LES RDV DE L'AFEMISE NOVEMBRE 2026

Les **RDV de l'AFEMISE** sont des **temps de rencontre mensuels**. Ces RDV sont **réservés aux personnes adhérentes.** Pour plus de renseignement, notemment sur les tarifs solidaires et gratuit : afemise.com

ECHANGER

3 RDV

L'AFEMISE organise **trois RDV mensuels**. Ces temps sont conçus comme **un espace de parole sécurisé et respectueux.** Ce mois ci, deux formats seront proposés : deux groupes de paroles libres et un groupe ReX (retours d'expériences) autour du thème « Se préparer à traverser le prochain MPE ». Les places sont limitées à 10 personnes.



SE FORMER

MYBOUSSOLE : UN OUTIL POUR SUIVRE SON QUOTIDIEN

Rémy HONORÉ
Docteur en pharmacie, il est lui-même confronté à des symptômes persistants après des infections par le SARS-CoV-2, il connaît les difficultés à rendre compte d'un quotidien fluctuant, notamment en présence de fatigue et de brouillard mental. Il a créé myBoussole pour aider les personnes concernées à structurer leurs observations et à préparer leurs échanges.

Mardi 17/11/2026 à 17h

Intervention (30 min + 20 min Q/R) :
- Parcours et démarche à l'origine
- Démonstration et possibilités
- Echanges, questions et écoute des besoins

Inscription envoyée aux adhérentes et adhérents

Comment **garder une trace de ce que l'on traverse et rassembler les informations** que l'on souhaite partager avec les professionnels de santé ?

Ce RDV sera l'occasion de découvrir **myBoussole**, **une application de suivi personnel et d'organisation**. Remy reviendra **sur son parcours et les besoins qui l'ont conduit à développer cet outil**, avant d'en proposer une démonstration concrète. Une place importante sera consacrée aux échanges : poser vos questions sur l'outil, partager vos besoins et les difficultés rencontrées dans le suivi de votre quotidien.

À noter : l'intervention de Rémy est informative, sans réponse aux questions individuelles de santé. myBoussole est un outil de suivi et d'organisation personnels, sans visée d'évaluation médicale, qui ne remplace pas une consultation. L'application est actuellement gratuite pour tout le monde ; certaines fonctionnalités seront à terme proposées sur abonnement.



S'INFORMER

PHOTOBIOMODULATION : QUELS REPÈRES DANS L'EM ET LE COVID LONG ?

Dr Jean-Philippe WAGNER
Cancérologue et médecin de la douleur, il intègre la photobiomodulation à sa pratique depuis 2014. Il est membre fondateur et premier président de la Société francophone de photobiomodulation. Il a également fondé le centre X-PHAN à Haguenau, où il accompagne notamment des personnes vivant avec des douleurs chroniques, une EM ou un Covid long.

Mercredi 25/11/2026 à 18h

Intervention (50 min + 10 min Q/R) :
- Présentation du sujet par le Dr.
- Témoignage d'Alexandra

Inscription envoyée aux adhérentes et adhérents

Ce RDV sera consacré à la photobiomodulation (PBM), une approche utilisant **la lumière rouge et proche infrarouge**. Avec le Dr Jean-Philippe Wagner, nous découvrirons **ses principes, ses applications médicales** et la place qu'elle peut occuper dans l'accompagnement des personnes vivant avec une **EM ou un Covid long.**

À partir de son expérience clinique, **nous aborderons les préconisations, les précautions et les limites** de cette approche, ainsi que les possibilités d'accès à une prise en charge. Le Dr Wagner présentera également **PHOTOCOV**.

Alexandra apportera le regard d'une personne concernée : elle reviendra sur les premières démarches autour de la PBM dans la communauté EM, son expérience personnelle et son recueil de témoignages.

LES RDV DE L'AFEMISE NOVEMBRE 2026

Les **RDV de l'AFEMISE** sont des **temps de rencontre mensuels**. Ces RDV sont **réservés aux personnes adhérentes.** Pour plus de renseignement, notemment sur les tarifs solidaires et gratuit : afemise.com

ECHANGER

3 RDV

L'AFEMISE organise **trois RDV mensuels**. Ces temps sont conçus comme **un espace de parole sécurisé et respectueux.** Ce mois ci, deux formats seront proposés : deux groupes de paroles libres et un groupe ReX (retours d'expériences) autour du thème « Se préparer à traverser le prochain MPE ». Les places sont limitées à 10 personnes.



SE FORMER

MYBOUSSOLE : UN OUTIL POUR SUIVRE SON QUOTIDIEN

Rémy HONORÉ
Docteur en pharmacie, il est lui-même confronté à des symptômes persistants après des infections par le SARS-CoV-2, il connaît les difficultés à rendre compte d'un quotidien fluctuant, notamment en présence de fatigue et de brouillard mental. Il a créé myBoussole pour aider les personnes concernées à structurer leurs observations et à préparer leurs échanges.

Mardi 17/11/2026 à 17h

Intervention (30 min + 20 min Q/R) :
- Parcours et démarche à l'origine
- Démonstration et possibilités
- Echanges, questions et écoute des besoins

Inscription envoyée aux adhérentes et adhérents

Comment **garder une trace de ce que l'on traverse et rassembler les informations** que l'on souhaite partager avec les professionnels de santé ?

Ce RDV sera l'occasion de découvrir **myBoussole**, **une application de suivi personnel et d'organisation**. Remy reviendra **sur son parcours et les besoins qui l'ont conduit à développer cet outil**, avant d'en proposer une démonstration concrète. Une place importante sera consacrée aux échanges : poser vos questions sur l'outil, partager vos besoins et les difficultés rencontrées dans le suivi de votre quotidien.

À noter : l'intervention de Rémy est informative, sans réponse aux questions individuelles de santé. myBoussole est un outil de suivi et d'organisation personnels, sans visée d'évaluation médicale, qui ne remplace pas une consultation. L'application est actuellement gratuite pour tout le monde ; certaines fonctionnalités seront à terme proposées sur abonnement.



S'INFORMER

PHOTOBIOMODULATION : QUELS REPÈRES DANS L'EM ET LE COVID LONG ?

Dr Jean-Philippe WAGNER
Cancérologue et médecin de la douleur, il intègre la photobiomodulation à sa pratique depuis 2014. Il est membre fondateur et premier président de la Société francophone de photobiomodulation. Il a également fondé le centre X-PHAN à Haguenau, où il accompagne notamment des personnes vivant avec des douleurs chroniques, une EM ou un Covid long.

Mercredi 25/11/2026 à 18h

Intervention (50 min + 10 min Q/R) :
- Présentation du sujet par le Dr.
- Témoignage d'Alexandra

Inscription envoyée aux adhérentes et adhérents

Ce RDV sera consacré à la photobiomodulation (PBM), une approche utilisant **la lumière rouge et proche infrarouge**. Avec le Dr Jean-Philippe Wagner, nous découvrirons **ses principes, ses applications médicales** et la place qu'elle peut occuper dans l'accompagnement des personnes vivant avec une **EM ou un Covid long.**

À partir de son expérience clinique, **nous aborderons les préconisations, les précautions et les limites** de cette approche, ainsi que les possibilités d'accès à une prise en charge. Le Dr Wagner présentera également **PHOTOCOV**.

Alexandra apportera le regard d'une personne concernée : elle reviendra sur les premières démarches autour de la PBM dans la communauté EM, son expérience personnelle et son recueil de témoignages.