

# FORUM

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

SAMEDI 5 OCTOBRE 2024

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  
&  
Ressourcement

INSCRIPTION ICI :



5 € / Adulte

Gratuit pour les moins de 18 ans

ou sur [www.vivrelabsence.fr](http://www.vivrelabsence.fr)

© Michelle Pichart

Renseignements :

02 51 44 37 70 / 06 22 51 52 81  
[vivrelabsence@famillesrurales85.org](mailto:vivrelabsence@famillesrurales85.org)



# 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 Séverine HUGUENIN, praticienne et conférencière en communication consciente



- **Présentation des divers intervenants**

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

## Ateliers collectifs

Découverte et initiation à 2 activités (au choix parmi 9 pour les adultes)

12h15 - 12h45

Échanges avec les intervenants

## Ateliers pour enfants (jusqu'à 11 ans)

« 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.

« Des couleurs pour s'apaiser... »

Avec Pascale LAURENT, art-thérapeute évolutive

Venez participer au jeu créatif « peins » : peinture libre et spontanée. Les enfants peignent en toute liberté, à leur rythme, dans un espace d'expression bienveillant. Avec des règles simples, ce moment favorise le bien-être dans une bulle de douceur qui permet de poser des couleurs pour apaiser les douleurs. À noter : aucune connaissance artistique n'est requise pour participer à cet atelier.



## Ateliers pour jeunes (de 11 à 18 ans)

« Des couleurs pour s'apaiser... »

Avec Pascale LAURENT, art-thérapeute évolutive

Venez découvrir le jeu créatif « peins » : peinture libre et spontanée. Les jeunes peignent en toute liberté, à leur rythme, dans un espace d'expression bienveillant. Avec des règles simples, ce moment favorise le bien-être dans une bulle de douceur qui permet de poser des couleurs pour apaiser les douleurs. À noter : aucune connaissance artistique n'est requise pour participer à cet atelier.



Ton tableau « Bien-être »

Avec Pauline BIBARD, coach en développement personnel et professionnel

Viens créer un tableau de visualisation te permettant une détente, un bien-être. Avec des techniques de respiration, de visualisation et d'ancrage, fais de ce tableau une ressource « Bien-être » durable.

## Ateliers pour adultes (2 au choix parmi 9)

### La communication consciente : une ressource pour traverser les épreuves de la vie

Avec Séverine HUGUENIN, praticienne et conférencière en communication consciente

Comment reconnaître et accepter ces émotions qui nous traversent quand la douleur est trop forte ? Comment savoir exprimer de façon claire et simple nos sentiments à nos proches quand nous venons de perdre un être cher ? Je vous propose de venir échanger, au cours de l'atelier, autour de ces 2 grandes questions, et de repartir avec des clefs de compréhension et d'apaisement pour retrouver une harmonie intérieure.



### Des petits papiers pour des souvenirs à honorer !

Avec Cyrille MERLET, artiste et créateur d'hommages

Grâce à un univers chaleureux et poétique, venez participer à un atelier créatif pour faire fleurir le souvenir de votre proche en réalisant des origamis personnalisés. Ce moment de douceur et de soutien est accessible à tous et à toutes car il s'adapte aux besoins et à la sensibilité de chacun.



### Initiation au Qi Gong

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

Pratique millénaire de santé en Chine, les postures de Qi Gong sont réalisées lentement, au rythme de la respiration, dans le respect des possibilités de chacun. Ces mouvements apaisent le stress, stimulent l'énergie vitale et améliorent la condition physique.



### 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.



### Libérer ses émotions et retrouver un équilibre

Avec Gaëlle DOUCET, kinésologue

Atelier autour de la kinésiologie avec le « dô-in » (auto-massage) pour prendre conscience de son corps, avec le « brain gym » pour s'équilibrer par le biais de mouvements (« La vie, c'est le mouvement ») et avec l'EFT, technique de libération des émotions, en rapport avec le deuil.



Suite



## Ateliers pour adultes (suite)

### Explorer un chemin vers le mieux être

*Avec Sandra PUAUD, praticienne en libération émotionnelle*

Et si se reconnecter à la vie en douceur était possible ? Venez prendre un temps pour vous, tout en découvrant des techniques douces et respectueuses de vos émotions. Lâcher-prise, bien-être et gratitude seront au rendez-vous...



### Se libérer, se détendre et (re)trouver le sourire grâce à la rigologie !

*Avec Hélène AUDUREAU, infirmière et rigologue*

La rigologie est une méthode de libération émotionnelle unique et ludique (jeux, danses, respiration, rires, relaxation...) qui permet de se (re)connecter à sa joie de vivre. Elle permet de lâcher prise, de prendre du recul, de libérer ses tensions, de partager, de (re)trouver de la légèreté, de se détendre, de sourire, de rire, de se relaxer, de respirer... Dans un cadre bienveillant de douceur et de respect & dans une ambiance chaleureuse.



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

*Avec des bénévoles accompagnant des personnes en deuil*

Parcours au sein de la Vallée Verte, aux abords de la Maison des Familles, 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.



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

*Avec des bénévoles de Familles Rurales Vendée ayant traversé cette épreuve*

Vous avez perdu un frère ou une sœur 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 rendre compte que des ressources différentes peuvent être trouvées pour avancer sur son chemin de deuil.



**V**ous 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 au forum « Sur le chemin du deuil... ».

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

Le forum est ouvert 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

