

Dans le prolongement de la matinée,

vous pouvez vous inscrire à des ateliers pour approfondir une discipline

ATELIER ÉCRISENS

Animé par Marie-Françoise RACAUD, sophrologue et Pascale ALBERT, animatrice d'ateliers d'écriture

Accompagner le processus du deuil avec l'Écriture et la Sophrologie, s'ancrer dans le présent et prendre soin de soi.

Un parcours de 5 rencontres pour :

- 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 CŒUR

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

L'art, le dessin, les couleurs, l'écriture, l'écoute profonde... des outils qui permettent de libérer les émotions, pas à pas.

Un temps bienveillant :

- Pour déposer votre histoire, vos émotions,
- Avancer à votre rythme dans le respect de vos besoins,
- Créer avec vos couleurs,
- Marcher ensemble et se soutenir,

Sur 8 séances durant l'année.

ATELIER BEACH ART

Animé par Michel JOBARD, artiste pratiquant le Beach Art (création éphémère sur la plage) et son épouse Nadine, thérapeute et accompagnatrice des 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.

Inscriptions auprès de Familles Rurales Vendée :
f.segretin@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/>

© Photo sur la plage réalisée par Michel Jobard à l'occasion de la création d'une fresque collective éphémère avec un groupe de personnes endeuillées qu'il encadrant.

SAMEDI 12 OCTOBRE

DE 9H À 13H

MAISON DES FAMILLES
LA ROCHE-SUR-YON
119 BOULEVARD DES ÉTATS-UNIS

art-thérapie
bien-être
sophrologie

FORUM

SUR LE CHEMIN

DU DEUIL

PRENDRE SOIN DE SOI
du corps à l'être...

MINI-CONFÉRENCE
ATELIERS DE DÉCOUVERTE

TARIF : 5€

Renseignements :
02 51 44 37 72 / f.segretin@famillesrurales85.org

www.vivrelabsence.fr

Lors du forum, vous aurez la possibilité de vous inscrire à différentes activités proposées par Familles Rurales Vendée et JALMALV 85 comme : des ateliers, conférences, groupes de soutien et d'entraide et groupes de parole, café deuil, etc.



PROGRAMME

SUR LE CHEMIN DU DEUIL

PRENDRE SOIN DE SOI
*du corps à l'être...**

9h00 Accueil

9h15 « Prendre soin de soi pour vous
qui traversez l'épreuve du deuil »
*avec Anne Surrault, médecin, écrivain, conteuse, auteur de
«Zara» son premier roman et d'un conte initiatique «Guigui
le chevalier» issu de sa propre expérience*

9h45 Présentation des ateliers de découverte
par les intervenants

**10h15
à 12h45** Ateliers collectifs
de découverte et d'initiation avec possibilité de participer
à 2 ateliers de votre choix sur les différentes propositions
(voir ci-contre)

13h00 Pot de convivialité - conclusion

* Titre emprunté à un ouvrage collectif réalisé sous la direction de Geneviève Manent, thérapeute corporelle et formatrice : rédigé sous forme de guide, il donne des repères de compréhension et des outils pratiques pour retrouver un nouvel équilibre après le décès d'un proche.

ATELIERS COLLECTIFS DE DÉCOUVERTE ET D'INITIATION

Sur le chemin du deuil, le pardon pour le repos de tous

Avec Anne Surrault, médecin et écrivain et Sylvie Surrault, sophrologue aux Herbiers

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 de deuil.

Cet atelier donnera des éléments d'explications simples sur le processus du pardon et des éléments psychologiques associés.

Initiation à l'auto-hypnose

Avec Colette Pichaud-Paulet, praticienne en hypnose

Pour apprendre, à partir de techniques simples et rapides à transformer nos perceptions pour devenir créateur de notre vie et de nos choix et ainsi, mieux maîtriser son quotidien et l'aborder de façon plus positive.

La réflexologie de la main (palmaire)

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

Comment mettre en place des manœuvres relaxantes au quotidien pour vous apporter du bien-être.

L'art thérapie évolutive (approche par le dessin, la peinture)

Avec Pascale Laurent, art-thérapeute, instructrice en massage dans les écoles et animatrice dans des accueils de loisirs

Mettre en lumière avec douceur et bienveillance les émotions, les manques, les angoisses, les souffrances, etc., s'ouvrir à la transformation pour retrouver l'harmonie intérieure.

Prendre soin de soi avec l'alimentation

Avec Stéphanie Villeneuve, diététicienne-nutritionniste

Même si on n'a plus goût à se préparer à manger, le corps doit être nourri sainement ! Comment répondre à nos besoins nutritionnels avec des recettes très simples. Réalisation de plats durant l'atelier.

La Sophrologie

Avec Marie-Françoise Racaud, sophrologue

Un temps pour soi - se relâcher - se relaxer. Découvrir ses besoins, ses limites, ses ressources, pour mieux vivre au quotidien.

Guérir en douceur

Avec Colette Chopot, artiste plasticienne, accompagnatrice des guérisons du deuil

Un temps pour s'exprimer par la création et libérer pas à pas son chagrin, ses émotions. Un temps de partage dans l'écoute, la douceur et la bienveillance.

La marche comme moyen de ressourcement et de conscience intérieure

Brigitte Grondin et Nelly Guillet, marcheuses sur le chemin de Saint-Jacques

Se balader vers la vallée verte, pour mettre le corps au rythme des pas et prendre conscience de son environnement, en se reliant à la nature et à soi.

Espace de partage et d'écoute

Pour les personnes qui ne souhaiteraient pas participer aux ateliers