



Séminaires

Sur le chemin du deuil
Accompagner la vie



Chemins de deuil **du corps à l'être®**

Contribuer à faire de toute expérience de deuil
un chemin de croissance

www.adal.fr

www.chemins-de-deuil.fr



SEMINAIRES : « SUR LE CHEMIN DU DEUIL ACCOMPAGNER LA VIE »

L'association ADAL intervient dans le champ de la prévention, de la santé et de l'accompagnement depuis 1992. Les premiers séminaires d'accompagnement au deuil (2003) ont concerné la perte du conjoint, puis par la suite le soutien aux familles, adultes et enfants :

- dans le cas du décès d'un parent, avec le parent endeuillé et ses enfants encore à charge
- dans le cas du décès d'un enfant avec l'accueil des parents, des frères et sœurs.

ADAL élabore et met en place ces sessions en s'appuyant sur l'expertise d'une équipe spécialisée, regroupée sous l'appellation « **Chemins de deuil, du corps à l'être**® ». Le choix de faire appel à une équipe constituée et menant un travail de recherche pointu, plutôt qu'à des intervenants isolés, assure une qualité constante, une compétence reconnue ainsi qu'une approche pluridisciplinaire enrichissante.

Notre expérience commune depuis 20 ans, nous permet de proposer un accompagnement singulier dont **les points forts sont** :

| | |
|--|--|
| Le concept « du corps à l'être® » | <p>Un accompagnement qui prend en compte toutes les dimensions de la personne que le deuil bouleverse ce qui nous a mené à plusieurs innovations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appuyer sur une compréhension symbolique du vécu de deuil, notamment en figurant le chemin du deuil sous forme de spirale - introduire des approches corporelles - vivre des temps de créativité <p>Ces éléments sont fondateurs de la renaissance de l'élan de vie et de la quête de sens.</p> |
| La créativité | <p>L'art et la créativité libèrent de nouvelles ressources et permettent d'accéder à des émotions positives pour réinvestir sa vie et la transformer. Cela redonne confiance en ses capacités et dans l'estime de soi.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Les pratiques corporelles</p> | <p>La pratique répétée de mouvements de bien-être, conscients, équilibrants, ludiques, ainsi que de temps de relaxation sont choisis afin que chacun puisse se les approprier et en faire usage de retour chez lui, afin de remettre le corps en mouvement.</p> <p>Ils sont issus d'une recherche initiée par Geneviève Manent, pionnière de la relaxation, en France, et enrichie par l'équipe</p> |
| <p>Le livret d'accompagnement</p> | <p>Véritable outil de transmission, il rappelle les connaissances sur le processus du deuil, les exercices corporels et de relaxation afin que chacun puisse y revenir et approfondir...</p> <p>Il est enrichi de poèmes, de photos et personnalisé par ce que chacun y annote ce qu'il souhaite, tout au long de son cheminement.</p> |
| <p>L'équipe</p> | <p>Tous diplômés en psychologie, ou thérapies psychocorporelles, ou arts et spécialement formés pour le deuil, nos intervenants sont aussi formateurs à l'attention de professionnels souhaitant se spécialiser dans cet accompagnement spécifique.</p> <p>Ils sont auteurs de trois ouvrages qui transmettent, aux endeuillés comme aux professionnels, cette conception innovante du mouvement du deuil (Cf. annexe).</p> <p>L'équipe mène des recherches constantes et se réunit plusieurs fois par an afin d'actualiser les livrets, de débattre et éventuellement s'adapter aux évolutions constatées lors de leurs différentes interventions au contact du public, et de créer de nouveaux outils.</p> |
| <p>La capacité d'innovation</p> | <p>Historiquement dédiées à l'accompagnement du deuil du conjoint, de nouvelles sessions ont été créées pour la famille (décès d'un parent ou décès d'un enfant). Le programme inclut des temps collectifs adultes/enfants et des ateliers spécifiques à chacun.</p> <p>Dans le cadre du travail de l'ADAL pour les aidants familiaux, nous avons également conçu un séminaire dédié à ce deuil particulier.</p> <p>Plus dernièrement, l'épidémie de la COVID-19 nous a engagés dans l'élaboration et l'animation d'ateliers de soutien en distanciel (à l'attention de publics retraités et d'actifs)</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Des partenaires de longue date</p> | <p>Les actions de l'ADAL sont demandées et/ou soutenues par de nombreux partenaires tels que :</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="width: 30%; text-align: center;">  <p>MINISTÈRE DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA SANTÉ</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> </div> <p>Et plus particulièrement pour les actions d'accompagnement au deuil</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> |
|--|--|

I - Notre conception de l'accompagnement du deuil

Une approche du corps à l'être

Notre approche « du corps à l'être » engage différents niveaux de la personne. Ainsi, chacun dans sa singularité peut entrer dans notre accompagnement par la porte qui lui paraît accessible. Cette approche facilite l'accueil des singularités : des personnes ont besoin de comprendre le deuil avant toute chose, d'autres souhaitent passer par le corps pour trouver de l'apaisement afin de mieux vivre leur fragilité...

Puis, dans le temps, toutes saisissent l'intérêt et le mieux-être qui en découle, d'aller vers l'accueil des différentes dimensions qui sont touchées par le deuil : le corps, les émotions, le psychisme et la dimension spirituelle, la quête de sens.

Un chemin de croissance

Différents modèles existent pour parler du deuil, beaucoup parlent d'étapes, de paliers. Nous y avons préféré une représentation symbolique plus souple, évoquant le mouvement : la spirale.

En effet, si l'on peut observer une progression dans son deuil passant d'une grande désorganisation à une nouvelle organisation intégrant l'absence, il est souvent oublié que la présence de cet évènement fera désormais partie de notre vie et que son élaboration sera constante voire réactivée lors d'évènements importants pour la personne.

Notre objectif est donc de transmettre que l'on ne « fait pas son deuil », avec ce sous-entendu de pouvoir tourner la page définitivement mais que le deuil se fait en nous et que nous développons des capacités pour le vivre et en faire un processus de croissance tout au long de notre vie.

Rendre la personne autonome

Il nous est important de participer à rendre la personne autonome dans le vécu et la confiance dans ce processus. Il ne s'agit donc pas seulement de comprendre le chemin du deuil mais de le faire sien. Les pratiques corporelles et artistiques sont choisies comme activateurs de l'appropriation des capacités et non comme simples loisirs ou échappatoires.

Elles permettent de s'approprier concrètement les connaissances, de les faire siennes dans un esprit plus apaisé. Elles participent entièrement à la quête de sens que chacun souhaite donner à sa vie en apportant une meilleure écoute de soi et de l'autre.

L'échange et le partage entre endeuillés

Le tabou, le déni de la mort sont toujours très forts dans notre société et tous les participants témoignent du soulagement apporté par le fait de pouvoir en parler et de ne plus se sentir isolés. Nous prenons grand soin de favoriser ces échanges dans le respect de la confidentialité, de l'écoute sans jugement, de la bienveillance. Ils révèlent à chacun sa capacité à créer de nouvelles relations et à être compris par d'autre dans son vécu.

Les témoignages individuels sont constamment positionnés à la fois comme singuliers et comme universels. Relevant tous de notre condition humaine, ils nous éclairent sur notre souffrance, notre conscience à vivre cet évènement et notre capacité d'évolution.

Prendre soin de soi sur le long terme

Tous les participants qui font cette courageuse démarche de participer à un séminaire recherchent un mieux-être, ils manifestent tous une quête de réconfort.

Nous avons bien sûr souhaité d'apporter ce réconfort mais avec une grande vigilance.

Il ne s'agit pas de passer un séjour en s'appuyant sur des gens « formidables » mais de repartir en ayant intégré ses propres capacités à créer, sans cesse et pour soi-même, ce réconfort, cette consolation, cette reconstruction. Repartir en ayant confiance en soi et en l'autre à qui on se sentira capable de demander de l'aide parce que le besoin sera identifié, ou de partager aussi de bons moments sans plus craindre l'oubli.

Les sondages qui ont été menés auprès des endeuillés un an après nos séminaires montrent cette réalité : meilleur sommeil, baisse ou arrêt des tranquillisants, réengagement social, affectif...

Plus qu'un bon souvenir, notre soutien permet de mieux vivre sur le long terme.

II – Nos séminaires « sur le chemin deuil, accompagner la vie » :

Nous avons, jusqu'à présent, mené des accompagnements sur 5 jours, qui ont montré leurs bienfaits. Nous avons pu aussi expérimenter, en distanciel, sur 3 ateliers de 2h (3 semaines consécutives), une proposition que nous avons nommée « soutien ».

A- Objectifs

Au travers d'un contenu élaboré sur 5 journées :

- **D'être accompagné dans le processus de reconstruction progressif après un décès**

Au moment du décès, le mouvement naturel du deuil se déclenche. Le comprendre c'est pouvoir le soutenir dans les meilleures conditions.

- **De (re)prendre confiance en l'avenir**

Notre présentation avec la forme de la spirale permet d'intégrer que le deuil est un mouvement qui va de l'avant et qui engage tous les niveaux de la personne (le corps, les émotions, le psychisme). Le mouvement du deuil ne mène pas à l'oubli mais nourrit la relation avec la personne défunte d'une façon différente. Une relation vivante, évoluant tout au long de notre vie et qui trouve sa place dans les projets d'avenir.

- **D'identifier les pistes pour (re)devenir l'artisan de sa vie**

Entendre les perturbations au niveau de son corps, de ses émotions, de sa quête de sens, de son identité, recevoir et partager des outils permet de trouver repères et appuis tout au long de son cheminement. Les pratiques corporelles et créatives permettent pour cela de reconnecter toutes les ressources que nous avons en nous et de poser des choix et des actes nouveaux.

B- Le programme jour par jour

J moins 1

Le programme est prévu sur 4 jours pleins, mais le séminaire débute le lundi en fin d'après-midi par l'accueil des participants. Autour d'un apéritif convivial il est consacré à la présentation des intervenants et donne les premières informations sur le déroulement de la semaine.

Ce temps est important pour la mise en confiance dès l'arrivée et le partage éventuel d'inquiétudes liées à cette démarche particulière.

En invitant chacun à placer son nom sur une carte de France, il permet aussi aux personnes de faire connaissance et participe à une meilleure convivialité pour le premier repas ensemble.

Le séjour se termine par un bilan, idéalement en présence, voire animé par le représentant de la structure commanditaire.

Jour 1 matin

Eveil corporel « prendre soin de son corps »

Cette journée débute par un éveil corporel destiné :

- à favoriser la connaissance des prénoms de chacun
- des étirements et des mouvements équilibrants
- écouter les répercussions dans le corps
- prendre conscience d'un début de détente

Notre vie en groupe

L'équipe présente des règles de vie afin de contribuer à la confiance et au bon fonctionnement, dans le respect. Cela va de la ponctualité à la nécessaire confidentialité, en passant par l'écoute bienveillante et sans jugement.

Présentation du processus de deuil : un chemin en spirale (cf. livret p. 9)

Sur la base de cette représentation symbolique sont transmis les moments par lesquels chacun passe, à son rythme et selon son histoire. Ces repères permettent à chacun de concevoir ce processus comme à la fois universel et personnel. Cela contribue fortement à la confiance accordée au groupe.

Temps de partage

Chacun est invité à évoquer l'histoire du décès, en sous-groupe, et sur la base de points de repères comme : la date, la raison du décès, les conditions dans lesquelles il est survenu. Il leur est aussi demandé de formuler leurs attentes.

Le sous-groupe a plusieurs fonctions :

- éviter de soumettre chaque personne à l'écoute de 17 autres récits de décès et d'alléger la charge émotionnelle
- montrer aux personnes leur capacité d'écoute bienveillante en dehors des intervenants
- faciliter l'expression d'abord devant quelques personnes

Les intervenants passent de groupe en groupe pour veiller au bon déroulement.

Des rapporteurs font la synthèse et permettent la mise en commun des attentes.

Ces temps d'échanges sont ponctués de pratiques corporelles afin de favoriser la concentration et l'écoute dans la détente émotionnelle.

Jour 1 après-midi

Les répercussions du deuil sur le corps (boucle 1 – p.12 à 20)

Un des objectifs de cette session est de prendre soin de son corps. Un deuil secoue l'ensemble de la personne dans toutes ses dimensions : physique, relationnelle, affective et spirituelle.

Le corps souffre autant que le reste mais il n'est pas toujours entendu.

Fragilisé par le choc, il traverse une période critique pour la santé.

Lors de cette séquence sont proposés des échanges et des pratiques afin :

- d'écouter le corps,
- de reconnaître ses souffrances,
- d'entendre ses besoins
- de trouver les moyens d'y répondre.

En grand ou en petit groupe selon les besoins mais toujours dans une idée de partage et de valorisation de ce qui a déjà été mis en place.

Temps de relaxation – « Laisser couler la détente »

Que les participants aient déjà ou non pratiqué la relaxation, un temps est proposé pour en comprendre les mécanismes avant une première mise en pratique. Cette première relaxation est basée sur les phénomènes détente/contraction musculaire et ces répercussions sur la respiration.

Être présent et attentif à soi.

Jour 2 matin

Eveil corporel « être à l'écoute de son corps »

Rappel des mouvements de la veille

Pratiques énergisantes

Mouvements liés à la respiration

Partage autour des émotions dans le vécu du deuil (boucle 2 : p. 21 à 29)

Le processus de deuil est ce que vit une personne qui doit se détacher de quelqu'un.

Le travail de deuil est ce qui vient après la perte et qui va nous permettre d'accepter la mort de l'autre en faisant face à nos émotions en gardant en nous son image sans plus la chercher à l'extérieur puis de vivre à nouveau disponible pour les autres.

C'est une démarche active, persévérante, pour apprivoiser la perte.

Cela nécessite de reconnaître la perte et tout ce qu'elle implique.

De réagir à la perte par une multitude d'émotions.

Apport de connaissances : les émotions sont incontournables, elles ont besoin d'être vécues pour révéler leur potentiel de transformation. Mieux comprendre ses émotions permet de les vivre de manière plus intégrée à sa vie de tous les jours, dans le respect de ses besoins spécifiques.

Sur ces bases de compréhension, chaque personne est invitée à réaliser le mandala des émotions qui lui permet de faire le point des émotions ressenties au moment du décès puis de celles qu'il vit

actuellement : certaines émotions se sont atténuées voire ont disparu. D'autres se sont accentuées, de nouvelles sont apparues.

Les émotions les plus rencontrées par le groupe sont identifiées. Par une dynamique de groupe particulière, elles sont reconnues et permettent un mouvement d'évolution.

Ces temps d'échanges sont ponctués de pratiques corporelles afin de favoriser la concentration et l'écoute dans la détente émotionnelle.

Jour 2 après-midi

Découverte d'une activité physique douce

La matinée étant dense émotionnellement, un temps libre est laissé à chacun pour permettre une sieste, une marche... qui participe entièrement à l'intégration.

Ensuite l'équipe propose la découverte d'une pratique douce (selon les intervenants présents, Qi Gong, Yoga...).

Une alternance de contenu théorique et pratique permet d'en expliquer et d'en ressentir les bienfaits dans leur situation présente et à l'avenir. Les propositions sont choisies afin que les participants puissent les mémoriser facilement et les réutiliser de retour chez eux.

Auto-massages

Observer les points du corps que l'on frotte ou que l'on masse spontanément. Masser avec ses mains, avec une balle. Certains auto-massages, faciles à réaliser, favorisent la circulation de l'énergie, d'autres l'endormissement.

Relaxation - « lieu idéal pour être bien »

Après une détente physique, l'invitation est faite de faire appel à l'imaginaire pour créer un paysage ressource, lieu idéal de détente. Par la suite, le simple rappel du souvenir de ce paysage apporte une sensation de bien-être.

Jour 3 matin

Eveil corporel « la respiration dans le mouvement »

Rappel des mouvements de la veille

Les mouvements croisés

Tout mouvement fait en diagonal stimule les hémisphères cérébraux et contribue à la vigilance et à l'équilibre.

Marcher consciemment :

- choisir ses points d'appuis
- sentir les répercussions dans tout le corps
- déroulement du pied
- marcher seul, lentement, à petits pas, à grands pas...
- marcher à deux en trouvant un rythme commun
- marcher à l'aveugle en étant conduit

Trouver ou retrouver le goût de s'exprimer et d'imaginer (boucle 3 – page 31 à 33)

Créer est l'acte humain le plus vivifiant qui soit. Il élargit le champ de conscience autant qu'il donne sens aux instants de notre existence. Avec la créativité la vie revient et l'emporte sur tout.

On n'est ni dans le passé, ni dans le futur, mais dans le présent de l'instant.

La créativité permet de créer du nouveau à partir de ce que l'on est.

Cet atelier de trois heures est animé par un artiste, sur la base du chant, du conte ou de la peinture. Aucune compétence artistique n'est exigée. Les propositions sont choisies pour être accessibles, ludiques et joyeuses. Il n'y a pas de recherche esthétique mais par contre la beauté de chacun et du groupe est rencontrée dès lors qu'elle jaillit d'une spontanéité encouragée et sans jugement.

L'idée n'est pas de se transformer en artiste mais d'oser être l'artiste de notre vie, de créer la vie qui nous convient à partir de nos ressources personnelles et malgré les difficultés à surmonter.

Jour 3 après-midi

Cheminer vers un nouvel équilibre (boucle 4 – p. 35 à 43)

L'avancée n'est pas rectiligne, il y a au moins des avancées et des reculs durant quelques années.

Toute personne en deuil oscille entre deux orientations :

- le passé, la perte, les souvenirs
- l'avenir, la reconstruction, les projets

Le décès du conjoint contient en lui-même de multiples pertes :

- la joie, la présence d'un partenaire
- la connaissance intime de l'autre et de soi-même par l'autre
- le partage des décisions, la sécurité
- le partage des souvenirs et du quotidien
- un avenir partagé

Avec la perte du conjoint, on ne peut plus s'appuyer sur l'identité de couple, mais sur son identité individuelle et qui peu à peu a intégré l'absence extérieure et la présence intérieure de l'autre.

Le temps de deuil est un temps de crise identitaire : on n'est plus le même, on ne sait plus fonctionner comme avant. On est dans un entre-deux inconfortable. Il est important dans ces moments de flottement de se relier à son identité immuable : je suis Moi depuis ma naissance jusqu'à ma mort ; mon identité profonde me donne un sentiment de continuité.

L'émergence d'une nouvelle identité est symbolisée par 5 poupées russes qui représentent

- le corps
- les émotions
- les pensées
- la créativité
- l'Etre

Quand le deuil survient les poupées se disloquent mais peu à peu, elles se réemboîtent.

Cette séquence est travaillée en sous-groupes autour de questions et la synthèse est faite en grand groupe. Des pratiques sont proposées.

Ces temps d'échanges sont ponctués de pratiques corporelles afin de favoriser la présence, la créativité et l'engagement.

Mandalas

Laisser cheminer sa pensée dans le calme, oser la beauté. Cette pratique interculturelle a pour particularité de favoriser soit le fait de se recentrer, soit le fait de s'ouvrir selon que la mise en couleur est faite du centre vers l'extérieur ou inversement.

Dans la composition des formes et des couleurs, la personnalité s'exprime et se partage.

Relaxation : « Se détendre assis »

La relaxation est trop souvent assimilée à la position allongée alors qu'elle peut se pratiquer aussi en position assise. Elle permet de se détendre en tout lieu et à tout moment quand le besoin s'en fait sentir.

Respiration

Ecouter, goûter, sentir la respiration. Jouer avec et l'utiliser pour mieux vivre.

Jour 4 matin

Eveil corporel et mémoire du corps

Reprise des séquences proposées les jours précédents pour favoriser l'intégration.

Retrouver une sérénité (boucle 5 – p. 44 à 46)

A partir d'un support symbolique, la quête de sérénité est présentée comme une quête universelle que chacun souhaite et recherche.

Un temps est donné de partage autour des capacités à :

- se sentir plus proche de soi-même.
- hiérarchiser autrement ses valeurs, savoir où est l'essentiel
- choisir ses relations en conscience

On retrouve peu à peu son désir de vie, on découvre de nouvelles qualités, on se réouvre au monde et à autrui tout en ayant intégré que ce nouveau peut advenir sans risquer d'oublier son conjoint.

Questions abordées en fonction du choix et de l'intérêt des participants autour de thématiques diverses comme :

- le respect des projets communs
- comment parler du deuil, de la mort à ses petits enfants
- les rêves
- la sexualité
- la place, le rôle ou pas de la spiritualité, de la foi
- etc.

Jour 4 après-midi

Préparer ensemble le retour chez soi : Quels points d'appuis ? Quels acquis utiliser, comment ?
Les perspectives, les projets : les choix, les souhaits. Trouver de l'aide.

Atelier d'expression et création collective

En grand groupe ou en sous-groupes, les participants sont invités à créer chanson, scénette... de manière libre ou guidée selon le groupe. Il est remarqué que bien souvent la thématique du séminaire est reprise avec humour et plaisir rendant un témoignage fort et positif de l'expérience partagée. Ce temps parfois impressionnant d'un premier abord pour les participants, leur permet de découvrir leur capacité à créer et à s'adapter malgré la peur de l'inconnu, à trouver leur place au sein d'un groupe, et cela dans beaucoup de joie.

Jour 5 matin

Bilan de la semaine

Tour de table et expression de chacun

A partir des attentes évoquées le premier jour, faire le point sur :

- les réponses trouvées
- l'évolution des attentes
- les perspectives concrètes du retour à la maison

A noter : Il est important que les personnes s'engagent à suivre l'intégralité du programme.

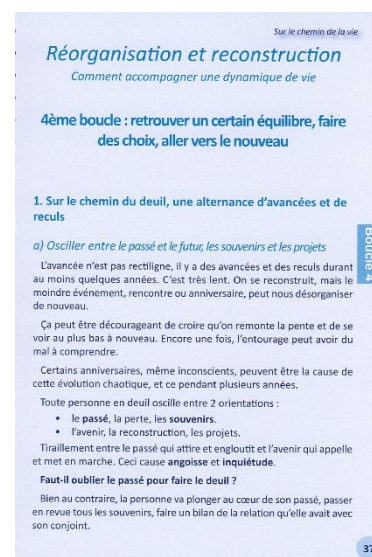
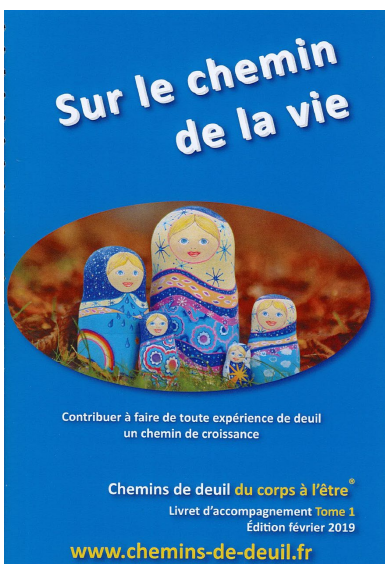
Le Livret « Sur le chemin de la Vie » - Edition Chemins de deuil du corps à l'être®

Ce livret est remis à chaque participant. Il contient les thèmes abordés en les approfondissant ainsi que des pratiques corporelles simples à reproduire chez soi : il est ainsi un ouvrage ressource pour la suite.

Ce support est l'outil commun de tous nos séminaires, indépendamment du commanditaire : il est le fruit des recherches et des ouvrages de l'équipe d'intervenants. Il transmet l'originalité de l'accompagnement diffusé par Chemins de deuil®.

La première page est constituée d'un mot d'accueil du commanditaire. Le texte pourra être rédigé conjointement avant édition de nos livrets.

Couverture du Livret et exemple de pages :



Exemple de page de garde

Bonjour,

Vous avez répondu présent-e à l'invitation de pour suivre ce séminaire d'accompagnement au deuil, et nous vous souhaitons la bienvenue.

Entreprendre cette démarche est courageux.

Deux professionnels de l'équipe « Chemins de deuil » ®, spécialisés dans cet accompagnement depuis plus de 20 ans, seront avec vous pendant ces deux jours pour vous permettre d'aller vers un mieux-être.

Ce fascicule a été élaboré spécialement pour vous. Il est le fruit du travail et de l'expérience de l'équipe ainsi que de l'apport de ceux qui vous ont précédés. Il a pour objet de vous accompagner durant cette session et également de retour chez vous.

Vous y retrouverez les différents apports de ces cinq jours, des réflexions, des textes poétiques, des exercices pratiques que vous aurez expérimentés ensemble et quelques ouvrages pouvant répondre à vos besoins par la suite.

Vous êtes bien sûr invité-e à le personnaliser et l'enrichir de ce que vous aurez vécu durant ce séjour (dessins, pensées, photos du lieu et des membres du groupe...)

Vous serez accompagné par.....

Bilan final

Le bilan de fin se fait oralement avec les professionnels de l'équipe, ceci afin de pouvoir répondre directement aux besoins qui pourraient émerger (Cf. Les outils d'évaluation).

Un lien pour le remplissage d'un questionnaire en ligne est donné à chaque participant (ou version papier si besoin). Ils sont invités à le remplir sur place ou, en tout cas, le plus tôt possible (Cf. Les outils d'évaluation).

Présentation du programme session conjoint (Cf. doc en annexe)

| <p align="center">« ACCOMPAGNER LE DEUIL SUR LE CHEMIN DE LA VIE »</p> <p align="center">Programme pour l'accompagnement de personnes ayant perdu leur conjoint</p> | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| LUNDI J-1 | MARDI J1 | MERCREDI J2 | JEUDI J3 | VENDREDI J4 | SAMEDI J5 |
| <i>PETIT DEJEUNER</i> | | | | | |
| Arrivée des participants dans l'après-midi. | 9h OUVERTURE DU SEMINAIRE Eveil corporel « prendre soin de son corps » Présentation de la semaine, faire connaissance, se rencontrer. Partages autour du deuil | 9h Eveil Corporel « Être à l'écoute de son corps » Echanges et partages autour des émotions : tristesse, colère, peur, culpabilité, etc. Quelles sont leurs fonctions ? Comment trouver des ressources pour les vivre ? Partage autour des vécus et des évolutions. | 9h Eveil corporel « la respiration dans le mouvement » Trouver ou retrouver à travers des pratiques artistiques sa créativité pour nourrir son goût de vivre, de s'exprimer, d'imaginer sa vie. L'atelier est mené par un artiste formé à l'accompagnement du deuil en présence des 2 accompagnants professionnels. Selon les disponibilités : Chant ou conte ou peinture ou danse. <i>Il ne demande aucune pratique préalable et s'adapte à chacun.</i> | 9h Eveil corporel et mémoire du corps Questions abordées en fonction du choix et de l'intérêt des participants. Les thématiques les plus demandées : Le respect des projets communs. Comment parler du deuil, de la mort à ses petits enfants ? Les rêves. La sexualité. La place et le rôle ou pas de la spiritualité, de la foi. La relation au défunt. Une nouvelle relation. Etc. | 10h Préparer le retour chez soi. Bilan de la semaine et partage sur le chemin parcouru ensemble. Clôture du séminaire <i>Possibilité d'un panier repas pour ceux qui souhaitent partir à midi.</i> |
| | <i>DEJEUNER</i> | | | | |
| Apéritif de bienvenue. Présentation du centre et des intervenants. Premières informations sur la session. Toute la semaine deux professionnels spécialisés dans l'accompagnement du deuil. Le jeudi matin, un intervenant artiste. | 15h Présentation du processus naturel du deuil. Echanges autour des répercussions du deuil sur le corps : troubles du sommeil, de l'appétit, de la mémoire, difficultés de concentration, etc. 18h Relaxation et détente corporelle* *Toutes les pratiques corporelles sont en lien avec le mouvement du deuil et s'adapte à chacun. Elles ne demandent aucune performance physique. | Temps libre au goût de chacun favorisant l'appropriation des données transmises et du vécu émotionnel, psychique et physique, 18h Relaxation et détente corporelle. Comprendre les mécanismes de la détente.. | 15h Echanges sur le changement d'identité : les conséquences de la perte dans la vie familiale, sociale ou professionnelle, le changement dans les activités, les relations, les valeurs et la personnalité. 18h Relaxation et détente corporelle. | 15h Projets et perspectives. Comment j'envisage la vie devant moi. 18h Atelier d'expression et création collective. Apéritif convivial | Départ vers 14h |

Vs 2023_08_09

Les spécificités des sessions familles : décès d'un parent ou d'un enfant

Il existe deux types de séminaires spécifiques pour les familles :

- La perte d'un des deux parents (5 jours)
- La perte d'un enfant (5 jours)

Les apports sont relativement similaires sur la compréhension du processus du deuil et la présentation de la spirale, mais ceux-ci sont abordés à des niveaux différents selon qu'il s'agit des adultes et des enfants. Des séquences sont prévues en grand groupe (notamment les temps de relaxation et de créativité) et des temps sont aménagés, entre adultes et entre enfants. 3 accompagnants minimum sont nécessaires pour l'animation de ces séjours afin de tenir compte de de l'âge des enfants qui peut être très différents.

Un livret spécifique leur est remis, qu'ils pourront enrichir pendant le séjour de textes ou de dessins selon leurs capacités et envies.

On a pu constater que les échanges entre pairs du même âge favorisent le retour à un équilibre familial. Le fait de vivre des temps séparés ouvre la parole et permet finalement la réunion dans plus de compréhension et de sérénité.

c) Les participants

Quelle que soit la session (décès du conjoint, session familles) nous souhaitons **qu'un certain délai soit respecté** avant l'invitation à ce type d'accompagnement, afin que les participants aient la disponibilité psychique et émotionnelle pour participer au séjour. Trop tôt nous avons pu expérimenter que les personnes sont encore dans le fracas du décès et occupés par les aspects logistiques, administratifs et financiers, et donc ne disposent littéralement pas d'assez d'énergie et de concentration pour cette semaine qui est assez intense.

Session adulte/décès de conjoint

- Durée du deuil : **entre 9 mois et 1 an 1/2**. Dérogation possible après entretien téléphonique réalisé par une accompagnante
- Nombre de participant : 18 personnes maxi et 9 minimum pour la dynamique de groupe

Sessions familles/décès du conjoint ou décès d'un enfant

- Durée du deuil : **entre 8 mois et 1 an 1/2**. Dérogation possible après entretien téléphonique réalisé par une accompagnante
- Nombre d'adulte : 6 adultes maximum pour le décès d'un conjoint et 6 couples pour le décès d'un enfant
- Nombre d'enfant : 12 maximum

Au minimum 3 familles (mais à réajuster selon budget)

- Age des enfants : de 0 à 25 ans
- Attention dès qu'il y a la présence d'un enfant entre 0 et 3 ans il y a la nécessité de faire appel à une assistante maternelle afin que l'enfant soit bien accueilli.
- Prévenir ADAL/Chemin de Deuil dès qu'une inscription dans cette zone d'âge est présente afin de pouvoir réaliser l'embauche à temps.

NB : Dans le cadre des sessions familles nous encourageons vivement les parents à prendre soin d'expliquer la démarche à leurs enfants avant de s'inscrire, et de s'assurer de leur adhésion.

Nombre d'adultes sans enfant

Il est possible pour une seule inscription par session qu'un parent vienne sans ses enfants. Il-elle doit être bien informé-e qu'il/elle sera le seul-e dans ce cas de figure.

Invitations et inscriptions

Nous proposons en général aux structures commanditaires de rédiger conjointement le courrier d'invitation afin que la formulation tienne compte des impératifs de chacun.

Les inscriptions sont en général réalisées par la structure commanditaire (sauf demande contraire).

La liste des inscrits doit comporter les données suivantes et être remise au minimum 2 mois avant le début du séjour.

Session adulte/décès de conjoint

- Nom et prénom de l'adulte
- Son âge ou sa date de naissance
- La date du décès du/ de la conjoint-e
- Son tél portable
- Son mode de déplacement : VOITURE / TRAIN

Session familles/décès d'un parent

- Nom et prénom de l'adulte
- Son âge ou sa date de naissance
- La date du décès du/ de la conjoint-e
- Son tél portable
- Son mode de déplacement: VOITURE / TRAIN
- Les prénoms des enfants
- Leur âge ou leur date de naissance

D- L'équipe d'intervenants professionnels

Pour chaque programme, les intervenants sont des professionnels spécialisés dans l'accompagnement du deuil depuis de nombreuses années. Ils allient des formations en psychologie, créativité, relaxation, et thérapies psychocorporelles.

Ils sont membres fondateurs ou signataires d'une charte éthique et sont reconnus grâce à la parution de leurs ouvrages collectifs :

- Sur le chemin de deuil, prendre soin de soi du corps à l'être, Tome 1, Edilivre, 2014
- Sur le chemin de deuil, prendre soin de soi du corps à l'être, Tome 2, Edilivre, 2020
- Accompagner le deuil, du corps à l'être, Chemins de deuil, 2022

Anne LOPEZ – Intervenante et **coordinatrice pédagogique de l'équipe d'intervenants**

Psychomotricienne, artiste conteuse – Formatrice pour les professionnels –

Géraldine BUECHE – Psychologue clinicienne, intervenante psychosociale

Catherine CADIOU – Thérapeute psychocorporelle, relaxologie, certifiée en Somatic Experiencing (gestion du trauma).

Marie-Christine CHARTIER – Sophrologue et spécialiste en Gestalt-Thérapie.

Vinciane DELFORGE – Enseignante, Equithérapeute, Equi-coach et Praticienne du Carnet Créatif-Deuil

Mireille GIBERT - Educatrice pour jeunes enfants – Maîtrise des sciences de l'Education – Formatrice en yoga, Qi Gong, relaxation.

Anand JEANNOT – Formation en relaxation et psychophonie et certifié en Somatic Experiencing (approche psychocorporelle de la résolution du trauma) – Auteur et formateur pour les professionnels

Shanti JEANNOT – Formée en psychologie et psychophonie – Enseignante en yoga – et certifiée en Somatic Experiencing (approche psychocorporelle de la résolution du trauma) - Auteur et formateur pour les professionnels

Satya JEANNOT – Thérapeute psychocorporelle, licenciée en psychologie, formé à la gestalt-thérapie et certifiée en Somatic Experiencing (gestion du trauma), Formatrice

Florence PERELLE – Professeur d'Hâta Yoga, Ateliers de philosophie, sophrologie

Florence PEREZ – Accompagnante et thérapeute association les Maux Libres (asso accompagnement du deuil)

Marie PIFFETEAU - Médiatrice artistique en relation d'aide, certifiée RNCP Niveau II, Animatrice d'ateliers d'écriture, Facilitatrice de Biodanza

Marion LABÉJOF - Photographe, illustratrice, comédienne et intervenante en ateliers artistiques.

E- Les outils d'évaluation

Un questionnaire est proposé afin d'évaluer la satisfaction d'une part mais également les effets de cette action de soutien pour chacune des personnes (il existe également un questionnaire adapté pour les enfants).

Il comporte des questions relatives à l'accueil, l'organisation (horaires, répartition des activités, temps de repos...), les conditions d'hébergement (chambres, repas...) et les aspects pédagogiques (notamment qualité et contenu de l'intervention). Des questions relatives aux ressentis à l'issue du séminaire permettront de mesurer les effets produits et donner des repères vis-à-vis de l'atteinte des objectifs pour chacun.

Notamment une meilleure compréhension et une intégration :

- du processus du deuil et du mouvement qu'il opère, à tous les niveaux de notre être
- des perturbations que l'on peut ressentir
- des émotions qui nous traversent (et de leur utilité à toutes)
- des pratiques corporelles et créatives qui sont des outils précieux à mobiliser dans notre quotidien
- des ressources dont nous disposons et qui vont nous aider pour l'avenir
- de nos capacités à partager ces éléments avec nos enfants ou nos proches

G- Les besoins logistiques

Des cahiers des charges spécifiques existent pour chacun des séminaires (cf. annexes).

Ils détaillent :

- Le nombre d'intervenant prévus et leurs besoins en hébergement
- Les besoins en salles (nombre, taille, organisation table/chaises, matériel à prévoir...)
- La restauration (horaires, organisation...)
- Les collations et apéritifs de bienvenue et de départ
- L'arrivée et l'accueil des participants
- Les listes attendues (éléments dont nous avons besoin pour accueillir les personnes au mieux et préparer nos contenus)

III – Coût des prestations

Un devis est élaboré pour chaque séminaire organisé, il comprend :

- Le coût pédagogique des accompagnants
- Leur assurance
- Leurs frais de déplacement
- L'édition et l'envoi des livrets et du matériel pédagogique sur site

L'hébergement des participants et des accompagnants est géré et directement financé par la structure commanditaire.

IV – Contacts ADAL/Chemins de deuil

Contact administratif - ADAL : Christine Cardin – responsable des formations

01 42 40 45 10 - 06 63 54 91 78

christine.cardin@adal.fr

Contact pédagogique – Chemins de deuil : Anne LOPEZ

06 74 03 12 79

al.lopezanne@gmail.com