SE RELEVER D'UN DEUIL

Avec Agnès Telley et Colette Brugger

Sainte — Ursule
CENTRE

Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg · www.centre-ursule.ch · secretariat@centre-ursule.ch

Le deuil nous arrive parfois de manière inattendue et suscite de nouvelles questions existentielles. Il peut être provoqué par une séparation, une perte ou un décès.
Les intervenantes vous proposent des outils de compréhension du processus de deuil et vous ouvrent un espace de parole.

Thèmes abordés

- Emotions et sentiments liés au deuil: tristesse, colère, peur, culpabilité, incompréhension, révolte.
- Les fêtes: «Noël, sans lui, sans elle», les vacances, la solitude.
- Les tâches reliées au deuil: trier les affaires du défunt, vider le lieu de vie.
- Les relations avec les proches, les amis, les collègues de travail.
- L'influence du deuil sur la santé.
- Le pardon.
- D'autres thèmes sur demande des participants.

« Se relever d'un deuil est une démarche active et volontaire en vue d'établir une nouvelle relation au défunt et à soi-même dans le but de re-Vivre. Cette démarche appartient à l'endeuillé mais s'il n'y parvient pas seul, il peut se faire aider. » [Agnès Telley]

Accompagnement en groupe

Lundi de 15h30 à 17h30 ou de 19h30 à 21h30
7 septembre 2020, 5 octobre 2020, 2 novembre 2020, 7 décembre 2020, 11 janvier 2021, 8 février 2021, 15 mars 2021, 19 avril 2021, 10 mai 2021 et 14 juin 2021.

Accompagnement individuel et personnalisé

Si vous avez de l'appréhension à rejoindre le groupe, vous avez besoin d'une rencontre entre deux séances en groupe ou vous préférez une rencontre individuelle, les intervenantes sont disponibles pour un accompagnement personnalisé.
Ces rencontres peuvent avoir lieu au Centre Sainte-Ursule, à votre domicile ou dans un autre lieu choisi d'entente avec vous. L' accompagnement est inspiré des écrits de Jean Monbourquette. N'hésitez pas à prendre contact avec l'une des intervenantes.

Intervenantes

Agnès Telley, diplômée de l'Association internationale Estimame (JeanMonbourquette) et Vivre son Deuil Suisse.
+41 79 465 32 20, agtelley@bluewin.ch

Colette Brugger, diplômée de l'Association Vivre son Deuil Suisse
+41 79 621 20 97, colettebrugger@sunrise.ch

Inscription et frais

Vous pouvez rejoindre le groupe en tout temps et sans inscription.
CHF 20.- par rencontre, paiement sur place.