



Bénéficiaires identifiés  
par les **structures  
compétentes**  
(caisses de retraite, association et  
corps médical...)

Petit groupe de personne  
du même département pour  
créer du **lien social**

**25h** d'ateliers

**3** intervenants  
experts et diplômés

présence **24h/24h**  
du sophrologue

**ARRIVÉE en soirée** (la veille)  
(Mise en place d'un covoiturage)

- Se sécuriser**
- Faire connaissance avec le groupe
  - Poser ses valises en chambre
  - Faire connaissance avec le groupe
  - Entretien individuel avec  
l'intervenant référent

**Moment de convivialité**

- Dîner d'accueil

## Comment mieux traverser son deuil?

### JOUR 1

#### **MATIN** **Sophrologue**

##### **Accueillir ses émotions**

- Présenter sa situation de vie  
au sein du groupe
- Échanger et faire part  
de ses attentes

#### **APRES MIDI** **Sophrologue**

##### **Comprendre le deuil et ses étapes**

- Les étapes du deuil  
et son impact
- Partager ses sentiments  
négatifs ou positifs

##### **Gérer son stress**

- Découverte des techniques  
de sophrologie
- Initiation à la sophro  
relaxation
- Découverte des techniques  
de respiration
- Pratique de la  
marche consciente  
avec éveil des sens

### JOUR 2

#### **MATIN** **Sophrologue**

##### **Accueillir ses émotions**

- Atelier relaxation  
et méditation
- Les 5 émotions primaires

##### **Accepter sa situation de deuil**

- Apaiser ses émotions  
et positiver (grâce  
à la psychologie positive)
- Vivre dans l'instant présent

#### **APRES MIDI** **Nutritionniste**

##### **Améliorer son hygiène de vie**

- Remobiliser l'envie  
de manger
- Trouver son équilibre  
alimentaire
- L'alimentation comme  
médecine préventive

### JOUR 3

#### **MATIN** **Sophrologue**

##### **Améliorer son bien être**

- Comprendre le mécanisme du  
sommeil
- Optimiser son sommeil

##### **Enseignant en activité physique adaptée**

##### **Mettre le corps en action**

- Réveil musculaire
- Atelier pratique  
de gymnastique
- Limiter les blessures
- Développer  
l'envie de bouger
- Renforcer la cohésion  
de groupe

#### **APRES MIDI** **Sophrologue**

##### **Se reconstruire**

- Atelier relaxation  
et méditation
- Développer  
sa confiance en soi
- Envisager  
de nouveaux projets
- Accepter sa nouvelle vie

### JOUR 4

#### **MATIN** **Sophrologue**

##### **Se fixer des objectifs**

- Formuler ses buts  
et valeurs personnelles
- Identifier ses nouvelles  
perspectives de vie
- Utiliser le photolangage  
pour créer sa carte d'objectifs  
de vie

#### **APRES MIDI** **Sophrologue**

##### **Écrire une nouvelle page de sa vie**

- Amorcer et partager  
de nouveaux projets
- Évaluer son séjour
- Rencontre  
avec les financeurs du projet

