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

© Michelle Plichart

INSCRIPTIONS SUR www.vivrelabsence.fr

Renseignements :

02 51 44 37 72
vivrelabsence@famillesrurales85.org

msa 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 Bretaud 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 Bretaud 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 rancoeurs 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.

INFOS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS DE FAMILLES RURALES VENDÉE :

Familles rurales
Vivre mieux !
VENDÉE

02 51 44 37 72
vivrelabsence@famillesrurales85.org
www.vivrelabsence.fr