



# PROGRAMME DU FORUM

9h - 9h15

Mot d'accueil

9h15 - 10h

- **Mini-conférence d'introduction** « Comment prendre soin de soi lorsqu'on traverse un deuil, suite au décès d'un être cher ? »  
Avec Marietta ANTIER, coach, thérapeute, formatrice et conférencière
- **Présentation des divers intervenants**



10h - 12h15 (10h à 11h et 11h15 à 12h15)

**Ateliers collectifs**

Découverte et initiation à 2 activités (au choix parmi 10 pour les adultes)

12h15 - 12h45

**Échanges avec les intervenants**

## ● Ateliers pour enfants (jusqu'à 11 ans)

**Atelier corporel pour un mieux-être au quotidien**

Avec Gaëlle DOUCET, kinésiologue

Atelier faisant appel à des techniques variées : kinésiologie avec le «dô-in» (auto-massage), EFT, technique de libération des émotions, «brain gym» pour une exploration ludique du mouvement, relaxation. Une découverte adaptée aux enfants. Parmi les bienfaits : libérer des blocages émotionnels ou physiques et redonner énergie, équilibre et joie de vivre.



**Atelier cohérence cardiaque, différents types de respirations, méditation guidée, auto-massages**

Avec Marie PINEAU, animatrice en ateliers de bien-être

Atelier faisant appel à des techniques variées pour se relaxer et mieux gérer le stress et les émotions. Une découverte ou re-découverte adaptée aux enfants.

## ● Ateliers pour jeunes (de 11 à 18 ans)

**Atelier d'écriture d'un slam (📢 début de l'atelier à 9h30)**

Avec Olivier GOUIN, musicien intervenant

Mots qui bouillonnent, idées qui résonnent : viens slamer avec nous ! Dans cet atelier, tu pourras écrire sur ce que tu ressens, ce que tu vis, ce que tu veux devenir et les rêves qui t'animent. Ce sera un moment pour t'exprimer librement ! Un moment pour lâcher prise, te libérer l'esprit et laisser parler ton cœur : explorer ton univers intérieur à travers des jeux d'écriture et le transformer en textes sincères et percutants. Pas besoin d'être poète, juste d'avoir envie de tester !



**Atelier corporel pour un mieux-être au quotidien**

Avec Gaëlle DOUCET, kinésiologue

Atelier faisant appel à des techniques variées : kinésiologie avec le «dô-in» (auto-massage), EFT, technique de libération des émotions, «brain gym» pour une exploration ludique du mouvement, relaxation. Une découverte adaptée aux jeunes. Parmi les bienfaits : libérer des blocages émotionnels ou physiques et redonner énergie, équilibre et joie de vivre.

## ● Ateliers pour adultes (2 au choix parmi 10)

**Deuil et sérénité : quelques clés pour les associer !**

Avec Marietta ANTIER, coach, thérapeute, formatrice et conférencière

Avec beaucoup de bienveillance, nous échangerons sur quelques clés simples qui donnent la possibilité de vivre cette expérience douloureuse du deuil avec plus de sérénité et je vous parlerai de certaines techniques telles que l'EMDR qui permet de travailler sur toutes expériences «non digérées».



**Atelier d'écriture créative**

Avec Muriel DENNU, animatrice d'ateliers d'écriture

Un atelier d'écriture, c'est avant tout un temps pour soi, un lieu d'expression basé sur la confiance et la bienveillance, une parenthèse dans le cours du temps. Écrire procure plaisir et bien-être. C'est prouvé ! C'est un moment que l'on s'offre, une bouffée d'oxygène... C'est surtout une panoplie d'émotions, de sensations parfois antagonistes : plongée intérieure au plus profond de soi, de ses pensées, mais également ouverture aux autres, libération, partage. Je vous propose durant cet atelier de jouer avec les mots par le biais de jeux d'écriture simples, ludiques. Les temps d'écriture seront suivis pour ceux qui le souhaitent d'un temps de lecture partagée. Un atelier d'écriture, c'est un espace de liberté pour se faire plaisir, s'enrichir, se libérer... Vous verrez, votre crayon a tellement de choses à vous dire !

**Découvrir la sophrologie pour un quotidien apaisé**

Avec Christilla POUILLAS, sophrologue

Sentir les émotions qui vous traversent en vous offrant la possibilité de les écouter, tout en bienveillance et en douceur. La sophrologie vous permet de vous mettre à l'écoute de ce que vous vivez émotionnellement, d'évacuer parfois les tensions physiques et mentales et de revenir petit à petit vers des sensations plus agréables et confortables. En associant corps, mental et émotions, vous revenez à l'instant présent, vous reprenez en main votre parcours. Véritables outils du quotidien, les exercices que je vous proposerai, pourront être refaits chez vous, à tout moment, pour vous aider à retrouver de la sérénité.



**Atelier cohérence cardiaque, différents types de respirations et méditation guidée**

Avec Marie PINEAU, animatrice en ateliers de bien-être

Atelier faisant appel à des techniques variées pour se relaxer et mieux gérer le stress et les émotions. Une découverte ou re-découverte adaptée aux adultes.



**Les bienfaits d'un groupe de soutien après le décès d'un frère ou d'une sœur**

Avec des bénévoles de Familles Rurales Vendée ayant traversé cette épreuve

Vous avez perdu un frère ou une sœur (récemment ou il y a plusieurs années) et vous souhaitez pouvoir échanger avec d'autres personnes dans la même situation ? N'hésitez pas à venir nous rejoindre pour partager votre vécu et votre ressenti. En petit groupe, vous serez accueilli(e) avec chaleur et bienveillance, au sein de cet atelier d'entraide qui permettra à chacun(e) de se sentir moins seul(e) et de trouver du réconfort. Ouvert à toute personne dans cette situation (quel que soit son âge).

Suite

## Des petits papiers pour des souvenirs à honorer !

Avec Cyrilie MERLET, artiste et créateur d'homages

Grâce à un univers chaleureux et poétique, venez participer à un atelier créatif pour faire fleurir le souvenir de votre proche en réalisant des origamis personnalisés. Ce moment de douceur et de soutien est accessible à toutes et à tous car il s'adapte aux besoins et à la sensibilité de chacun.

## Initiation au Qi Gong

Avec Anne-Marie et Georges SORIN, enseignants de Qi Gong et Tai Chi en Vendée dans diverses associations

Pratique millénaire de santé en Chine, les postures de Qi Gong sont réalisées lentement, au rythme de la respiration, dans le respect des possibilités de chacun. Ces mouvements apaisent le stress, stimulent l'énergie vitale et améliorent la condition physique.

## Les bienfaits d'un groupe de soutien après le décès d'un proche

Avec des bénévoles de JALMALV accompagnant des personnes en deuil

Vous avez perdu, récemment ou il y a plusieurs années, un proche (parent, conjoint, ami...) ? La mort bouleverse votre vie : souffrance, incompréhension, colère, sentiment d'abandon, épuisement physique... Vous ressentez le besoin d'échanger avec d'autres personnes qui se trouvent dans une situation similaire ? N'hésitez pas à venir nous rejoindre pour partager vos émotions et votre vécu. En petit groupe, vous serez accueilli(e) avec chaleur et bienveillance, au sein de cet atelier d'entraide qui permettra à chacun(e) de se sentir moins seul(e) et de trouver du réconfort. Ouvert à toute personne concernée (quel que soit son âge ou son parcours). Parce que parler, c'est déjà commencer à apaiser la douleur...

## Réaliser une composition florale

Avec Pascale FORCONI et Catherine CHAMPIGNY, anciennes intervenantes sociales (aujourd'hui à la retraite) auprès de familles endeuillées, passionnées de nature et d'art floral

Nous utiliserons ce que nous donne la nature pour créer une composition, selon notre imagination ou en nous inspirant d'autres réalisations. Venez vous initier avec nous à l'art floral. Nous partirons de bois, de mousse, etc, que vous pourrez agrémenter de feuilles, fleurs et bougies. Bien sûr, vous emmènerez votre composition chez vous, à la fin de l'atelier...

## La marche comme moyen de ressourcement et de conscience intérieure

Avec des bénévoles accompagnant des personnes en deuil

Parcours au sein de la Vallée Verte, aux abords de la Maison des Familles, à la Roche-sur-Yon, pour mettre son corps au rythme de ses pas et découvrir la marche en pleine conscience : regarder, écouter, sentir, respirer, bouger... en se reliant à la nature et à soi.

Vous êtes en deuil ou un de vos proches est en deuil depuis quelques semaines, mois, un an ou plus...

Osez proposer à votre entourage de participer avec vous au forum « Sur le chemin du deuil... ».

Venez seul ou accompagné d'un proche (frère, sœur, ami...).

La matinée du samedi 4 octobre 2025 est ouverte à toutes les personnes endeuillées ainsi qu'à leur entourage.

**INFOS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS DE FAMILLES RURALES VENDÉE :**

