



LES RDV DE L'AFEMISE FEVRIER 2026

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

ECHANGER

2 RDV PAROLES LIBRES

L'AFEMISE organise **deux RDV mensuels** de parole libre. Ce temps est conçu comme **un espace de parole sécurisé et respectueux**, permettant d'échanger, de déposer ce qui fait écho et de rompre l'isolement, dans un cadre collectif bienveillant. Les places sont limitées à **10 personnes** par groupe et l'inscription est obligatoire.



ECHANGER

Intervenant 1 – Dr Adrian CHABOCHE

Médecin spécialiste d'une approche globale et intégrative ainsi que praticien et enseignant de l'hypnose médicale.

Intervenant 2 – Pietro TOME

Personne atteinte d'EM, il accompagne en sophrologie et en Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) centrée sur le Pacing.

Vendredi 27/02/2026 à 17h30

Intervention (1h) :

- Présentation et introduction du sujet
- Apports, retours d'expérience et échanges autour du Pacing
- Questions / réponses à partir du tchat

Inscription envoyée aux adhérentes et adhérents

PACING : SORTIR DU CYCLE PUSH AND CRASH

Ce rendez-vous prend la forme d'une **table ronde : un échange vivant et accessible** entre le Dr Adrian CHABOCHE, Pietro TOME et une troisième personne atteinte d'EM, autour d'un sujet central : **comment éviter le piège "je sors de ma limite / je m'effondre" et retrouver un quotidien plus stable.**

"Le cycle Push & Crash ("je sors de ma limite puis je m'effondre") est un mécanisme fréquent dans l'EM, le Covid Long (CL) et d'autres situations d'intolérance systémique à l'effort : un jour où l'on se sent un peu mieux, on en profite pour "rattraper" ou faire comme avant, puis survient un retour de symptômes souvent disproportionné ou le malaise post-effort, qui oblige à s'arrêter net, parfois pour une période longue. **L'enjeu du Pacing est justement de sortir de ces montagnes russes en apprenant à repérer ses limites, fractionner, planifier et récupérer au bon moment**, afin de stabiliser le quotidien et réduire la fréquence des crashes.



SE FORMER

Julie Pinard

Naturopathe, avec une pratique partagée entre naturo-micronutrition et techniques de massage. Elle accompagne aujourd'hui les personnes vers une hygiène de vie réaliste et personnalisée, avec une approche fondée sur l'écoute, la pédagogie, l'adaptation et l'autonomie.

Lundi 02/03/2026 à 15h

Intervention (45 min + 15 min Q/R) :

- Intervention de Julie Pinard
- Temps de questions-réponses

Inscription envoyée aux adhérentes et adhérents

DES CLÉS POUR PRÉSERVER SON ÉNERGIE

Ce webinaire propose une approche pragmatique et personnalisable pour mieux préserver son énergie au quotidien. L'idée n'est pas de "tout changer", mais d'**identifier des leviers simples d'hygiène de vie qui peuvent aider à réduire les surcoûts et soutenir le corps** dans des contextes d'EM, de Covid Long et d'intolérance systémique à l'effort, en tenant compte aussi de comorbidités fréquentes (par exemple le POTS / l'intolérance orthostatique, troubles digestifs, sensibilités alimentaires...).

Le fil conducteur sera **la conservation de l'énergie**, avec des repères concrets et accessibles autour de différents sujets comme l'alimentation ou la digestion par exemple.

À noter : la naturopathie est une approche complémentaire d'éducation à la santé ; elle ne remplace pas un suivi médical et ne se substitue pas aux traitements prescrits.



LES RDV DE L'AFEMISE FEVRIER 2026

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

ECHANGER

2 RDV PAROLES LIBRES

L'AFEMISE organise **deux RDV mensuels** de parole libre. Ce temps est conçu comme **un espace de parole sécurisé et respectueux**, permettant d'échanger, de déposer ce qui fait écho et de rompre l'isolement, dans un cadre collectif bienveillant. Les places sont limitées à **10 personnes** par groupe et l'inscription est obligatoire.



ECHANGER

Intervenant 1 – Dr Adrian CHABOCHE

Médecin spécialiste d'une approche globale et intégrative ainsi que praticien et enseignant de l'hypnose médicale.

Intervenant 2 – Pietro TOME

Personne atteinte d'EM, il accompagne en sophrologie et en Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) centrée sur le Pacing.

Vendredi 27/02/2026 à 17h30

Intervention (1h) :

- Présentation et introduction du sujet
- Apports, retours d'expérience et échanges autour du Pacing
- Questions / réponses à partir du tchat

Inscription envoyée aux adhérentes et adhérents

PACING : SORTIR DU CYCLE PUSH AND CRASH

Ce rendez-vous prend la forme d'une **table ronde : un échange vivant et accessible** entre le Dr Adrian CHABOCHE, Pietro TOME et une troisième personne atteinte d'EM, autour d'un sujet central : **comment éviter le piège "je sors de ma limite / je m'effondre" et retrouver un quotidien plus stable.**

"Le cycle Push & Crash ("je sors de ma limite puis je m'effondre") est un mécanisme fréquent dans l'EM, le Covid Long (CL) et d'autres situations d'intolérance systémique à l'effort : un jour où l'on se sent un peu mieux, on en profite pour "rattraper" ou faire comme avant, puis survient un retour de symptômes souvent disproportionné ou le malaise post-effort, qui oblige à s'arrêter net, parfois pour une période longue. **L'enjeu du Pacing est justement de sortir de ces montagnes russes en apprenant à repérer ses limites, fractionner, planifier et récupérer au bon moment**, afin de stabiliser le quotidien et réduire la fréquence des crashes.



SE FORMER

Julie Pinard

Naturopathe, avec une pratique partagée entre naturo-micronutrition et techniques de massage. Elle accompagne aujourd'hui les personnes vers une hygiène de vie réaliste et personnalisée, avec une approche fondée sur l'écoute, la pédagogie, l'adaptation et l'autonomie.

Lundi 02/03/2026 à 15h

Intervention (45 min + 15 min Q/R) :

- Intervention de Julie Pinard
- Temps de questions-réponses

Inscription envoyée aux adhérentes et adhérents

DES CLÉS POUR PRÉSERVER SON ÉNERGIE

Ce webinaire propose une approche pragmatique et personnalisable pour mieux préserver son énergie au quotidien. L'idée n'est pas de "tout changer", mais d'**identifier des leviers simples d'hygiène de vie qui peuvent aider à réduire les surcoûts et soutenir le corps** dans des contextes d'EM, de Covid Long et d'intolérance systémique à l'effort, en tenant compte aussi de comorbidités fréquentes (par exemple le POTS / l'intolérance orthostatique, troubles digestifs, sensibilités alimentaires...).

Le fil conducteur sera **la conservation de l'énergie**, avec des repères concrets et accessibles autour de différents sujets comme l'alimentation ou la digestion par exemple.

À noter : la naturopathie est une approche complémentaire d'éducation à la santé ; elle ne remplace pas un suivi médical et ne se substitue pas aux traitements prescrits.