

## ATELIERS

# PERDRE SANS SE PERDRE

24 AU 26 JANVIER 2016

## *Le deuil : s'aider et/ou en aider d'autres*

Perdre un être cher, vivre une séparation, perdre son emploi, voir ses capacités physiques diminuées, tels sont des exemples de pertes que plusieurs personnes ont à vivre au cours de leur existence. Le manque d'éducation au deuil dans notre société, jumelé au fait que nous vivons en accéléré avec l'espoir de résultats immédiats, compliquent grandement la guérison tout en aggravant la souffrance des personnes aux prises avec ces pertes.

Cet atelier vise donc à comprendre le processus du deuil et les étapes à franchir pour le traverser. Vous pourrez prendre conscience des fausses croyances et des facteurs liés au déroulement du deuil et comprendre ce qui est essentiel pour s'aider soi-même. Vous découvrirez qu'au-delà de la souffrance, il existe une transformation potentielle qui permet la rencontre avec le meilleur de soi-même. Mais avant, il importe d'accepter de faire la traversée et de s'investir dans le travail du deuil.

Exposés théoriques, mises en situation et partages en groupe seront favorisés. Nous aborderons notamment les thèmes des fausses croyances, des facteurs qui influencent le déroulement d'un deuil, des pièges à éviter, des étapes du deuil et des indices qui démontrent qu'il est bien terminé.

Suzanne Bernard

Ph.D., thérapeute du deuil et auteure