

# Comment traverser son deuil ou accompagner une personne endeuillée ?

En une journée (formation de 6h)

Nombreuses sont les situations de vie qui provoquent un traumatisme : pertes multiples, maladie, perte d'autonomie, séparations, décès d'un proche, ... Les travailleurs sont régulièrement confrontés aux deuils que ce soit à titre personnel ou parce qu'ils sont touchés par ceux des personnes qui les entourent. Le deuil fait partie du processus de vie ; le comprendre et développer ses compétences pour soutenir ces traversées de vie est utile autant dans sa vie personnelle que professionnelle. Les proches (collègues, membre de la famille, amis, collaborateurs, ...) se sentent souvent démunis face à la souffrance de l'autre. Celle-ci peut être la conséquence de tant de deuils différents (divorce, déménagement, conflit familial, réorientation professionnelle, maladie, décès d'un proche, ...) et générer des réactions diverses quelle qu'en soit la cause.

## Public cible

- Cette formation est ouverte à tout public et s'adresse à toute personne intéressée par le sujet, à titre personnel ou professionnel
- Destinée à ceux et celles qui souhaitent être à l'écoute des deuils et pertes vécus dans leur quotidien personnel et/ou professionnel ou ceux vécus par l'entourage, les proches, la famille, ....

## Objectifs

- Développer de bonnes attitudes
- Que dire et ne pas dire ?
- Quels sont les signaux à identifier afin d'éviter un deuil compliqué ou pathologique ?
- Quand faire appel à une aide extérieure ?
- Comment aider la personne à parler de son traumatisme ?
- Comment accompagner la personne en souffrance pour l'aider à franchir les différentes étapes du deuil pour retrouver son énergie vitale, rebondir et se réorganiser dans la vie
- Développer à la fois un savoir-faire, un savoir-être et une vraie écoute qui soutiennent l'autre sur son propre chemin de deuil

## Contenu

- Définir des concepts tels que le trauma, le deuil, les pertes, les frustrations
- Présenter des grilles de lecture et d'analyse du processus de deuil
- Expliquer les outils d'intervention aux différents stades d'évolution du processus de deuil
- Comprendre l'interaction entre le deuil, la gestion du stress et la santé
- Reconnaître les signaux comportementaux liés à un traumatisme ou à un deuil et leur influence sur l'entourage
- Reconnaître et apprendre à traverser les émotions liées au deuil
- Analyser le fonctionnement de notre système émotionnel
- Identifier les différents types de dysfonctionnement de notre système émotionnel

## Méthodologie

- Pédagogie active et participative adaptée aux situations vécues par les participants
- Approche diversifiée privilégiant la variété, le dynamisme et le concret dans l'apprentissage
- Apports théoriques
- Mises en situation et exercices pratiques et présentation d'outils

