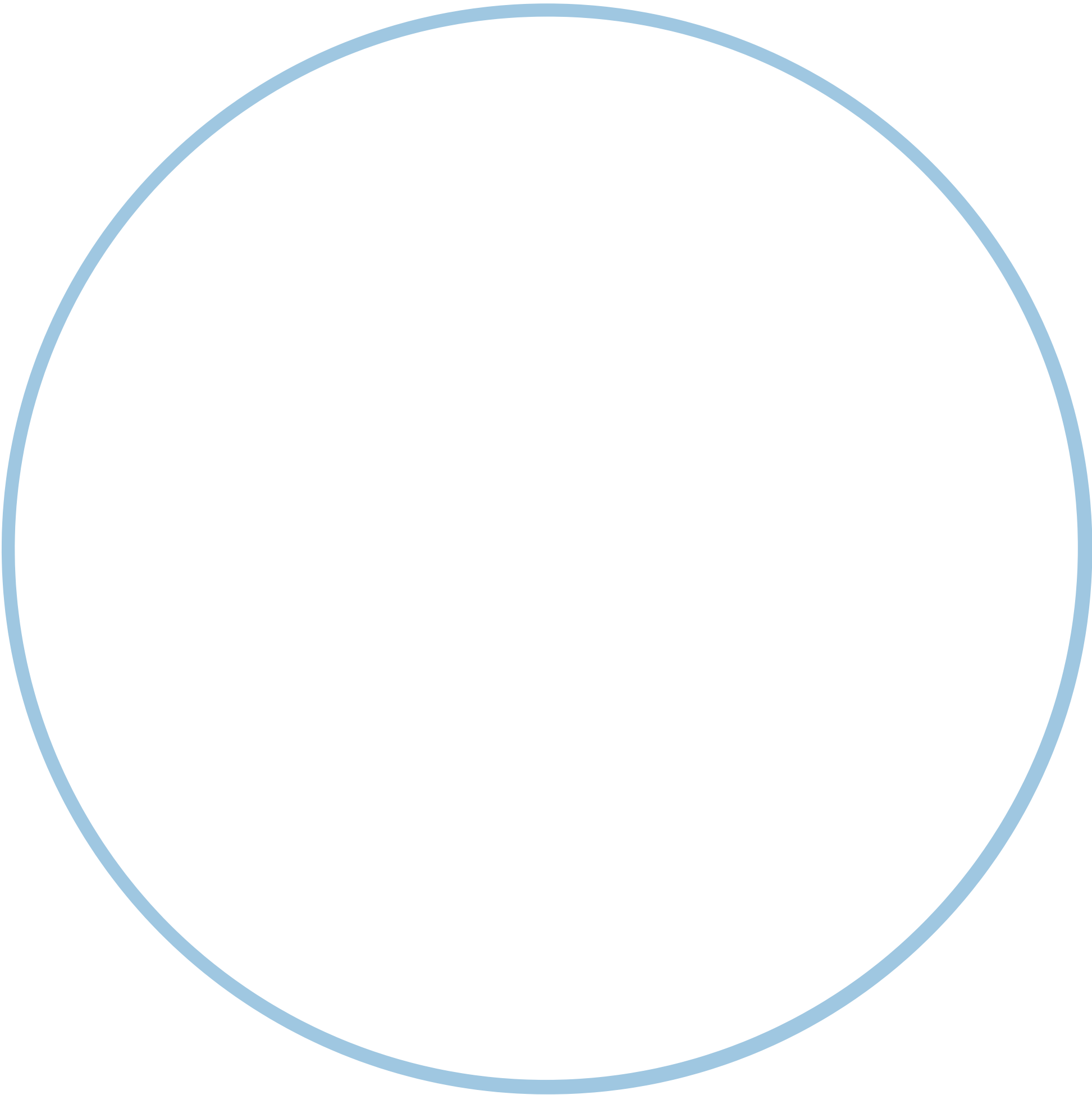
Foglio di carta con disegnato un cerchio (sostituisce il compasso). Materiali da disegno, colori, matite, gessetti...

Svolgimento:

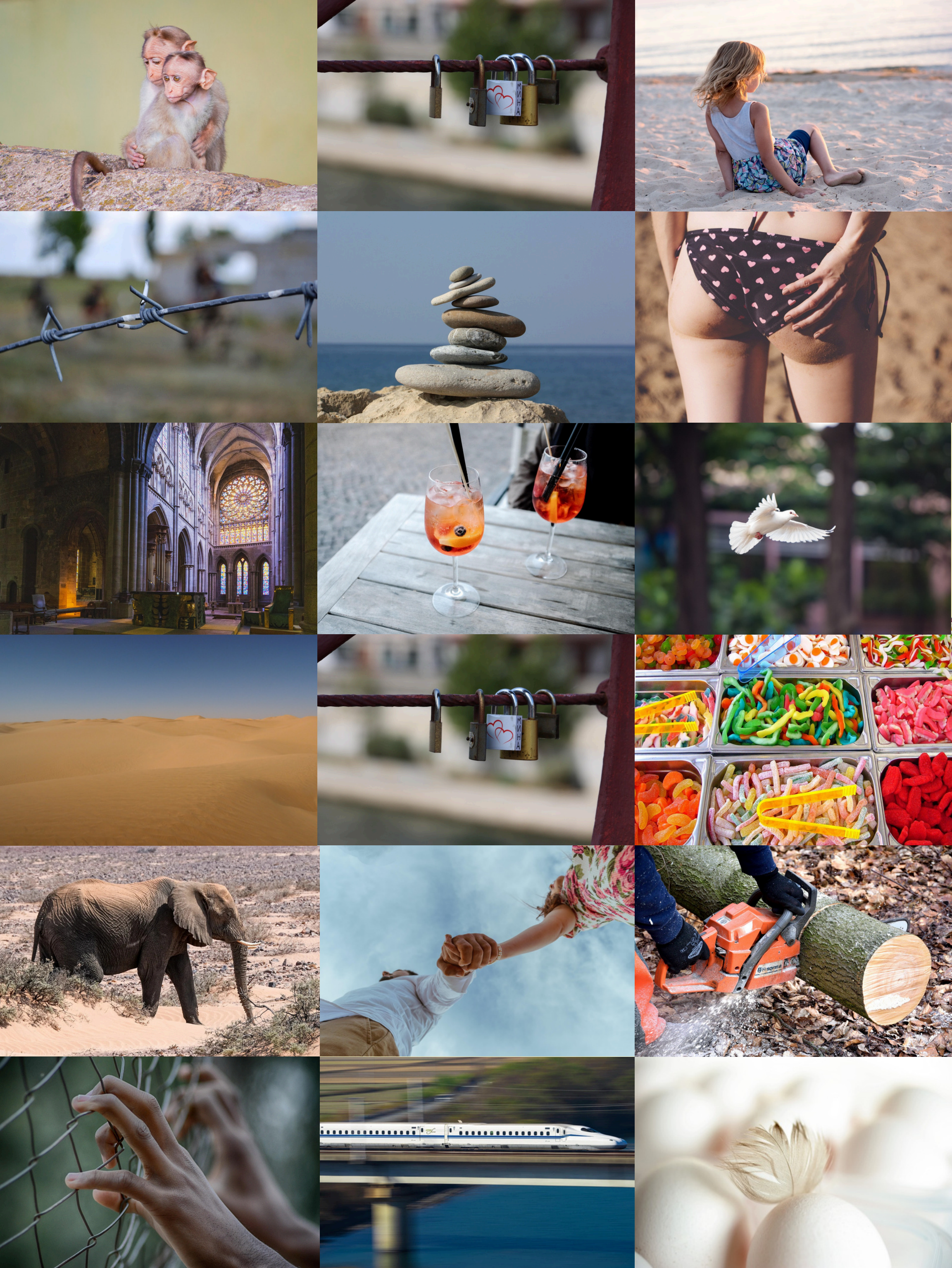
Su un foglio di carta A3 o più grande, disegna un cerchio (vedi pagina 25). Questo cerchio è il luogo in cui esprimere le emozioni e la conoscenza di sé vissute durante le 5 sessioni. Il cerchio materializzerà la bussola. Una volta completato il disegno, ogni persona esprimerà il percorso intrapreso descrivendolo.



LA BUSSOLA STAMPABILE







FOTOESPRESSIONE



ENDO YOGA SPECIALE

Rimobilizzare i tessuti Comprendere i benefici dell'attività fisica adattata (APA) e sviluppare la motivazione a praticarla regolarmente Sapere come adattare la pratica dell'APA ai periodi di stanchezza e/o di basso morale

Gestire lo stress e le emozioni

La pratica dello yoga aiuta a migliorare i sintomi dell'endometriosi (Gonçalves 2017, Awad 2017, HAS 2017)

L'attività fisica ha un impatto positivo sulla qualità della vita, sul dolore e sulla salute mentale (revisione e metanalisi Xie 2025)



ENDO YOGA SPECIALE

RISORSE:

Meditazione e Yoga Nidra

<https://www.youtube.com/@CedricMichel>

Con l'app Insight Timer, Stéphane Faure insegna meditazione mindfulness nella regione e tiene spesso conferenze negli ospedali. Puoi allenarti con lui o con uno dei suoi colleghi nel percorso MBSR (Mindfulness Based for Stress Reduction).

Se sei interessato allo yoga Nidra, puoi formarti con Philippe Beer-Gabels, senza prerequisiti:

<https://beer-gabel.com/formazioni-certificate/>

Yoga:

Pratiche dolci e dinamiche

<https://www.youtube.com/@YogacoachingFr>

Italiano: <https://youtu.be/HWLhtJ0TTwQ?si=U4J7xwF5odclxRlO>

Il Saluto alla Luna, 2 versioni

<https://www.youtube.com/watch?v=d7LlnnDwoyk> <https://www.youtube.com/watch?v=c2VeXVxz-AQ>

Gruppo Facebook EndoYogaSophroNatro

<https://www.facebook.com/groups/326106864821773>





Da sinistra a destra, i creatori del programma:

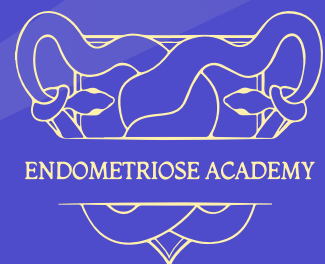
- Sandra Servat, infermiera e paziente-partner
- La dottoressa Géraldine Chauvin, chirurgo ginecologico della Clinique Mutualiste de Pessac, rappresentante del programma
- Nadia Russell Kissoon, paziente-partner, program manager, direttrice di L'Agence Créative
- Cathy Schwartz, paziente-partner e presidente dell'ACV AIT Carpe Diem
- Maëli Le Bricon, paziente-partner e simulatore di salute

Foto scattata alla Clinique Mutualiste de Pessac: gennaio 2025

ORIENTARSI NELL'ENDOMETRIOSI



VULGAROO



dm DIGITAL
NARRATIVE
MEDICINE



Università
degli Studi
di Palermo



UNIVERSITY
OF TURKU



Maynooth
University
National University
of Ireland Maynooth

momentum
[educate + innovate]



Cofinancé par
l'Union européenne

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.