

CENTRE EVOLUTION

Choisir de se reconstruire quand la vie nous enlève ce qui nous paraît si précieux

Vous traversez une période de changement intense, qu'il soit voulu ou imposé. Vous avez perdu un travail, une maison, la santé, une relation, ou une personne proche ; vos enfants quittent la maison, etc... ;vous êtes submergé par d'intenses émotions, parfois même contradictoires; vous avez l'impression que le sol se dérobe sous vos pieds.

Vous cherchez "quelque chose" à quoi vous raccrocher

Vous avez besoin d'y voir plus clair, d'avancer alors que vous les mots vous manquent, sont difficiles à partager et à saisir.

Vous sentez, ou vous avez envie de construire la perspective d'une autre vie, différente, mais possible, même si vous savez bien que la douleur sera votre compagne pour quelques temps au moins.



Thème :

L'atelier permet aux personnes traversant une période de deuil (au sens large : deuil de la maison, syndrome du nid vide, perte d'une relation, de la santé, décès, ...) d'accomplir le rite de passage que nécessite cette étape de vie, d'intégrer la perte pour ensuite se réinstaller dans un quotidien certes différent, mais avec la possibilité de ressentir de la joie à nouveau.

Descriptif :

Exprimer, travailler, vivre le deuil en profondeur grâce à la mobilisation de nos images intérieures et la création de pages artistiques symboliques permet une libération, une intégration de la perte, tout en honorant la valeur sacrée qu'elle peut représenter.

Cet atelier a été construit par Nathalie Hannot, psychologue belge, sur la base des connaissances théoriques liées au deuil et l'outil qu'est le Journal Créatif®.

Objectifs de la formation :

- Accepter la réalité de la perte, du deuil
- Vivre/exprimer la douleur du deuil et la transcender dans un travail artistique d'écriture, de collage, de peinture dans un carnet
- Explorer chacune des émotions liées au deuil (tristesse, colère, peur)
- Identifier et se connecter à ses ressources pour pouvoir les activer consciemment
- Explorer l'héritage du deuil
- Accorder une place à l'imprévu, à l'imprévisible
- S'ouvrir, ou s'approcher d'une nouvelle vie, différente et joyeuse malgré tout
- Créer un livre objet, symbole du sacré du deuil et du chemin traversé

CENTRE EVOLUTION

Méthodes pédagogiques :

L'atelier fait une large place à la créativité à travers le Journal Créatif®, outil qui associe dessin, écriture et collage afin d'accéder à l'expression de parties intimes de soi-même. Il ne nécessite aucun prérequis. Des partages en groupe sont proposés, dans le respect de l'intimité de chacun. Des bulles théoriques viendront appuyer et expliquer le processus proposé.

Intervenants : Marie-Josèphe Varin, infirmière spécialisée en soins palliatifs, praticienne en récits de vie et animatrice de Journal Créatif®, facilitatrice PSYCH-K®

Durée de la formation : 13 heures réparties sur deux journées suivies

Participants : aucun prérequis ; toute personne désireuse d'explorer une perte, de quelque nature que ce soit, afin de se réengager dans le flux de la vie

Lieu de la formation : Centre Evolution, Place de la Gare 14, 2800 Delémont

Date de la formation : 3 et 4 mars 2022

Horaire de la formation : 09h00 à 16h30 (une heure de pause pour le repas de midi à emporter avec vous, ou magasins à proximité)

Prix de la formation : CHF 400.- matériel compris

Lien pour s'inscrire : info@centre-evolution.com ou 077/402.17.08