

## UN TEMPS POUR SE SÉPARER

### Apprendre à perdre



Depuis notre naissance, notre parcours d'humain nous fait ricocher d'une séparation à un deuil, d'une rupture à un déménagement, ou de la retraite au retrait du permis de conduire. Il n'y a pas de vie sans perte !

Pourtant la perte/le deuil n'ont pas bonne presse: mieux vaut faire le dos rond, attendre que ça passe, serrer les dents, ne pas y penser. Ces attitudes alourdissent notre sac, et rendent la perte suivante encore plus difficile à traverser. Non, ça ne se guérit pas tout seul !

Or on peut apprendre de ces pertes ! Pour cela, il faut d'abord consentir à ce qui se termine et s'y confronter au lieu de le fuir. En observant ce qui se joue à l'intérieur de soi, on peut ainsi s'outiller pour la prochaine fois. Et devenir un deuilleur/une deuilleuse !

Cette retraite-formation s'adresse à toute personne désireuse de s'équiper pour traverser la crise. Déconseillé pour un deuil, une perte, trop récents (moins de 6 mois).

**Du vendredi 16 au  
dimanche 18 juillet 2021**



**Alix N. Burnand** est formatrice d'adultes, au bénéfice d'un Master en thanatologie, elle accompagne des endeuillé.e.s depuis de nombreuses années. Elle a édité en 2016 « Deuil, mode d'emploi », un ouvrage tiré de sa pratique



du vendredi 10h00 (accueil dès 09h30) au dimanche 16h. Certaines des activités se déroulent en soirées.



**CHF Résidentiel** 654.- | 613.- (membres Amis)

- animation (350.-)
- repas, pauses et salle(s)
- nuitées en chambre avec WC/douche sur le palier
- WC/douche privatifs, +20.-/nuit



**CHF En journées** 526.- | 505.- (Membres Amis)

- Animation, repas, pauses et salles, soirées



**Objectifs** : comprendre sa situation (deuil ou perte), identifier ses besoins, repérer ses forces et ses fragilités, et se doter d'outils adaptés. Exposés, travail en plénière, en binôme et de façon individuelle



**Inscription** : jusqu'au 6 juillet sur [www.cret-berard.ch/activites/](http://www.cret-berard.ch/activites/)