

Formation Deuil'S  
Atelier  
« *Suicide d'un proche ? La suite vous appartient...* »  
10 séances de groupe  
avec Alix N. Burnand, thanatologue  
François Robert-Charrue, psychologue FSP

Vous avez vécu la perte d'un proche par suicide et vous ressentez le besoin de travail, de quête et d'échange pour comprendre ce qui vous est arrivé et pour aller de l'avant. Alors inscrivez-vous à cet atelier !  
Il aura lieu deux fois par mois autour d'un thème central, suivi d'un échange avec les participants.

**Les thèmes abordés**

1. *Quel sens : Des outils pour se comprendre...*  
Peut-on donner un sens à cet évènement ? Où sommes-nous touché.e.s : émotions, sensations, pensées, actions ? Avec quelles conséquences (1 séance)
2. *Le choc de l'annonce !*  
Comment l'annonce impacte-t-elle notre quotidien ? Les aspects auxquels être attentifs. Comment faire face à ce choc (1 séance)
3. *Pourquoi ? Le sens et la morale*  
Comment ces aspects structurent-ils notre façon de penser et d'évaluer la situation ? Sont-ils des aides ou des obstacles dans le processus de deuil ? (1 séance)
4. *J'aurais dû : la culpabilité et la honte*  
La culpabilité comme passage obligé pour les proches d'une personne ayant eu recours au suicide ? Pourquoi et comment ce sentiment se développe-t-il et quelle est sa fonction ? Liens entre honte et culpabilité. Le sentiment de honte comme réaction à l'acte suicidaire. (2 séances)
5. *L'ambivalence : une émotion peut en cacher une autre*  
Les émotions et leurs besoins sous-jacents. La rumination : entre reproche et remords. Les réactions psychosomatiques. L'attachement et ses implications dans les réactions et vécus liés au deuil (2 séances)
6. *Les autres : la famille, le couple, les proches*  
Non-dits et attentes des proches. Comment faire avec ? Comment garder le lien ? Quels outils ? Comment faire des demandes claires (1 séance)
7. *Trois listes : apprendre à faire le tri*  
Chaque attachement m'engage plus ou moins fortement. Il s'agit de faire le tri entre ce que je laisse derrière moi et ce que je garde pour plus de vie (1 séance)
8. *Les souvenirs : entre le sourire et la nostalgie*  
Sensations, émotions, anecdotes : comment ne pas oublier ces supports indispensables pour faire face au manque et garder une relation avec le défunt ? (1 séance)

Chaque séance dure 2 heures : après un accueil du groupe, l'animateur fera une présentation de la thématique, qui se poursuivra par les réactions et partages des participants.

### **L'organisation**

- **Dates et jour** : un lundi deux fois par mois dès mars 2021 : 1,15, 29 mars /19 avril/ 3, 17, 31 mai/ 14, 28 juin/ 12 juillet (date provisoire)
- **Horaire** : 18h30 à 20h30, moment convivial jusqu'à 21h
- **Lieu** : Chez Alix Noble Burnand, Ch du Levant 13, Lausanne, salle de formation
- **Prix** : CHF 600.- par personne pour l'ensemble l'atelier (10 séances). Prix pour couple CHF 1000.-
- **Inscription** : [www.deuils.org](http://www.deuils.org) ou info@deuils.org
- **Nombre de participant.e.s** : limité à 12 personnes
- **Animateur.trice** : François Robert-Charrue, Alix Noble Burnand
- **Conditions de participation** : Il est conseillé de suivre l'entier de l'Atelier. Aucun remboursement n'est prévu en cas d'interruption ou de dates manquées. Remboursement en cas d'annulation jusqu'à 10 jours avant le 1<sup>e</sup> mars.