

# FORUM

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

SAMEDI 15 OCTOBRE 2022

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,  
jeunes,  
enfants

Bien-être

Art-thérapie

Nutrition

Ressourcement

Échanges...

5 € / Adulte

Gratuit pour les moins de 18 ans

INSCRIPTIONS SUR [www.vivrelabsence.fr](http://www.vivrelabsence.fr)

Renseignements :

02 51 44 37 72

[vivrelabsence@famillesrurales85.org](mailto:vivrelabsence@famillesrurales85.org)



santé  
famille  
retraite  
services

Loire-Atlantique - Vendée



VENDÉE  
LE DÉPARTEMENT



ASSOCIATION  
JALMALV  
VENDÉE



ALLOCATIONS  
FAMILIALES  
Caf  
de la Vendée



Familles  
rurales  
Vivre mieux !  
VENDÉE

# 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 Émeline Cochou, coach-formatrice et thérapeute  
Et

Présentation des divers intervenants

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

Ateliers collectifs

Découverte et initiation à 2 activités (au choix parmi 8 pour les adultes)

12h15-12h45

Échanges avec les intervenants

## Ateliers pour enfants

« La fresque de mes émotions »



Avec Sandra Puaud, praticienne en libération émotionnelle

À travers une œuvre collective, des consignes créatives et un cadre bienveillant, les enfants pourront aller explorer ce qui les traverse pendant leur chemin de deuil. Des émotions individuelles symbolisées dans une fresque collective...

« L'expression de mes ressentis »

Avec Claudette Epaud et Marie-Françoise Breaud 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.

## Ateliers pour adolescents

« Mon chemin des émotions »



Avec Sandra Puaud, praticienne en libération émotionnelle

Et si les jeunes laissaient la créativité les surprendre, en libérant des émotions qu'ils traversent depuis la perte de l'être cher ?! Accueillir, exprimer de manière non verbale, pour s'apaiser et découvrir son chemin émotionnel. Nul besoin d'être créatif pour participer...

« Moi, mon deuil et mes interrogations »

Avec Claudette Epaud et Marie-Françoise Breaud 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 8)

Sur le chemin de ma réconciliation intérieure :  
mobiliser mes facultés de transformation



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

Ressentir un vide à l'intérieur de soi qui perdure... Éprouver des regrets, de la culpabilité... En vouloir à quelqu'un... Quand la douleur de la perte réveille et amplifie un état d'anxiété, de qui-vive permanent... Ou que les larmes reviennent encore souvent, la tristesse... L'E.F.T., technique de libération émotionnelle, vous aide à accueillir et transformer les émotions en vous apportant légèreté, apaisement, mieux-être.

Deuil et sérénité : quelques clés pour les associer !



Avec Marietta Antier, coach, thérapeute, formatrice, 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 ».

Découvrir le yoga et ses bienfaits



Avec Guy Boudero, professeur de yoga depuis 30 ans, diplômé de l'école André Van Lysebeth

Le yoga est une discipline à la fois physique, mentale et spirituelle de découverte et de maîtrise de soi. Elle regroupe des pratiques posturales, respiratoires, l'art de la relaxation, de la méditation, qui sont autant d'outils pour puiser et dynamiser les ressources vitales qui sont nôtres. Nous devenons ainsi capables de mieux harmoniser notre corps avec notre esprit, d'y intégrer les émotions et les énergies qui tourbillonnent en nous sans les refouler ni les laisser nous déborder. Par la compréhension profonde de «qui nous sommes», nous nous adaptons plus facilement au monde et aux situations de la vie.

Les mots pour le dire



Avec Émeline Cochou, coach-formatrice et thérapeute & Laure Caille, coach et formatrice

Nous sommes tous confrontés un jour à la mort d'un proche. Il y a des mots que l'on souhaiterait ne pas être obligé de dire, que nous redoutons de prononcer ou d'entendre. Pour autant, la communication reste essentielle et il faut faire avec la cruauté des mots et dire les choses. Mais quoi dire ? Comment dire ? À qui en parler ? Comment continuer à parler du défunt ? Quelle place lui donner ?

Équilibre et bien-être par l'alimentation



Avec Maryse Martin, naturopathe

À partir de quelques pistes et propositions concrètes, l'atelier permettra d'explorer des solutions pour voir comment concilier santé/besoins nutritionnels, plaisir et contraintes budgétaires.

Suite

## Ateliers pour adultes (suite)



### Sur le chemin du deuil « Les bienfaits du pardon pour le repos de tous »

*Avec Anne Surrault, médecin, écrivain, conférencière et conteuse & 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.



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

*Avec Pascale Laurent, art-thérapeute, instructrice en massage dans les écoles et animatrice en accueil 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.



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

*Avec Brigitte Grondin et Nelly Guillet, marcheuses sur le chemin de Saint Jacques et bénévoles 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 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 à ce forum  
« Sur le chemin du deuil, prendre soin de soi... ».**

**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 :**