



# Me reconstruire dans l'épreuve que je vis

## *Savoir traverser les pertes de la vie*

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

- Se situer dans l'étape de deuil où en est la personne aujourd'hui.
- Trouver un chemin pour continuer la route appuyé(e) sur les forces qui sont là en soi.
- Conscientiser les freins et résistances qui empêchent de se reconstruire dans ce qui est vécu actuellement.
- Découvrir des attitudes et des moyens constructifs pour traverser le deuil vécu.

### CONTENU DE LA FORMATION

---

- *Où j'en suis présentement ?*
- *Mes forces intérieures*
- *Mes freins et résistances*
- *Des attitudes et moyens constructifs*
- *Réorganiser ma vie*
- *Bilan*

### CADRE PÉDAGOGIQUE

---

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant(e) à observer, dans sa propre vie, le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidé est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant(e), le(la) formateur(trice) intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes d'observations, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à prendre des décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

### CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

Cette formation s'adresse à toute personne adulte. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie, sauf avec avis favorable de leur psychothérapeute.