

ATELIER - Communication Relationnelle



Deuils & séparations: Perdre sans me perdre!

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?

Cet **atelier** propose de découvrir quelques outils et démarches concrètes pour apprendre, avec bienveillance et créativité, à vivre ces pertes, sans me perdre!

Animation interactive et visuelle, appuyée d'exemples. S'adresse à tous. Aucun prérequis.



INFO & INSCRIPTION

Josée Pepin
819.314.7249

josee@universoi.ca

www.universoi.ca



Formatrice & Coach
Communication
Relationnelle