

FORUM

"SUR LE CHEMIN DU DEUIL,
PRENDRE SOIN DE SOI..."

SAMEDI 2 DÉCEMBRE 2023

DE 9H À 13H

Maison des Familles
119, Bd des États-Unis
À LA ROCHE-SUR-YON

Mini-conférence
d'introduction

Ateliers de
découverte
pour adultes,
adolescents,
enfants

Bien-être

Yoga

Réflexologie

Ressourcement

Échanges...

INSCRIPTION ICI :



5 € / Adulte

Gratuit pour les moins de 18 ans

Ou sur www.vivrelabsence.fr

Renseignements :

02 51 44 37 72 / 06 22 58 38 35
vivrelabsence@famillesrurales85.org



santé
famille
retraite
services

Loire-Atlantique - Vendée



VENDÉE
LE DÉPARTEMENT



ASSOCIATION
JALMALV
JUSQU'À LA MORT ACCOMPAGNER
JALMALV VENDÉE



ALLOCACTIONS
FAMILIALES
Caf
de la Vendée



Familles
rurales
Vivre mieux !
VENDEE

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 Yves CLERCQ, psychologue et psychothérapeute

- **Présentation des divers intervenants**

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

Ateliers collectifs

Découverte et initiation à 2 activités (au choix parmi 9 pour les adultes)

12h15 - 12h45

Échanges avec les intervenants

Ateliers pour enfants (jusqu'à 11 ans)

« L'expression de mes ressentis »

Avec Guy NAUD, Maria TOUGERON, Martine MASSOL de l'association JALMALV Vendée
Accueil des enfants ayant perdu un parent, un frère, une sœur, et leur permettre, par les histoires, le chant, le jeu, le dessin... d'exprimer leurs ressentis, leurs questions sur la mort et la vie.

« Mon cœur me dit... »

Avec Laurence FAILLER, art-thérapeute et praticienne en danse-thérapie & Pascale LAURENT, art-thérapeute et instructrice en massage dans les écoles
Favoriser chez l'enfant l'expression des émotions douloureuses à travers le mouvement dansé et le dessin spontané. Accueilli(e) dans un espace créatif enveloppant et sécurisant, l'enfant peut libérer ses émotions, en s'exprimant à sa manière.

Ateliers pour adolescents (de 11 à 18 ans)

« Des gestes et couleurs pour s'apaiser »

Avec Laurence FAILLER, art-thérapeute et praticienne en danse-thérapie & Pascale LAURENT, art-thérapeute et instructrice en massage dans les écoles
« Le deuil, exprimer comment je me sens autrement que par les mots... »
Proposer à l'adolescent un « espace-temps » respectueux à travers le dessin au pastel sec et les gestes corporels pour raconter sa propre histoire, s'alléger sur le chemin du deuil. À noter : aucune connaissance artistique n'est requise pour participer à cet atelier.

« Moi, mon deuil et mes interrogations »

Avec Marie-Françoise BRETAUD, Claudette EPAUD, Virginie MENANTEAU de l'association JALMALV Vendée
Accueil des adolescents ayant perdu un parent, un frère, une sœur, et leur permettre, via divers supports (dessins, jeux...) d'exprimer leurs ressentis, leurs questions sur la mort et la vie.



Ateliers pour adultes (2 au choix parmi 9)

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 ».



Avancer dans son deuil, pas à pas, grâce à l'hypnose thérapeutique

Avec Stéphanie BERTRAND, praticienne en relation d'aide et hypnothérapeute, spécialisée dans l'accompagnement au deuil

Se laisser bercer par les contes thérapeutiques, une musique de détente, une voix bienveillante et un doux carillon apporte réconfort, calme l'agitation, les appréhensions... Outre ces bienfaits immédiats et cette sensation de bien-être enveloppante, l'hypnose accompagne les maux du cœur et du corps par les mots, des messages cachés permettant ainsi de dépasser certains blocages inconscients, de libérer les émotions et sentiments associés à la perte d'un proche (tristesse, injustice, culpabilité, solitude, manque...), de retrouver l'espoir, l'envie, de se sentir en harmonie et reconnecté(e) avec la vie en confiance.



Découvrir le yoga et ses bienfaits

Avec Christophe BLANC, professeur de yoga depuis 5 ans, diplômé de la Fédération Française de Hatha-Yoga

Le yoga est à la fois une discipline, un art et une science qui touche tant la dimension physique, mentale, que spirituelle de l'individu. La pratique mélange silencieusement les postures, les techniques respiratoires, l'art de la relaxation, la méditation, qui sont autant d'outils précieux à la restauration de notre équilibre. En dirigeant notre regard vers notre propre intériorité, nous harmonisons progressivement le lien corps-esprit par la compréhension de « qui nous sommes ». Nous cultivons le calme intérieur, la bienveillance et la vigilance nécessaires pour ainsi accroître la maîtrise de nos émotions et de nos réactions face aux difficultés de la vie.



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 réflexologie palmaire en auto-stimulation

Avec Delphine ROCHER, réflexologue plantaire et faciale & Isabelle BABIN, praticienne en relation d'aide, via différentes méthodes (méditation, massage, Reiki, DTMA) dont la réflexologie plantaire

Trouver et stimuler soi-même des zones et points sur la main, permettre au cerveau et au corps de développer un bien-être intérieur : nous vous proposons un atelier « méditation et réflexologie palmaire », des clefs pour accepter au mieux ce que la Vie nous présente, à (re)-pratiquer chez soi avec facilité.



Suite



Ateliers pour adultes (suite)

Comment exprimer ses sentiments et ses besoins auprès de ses proches



Avec Aurélie BONNET et Isabelle VILLENEUVE, chargées de mission à la Fédération Départementale Familles Rurales de Vendée, toutes deux formées à la communication non violente et à la gestion des émotions

Dans des moments forts en émotions - comme la traversée de l'épreuve de la perte d'un être cher - il est essentiel de pouvoir exprimer clairement ses besoins. Venez découvrir à nos côtés « la ronde et la danse » de la communication non violente, pour des relations plus faciles, plus fluides, plus harmonieuses, avec l'ensemble de votre entourage (famille, amis, proches...).

Accueillir et transformer ses émotions par la créativité



Avec Sandra PUAUD, praticienne en libération émotionnelle

Parce que se libérer ne veut pas forcément dire « Parler », venez accompagner vos émotions grâce à la « journal thérapie », tout en mettant de la douceur sur votre chemin de deuil.

Après le suicide d'un proche : les bienfaits d'un groupe de paroles



Avec Yves CLERCQ, psychologue et psychothérapeute, qui anime sur Cholet deux groupes de paroles pour les proches de personnes décédées par suicide

À partir du témoignage de personnes ayant participé à ces groupes de paroles, cet atelier sera l'occasion de réfléchir et d'échanger autour de quelques questions : Pourquoi est-il nécessaire de libérer la parole ? En quoi un groupe de paroles peut-il aider à continuer à avancer ? Comment reprendre le goût de vivre après un tel drame ?

La marche comme moyen de ressourcement et de conscience intérieure



Avec des bénévoles de Familles Rurales Vendée 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 accompagné(e) d'un proche (frère, sœur, ami(e)...)...

**Le forum est ouvert à toutes les personnes endeuillées
ainsi qu'à leur entourage.**



INFOS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS DE FAMILLES RURALES VENDÉE :



☎ 02 51 44 37 72 / 06 22 58 38 35
@ vivrelabsence@famillesrurales85.org
🌐 www.vivrelabsence.fr

