



*Le deuil est un moment douloureux où l'on doit s'adapter au manque, à l'absence. En latin « dolere » veut dire « douleur ». Ce terme n'est pas réservé aux décès, il est inhérent à toute situation de perte (rupture, séparation, déménagement, départ en retraite, espoir déçu...).*

Chaque deuil amène la personne à traverser les mêmes étapes car **le travail de deuil suit un cycle précis et complexe**. Celles-ci sont plus ou moins longues, intenses et douloureuses, souvent accompagnées de signes physiques et de souffrances psychologiques.

Elles sont toutes importantes et structurantes pour la suivante. Mais parfois la personne reste bloquée sur l'une d'elle, des jours, des années durant, ressassant et amplifiant sa souffrance... La sophrologie et la relation d'aide, en ramenant le sujet à la « conscience en harmonie » et à la « libération des émotions » permettent de **traverser le cycle en mobilisant toutes les ressources intérieures du sujet**.

Cette formation sur 3 jours, alliant deux champs de compétence vous permettra de prendre en compte **les difficultés de la personne endeuillée sur tous les plans** : physique, émotionnel, psychologique, mental et de savoir l'accompagner pour les surmonter.

## Programme

### JOUR 1

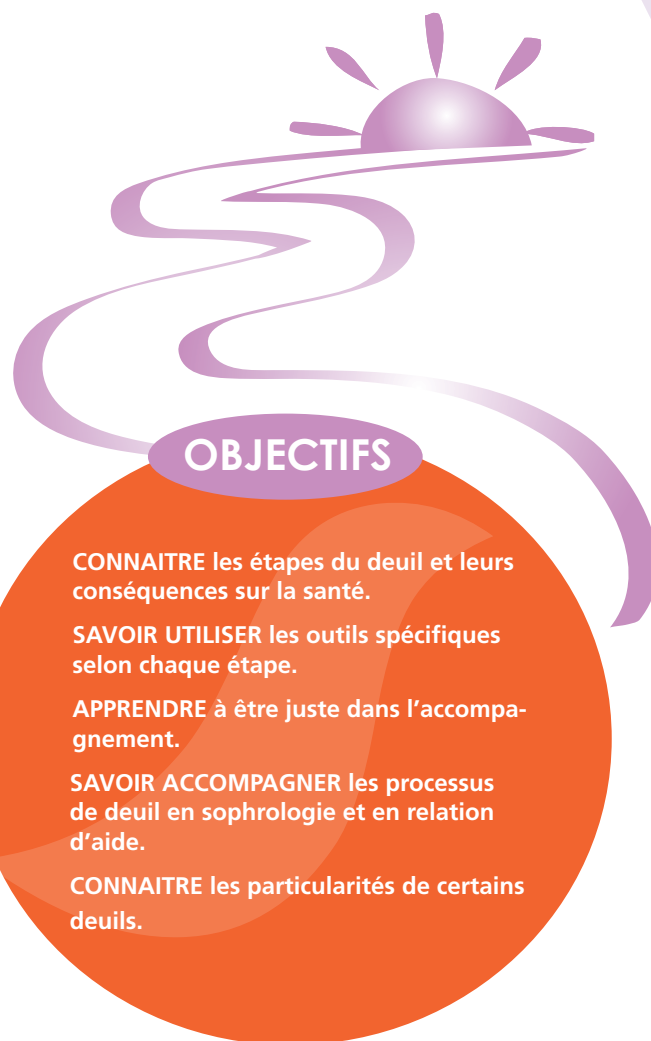
- La mort et ses représentations
- Les étapes du deuil
- Le corps et le deuil
- Adaptation et pratique des exercices de sophrologie aux différentes étapes
- Les émotions : celles qui enferment, celles qui libèrent

### JOUR 2

- Les différents types de deuils
- Sophrologie, relation d'aide et soins palliatifs
- Les 5 sens en fin de vie
- Empathie ou compassion
- Protocoles spécifiques

### JOUR 3

- Sophrologie et douleur
- Les derniers moments
- Le temps de l'après : accompagner ceux qui restent
- Les deuils particuliers (enfant, suicide, accident...)
- Apprivoiser l'absence
- Que veut dire « faire son deuil ? »
- Evaluation de fin de formation



### PRÉ-REQUIS POUR CE PERFECTIONNEMENT

Certificat de formation en Sophrologie ou en Relation d'aide

### PUBLIC

Voir page 10

### FORMATRICE

Catherine Jamet

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée à la fin du stage.