

## FORMATION

Association loi 1901  
N° SIRET : 434 878 013 00011  
Code APE : 913 E

### *« La place de la résilience dans le processus de deuil »*

**OBJECTIF :** Qu'est-ce que la résilience ? Quelle est ma résilience ? Donner des pistes aux personnes endeuillées pour les aider dans leur recherche de sens.

**CONTENU :** Deux journées de réflexion autour des questions suivantes :

- ◆ Comment augmenter, nourrir ma résilience ? Comment consolider ma « casita » ?
- ◆ Rechercher dans son passé, son présent et son futur les tuteurs de résilience qui font partie de nos ressources
- ◆ Se donner la permission et apprendre à faire appel à ses tuteurs de résilience
- ◆ Comment, dans un groupe d'entraide, se laisser soutenir par la résilience des autres participants ? Comment devenir un tuteur de résilience pour les autres ?
- ◆ Comment, après la cicatrisation, découvrir le sens à donner à nos blessures ?

### **METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES**

- ◆ Alternance d'exposés et illustrations de concepts, d'exercices pour mieux les comprendre, de discussions dans le groupe et de partage d'expériences
- ◆ Expérimentation à travers des exercices, utilisation de matériel proposé par l'animatrice, co-construction d'outils à partir de la pratique des participants.

**DUREE et LIEU :** 2 journées consécutives de 9h30 à 16h30  
à Vivre son deuil 5 rue Oscar Lambret 59037 Lille

**FORMATRICE :** Pascale DE WINTER, formatrice en analyse transactionnelle, thérapeute du deuil et guidance pour adultes et enfants.