

FORUM

SUR LE CHEMIN DU DEUIL

Bien-être Équilibre Santé

SUR INSCRIPTION

SAMEDI 17 OCTOBRE

DE 9H À 13H

**MAISON DES FAMILLES
À LA ROCHE-SUR-YON**

2 ACTIVITÉS AU CHOIX : 5€

**ATELIERS - INITIATIONS
CONFÉRENCES
TÉMOIGNAGES**

Réservation :

<https://urlz.fr/dRIY>

www.vivrelabsence.fr

Renseignements :

02 51 44 37 72

vivrelabsence@famillesrurales85.org

www.vivrelabsence.fr

ASSOCIATION
JalMalV
JALMALV VENDÉE

ALLOCATIONS
FAMILIALES
Caf
de la Vendée

Familles
rurales
Vivre mieux !
VENDÉE

ACTIVITÉS AU CHOIX

Les Ateliers

Prendre soin de soi avec une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, respiration)
9h15-10h30 et 11h-12h15

Avec Roselyne Mairesse, diététicienne-nutritionniste

Comment se donner les moyens de détendre et de reposer notre corps, souvent en tension et douloureux, retrouver le goût de manger.

Proposition d'aliments ressources, techniques simples de recettes de cuisine et conseils pour favoriser le sommeil afin d'assurer une bonne hygiène de vie durant l'épreuve du deuil.

Atelier autostimulations de la main (réflexologie palmaire)
9h15-10h30 et 11h-12h15

Avec Bénédicte Sionneau et Isabelle Babin, réflexologues du groupe «L'effet réflexo 85»

Comment mettre en place des manœuvres relaxantes au quotidien pour apaiser les émotions et apporter un mieux-être.

Sur le chemin du deuil « Les bienfaits du pardon pour le repos de tous »
9h15-10h30 et 11h-12h15

*Avec Anne Surrault, médecin, écrivain, conférencière et conteuse
et Sylvie Surrault, sophrologue*

Le chemin du deuil est jalonné par différentes émotions difficiles à traverser comme la colère, la tristesse, certains états proches de la dépression et parfois de la culpabilité, des rancœurs ralentissant le processus naturel du deuil.

Cet atelier apportera des explications simples sur le processus du pardon et sur des éléments psychologiques associés.

S'ancrer dans le présent et prendre soin de soi en associant l'écriture et la sophrologie
9h15-10h30 et 11h-12h15

Avec Pascale Albert, animatrice d'ateliers d'écriture et Marie-Françoise Racaud, sophrologue

Comment l'écriture est un moyen de libérer ses émotions, véritable outil pour gagner en sérénité. Proposition d'un temps de relaxation et d'écriture.

Présentation du programme « Écrisens » proposé par Familles Rurales Vendée sur 6 séances dans le cadre d'ateliers du deuil.

**Comprendre le processus du deuil, en s'inspirant de la démarche de l'association
« Chemins de deuil »** 11h-12h15

Avec Marie-Françoise Bretaud et Denis Greffard de l'association JALMALV, accompagnateurs du deuil et formés par l'association « Chemins de deuil »

Le deuil nous travaille, nous épuise. Il impacte notre corps, nos émotions, notre psychisme, notre être tout entier. Alors, comment prendre soin de nous-même, du corps à l'être !

Pouvons-nous contribuer à faire du chemin de deuil un chemin de croissance ?

Cet atelier prendra appui sur une représentation graphique ainsi que sur le vécu des animateurs, avec la réalisation d'exercices simples.

La marche comme moyen de ressourcement et de conscience intérieure
9h15-10h30

Avec Brigitte Grondin et Nelly Guillet, marcheuses sur le chemin de Saint Jacques et animatrices des groupes de soutien à Familles Rurales Vendée

Parcours au sein de la Vallée Verte aux abords de la Maison des Familles pour mettre son corps au rythme de ses pas et prendre conscience de son environnement, en se reliant à la nature et à soi.

Les Conférences

« Estime et confiance en soi » dans l'épreuve du deuil
9h15-10h30

*Avec Emeline Cochou, coach-formatrice et thérapeute
Laure Caille, coach et formatrice*

Clarifier et comprendre les enjeux de l'estime de soi et de la confiance en soi.

À partir d'apports théoriques et d'exemples concrets, savoir renforcer son estime de soi et sa confiance en soi.

Rites : un hommage aux défunts, un ancrage pour les vivants
11h-12h15

Sylvie Talent, infirmière spécialisée en psychiatrie, diplômée universitaire sur la clinique du deuil et la prise en charge des endeuillés (Université d'Amiens).

Depuis la nuit des temps, garder le lien avec nos défunts passe par les rites, ils font partie de la vie et nous permettent d'avancer vers l'acceptation afin d'inscrire la perte dans notre réalité. Mais qu'en est-il en période de pandémie ? Comment peut-on concilier le deuil avec les directives sanitaires ? Je vous propose d'y réfléchir ensemble.

Les Témoignages

« Comment le yoga m'a permis d'avancer sur mon chemin de deuil »
9h15-10h30

Témoignage et approche du Yoga avec Frédérique Leboeuf-Alberbide, infirmière de formation et enseignante en yoga. Aujourd'hui en deuil de son mari Julio depuis deux ans.

Comment le yoga m'a appris à me connaître, à connaître mes limites.

Comment la philosophie du yoga m'a fait comprendre le sens de la vie, sa pérennité et ce qu'est la mort.

Comment j'ai pu puiser, trouver en moi, l'énergie pour rebondir, transformer la souffrance.

Mon chemin du deuil, du choc de l'annonce au chemin de guérison
11h-12h15

Avec Colette Chopot, accompagnatrice du deuil, créatrice "Des Cahiers du Mieux-Être"

Colette, maman de 4 enfants, témoigne sur la façon dont elle a traversé ce grand bouleversement dans sa vie : comment elle a fait appel à ses ressources intérieures, à quoi elle s'est accrochée pour avancer sur son nouveau chemin, comment elle a transformé son lien d'Amour avec Dominique, son mari décédé, et aussi, comment aujourd'hui elle donne un nouveau sens à sa vie.

Présentation du programme « Chemin du cœur » proposé par Familles Rurales Vendée sur 5 séances dans le cadre d'ateliers du deuil de novembre à janvier.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour participer aux différentes activités, vous devez vous inscrire sur [Helloasso.fr](https://helloasso.fr) et cocher deux activités maximum (+1 au cas où il n'y aurait plus de places pour suivre l'une ou l'autre des 2 activités que vous avez cochées).

=> Lien helloasso : <https://urlz.fr/dRLY>

Rappel: En lien avec la Covid-19, au regard des exigences sanitaires établies par les autorités et au nom de notre responsabilité, la reprise des activités est possible à condition de respecter les mesures barrières et un nombre limité de participants afin d'éviter toute propagation du virus (apportez votre masque, du gel hydroalcoolique sera mis à votre disposition).



ET AUSSI

DÉCOUVREZ NOS ATELIERS À L'ANNÉE

● ATELIER ÉCRISENS

*Animé par Marie-Françoise Racaud, sophrologue et Pascale Albert
animatrice d'ateliers d'écriture*

Un atelier en 5 séances :

- Entendre son corps perturbé,
- Apprivoiser l'absence et traverser ses émotions,
- Retrouver des idées claires,
- Demeurer semblable, tout en étant différent,
- Gagner en sérénité.

● ATELIER CHEMIN DU COEUR

*Animé par Colette Chopot, artiste plasticienne, accompagnement des guérisons du deuil,
auteur de « Cahiers du Mieux-Être »*

Un atelier en 6 séances :

Cet atelier en petit groupe de 6-8 personnes est un temps privilégié pour déposer votre histoire, vos émotions, ce que vous vivez dans l'instant présent, dans une écoute profonde et bienveillante.

La création fait partie de cet atelier : collage, couleurs, tissage, mandalas... Elle facilite l'expression, permet de libérer à votre rythme votre chagrin, de mettre peu à peu le mental au repos et de retrouver la joie de créer. Rassurez-vous, il est inutile de savoir dessiner, peindre... Venez tels que vous êtes, vous serez les bienvenus !

Le temps de partage et de création en groupe favorise les échanges, l'écoute, le soutien, et révèle pour chacun sa créativité, ses ressources intérieures pour plus de sérénité.

● ATELIER BEACH ART

Animé par Michel Jobard, artiste pratiquant le Beach Art (création éphémère sur la plage) et son épouse Nadine, thérapeute et accompagnatrice de personnes en deuil

Sortie d'une journée, à la belle saison sur la plage de Jard-sur-Mer, pour tracer sur le sable à marée basse, une fresque collective. Chacun est invité à placer un symbole, un mot, un message au centre de l'œuvre.

A marée haute, la mer emporte tout avec elle. Michel donne les instructions pour la réalisation de l'œuvre et met à disposition des outils pour tracer. Son épouse, Nadine, accompagne les participants dans l'écoute et l'expression des émotions.

INFOS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS DE FAMILLES RURALES VENDÉE :

vivrelabsence@famillesrurales85.org ou 02 51 44 37 72

Aperçu des différents ateliers sur notre site vivre l'absence :

<https://www.vivrelabsence.fr/ressources/ateliers-d-expression/>