

Chemins de deuil

Du corps à l'être®



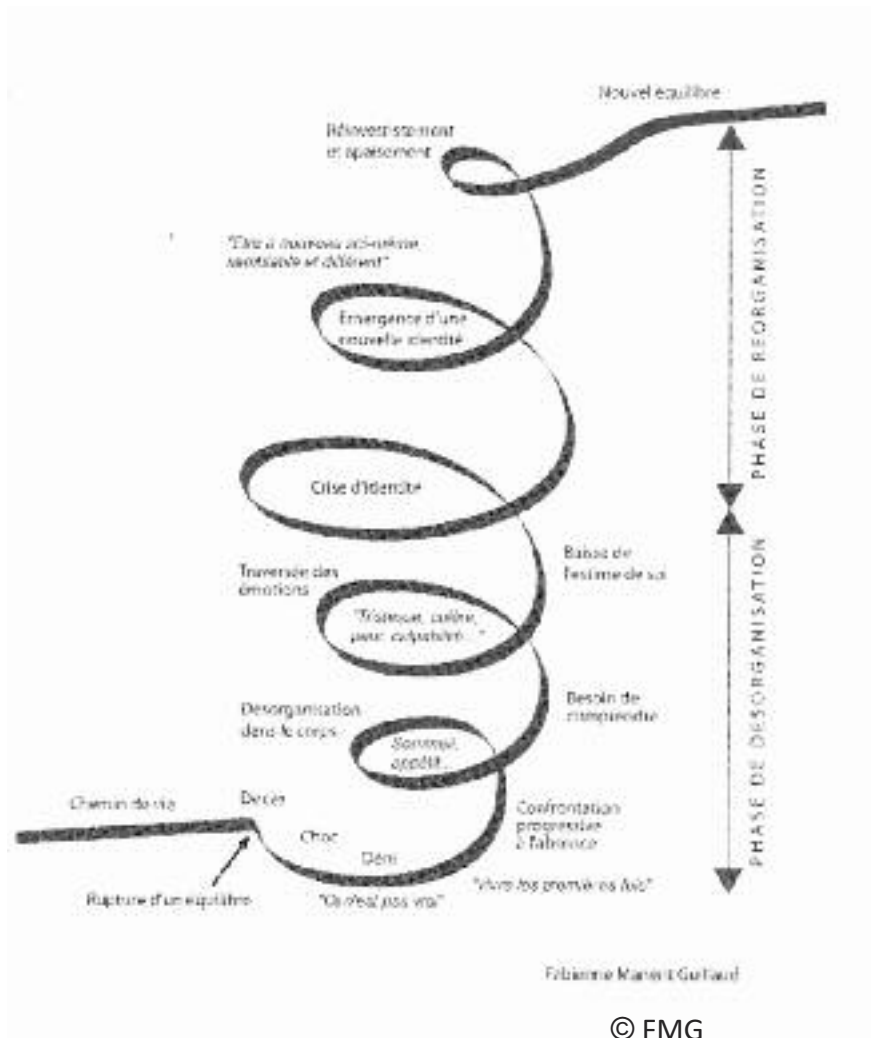
Contribuer à faire de toute expérience de deuil un chemin de croissance



- Accompagner les personnes et les familles en deuil
- Formations
- Conférences
- Publications

www.chemins-de-deuil.fr

Le processus de deuil un chemin en spirale



Une équipe d'accompagnants

Une équipe **innovante** s'est constituée depuis 2001 dans le cadre de sessions d'accompagnement au deuil organisées d'abord pour des personnes ayant perdu leur conjoint, puis auprès de familles endeuillées par la perte d'un enfant ou d'un parent. Nous partageons **une expérience solide et évolutive** qui a donné lieu à une **publication** dont nous vous invitons à découvrir la présentation au dos de la brochure.

Innovation

La force de notre accompagnement se situe dans la prise en compte de toutes les dimensions de la personne que le deuil bouleverse, ce qui nous a amené à plusieurs innovations :

- *symboliser le chemin du deuil par une spirale*
- *introduire des approches corporelles*
- *vivre des temps de créativité.*

Ces éléments sont fondateurs de la renaissance de l'élan de vie et de la quête de sens.

Les points forts de nos sessions

- ***L'information** sur le chemin de deuil par le parcours symbolique de la spirale.*
- ***La rencontre** et le partage entre les participants : ce qui les met à part est aussi ce qui les réunit.*
- ***L'écoute** et la reconnaissance de la réalité et de la profondeur de la souffrance.*
- ***Le corps et la créativité** permettent de trouver des ressources en soi pour clarifier sa pensée, s'apaiser et reprendre confiance dans le plaisir du partage.*
- *Nous éditons des **livrets d'accompagnement**, remis aux participants, reprenant le déroulement des sessions (textes et exercices).*

Une des vocations premières de notre intervention est de donner au deuil sa place et son temps dans la vie individuelle et sociale, et d'accorder une attention particulière à la question du sens qui se pose inmanquablement lorsque la réalité de la mort se rappelle à nous.

Accompagnement du deuil

Deux formules d'accompagnement en séjours de cinq journées

Ces sessions sont destinées à :

- 1- **Des personnes** ayant perdu leur conjoint
- 2- **Des familles**, deux types de sessions distinctes sont proposées :
 - à la suite du décès d'un conjoint, donc d'un parent pour le ou les enfants
 - à la suite du décès d'un enfant donc d'un frère ou d'une soeur pour le ou les enfants.

Notre accompagnement du corps à l'être® invite chacun :

- à prendre le temps de l'écoute de soi et de l'autre dans un esprit d'accueil et sans jugement
- à exprimer ses difficultés, ses émotions, ses capacités dans le vécu d'une expérience commune
- à trouver des moyens simples de se ressourcer afin de favoriser une pensée apaisée et permettre la créativité
- à comprendre et à éprouver que le deuil peut être un chemin de croissance.

Le corps est pris en compte, en particulier par :

- La pratique de mouvements de bien-être, conscients, équilibrants, ludiques
- Les auto-massages simples
- La respiration consciente
- La relaxation sous différentes formes.

La parole permet de :

- exprimer, reconnaître et comprendre les perturbations du corps, de la pensée, de la psyché et de l'esprit, dues au deuil d'un être proche
- transmettre une vision d'ensemble du processus de deuil pour tous et des particularités du deuil chez l'enfant et l'adolescent
- dire notre confrontation à la mort : quelles perceptions et pensées en avons-nous?
- De favoriser les échanges et les témoignages au sein du groupe dans le respect de l'expression et de l'écoute de chacun.

La créativité est sollicitée avec différents supports :

La terre, le graphisme, le chant, le conte... Ces pratiques connectent les participants avec l'élan de vie, en famille elles aident à se retrouver dans un partage de plaisir et de créativité. La vie et ses épreuves trouvent à se dire autrement.

Cheminelements

Dans les sessions destinées aux familles, nous alternons des moments où nous sommes tous ensemble, grands et petits, et des moments où adultes et enfants sont séparés pour respecter la différence et favoriser l'expression. Nous accompagnons le chemin de chacun et le chemin au sein de la famille. Dans les sessions où il s'agit du décès d'un enfant, les adultes peuvent aussi avoir des temps d'échanges hommes et femmes séparément.

Les sessions se déroulent dans de **beaux lieux** de nature qui favorisent la tranquillité, le plein-air. Ils contribuent à l'apaisement, le **ressourcement** et l'intégration du cheminement personnel.

Les conditions

Chemins de deuil offre ces prestations d'accompagnement du deuil en réponse à la demande des services d'action sociale d'organismes de prévoyance et de retraite. Nous sommes partenaires du groupe Agrica pour l'organisation de sessions en direction des personnes en deuil de leur conjoint, et des familles confrontées à la perte d'un des deux parents ou d'un enfant. Nous sommes également partenaires d'AG2R pour l'organisation de sessions en direction des familles.



Nous sommes conventionnés avec l'ADAL (www.adal.fr) qui soutient notre action en encourageant notre recherche par la facilitation de réunions de l'équipe, la réalisation des contrats avec nos commanditaires et la recherche de nouvelles opportunités pour élargir notre action auprès d'autres organismes.

Programme type

Sur la page suivante, vous trouverez le programme type des sessions d'accompagnement des personnes en deuil d'un conjoint. **Ce programme peut évoluer et s'adapte** éventuellement en fonction de la demande. Le programme des sessions destinées aux familles suit le même schéma et est adapté aux conditions particulières, entre autre avec deux accompagnants consacrés au groupe des enfants.

Programme : « Accompagner le deuil sur le chemin de la vie »

Arrivée

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Petit déjeuner

Éveil corporel

- Présentation de la semaine, faire connaissance, se rencontrer
- **Partage autour du deuil.**

- **Apéritif de bienvenue.**
- Présentation du centre et des intervenants.

Éveil corporel

- Échanges et partages autour des **émotions** : tristesse, colère, peur, culpabilité.
- Leurs fonctions
- Les ressources pour les vivre

Éveil corporel

- Trouver, retrouver à travers des **expériences artistiques**, le goût de vivre, de s'exprimer, d'imaginer.
- Atelier mené par un artiste : chant, conte, peinture...

Éveil corporel

- **Questions diverses** : respect des projets communs. Parler du deuil, de la mort avec son entourage. Les rêves. La sexualité. La place de la spiritualité ou pas...

Préparer le retour chez soi

- Bilan de la semaine et partage sur le chemin parcouru ensemble.
- Projets et perspectives.
- **Clôture de la session.**

Déjeuner

- Premières informations sur la session :
- Avec vous, toute la semaine deux professionnels spécialisés dans l'accompagnement du deuil.
- Le jour 3, un intervenant artiste.

- Présentation des différentes étapes du deuil (spirale).
- Les répercussions du deuil sur le **corps** (sommeil, appétit, mémoire, concentration...)

Relaxation

- Temps libre au goût de chacun.
- Comprendre les mécanismes de détente.
- **Relaxation** et détente corporelle.

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.
- **Relaxation**

- Atelier d'expression et création collective
- Apéritif convivial

Week-end de réflexion et de pratique

Le deuil dans ma vie

Comprendre le chemin du deuil et ses enjeux dans notre vie

La croissance est une succession ininterrompue de morts et de renaissances, de pertes et de découvertes.

Le deuil est ce processus incontournable par lequel une épreuve révèle ses potentiels.

Peut-on mieux vivre les deuils inévitables de notre vie ?

Au cours de ce séminaire, nous pourrons identifier des deuils dans notre vie (décès d'un proche mais aussi départ des enfants, départ à la retraite, déménagement, séparation, perte d'emploi, de la santé, de la jeunesse...) mesurer leur impact, accéder au sens et à la renaissance par ces morts finalement consenties ouvrant vers plus de vie.

Il est toujours temps d'accomplir un deuil laissé en suspens et d'en recevoir les bienfaits.

Nous décrirons le processus de deuil comme un chemin en spirale, éclairant ses enjeux dans toutes les dimensions de l'être.

Nous évoquerons les différents deuils que comporte inévitablement un chemin de croissance, à l'aide de symboliques universelles, dévoilant les passages clés de nos vies où la re-connaissance du deuil devient une aide précieuse.

Nous nous appuierons également sur des approches méditatives fondées sur la détente et l'écoute du corps et de la respiration, qui permettent d'accéder à une expérience essentielle de l'être.

Tout public

À la suite de ce stage de deux jours ouvert à tous, chacun repartira avec une compréhension du processus de deuil, sachant que le chemin de croissance en humanité qu'est la vie, est jalonné d'expériences de deuils. Cette compréhension sera utile pour être simplement humain avec les personnes confrontées à cette épreuve.

Consultez la rubrique calendrier de notre site pour trouver la programmation de ce stage dans plusieurs villes de

France : [www.chemins-de-deuil .fr](http://www.chemins-de-deuil.fr)

Conférence

Accompagner le deuil en allant du corps à l'être®

Nous proposons différents types de conférences portant témoignage de notre expérience spécifique dans l'accompagnement du deuil dont voici quelques exemples possibles :

Sur le chemin du deuil... Prendre soin de soi du corps à l'être

Au cours de cette conférence, nous découvrons des repères de compréhension et des outils pratiques pour prendre soin de soi au cours des événements difficiles de la vie, notamment les deuils et les pertes. Nous illustrons nos propositions par des témoignages et des symboles et nous réservons un temps aux échanges.

Sur le chemin du deuil, accompagner les enfants, adolescents et adultes, seul, en groupe ou en famille

Nous vous présentons le processus de deuil symbolisé par un chemin en spirale. Nous évoquons les aspects de la personne qui sont touchés : le corps, les émotions, le psychisme, l'identité et la dimension spirituelle.

Nous illustrons nos propositions par des témoignages et des symboles et nous réservons un temps aux échanges.

La créativité par le conte sur le chemin du deuil

Dans le déroulement d'un accompagnement nous abordons la pratique de la créativité comme expérience de ressourcement.

À partir de la trame narrative du conte merveilleux nous mettons en écho le chemin du deuil symbolisé par la spirale.

Ces contes à travers leurs images et leur agencement dans l'espace symbolique parlent de mort, de perte, de deuil et d'épreuves dans une dynamique d'entre-aide et de croissance.

Un élan de vie qui nous vient de la nuit des temps et qu'il est toujours nourrissant d'entendre aujourd'hui !

D'autres angles d'approches sont possibles et ces conférences peuvent être suivies d'ateliers.

Formation projet 2018

Accompagner le deuil en allant du corps à l'être®

Nous avons vocation à transmettre notre expérience et sommes en train de mettre en place les conditions nécessaires pour proposer une formation à l'accompagnement du deuil selon la spécificité de notre approche.

Cette formation s'adressera en priorité :

- *aux personnes impliquées dans la relation d'aide, d'écoute ou d'accompagnement à titre professionnel ou bénévole.*
- *ou aux personnes ayant une base en techniques corporelles et relaxation.*

Cette formation n'est pas un accompagnement au deuil

Objectifs

- Apprendre à accompagner le processus de deuil en tenant compte des différents niveaux de la personne : le corps, les émotions, la pensée, le psychisme et l'être.
- Connaître le processus du deuil selon son chemin en spirale et expérimenter des outils diversifiés et adaptés à chaque étape afin d'en faire une occasion de croissance.
- Acquérir des repères théoriques et symboliques en lien avec l'accompagnement du processus.
- Découvrir, pratiquer et comprendre des approches simples et efficaces (Méthode Vittoz, respiration, relaxation évolutive...) pour :
 - *être bien dans son corps*
 - *gérer au mieux ses émotions*
 - *garder les idées claires et gagner en qualité de présence*
 - *développer la confiance en soi, la créativité et la sérénité.*
 - *expérimenter des pratiques : exercices corporels, vocaux, graphismes, écoute, créativité. Utilisation des questionnaires, des représentations symboliques.*

Les membres fondateurs

des trajectoires multiples

Les membres fondateurs de l'association Chemins de deuil, du corps à l'être®, sont présentés ci-après. L'équipe qui intervient dans les sessions au nom de Chemins de deuil se compose d'autres accompagnants ainsi que d'intervenants artistes, nous sommes tous signataires d'une **charte commune** assurant la référence de qualité de notre accompagnement.

Geneviève Manent

À l'origine d'un accompagnement de la personne* qui va «du Corps à L'être» et auteure de livres sur la relaxation et le deuil, j'ai créé avec Fabienne Manent Guillaud, les sessions d'accompagnement au deuil que j'ai animées et coordonnées en synergie avec l'équipe.

Aujourd'hui, je quitte la vie dite «active» pour aller en douceur vers plus d'intériorité. Je reste en lien de coeur avec l'équipe de « Chemins de deuil, du corps à l'être », ses réflexions et son évolution.

** de la conception à la fin de vie*

Fabienne Manent Guillaud

Psychologue clinicienne, je suis intéressée par une approche multidimensionnelle de la personne. J'utilise pour cela des outils diversifiés comme la relaxation, la PNL, l'hypnose, la psychogénéalogie, ainsi que des supports créatifs. J'ai commencé à accompagner des personnes en deuil dans des services de soins palliatifs et de gériatrie. Depuis 2000, nous avons créé ces sessions qui permettent un accompagnement global. Je travaille également en CMPP, centre de consultations pour enfants ainsi qu'en cabinet libéral et j'anime des formations.

Anne Lopez

Psychomotricienne pendant 16 ans en cabinet, nous avons avec Geneviève Manent créé de nombreuses formes de rencontres inter-générationnelles, dans cette recherche constante de l'écoute de soi à travers le corps, la parole et la créativité.

Danseuse puis artiste conteuse depuis 1988, j'ai participé à la création des sessions famille en y apportant cette dimension artistique qui permet d'élaborer notre vie à travers nos capacités imaginatives et symboliques et de la partager, dans un élan de vie joyeux, avec d'autres. Je suis aussi, auteure, formatrice et conférencière. www.lopezanne.com

Catherine Cadiou

Thérapeute-Relaxologue depuis 1989, j'enseigne la relaxation avec des outils tels que la respiration, le yoga, la méthode Vittoz, la kinésiologie, comme une thérapie d'éveil, un art de vivre. Dès le début de ma pratique j'ai initié la consultation à domicile pour les enfants et adolescents. C'est une approche individuelle, qui permet l'ouverture à une dynamique familiale. Je suis à l'écoute de l'être humain dans sa totalité. Le deuil faisant partie de la vie, l'accompagnement dans les sessions de deuil est une évidence pour moi.

Anand Jeannot

Auteur, éditeur, j'enseigne la relaxation et la méditation comme voies de connaissance de soi, j'anime depuis 1986 des séminaires sur le thème de la quête de sens à travers les symboliques universelles. J'œuvre pour la pratique et la promotion d'un art de vivre intégrant la conscience de la mort et considérant le deuil comme chemin de croissance en humanité.

Shanti Jeannot

Auteure, conférencière, mon chemin, commencé à la faculté de psychologie, m'a ensuite emporté vers des expériences de pratiques plus d'avant-garde venues des USA, telles que les thérapies émotionnelles, aussi bien que vers l'étude des plus anciennes connaissances d'Orient et d'Occident, telles que le yoga et différentes symboliques universelles, conçues comme des outils d'accompagnement de l'être humain à travers les difficultés et les épreuves de l'existence.

Mireille Gibert

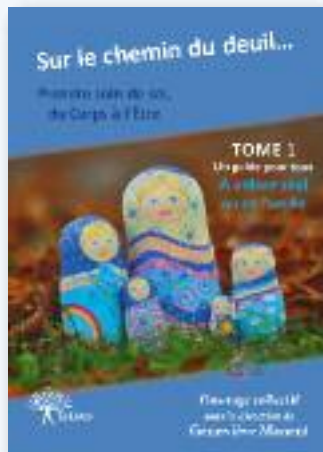
Éducatrice Jeunes Enfants, j'ai travaillé quinze ans en centre de loisirs et classes vertes. Puis, suite à la préparation d'un DSTS (Diplôme Supérieur en Travail Social) et d'une maîtrise en sciences de l'éducation, je me suis formée au yoga, au Qi-gong, à la relaxation, outils simples et doux qui facilitent le retour vers soi, l'apaisement intérieur et l'écoute des autres qui me paraissent essentiels dans notre société.

Depuis, avec ces différentes approches, j'anime, sous des formes diverses, des groupes d'adultes et/ou d'enfants. L'accompagnement au deuil donne à expérimenter les bienfaits du travail corporel dans des moments douloureux où notre vie a besoin de trouver des ressources en humanité.

Marie-Christine Chartier

Expérience de 30 ans dans le domaine paramédical et social où j'ai accompagné de nombreuses personnes en fin de vie et des familles en deuil. Sophrologue depuis 23 ans et gestalt thérapeute, j'ai une pratique en groupe et en individuel en cabinet pour des séances de thérapie. J'ai rejoint l'équipe des sessions «accompagnement au deuil» où ensemble nous œuvrons pour que ce chemin de souffrance reste un chemin de croissance enrichi d'humanité.

SUR LE CHEMIN DU DEUIL...



PRENDRE SOIN DE SOI, DU CORPS À L'ÊTRE - **Tome 1**

Edition Edilivre Juin 2014, 176 pages, Format 134x204 mm, 19.00 €

S'appuyant sur plus de 15 ans d'expérience en groupe et en individuel avec près de 2000 personnes accompagnées, les auteurs vous invitent à découvrir des repères de compréhension et des outils pratiques pour retrouver un nouvel équilibre après le décès d'un proche.

Conçu dans une perspective d'autonomie, cet ouvrage vous guide, étape par étape, sur ce chemin du deuil. Vous pourrez agir vous-même, aller et venir à votre rythme : vous évoluerez en faisant appel à vos propres ressources et en reconnaissant vos besoins.

Des témoignages illustrent les différentes étapes de ce chemin. Des textes poétiques et des photos jalonnent le parcours.

Ouvrages collectifs dirigés par Genevieve Manent et soutenus par



SUR LE CHEMIN DU DEUIL...



PRENDRE SOIN DE SOI, DU CORPS À L'ÊTRE - **Tome 2**

Edition Edilivre Juillet 2014, Format 134x204 mm, 170 pages, 18.50 €

Pour tous ceux qui sont concernés par des projets d'accompagnement. Vous pourrez consulter dans ce tome 2 la présentation détaillée d'accompagnement du deuil en famille et du deuil du conjoint avec les spécificités du deuil chez l'enfant, l'adolescent et le conjoint. Vous trouverez des repères de connaissances et de compréhension, des outils corporels, graphiques et pédagogiques adaptés. Et vous découvrirez la place de l'art et de la créativité dans le réveil de l'élan vital. En annexe une bibliographie et une discographie circonstanciées, des adresses utiles.

Chemins de deuil du corps à l'être

2 rue Saint Jacques - 31600 Muret

SIRET : 809 962 400 00010

Tel : 06 52 86 84 39

contact@chemins-de-deuil.fr

www.chemins-de-deuil.fr

En couverture : les poupées russes symbolisent les différentes dimensions de la personne du corps à l'être.