

# ATELIERS - Communication Relationnelle



SHERBROOKE

## Deuils & séparations: Perdre sans me perdre!

### SÉRIE 3 ATELIERS

MARDI

**3-10-17 DÉC'19**

18H30 - 20H30



## La vie...

C'est une série de naissances, de débuts...et aussi de fins, de séparations multiples, qui engendrent des pertes et appellent à vivre des deuils:

- Décès, ruptures amoureuses
- Changement école, emploi, ville
- Capacités diminuées (cognitive, physique, mentale...)
- Départ des enfants, à la retraite...
- Rêves ou projets interrompus (famille idéale, voyage,...)

Mon équilibre est rompu, je suis ébranlé-e, je perds mes repères. Je peux me sentir confus-e, démuni-e, écorché-e dans ces passages étroits de mon existence. Comment sortir du subir, de l'impuissance, du vide qui m'habitent et vivre ces deuils avec plus de vie?

Cette série d'ateliers propose de découvrir des outils et des démarches concrètes pour apprendre, avec bienveillance et créativité, à vivre ces pertes, sans me perdre!

*Petit groupe, places limitées. Animation interactive et visuelle, appuyée de vos exemples. S'adresse à tous. Aucun pré-requis. Prix: solo: 85\$ Étudiant-e: 70\$ ou en Duo:60\$ ch.*



### INSCRIPTION INFORMATION

Josée Pepin  
819.314.7249

josee@universoi.ca  
[www.universoi.ca](http://www.universoi.ca)



Formatrice et Coach  
Communication relationnelle