



UN TEMPS POUR SE SÉPARER

Apprendre à perdre



Depuis notre naissance, notre parcours d'humain nous fait ricocher d'une séparation à un deuil, d'une rupture à un déménagement, ou de la retraite au retrait du permis de conduire. Il n'y a pas de vie sans perte !

Pourtant la perte/le deuil n'ont pas bonne presse : mieux vaut faire le dos rond, attendre que ça passe, serrer les dents, ne pas y penser. Ces attitudes alourdissent notre sac, et rende la perte suivante encore plus difficile à traverser. Non, ça ne se guérit pas tout seul !

Or on peut apprendre de ces pertes ! Pour cela, il faut d'abord consentir à ce qui se termine et s'y confronter au lieu de le fuir. En observant ce qui se joue à l'intérieur de soi, on peut ainsi s'outiller pour la prochaine fois. Et devenir un deuilleur/une deuilleuse !

Cette retraite-formation s'adresse à toute personne désireuse de s'équiper pour traverser la crise. Déconseillé pour un deuil, une perte, trop récents (moins de 6 mois).

Du vendredi 27 au
dimanche 29 novembre 2020

Animatrice : **Alix N. Burnand** est formatrice d'adultes, au bénéfice d'un Master en thanatologie, elle accompagne des endeuillé.e.s depuis de nombreuses années. Elle a édité en 2016 « Deuil, mode d'emploi », un ouvrage tiré de sa pratique.

Activité résidentielle : 644 CHF comprenant l'animation, la pension complète et les nuitées en chambre individuelle avec WC-douche sur le palier, 603 CHF pour les membres de l'association des Amis (+ 20 CHF/nuit pour WC-douche privatifs). **Activité sans nuitées :** 526 CHF, pour les Amis : 505 CHF.

Horaire : du vendredi 10h (accueil dès 9h30) au dimanche 16h. Certaines des activités se déroulent en soirées.

Objectifs Comprendre sa situation (deuil ou perte), identifier ses besoins, repérer ses forces et ses fragilités, et se doter d'outils adaptés :

- Pouvoir faire la différence entre penser, ressentir et faire.
- Comprendre comment s'est construit notre socle d'attachement.
- Travailler sur une perte ou un deuil présents ou passés et apprendre à s'y confronter sainement.
- Elaborer et participer à un rite d'« enterrement ».

Animation : Exposés, travail en plénière, en binôme et individuel.

Inscription : jusqu'au mardi 17 novembre 2020 sur www.cret-berard.ch/activites/programme