

"Sur le chemin du deuil, prendre soin de soi..."
Faire des découvertes, se ressourcer et s'informer

**SAMEDI 10
OCTOBRE 2026**

**De 16H
à 20H**

**Lycée Les Établières
Route de Nantes
à LA ROCHE-SUR-YON**

***Ateliers « Mieux-être »
suivis d'une pièce de théâtre***

INSCRIPTIONS ICI



**ou sur :
www.vivrelabsence.fr**

TARIFS :

5 € / Adulte

Gratuit pour les moins de 18 ans

Renseignements :

02 51 44 37 70 / 06 22 51 52 81
vivrelabsence@famillesrurales85.org



PROGRAMME

16h00 à 17h15
1 atelier l'après-midi (durée d'environ 1h15)

17h15 à 18h00
Temps de pause et d'échanges informels

18h00 à 19h00
Pièce de théâtre «Nos absents»
Suivie de 30 min d'échanges avec le comédien et la metteuse en scène

19h30 à 20h30
Temps convivial pour conclure

● Atelier pour enfants (jusqu'à 11 ans)

Durée de l'atelier : 1h00

« L'expression de mes ressentis »

Avec des bénévoles de l'association JALMALV Vendée

Accueil des enfants ayant perdu un grand-parent, un parent, un frère, une sœur, pour leur permettre, par les histoires, le chant, le jeu, le dessin... d'exprimer leurs ressentis, leurs questions sur la mort et la vie.

● Ateliers (1 au choix parmi 11)

Durée des ateliers : entre 1h15 et 1h45 en fonction des ateliers

Vivre son deuil - Un temps pour déposer, partager et se relier à ses ressources intérieures



Avec Gaëlle BALLANGER-JOUANNET, présidente et fondatrice de l'association Hespéranges & thérapeute

Espace guidé de partage et de soutien qui va au-delà d'un simple groupe de parole. À travers une approche structurée mêlant temps d'échange, rituels symboliques et temps d'exploration et d'expression, chacun pourra déposer ce qui pèse, mettre des mots sur son vécu du deuil et mettre en lumière ses ressources intérieures.



Atelier mandala

Avec Christian PILASTRE, artiste, animateur et formateur en mandala/dessin centré

En jouant avec les formes et les couleurs, entrer dans la créativité et laisser de côté le mental pour un temps. Pendant ce moment privilégié de rencontre avec soi-même, nous irons à la rencontre de notre enfant intérieur, celui qui est toujours prêt à jouer, à s'émerveiller et qui vit dans l'instant présent. Un court atelier d'écriture en fin de création permettra de mettre des mots sur nos ressentis. Le dessin d'une forme centrée invite toujours à nous recentrer et à faire le point sur nous-même, faire le tri entre l'important et l'illusoire, l'essentiel et le superficiel. Atelier ouvert à tous : aucune pratique artistique préalable n'est requise.



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

Avec des bénévoles de Familles Rurales Vendée accompagnant des personnes en deuil

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).

Atelier musicothérapie : écouter, créer et rêver encore

Avec Frida LARSEN-HOARAU, musicothérapeute

Par la découverte de sonorités et d'instruments variés, par le jeu musical et l'ancrage corporel, cet atelier ouvre les portes d'une créativité à découvrir ou à retrouver. Un temps pour se connecter à l'instant présent mais aussi pour s'autoriser à la rêverie. Aucune compétence musicale n'est nécessaire pour participer.



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

Avec Stéphanie BERTRAND, praticienne en relation d'aide et en hypnose, 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.



Réalisation d'une composition florale

Avec Catherine CHAMPIGNY et Pascale FORCONI, ex-intervenantes sociales auprès de personnes endeuillées, et passionnées de nature et d'art floral

Elles vous proposent de partager les savoir-faire de chacun(e) pour réaliser une composition florale. Vous partirez de végétaux glanés dans la nature : bois, mousse, écorces... que vous pourrez agrémenter de feuillages, fleurs, bougies... Le matériel est fourni et bien sûr vous emmènerez votre composition chez vous après l'atelier.

Initiation au Tai-Chi-Chuan

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

Le Tai-Chi-Chuan est un art martial interne : il consiste à mimer très lentement et sans adversaire un enchaînement de mouvements de combat, ce qui renforce notre énergie vitale (Chi en chinois). La pratique régulière calme le mental et les émotions, tout en améliorant la forme physique. C'est une «méditation en mouvement».



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 !

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.



Découvrir la sophrologie pour un quotidien apaisé

Avec Christilla POUILLAS, sophrologue

Un temps rien que pour vous, à l'écoute de ce qui vous traverse, en douceur. Par l'intermédiaire de votre corps, vous allez pouvoir évacuer les tensions physiques et mentales qui vous empêchent de vous sentir serein(e). En associant dans la pratique, le corps, le mental et les émotions, vous allez revenir petit à petit pendant cette séance vers des sensations plus confortables et agréables. Vous vous glisserez dans le moment présent, avec la possibilité de sentir que vous vous retrouvez. 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.



La marche comme moyen de ressourcement et de conscience intérieure

Avec des bénévoles accompagnant des personnes en deuil

Parcours sur les bords de l'Yon et/ou de Moulin Papon, 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.

Pièce de théâtre « Nos absents »

par la Compagnie Zany Corneto

suivie d'un échange avec le comédien et la metteuse en scène

Samedi 10 octobre 2026
À 18h00

Lycée Les Établières
Route de Nantes
La Roche-sur-Yon

*Parce que c'est mon absente.
Parce que ce sont les vôtres.
Parce qu'on a besoin, un besoin viscéral, de les garder tout contre nous, de ne pas oublier chaque instant partagé.
Parce que c'est ma Camille. Ton Gérard, ton René, ton Axelle, ta Rachel, ton Jacky, ton Jean-Marie, ta Céline, ton Mickaël, ta Caroline, ton Johnny...*

Spectacle à partir de 11 ans
Pendant le spectacle, les enfants de moins de 11 ans
pourront participer à une activité organisée
dans une salle annexe, sur inscription préalable.

Ils ont vu la pièce de théâtre et ils nous en parlent...

« J'ai passé un très bon moment. Le jeu d'acteur est excellent. Concernant le message de la pièce, j'ai été très surpris car cela m'a fait réfléchir sur le sujet de la mort et notamment du deuil et du tabou qui l'entoure. Je n'ai que 19 ans, je n'ai jamais traversé l'épreuve du deuil, mais je pense que cette pièce s'adresse particulièrement aux jeunes car elle permet de réfléchir. »
Hugo, 19 ans

« Ce spectacle est un hymne à la vie ! Cette vie que l'on partage en famille, entre amis et qui se transforme en un si grand vide quand l'un de nous « s'absente définitivement », mais qui laisse tant de souvenirs qui nous animent, encore et toujours, après ! On avance au fil du spectacle... on avance vraiment... et on ne repart pas dans le même « costume ». »
Blandine, 58 ans

« Un décor minimaliste et une mise en scène épurée au service d'un texte ciselé. On est ému à l'évocation du deuil, car loin de la mort, les émotions nous rendent vivants. »
Antoine, 48 ans

« Ce spectacle relate de façon poignante le désarroi profond dans lequel on se retrouve après le départ d'un être cher. C'est une période où le monde s'effondre sous nos pieds, où l'on perd tous ses repères et où on a tellement besoin des autres. Le temps nécessaire pour se reconstruire appartient à chacun. « La vie continue », non, elle s'arrête. Une autre prend place. C'est un spectacle vrai, sensible, délicat, sincère et émouvant. »
Sylvie, 61 ans

« Puissant.
Chaque mot a un impact, chaque mot touche. Bouleversant, touchant, et tellement vivant. »
Anne-Claire, 39 ans

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 à ce temps fort « Sur le chemin du deuil, prendre soin de soi... »

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

L'après-midi et la soirée du samedi 10 octobre 2026 sont ouverts à toutes les personnes endeuillées ainsi qu'à leur entourage.

INFOS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS DE FAMILLES RURALES VENDÉE :



☎ 02 51 44 37 70 / 06 22 51 52 81
✉ vivrelabsence@famillesrurales85.org
🌐 www.vivrelabsence.fr



☎ 02 51 44 37 70 / 06 22 51 52 81
✉ vivrelabsence@famillesrurales85.org
🌐 www.vivrelabsence.fr

