

The background is a vibrant, abstract composition of various colors and patterns. It features large, irregular shapes in shades of teal, orange, purple, and pink, interspersed with black dots and thick black brushstrokes. A prominent white circle with a hand-drawn, slightly irregular border is centered on the page, containing the main text.

Traverser un deuil
et retrouver un
élan de vie



Formation découverte de 3h

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 de 3h, 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 découverte :

 **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 : Où en suis-je aujourd'hui ?

🔑 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 : Ce que je n'ai pas pu dire

🔑 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 : Lettre, objet, acte créatif...

→ Audio : Rituel de reconstruction & Visualisation guidée

→ PDF : Fiche rituels personnalisables

◆ 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

