

## Du dimanche 19 au samedi 25 juin 2011

Résidence Le Serre du Villard à Chorges (Hautes-Alpes)

## Du dimanche 11 au samedi 17 septembre 2011

## Du dimanche 2 au samedi 8 octobre 2011

Résidence Le Grand Large à Biarritz (Pyrénées-Atlantiques)



Qu'il survienne subitement ou après une longue maladie, le décès du conjoint bouleverse la vie de celui qui reste. Facteurs émotionnels et affectifs, préjudice financier, complications administratives, nouveaux apprentissages, difficultés à maintenir la vie relationnelle, problèmes juridiques, tout concourt à faire des mois qui suivent le décès une période difficile à vivre. Nous proposons aux veufs et aux veuves une écoute, le partage des difficultés rencontrées, le soutien de professionnels pour avancer avec plus de sérénité dans une vie différente.

Ce séjour d'une semaine constitue un temps privilégié pour :

- dire sa souffrance, son mal être, soit en groupe, soit individuellement ;
- écouter l'histoire des autres membres du groupe ;
- donner une nouvelle place au conjoint disparu et intérioriser la relation avec lui ;
- repérer les forces, les ressources intérieures et extérieures, les sources de vie sur lesquelles il est possible de s'appuyer pour continuer le chemin.

Pour ceux qui le désirent, une promenade a lieu chaque matin de 8h à 9h.

L'arrivée est prévue le dimanche selon les possibilités de chacun, le départ le samedi matin. Les repas sont pris en commun, les soirées sont libres.

### Quelques témoignages de celles et ceux qui ont participé à ce séjour l'an passé :

« J'ai trouvé ici un apaisement qui m'a permis de comprendre que la parole est libératrice. »

« La présence de professionnels compétents rassure, donne les moyens d'avancer dans une période d'extrême fragilité... »

« On entre en confiance et les échanges nous apportent beaucoup. »

« Je vois la vie différemment maintenant. »

« Je me sens plus forte qu'à l'arrivée. » **Et quelques mois plus tard...** « Aves mes compagnons de séjour, nous formons désormais un groupe d'amis. Chacun d'entre nous se sent vraiment aidé et porté par le groupe. »

### → Tarif

Une participation financière vous sera demandée, en fonction de vos ressources, de l'ordre de **50 € à 640 €**. Le complément des coûts est pris en charge par l'Action sociale de NOVALIS TAITBOUT.

Présentation des résidences dans la fiche "Bienvenue", partie gauche de ce guide. Programme détaillé au verso

## PROGRAMME

### → LUNDI

#### Matin

- Ouverture du séjour
- Présentation des participants, des attentes de chacun
- Relaxation

#### Après-midi

- Echange sur ce que chacun a vécu pendant la maladie éventuelle et au moment du décès  
« *Un temps de libération, par la parole, de la souffrance qui nous submerge* »
- Pause
- Suite du partage
- « Musicologie »

### → MARDI

#### Matin

- Exposé sur le temps du deuil
- Questions, échange libre
- Relaxation ou aquagym

#### Après-midi

- En petits groupes, échange sur ce qui a changé dans notre relation à nous-mêmes, aux autres, au monde, partage des sentiments positifs et négatifs qui nous habitent aujourd'hui
- Pause
- Quels désirs face à ces changements, ces transformations ?
- « Musicologie »

### → MERCREDI

#### Matin

- Exposé sur le temps du deuil, questions, échange libre  
« *Un temps pour trouver quelques repères* »
- Relaxation ou aquagym

#### Après-midi

- Excursion : l'abbaye de Boscodon dans les Hautes-Alpes ou découverte du Pays Basque dans un environnement de 30 kilomètres autour de Biarritz

### → JEUDI

#### Matin

- Dans quels domaines trouver les ressources pour continuer à vivre ?
- Relaxation ou aquagym

#### Après-midi

- Temps de créativité : travail d'écriture, poème, travail artistique, composition florale... selon l'inspiration de chacun
- Pause
- Mise en commun en grand groupe
- « Musicologie »

### → VENDREDI

#### Matin

- Exposé sur les « tâches » de la personne en deuil  
« *Un temps pour prendre conscience, intérioriser et réinvestir la vie* »
- Relaxation ou aquagym

#### Après-midi

- Comment chacun entend vivre autrement ?  
Une nouvelle relation à soi-même, une nouvelle relation aux autres
- Pause
- Reprise de l'échange. Ouverture sur le milieu associatif, le bénévolat, l'intérêt pour l'art...
- « Musicologie »

## INTERVENANTS

Une psychologue (**Agnès AUTISSIER**)  
Un relaxologue et une musicologue

## VOTRE CONTACT AU SEIN DE L'ACTION SOCIALE

**Marie-Odile LARRAT**

6 rue Bouchardon - 75495 Paris Cedex 10

Tél. : 01 58 82 51 19 - Fax : 01 58 82 40 17

e-mail : [action-sociale@novalistaitbout.com](mailto:action-sociale@novalistaitbout.com)