

Groupe de soutien au deuil – Automne 2015

COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DES DEUX RIVES

Louise Gaboury, psychologue

Les objectifs sont d'accompagner et de soutenir le processus de deuil. Briser l'isolement. Permettre l'expression des émotions mais aussi des questions, des espoirs ou des craintes éventuelles. Soutenir les ajustements à la perte.

Chaque rencontre se compose de différents moments tels qu'échanges, récits, éclairages théoriques et réflexions concrètes soutenus par différents modes d'expression.

Rencontre 1 (7 septembre)

Ensemble pour partager son histoire

- *Faire connaissance et sentir reliés à d'autres personnes en deuil*
- *Mes attentes, mes questionnements*
- *Description de la démarche du groupe de soutien*

Rencontres 2 (21 septembre)

L'histoire de son deuil

- *Raconter l'histoire de sa perte*
- *Qu'est-ce que j'ai vécu, ressenti pendant la maladie et au décès ?*

Rencontres 3-4 (5-19 octobre)

Accueillir son état : être à l'écoute de soi, mieux comprendre

Créer un espace pour ses émotions : être attentif à son monde intérieur
Identifier, mettre en mots ce qui est vécu
Mes outils pour exprimer mes émotions
Mieux saisir le deuil et son évolution

Rencontre 5 (2 novembre)

L'histoire de ma relation :

- *Qu'est-ce que cette personne représentait dans ma vie ?*
- *Qu'est-ce que je perds ?*

Rencontre 6 (16 novembre)

La solitude et ses relations avec autrui

- *Les différents changements sur les plans familial et social*
- *Les personnes ressources de mon réseau social; garder contact*
- *Ma solitude*

Rencontre 7 (30 novembre)

Mes forces

Transformations intérieures

- *Reconnaître et cultiver ses forces*
- *Les aptitudes que je développe, ce qui change en moi*

Rencontre 8 (14 décembre)

Le quotidien : se remettre en mouvement, réinvestir

- *Soutenir la réorganisation*
- *La période des Fêtes*