



## **SE RELEVER D'UN DEUIL**

Avec Agnès Telley et Colette Brugger



## Description

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 bienveillant pour que vous trouviez un apaisement et plus de sérénité.

### Thèmes abordés

- Emotions et sentiments liés au deuil : tristesse, colère, peur, culpabilité...
- 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

- 📅 Jeudis 4 septembre, 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre 2025, 8 et 29 janvier, 26 février, 19 mars, 16 avril, 21 mai, 11 juin 2026.
- 🕒 15h30-17h30 ou 19h30-21h30

## Accompagnement individuel et personnalisé

Si vous avez de l'appréhension à rejoindre le groupe, si vous avez besoin d'une rencontre entre deux séances en groupe ou si vous préférez une rencontre individuelle, les intervenantes sont disponibles pour un accompagnement personnalisé, qui peut 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 et contact

**Agnès Telley**, diplômée de l'Association internationale Estimame (Jean Monbourquette) 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 pour une ou plusieurs séances et sans inscription. CHF 25.- par rencontre, paiement sur place.