



À LA
VIE À LA
MORT

JOURNAL CRÉATIF DESTINÉ À L'ACCOMPAGNEMENT
DES PERSONNES EN DEUIL D'UN ÊTRE CHER

11 ATELIERS – 11 SEMAINES CONSÉCUTIVES

WWW.LOUISEBELISLE.COM



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Autant pour les ateliers en présence qu'en ligne, un questionnaire vous sera envoyé afin d'en savoir plus sur la nature du deuil pour lequel vous voulez vous investir dans le programme proposé afin de former un groupe le plus homogène possible. Sans quantifier la douleur que chacun peut éprouver à la suite du décès d'un être cher, il est plus facile d'échanger avec d'autres qui ont vécu la même chose que nous, la similarité favorise les échanges.

Il n'est pas non plus souhaitable de commencer ce cahier d'exercices durant les 6 mois suivant le décès. Laissez-vous le temps nécessaire pour vous remettre du choc, vous aurez alors l'esprit un peu plus calme.



CONTENU DES ATELIERS

1 ACCUEIL ET PRÉSENTATION

Je vous informerai de façon détaillée du déroulement du programme et vous allez doucement apprivoiser les différents langages du Journal créatif par des exercices d'écriture, de dessins et de collage.

2 COMMENT EST-CE ARRIVÉ ?

C'est en le racontant qu'on fait son deuil. Dans un contexte sécurisant, vous allez raconter l'histoire de votre deuil et plus vous le raconterez, en mots, en dessins ou en couleurs, plus vous en apprivoiserez la dure réalité et plus vous en allégerez le poids.

3 J'AI PEINE À LE CROIRE

Les résistances, ou mécanismes de défense, sont par définition inconscientes et ne relèvent aucunement de la volonté. Après le choc commence la phase du déni qui peut prendre des formes différentes selon la personnalité de chacun. Ce chapitre va vous aider à identifier vos résistances pour que, dans un premier temps, vous en preniez conscience.

4 L'HISTOIRE DE MA RELATION

La période du deuil est une période d'introspection intime durant laquelle vous êtes invitée à vous pencher sur votre passé, à revivre et à revisiter les moments qui rendaient votre relation avec le défunt si particulière.

5 SUIS-JE NORMALE ?

Vous pouvez avoir l'impression que vos émotions et vos sentiments se bousculent et tourbillonnent dans une spirale sans fin, vous laissant souvent dans un état chaotique et désorienté. Ce chapitre vous invite à identifier, à qualifier et à quantifier vos sentiments et vos émotions afin de commencer à reprendre un peu de pouvoir sur vous-même, à votre rythme, sans rien précipiter.

6 JE M'EXPRIME !

L'expression des sentiments et des émotions libère la pression et permet le mouvement. Dans un contexte sécuritaire, vous allez tenter tout doucement dans ce chapitre d'exprimer ces émotions qui parfois vous étouffent et vous accablent.

7 JE ME SOIGNE

De la même manière que vous appliquez un pansement sur une blessure au corps, les blessures au cœur requièrent d'être pansées pour guérir. Dans ce chapitre, vous allez explorer les moyens à prendre pour vous faire du bien au corps, à l'esprit et à l'âme.

8 JE M'ENTOURE

Qu'elles soient professionnelles, familiales ou amicales, il vous appartient d'aller vers les ressources nécessaires pour être accompagnée, puisqu'il est primordial de l'être. De page en page, vous allez donc choisir avec soin la ou les personnes à qui vous aurez le courage de dire vos émotions et votre peine, de répéter ce qui s'est passé, autant de fois que nécessaire, sans vous sentir gênée, mal à l'aise ou comme si vous aviez contracté une maladie contagieuse.

9 JE TENTE DE DONNER UN SENS

Dans ce chapitre, je vous propose de mettre en lumière les forces que vous possédez en vous-même, celles qui vous ont soutenu jusqu'à ce jour et celles que vous développez petit à petit durant ce parcours de deuil. Grâce à elles, il sera possible de commencer à trouver quel sens semble prendre cette perte dans votre vie.

10 MON CADEAU DE DEUIL

Il peut paraître surprenant de parler d'une telle épreuve en termes de cadeau. Au-delà de l'héritage matériel dont vous avez pu bénéficier, il subsiste quelque chose d'intangible que la personne vous laisse en partant et que vous avez la possibilité de récupérer pour vous-même. À vous maintenant de vous l'approprier et d'ainsi lui permettre de vivre en vous pour toujours.

11 C'EST LA SUITE QUI COMPTE

On ne « se remet » jamais de la disparition d'un être cher. On apprend seulement à vivre avec cette réalité. Vous guérirez, vous vous reconstruirez autour de la perte dont vous avez souffert. Vous serez entière à nouveau, mais vous ne serez plus jamais la même. Et le temps qui passe est le grand consolateur du deuil. La souffrance s'apaise, bien qu'elle ait toujours le potentiel de refaire surface en certaines occasions. Le deuil porte pourtant des fruits. Dans le chaos émotionnel qu'il provoque, il vous amène lentement à vous engager à nouveau dans la vie, ce qui ne signifie aucunement que vous oubliez.

Note de l'auteure : pour faciliter la lecture, j'utilise le féminin considérant que homme et femme sont des personnes.