SOPHROLOGIE ET ACCOMPAGNEMENT DE LA PERSONNE ENDEUILLÉE

En valorisant en permanence le culte du beau, de la performance, de l'esthétique et des loisirs, le 21ème siècle n'a plus le temps ni la place d'entendre et reconnaître le Deuil au titre d'une souffrance insoutenable. Notre société nous apprend à gagner et nous autorise peu à perdre, même si la vie n'est qu'une succession de gains et de pertes et que la mort en fait donc partie intégrante.
Confrontées à la perte d'un être cher, les personnes restent blessées, fragilisées et souvent abandonnées à leur solitude et leur chaos psychique. Au travers des ressentis physiques, la souffrance s'exprime par toutes sortes de symptômes ou de troubles fonctionnels.
Dans son approche cognitivo-comportementale, la Sophrologie s'intéresse à l'individu dans sa globalité et tient compte du retentissement psycho-émotionnel de la souffrance du Deuil.

Objectifs :

- Laisser exprimer la situation et les ressentis.
- Mieux situer les émotions et la souffrance lors du choc lié à la perte.
- Recentrer la personne face à son désarroi et ses débordements.
- L'accompagner personnellement à travers des étapes du deuil.
- Lui permettre de conserver un sens à sa vie.
- Pointer les changements d'identité.
- L'ouvrir à de nouveaux projets.

Contenus :

- Ce qu'est « l'Equilibre de Santé Global »
- Les bouleversements psychiques, physiologiques, comportementaux dans le deuil.
- Les répercussions du stress.
- La relation à l'autre et ce qu'elle sous-entend.
- La prise en compte de la notion de perte.
- Les « pertes » et les « gains » dans le deuil du conjoint.
- Les représentations mentales et le monde émotionnel.
- Les effets correcteurs de la sophrologie.
- Cheminement dans la pratique.

Attention ce stage se fait en deux sessions de trois jours (voir calendrier)