



BG Serenity Life

Programme

Traverser un deuil
et retrouver un élan de vie

***Presented by:**
Bérangère GUTRÉ*



TRAVERSER UN DEUIL

Un chemin de résilience intérieure pour traverser le deuil avec douceur, transformer la douleur en force, et redonner du sens à la vie malgré l'absence.

Et si vous vous accordiez un véritable espace pour traverser ce que vous vivez, à votre rythme, sans pression ni masque ?

Dans une société qui pousse à aller vite, à « tourner la page » sans toujours laisser place au chagrin ou à l'introspection, cette mini-formation est une invitation à accueillir pleinement ce qui est là, sans jugement, sans obligation d'aller « mieux », mais avec douceur, présence et lucidité.

Qu'il s'agisse d'un deuil récent, ancien, visible ou invisible, cette formation vous propose un temps pour vous, pour comprendre, ressentir, déposer... et, peu à peu, retrouver un élan de vie.

Un parcours à suivre en toute autonomie, depuis chez vous, à votre rythme.

Un accompagnement sensible, structuré et profondément humain, qui peut aussi venir compléter un suivi thérapeutique.

Ce que vous allez vivre au fil de cette formation :

Un contenu clair, profond et accessible

Des vidéos pédagogiques pour comprendre ce que vous traversez, poser des repères concrets et ne plus vous sentir seuls dans ce processus

Des supports PDF pour avancer à votre rythme et garder une trace de votre cheminement

Des pratiques guidées pour apaiser et transformer

Des audios et exercices pour accueillir vos émotions, prendre soin de votre corps et de votre monde intérieur

Des rituels symboliques pour accompagner la transformation et honorer ce qui a été

Des outils concrets pour retrouver un équilibre

Exercices d'écriture, de respiration, de visualisation et de recentrage

Fiches pratiques et introspectives pour déposer ce qui pèse et reconstruire à votre rythme.



TRAVERSER UN DEUIL

Un chemin de résilience intérieure pour traverser le deuil avec douceur, transformer la douleur en force, et redonner du sens à la vie malgré l'absence.

Voici les étapes que nous allons explorer ensemble :

◆ Introduction – Accueillir ce que vous traversez

Définir ce qu'est un deuil (et pas uniquement une perte humaine), déconstruire les idées reçues, et reconnaître la légitimité de ce que vous ressentez

→ PDF : Les deuils invisibles

🔑 Module 1 – Comprendre les étapes du deuil

Explorer le modèle de Kübler-Ross, pour mieux vous repérer dans les émotions (même si elles se mélangent ou reviennent)

→ PDF : Les 7 grandes étapes du deuil + phrases clefs

→ Exercice introspectif

🔑 Module 2 – Accueillir l'émotion sans se laisser submerger

Comprendre l'impact des émotions sur le corps, et comment les exprimer sainement sans vous y perdre

→ Exercice d'écriture guidée

🔑 Module 3 – Recommencer à vivre sans culpabiliser

Redonner une place à la vie, aux élans, aux projets... sans effacer ce qui a été. Vous autoriser à avancer, à votre rythme

→ Rituel symbolique

→ Audio : Rituel de reconstruction & Visualisation guidée

◆ Conclusion – Garder un lien avec la vie

Faire le point, reconnaître votre avancée, et poser un premier pas vers demain

→ PDF : Résumé de la formation + outils à garder avec soi

→ **Bonus : 1h de coaching personnalisé à utiliser dans le mois suivant l'achat**