



# Séjour

## Accompagner le deuil sur le chemin de la vie



à Ramonchamp dans les Vosges  
du 4 au 9 octobre 2021

Pendant cinq jours dans un lieu de belle campagne prendre le temps de comprendre et vivre son deuil en partage avec d'autres, prendre soin de soi, en étant accompagné...

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

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

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

Bonjour,

Les associations ADAL et Chemins de deuil organisent **un séjour d'accompagnement du deuil** destiné aux personnes ayant perdu un proche.

Après la perte d'un proche nous nous sentons démunis, en grande fragilité et désorientés. C'est un moment au cours duquel il convient d'accueillir les perturbations, de leur donner du sens et de **prendre du temps pour vivre le deuil**.

Depuis 2001 nous accompagnons des personnes endeuillées invitées par l'action sociale des groupes AGRICA et AG2R dans le cadre de séjours résidentiels d'une semaine.

L'évaluation de ces séjours a permis de mettre en évidence leurs bienfaits à court et long terme pour les bénéficiaires.

Pendant ces séjours nous offrons une **compréhension du processus de deuil** qui bien que propre à chacun revêt une dimension universelle très éclairante. **Nous prenons soin du corps** par des exercices simples de détente. Le partage des expériences permet à chacun de sortir de l'isolement en rencontrant l'autre qui vit une expérience semblable.

**Nous souhaitons aujourd'hui ouvrir cette possibilité à tous ceux qui traversent l'épreuve du deuil.**

Cette proposition concerne les personnes ayant vécu la mort d'un proche, que ce soit la perte d'un(e) conjoint(e), un(e) ami(e), un enfant ou petit enfant, un parent ou grand parent.

Nous accueillerons les personnes à partir de six mois après la mort de leur proche.

Au-delà de 18 mois de deuil un entretien téléphonique avec une des accompagnantes sera nécessaire pour valider l'inscription.

Le nombre d'inscrits sera limité à 15 personnes.

**Ce séjour aura lieu du 4 au 9 octobre 2021 à Ramonchamp dans les Vosges**

Dans un lieu de belle nature dirigé par Véronique Bode qui a accueilli un grand nombre de nos séjours d'accompagnement avec attention et bienveillance.

Vous trouverez ci-joint un programme du séjour ainsi qu'une présentation de Chemins de deuil et de la spécificité de notre accompagnement, une présentation du centre qui nous accueillera et une fiche d'inscription à retourner à Christine Cardin de l'ADAL. Pour toute information complémentaire, Christine vous répondra et vous orientera au besoin vers les accompagnantes.

Nous connaissons d'expérience le courage qu'il faut pour oser venir, mais nous pouvons aussi vous assurer de notre confiance dans le processus que nous proposons qui a fait ses preuves durant toutes ces années.



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

Nous sommes une équipe pluridisciplinaire de huit personnes qui mettent au cœur de leur travail l'humanité et la qualité d'être ensemble authentiquement.

Notre équipe propose des sessions d'accompagnement au deuil depuis 2001, 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.

Fruit de plus de vingt ans d'expérience et de réflexion, notre démarche intègre les **pratiques corporelles** et la **créativité** dans le processus du deuil que nous décrivons comme un chemin en spirale, symbole d'évolution et de renouveau.

En effet 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 vivre les émotions, 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 première 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.

Deux livres ont été publiés sur notre travail d'accompagnement : Sur le chemin du deuil prendre soin de soi tomes 1 et 2 aux éditions Edilivres. Un troisième à paraître en 2022, reflétant la formation à l'accompagnement du deuil que nous avons mise en place depuis 2018.

Pour en savoir plus RDV sur : [www.chemins-de-deuil.fr](http://www.chemins-de-deuil.fr)



**Programme**

Semaine du 4 au 9 octobre 2021 Centre des « 4 Vents » à Ramonchamp dans les Vosges

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
<b>PETIT DEJEUNER</b>						
<p><b>Accueil au centre</b> dans l'après midi <b>Apéritif de bienvenue à 19h00 avec les accompagnantes.</b> Présentation du centre et des intervenants. Premières informations sur le séjour.</p> <p><b>Avec vous, toute la semaine deux professionnels spécialisés dans l'accompagnement du deuil.</b> <b>Le jeudi matin, un intervenant artiste.</b></p>	<p><b>Présentation</b> de la semaine, faire connaissance, se rencontrer.</p> <p><b>Eveil corporel</b></p> <p><b>Transmission :</b> <b>le processus du deuil.</b> Un chemin en spirale.</p> <p>Echanges et partage autour du deuil.</p>	<p><b>Eveil Corporel</b></p> <p><b>Transmission : les émotions.</b> Leur fonction dans le processus de deuil, les ressources pour les vivre.</p> <p>Echanges et partages autour des émotions : tristesse, colère, peur, culpabilité, etc.</p>	<p><b>Eveil corporel</b></p> <p><b>Transmission : la créativité</b> Dans le deuil, nourrir l'élan de vie.</p> <p>L'atelier est mené par un artiste en présence des accompagnantes.</p>	<p><b>Eveil corporel</b></p> <p><b>Transmission : des deuils différents.</b> Selon le lien tissé avec la personne défunte, les causes du décès, le vécu du deuil est différent. Mieux comprendre et se repérer dans ces particularités.</p>	<p><b>Eveil corporel</b></p> <p><b>Transmission : Préparer le retour chez soi.</b> Projets et perspectives.</p> <p>Bilan de la semaine et partage sur le chemin parcouru ensemble.</p> <p><b>Fin à 12h</b></p>	
	<b>DEJEUNER</b>					
		<p><b>Transmission : le corps.</b> L'expression du deuil dans le corps : troubles du sommeil, de l'appétit, de la mémoire, difficultés de concentration, etc. Les ressources pour en prendre soin</p> <p>Pratiques de détente corporelle et de relaxation.</p>	<p><b>Temps libre</b> au goût de chacun jusqu'à 17:30</p> <p>Pratiques de détente corporelle et de relaxation.</p>	<p><b>Transmission : l'identité</b> Les changements dans l'identité : les conséquences de la perte dans la vie affective et relationnelle, dans l'espace familial, social, professionnel, dans les activités. L'évolution des valeurs et de la personnalité.</p> <p>Pratiques de détente corporelle et de relaxation.</p>	<p><b>Questions et partage :</b> En fonction du choix et de l'intérêt des participants autour de thématiques diverses : 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, etc.</p> <p>Atelier d'expression et création collective.</p> <p><b>Apéritif convivial</b></p>	<p><b>Départ vers 14 h</b> Possibilité de demander un pique-nique pour partir à midi</p>

# Information pratiques et inscriptions

Séjour Ramonchamp du lundi 4 au samedi 9 octobre 2021

## Le lieu

Notre semaine se déroulera au **Village vacances des 4 vents**, 3 rue d'Alsace, à RAMONCHAMP, au cœur du Massif Vosgien. <https://www.vosges4vents.com/>

L'accès se fait en voiture ou en autocar à partir de la Gare de Remiremont (Ligne Remiremont - Bussang - 25 mn) <https://www.fluo.eu/fr/part3/le-reseau/120>

L'arrêt est à 10 mn à pied de la structure mais vous pouvez appeler quelques jours avant pour qu'une voiture vienne vous y chercher - 03 29 25 02 06 | [contact@vosgesles4vents.com](mailto:contact@vosgesles4vents.com)

## La durée du séjour

L'accueil par l'équipe est prévu à 19h le lundi, autour d'un apéritif. Vous pouvez arriver au Village Vacances dès 17h ce même jour. Le départ se fera le samedi en début d'après-midi.

## L'hébergement

Vous serez accueilli-e en pension complète, du lundi 17h au samedi 14h (possibilité de demander un panier-repas le jour du départ) en chambre individuelle avec sanitaires indépendants. Le linge de toilette est fourni.

Les repas sont pris à l'hôtel et vous pouvez leur signaler un régime ou des allergies alimentaires (si possible au moins 15 jours avant votre arrivée).

Le village vacances dispose d'une piscine couverte et chauffée.

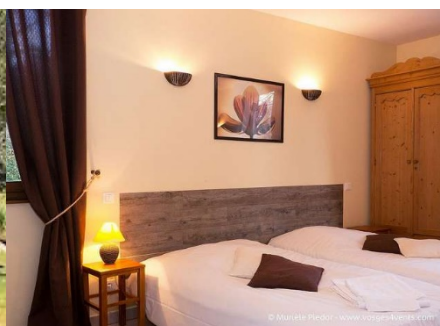
## Tarif du séjour

1090€ pour 6 jours, 5 nuits en pension complète. Le séjour sera animé par trois accompagnants spécialisés et le groupe constitué de 20 participants maximum. Un paiement en plusieurs fois est possible.

## Points d'attention

En raison des mesures sanitaires actuelles nous vous engageons à vous munir de votre Pass sanitaire. Il vous sera demandé à votre arrivée (attestation de vaccination ou test PCR ou antigénique négatif de moins de 72h).

Les animaux domestiques ne sont pas admis dans l'établissement.



# Fiche d'inscription

à renvoyer par courrier ou par mail à [christine.cardin@adal.fr](mailto:christine.cardin@adal.fr)

Ce séjour est organisé par l'association A LA DECOUVERTE DE L'AGE LIBRE (A.D.A.L.), 5 impasse du 49 rue du Faubourg Saint-Martin, 75010 PARIS.

Pour tout renseignement, contactez Christine CARDIN au 06 63 54 91 78 (n'hésitez pas à laisser un message pour être rappelé) ou par mail : [christine.cardin@adal.fr](mailto:christine.cardin@adal.fr)

Madame  Monsieur

NOM : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse Postale : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Adresse mail : ..... Téléphone (obligatoire) : .....

Pour permettre à l'équipe d'organiser au mieux votre accueil et l'accompagnement proposé, merci de préciser :

Le lien de parenté ou de proximité avec la personne défunte : .....

La date du décès : .....

## Règlement

Afin de confirmer votre inscription, nous vous demandons d'envoyer, **en même temps que votre fiche d'inscription**, votre règlement.

J'adresse un chèque du montant total - 1090€ (encaissé à réception)

Je règle en un seul virement de 1090€ à l'inscription

Titulaire du compte – Association ADAL – IBAN FR76 1820 6001 4337 7732 2500 121 – SWIFT AGRIFRPP882

J'adresse trois chèques (1<sup>er</sup> chèque – 390€, encaissé à réception, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> chèques de 350€ encaissés en octobre puis novembre – n'hésitez pas à nous demander si vous avez besoin d'un étalement différent)

*Attention : l'association ne propose pas d'assurance annulation. En cas d'annulation de notre fait, vous êtes intégralement remboursé-e. Si vous ne pouvez pas participer, et sur présentation d'un certificat médical, vous serez remboursé-e partiellement, car l'association devra conserver les arrhes versées à la structure (390€)*