

# Au coeur de mon deuil

Un séjour au coeur de la nature des Alpes de Haute Provence, à Auzet, co-animé par Clara Chaurand et Marion de Foresta, accompagnantes au deuil.

Un moment pour venir explorer ce deuil que je traverse, en groupe, avec des espaces d'échanges en individuel, des moments d'introspection, des ateliers créatifs...

Un séjour Couleur Plume

<https://www.couleurplume.fr/sejours>





# Au coeur de mon deuil

## POURQUOI CE SÉJOUR?

Si j'ai perdu un être cher, il est possible que je doive affronter cette épreuve seul.e ou avec un grand sentiment de solitude. Je vois les autres continuer à fonctionner normalement et mes proches ne comprennent pas nécessairement pourquoi de petites choses simples sont soudainement devenues complexes pour moi.

## RECONNEXION

J'ai sans doute vécu la perte de cet être cher comme une grande déchirure. Tout mon quotidien s'en est trouvé bouleversé. Dans les jours, les mois, les années qui suivent cet événement, commence alors pour moi un **processus de cicatrisation qui s'appelle le deuil**, qui a pour but de me permettre de retrouver un nouvel équilibre. Il ne s'agit pas d'oublier celui ou celle que j'ai aimé.e, mais de faire évoluer, à l'intérieur de moi, le lien avec cet être cher et d'apprendre à vivre sans sa présence.

## PARTICIPER À CE SÉJOUR, C'EST...

- \* une bulle hors du temps
- \* un moment pour vous ouvrir en toute sécurité à ce processus de deuil
- \* un espace de partage pour vivre pleinement les émotions qui vous traversent
- \* des temps en collectif et des temps en individuel







## EST CE QUE C'EST POUR MOI?

Ce séjour s'adresse aux personnes ayant perdu un être cher et qui souhaitent s'offrir le temps de vivre pleinement les émotions et bouleversements provoqués par cet événement, seul.e et en groupe. Chacun.e chemine au rythme qui lui est propre durant ce processus de deuil. Que mon deuil soit récent ou plus ancien, si j'ai le sentiment que cela peut me soutenir dans mon cheminement, alors je suis le.la bienvenu.e !

---

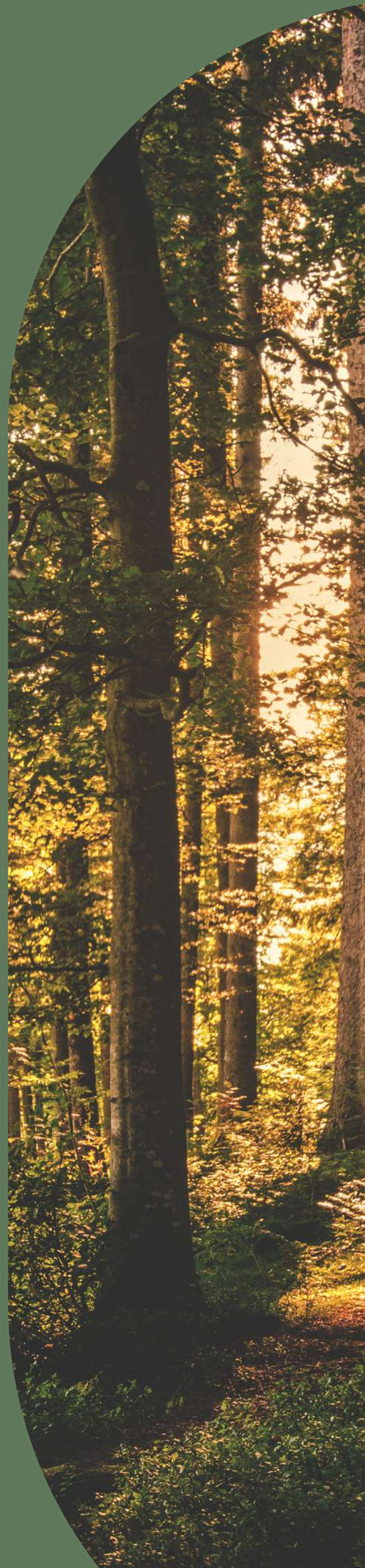
## SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

Nous veillerons néanmoins à nous assurer que vous êtes prêt.e à partager en groupe autour de cette épreuve et à recevoir le témoignage d'autres en lien avec cela.

---

## DEUIL PÉRINATAL

Si vous êtes un parent ayant perdu un bébé avant, pendant ou quelques jours après la naissance, nous vous invitons à nous contacter, des séjours spécifiquement en lien avec le deuil périnatal seront organisés par d'autres collègues vers lesquelles nous pourrons vous réorienter.





## COMMENT EST CE QUE ÇA VA SE DÉROULER ?

Pendant ce séjour, il y aura des temps collectifs :

- \* cercles de parole,
- \* temps de transmission autour du deuil,
- \* randonnées,
- \* ateliers créatifs (écriture, collage...)
- \* temps de rituel,
- \* temps informels...

Et des temps individuels :

- \* entretien individuel avec une des accompagnantes,
- \* temps seul.e pour vivre mes émotions dans la nature,
- \* temps de repos...

---

## AU PLUS PRÈS DE VOUS

A chaque instant, je serai invitée à être au plus près de mes besoins, dans le respect du groupe : est ce que je souhaite être seule ou accompagnée, en cet instant ? Est ce que j'ai plutôt besoin de me reposer ? Est ce que je souhaite participer au temps collectif proposé... ?





## QUI M'ACCOMPAGNE?

Clara Chaurand

Je suis éducatrice spécialisée de formation, formée à l'accompagnement à la Fin de Vie et au Deuil par l'association Couleur Plume. En travail personnel depuis plus de dix ans, je suis passionnée par les émotions et par ce qu'elles nous enseignent. Je pratique la méditation depuis 2009 et la transmets à des débutants depuis 2020.



Marion de Foresta

Je suis accompagnante à la naissance (doula) depuis 2019, et je me passionne pour les passages et les cycles de vie. Je me suis également formée à l'accompagnement de Fin de Vie et au Deuil par l'association Couleur Plume en compagnie de Clara. J'anime régulièrement des groupes de paroles et des ateliers collectifs autour de thématiques variées.





## OÙ EST CE QUE ÇA SE DÉROULE ?

Au gîte du cubertin, dans la nature des Alpes de Haute Provence, à proximité du village d'Auzet.

Séjour limité à 5 personnes.

Hébergement partagé, chambres doubles ou triples.

Séjour et salle à manger en commun.

Arrivée à partir de 13h, début du séjour à 14h.

Départ à 13h.

Attention: l'accès se fait par 5 km de piste carrossable depuis le village d'Auzet, praticable à 15km/h soit une montée d'une trentaine de minutes.

Un co-voiturage est possible depuis Digne-Bains ou depuis le village d'Auzet pour la piste.





## COMBIEN ÇA COÛTE?

Le séjour coûte 580 euros.

Cela comprend :

- \* l'hébergement
- \* les repas faits maison
- \* l'organisation du séjour

Les frais de transport ne sont pas inclus dans ce prix.

Un acompte de 100 euros vous est demandé pour valider votre inscription. Cette somme vous sera remboursée en cas d'annulation un 15 jours avant le séjour.

Le restant du paiement est à effectuer au plus tard 15 jours avant le début du séjour.

## COMMENT M'INSCRIRE?

Si vous pensez que ce séjour est fait pour vous, contactez nous par mail à l'adresse **aucoeurdemondeuil@proton.me**, en précisant vos coordonnées téléphoniques.

Nous vous fixerons un rendez-vous téléphonique ou en visioconférence, pour pouvoir faire plus ample connaissance, et confirmer que ce séjour peut réellement vous convenir.

Un séjour Couleur Plume

<https://www.couleurplume.fr/sejours>

