

## BIEN VIVRE SES DEUILS

### VIVRE UN DEUIL PEUT ÊTRE UNE OCCASION DE TRANSFORMATION.

Toutefois, avant d'en arriver là, il importe d'accepter de faire la traversée, c'est-à-dire de s'investir dans le travail du deuil. Revoir ses fausses croyances et comprendre les différents facteurs qui influencent la guérison s'avèrent aussi des tâches importantes à accomplir.

Perdre un être cher, vivre une séparation, perdre son emploi, voir ses capacités physiques diminuer, tels sont des exemples de pertes que plusieurs personnes ont à vivre au cours de leur existence.

Ma pratique privée m'a fait réaliser que le manque d'éducation au deuil dans notre société complique grandement la guérison et aggrave la souffrance des personnes aux prises avec diverses pertes. Pour pallier cette lacune, j'offre un atelier qui se présente ainsi :

### OBJECTIFS

---

- ☞ Faire des prises de conscience face aux diverses pertes de sa vie (décès, divorce ou toute autre perte émotive);
- ☞ Comprendre le processus du deuil, les étapes à franchir;
- ☞ Découvrir ce qui est essentiel pour s'aider soi-même;
- ☞ Aider nos proches à cheminer dans leur deuil.

### THÈMES ABORDÉS

---

- ☞ Les fausses croyances à propos du deuil;
- ☞ Les facteurs qui influencent le déroulement d'un deuil;
- ☞ Les étapes du deuil;
- ☞ Les actions à poser à chacune de ces étapes;
- ☞ Les pièges à éviter;
- ☞ Les indices qui démontrent qu'un deuil est terminé;
- ☞ Les attitudes et comportements pour en aider d'autres à vivre leur deuil.

*C'EST DANS LA TRAVERSÉE CONSCIENTE DE NOS PERTES QUE L'ON RENCONTRE LE MEILLEUR DE SOI-MÊME.*

ENSEIGNANTE : SUZANNE BERNARD, PH. D.