

Petit guide pour prendre soin de soi et se réinventer après un deuil



holi  atma
——— facilitatrice des deuils ———

Charlène GAFFET - Tous droits réservés

SOMMAIRE

PAGE 3 À 10

PARTIE 1 - OBSERVER LE
DEUIL ET SES IMPACTS

PAGE 11 À 33

PARTIE 2 - MA BOUSSOLE
HOLISTIQUE DU DEUIL

PAGE 13 : LE CORPS

PAGE 18 : LES ÉMOTIONS

PAGE 23 : L'ESPRIT

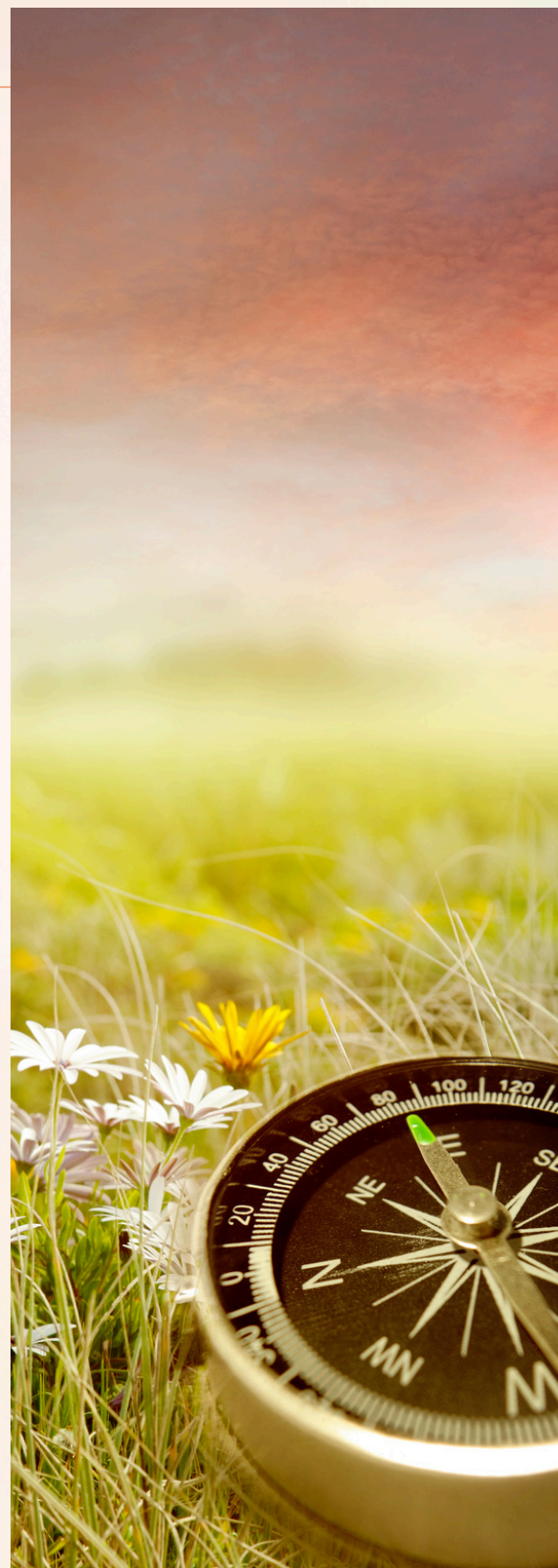
PAGE 28 : L'ÂME

PAGE 34 À 38

PARTIE 3 - BOÎTE AUX
TRÉSORS POUR AVANCER

PAGE 40 (BONUS)

JOURNAL DE GRATITUDE



PARTIE 1

OBSERVER LE DEUIL ET SES IMPACTS

Le deuil n'est pas seulement une réaction à une perte : c'est un processus d'adaptation, un chemin de reconstruction et de transformation, parfois brutal, souvent déroutant, qui touche toutes les dimensions de l'être.

Pour avancer sur le chemin du deuil, il est nécessaire de nommer et conscientiser ce qui a été ébranlé.

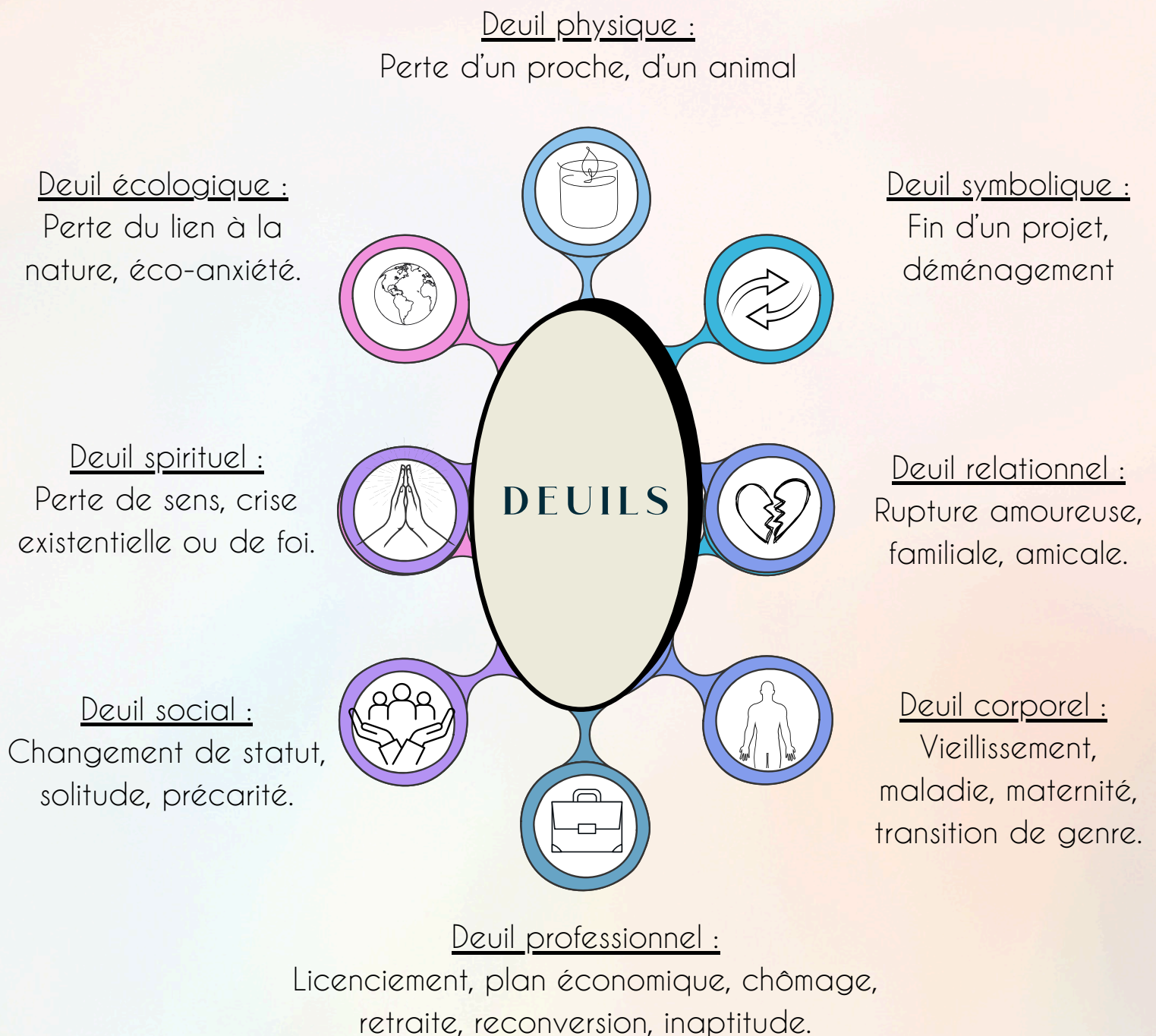
Cette première partie t'invite à ralentir, à écouter, à écrire, à faire le point.



Chapitre 1 : Qu'ai-je perdu ?

Le mot "deuil" évoque souvent la mort d'un être cher. Or, il est important de rappeler que le deuil est un processus d'adaptation naturelle à la perte.

Cette perte peut prendre de multiples formes.



Chapitre 2 : Le récit de mon deuil

Introspection guidée inspirés des 3 questions de Dr Fauré :

1. Qu'est-ce que j'ai perdu concrètement ? Une personne, un lieu, une relation, une partie de moi ?

- *Est-ce que j'ai choisi cette perte, ou m'a-t-elle été imposée ?*
- *Cette perte est-elle visible ou invisible ?*
- *Cette perte est-elle reconnue par mon entourage, ou est-elle passée sous silence, incomprise, ignorée ?*
- *Ce que je ressens est-il en lien avec un seul événement, ou est-ce que cela réveille d'autres blessures plus anciennes ?*
- *Pour un décès : quels étaient les talents, les particularités, les défauts, les souvenirs, la relation avec cette personne ?*

2. Que s'est-il passé ?

- *Comment s'est déroulé l'événement, cette perte ? Quelles sont les circonstances ?*
- *A quoi cette perte a mis fin brutalement ? Est-ce que quelque chose a commencé, même sans que je l'aie voulu ?*
- *Quels repères cette perte a-t-elle ébranlés (ma place, mon identité, mes routines, mes valeurs...) ?*
- *Quelles ont été les dernières fois / les premières fois ?*
- *Y a-t-il un non-dit, un mot que je n'ai pas pu dire, un geste que je n'ai pas pu faire ?*

Chapitre 2 : Le récit de mon deuil

3. Comment la souffrance se vit dans votre quotidien ?

Physiquement :

- Quels sont les impacts sur ma santé physique ? ma vitalité ? sur mes capacités intellectuelles (mémoire, apprentissage, concentration...) ?

Matériellement :

- Ai-je dû déménager ou reprendre un travail ? Mon niveau de vie a-t-il changé ?
- Est-ce que je vis cette perte dans un contexte plus large (une série de pertes, une transition de vie, une crise collective, une injustice...) ?

Socialement :

- Ai-je perdu un lien à l'autre, à moi-même, au monde ou au sacré ?
- Suis-je soutenu.e et entouré.e pour vivre cette perte ? Quel est mon réseau de soutien ?
- Comment je vis les injonctions culpabilisantes sur le deuil ?

Chapitre 2 : Le récit de mon deuil

Psychologiquement :

- Quel est mon état intérieur aujourd'hui à travers les montagnes russes émotionnelles du deuil ?
- Y a-t-il des émotions que je m'interdis ou que j'ai du mal à reconnaître ?
- Qu'est-ce que j'avais projeté, rêvé, espéré... qui ne se réalisera plus ?
- Qu'est-ce que je cherche inconsciemment à retrouver ou réparer ?
- Qu'est-ce que je redoute si je reconnais pleinement cette perte ?
- Est-ce que j'ai l'impression d'avoir perdu du temps, un futur, une sécurité ?

Spirituellement :

- Cette perte, ce deuil remet-il en question mes croyances et conviction sur la vie et la mort ?
- Ai-je le sentiment d'avoir perdu le sens de ma vie ou, au contraire, d'avoir besoin de redonner du sens ?
- Qu'est-ce que cette perte dit de ce que je chérissais profondément ?
- Ai-je l'impression qu'une partie de moi est restée figée dans un moment précis ?

Chapitre 3 : Exploration introspective

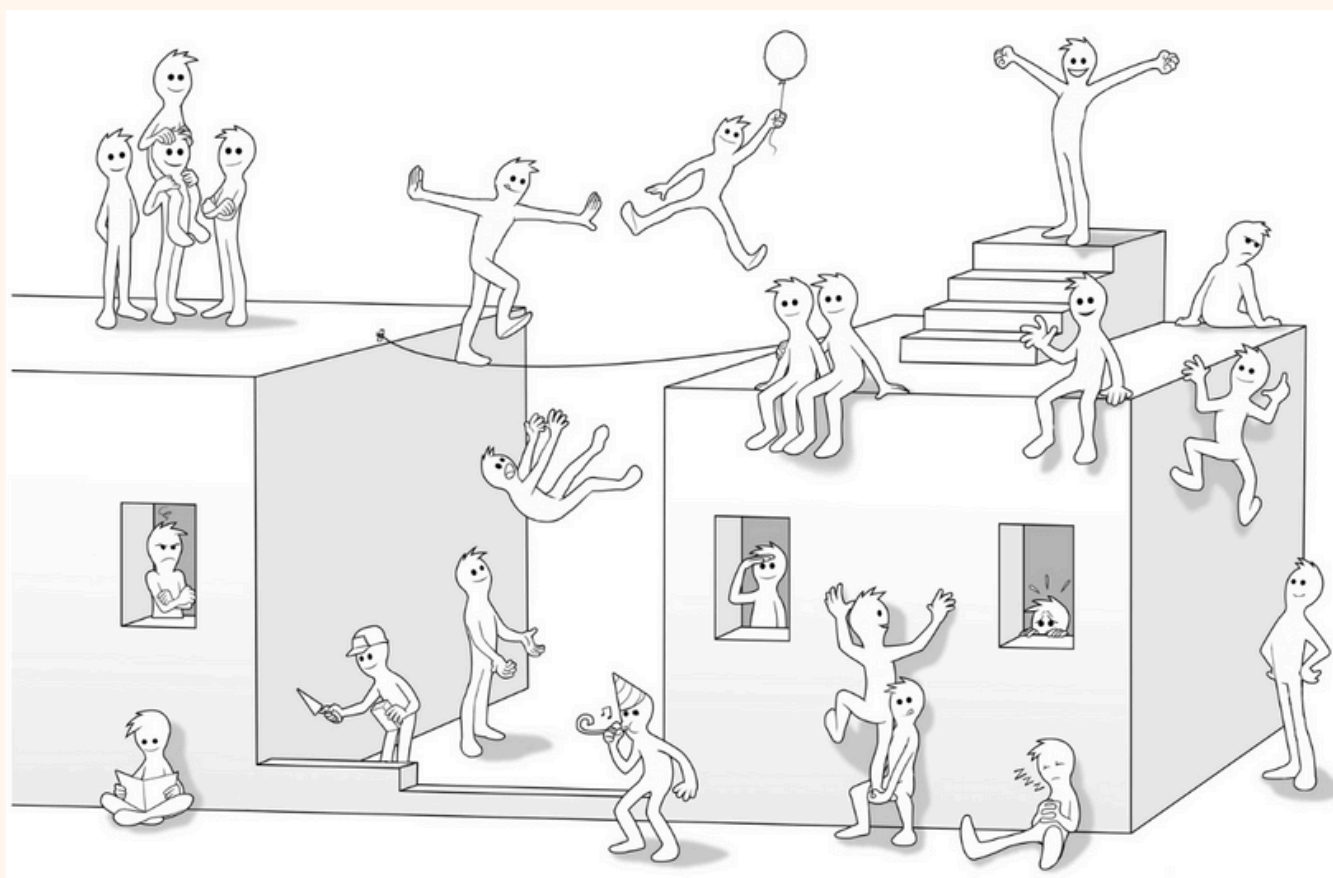
Les questions ci-dessous peuvent être utilisées :

- en suggestion d'écriture libre,
- comme base pour des méditations guidées,
- ou au moment opportun selon ce qui résonne pour vous.

 Note personnelle :

Nous faisons certes le deuil d'une personne ou d'une situation. Mais il est important de réaliser que je pleure aussi la version de moi qui existait avec l'autre, à travers cette situation.

- Si mon cœur pouvait parler, que dirait-il ?
- Quelle émotion spécifique mon corps ressent-il ? (vous pouvez vous aider de la roue des émotions à la page)
- Où se loge physiquement cette émotion ?
- Si cette perte avait une forme, une couleur, un poids, une température, à quoi ressemblerait-elle ?
- Qu'est-ce que j'aimerais qu'on entende, sans que je sois obligé.e de l'expliquer ?
- Comment était ta vie d'avant ?
- Sur l'une ou les deux images qui suivent, quel personnage me représente le mieux aujourd'hui ? Pourquoi ? Quel personnage j'aimerais être ? Comment tendre vers ce personnage ?



Puis, viens préciser cette grande émotion dans le deuxième cercle puis, dans le troisième cercle.

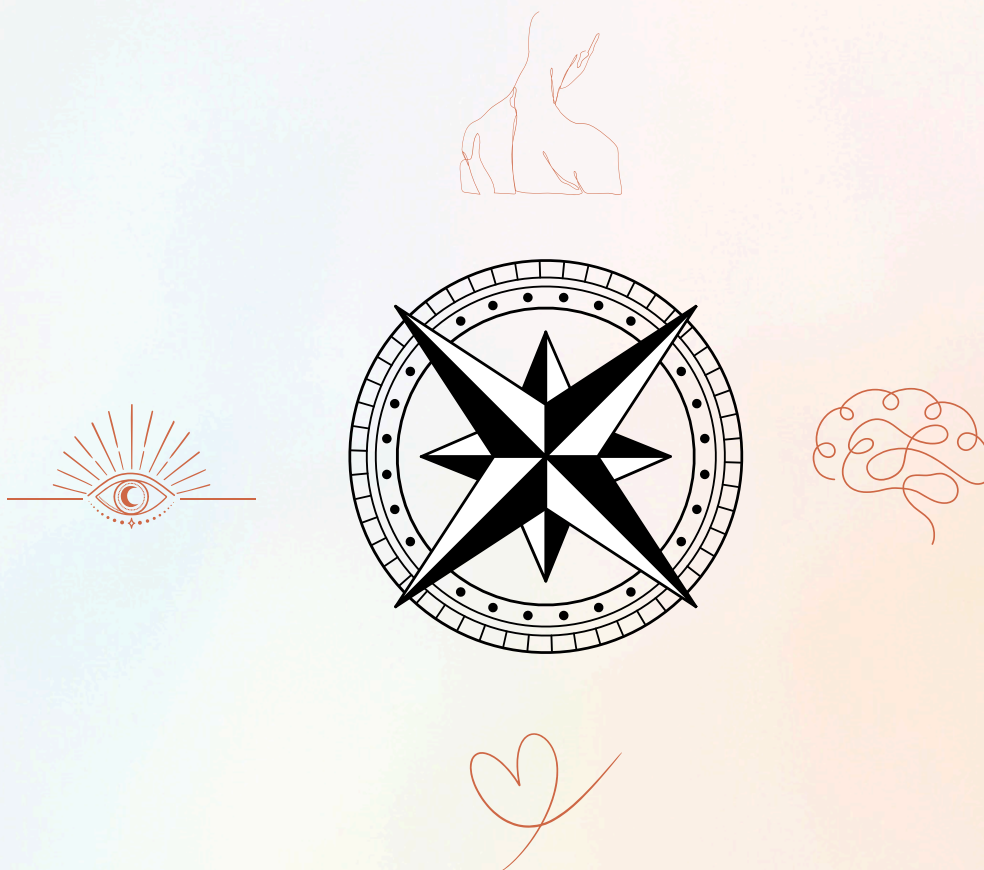


PARTIE 2 : LA BOUSSOLE DES BESOINS EN TEMPS DE DEUIL

Un deuil, c'est un moment où tout vacille et de nombreuses questions émergent. Au milieu de ce brouillard, nous avons besoin de repères pour s'orienter et se ré-ancrer dans un équilibre global.

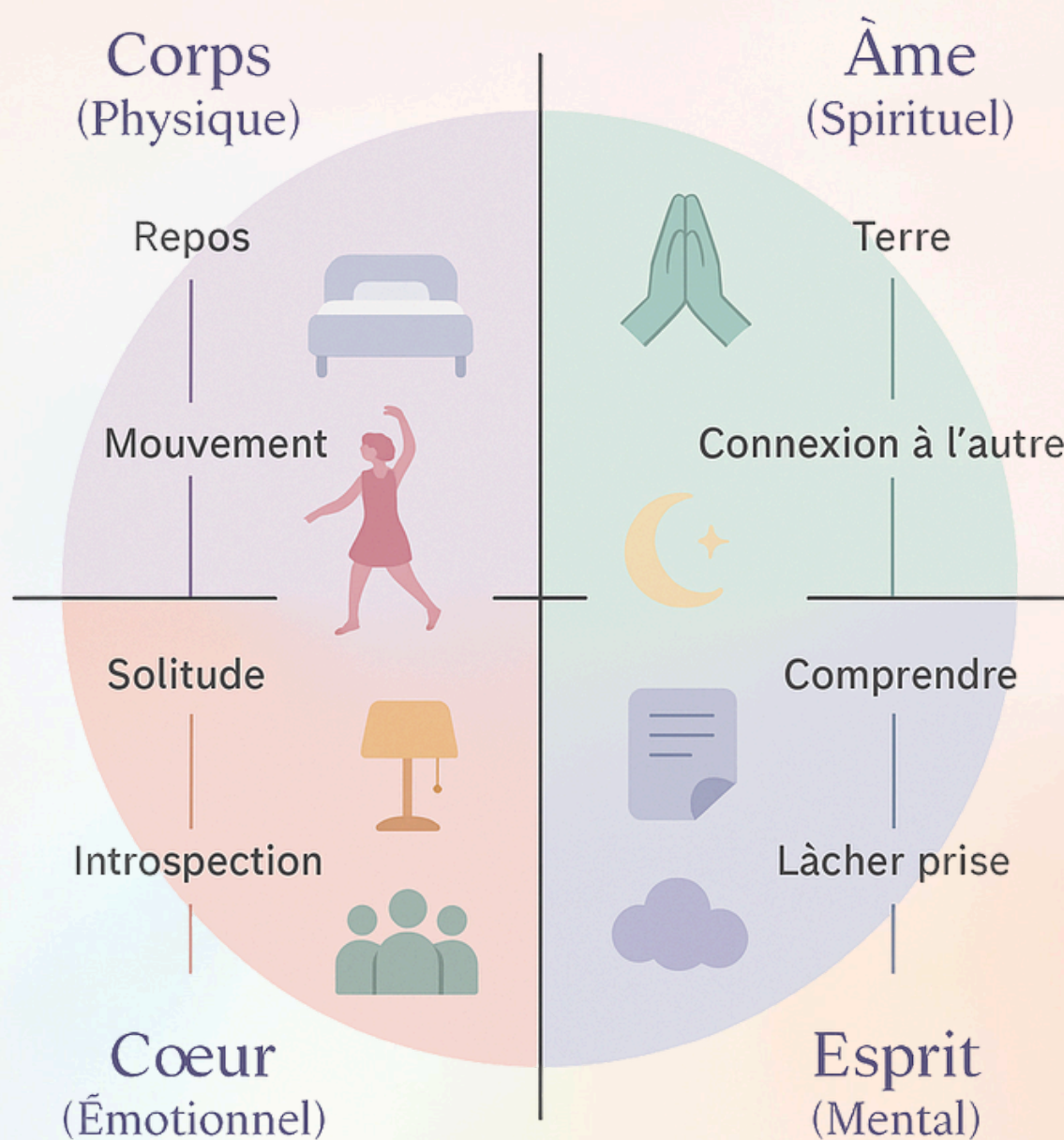
Cette boussole intérieure vise à poser des mots sur ce dont vous avez besoin pour avancer pas à pas, à votre rythme.

Chaque cadran de cette boussole représente une dimension essentielle : le corps, le cœur, l'esprit, l'âme.



Chacun de ces espaces peut accueillir une polarité, un mouvement opposé mais complémentaire. Il ne s'agit pas de choisir entre l'un ou l'autre, mais de sentir ce qui est juste pour vous aujourd'hui.

PARTIE 2 : LA BOUSSOLE DES BESOINS EN TEMPS DE DEUIL



Chapitre 1 : Le corps, le physique

Pour explorer les besoins d'un corps en deuil, tu peux te demander :

Mon corps a-t-il besoin de se déposer, de dormir, de ralentir ?
Ou au contraire, ai-je besoin de danser, de marcher, de transpirer ?
Ai-je besoin d'un contact apaisant ou d'un petit coup de boost ?



- *Abscisse : Repos $\longleftrightarrow$ Mouvement*
- *Ordonnée : Douceur $\longleftrightarrow$ Stimulation*



Besoin de
repos et de
douceur



☞ **Ton corps réclame du calme, du relâchement, un aspect cocooning.**

Ressentis possibles : fatigue profonde, hypersensibilité, tension musculaire, larmes qui montent vite, besoin de silence.

Ressources associées :

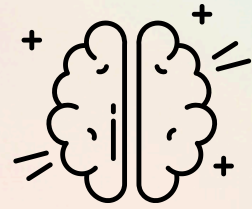
- Sieste réparatrice ou sommeil long
- Se préparer une boisson réconfortante (infusion, tisane, chocolat chaud...)
- Favoriser l'alimentation intuitive (de quoi as-tu envie ?)
- Une séance de yoga restauratif ou yin yoga
- Un bain chaud, un soin du visage...
- De la musique douce, des sons de nature
- Un massage lent soi-même ou chez un professionnel
- Rester en pyjama, sous un plaid avec une lumière tamisée

Exercice :

☞ Allonge-toi 20 minutes sans but, sans écran. Observe ton souffle. Demande à ton corps : "De quoi as-tu besoin maintenant ?"



Besoin de
repos et de
stimulation



👉 Tu ressens le besoin de te reposer, mais aussi de sortir de l'inertie, de réveiller en douceur ton énergie vitale.

Ressentis possibles : apathie, sensation de brouillard mental, fatigue + besoin d'un petit boost, tristesse tenace.

Ressources associées :

- Prendre une douche tiède à froide pour se (re)dynamiser
- S'offrir un temps de respiration dynamique et douce (cohérence cardiaque, souffle en 3 temps)
- Un auto-massage tonique
- Une boissons vitalisante : jus frais, eau citronnée, maté léger
- Une musique douce mais entraînante
- Une balade lente avec un podcast inspirant ou de la musique

Exercice :

👉 Essaie la méthode "Pomodoro" version corps : 20 minutes de cocooning + 5 minutes de réveil corporel (étirements, marche douce).



☞ **Tu veux bouger, mais en douceur, sans te brusquer. Tu cherches un mouvement réconfortant, enveloppant.**

Ressentis possibles : agitation légère, besoin de libérer le corps sans le fatiguer, des émotions ressentie dans le ventre ou la poitrine.

Ressources associées :

- Mets une musique, ferme les yeux et laisse ton corps bouger sans objectif autre que le mouvement
- Offre toi une marche lente en pleine nature
- Pratique le Qi gong ou le Tai Chi
- Fais une séance d'étirements profonds et lents
- Va faire un bain de forêt (shinrin-yoku)
- Prendre contact avec la terre, jardiner

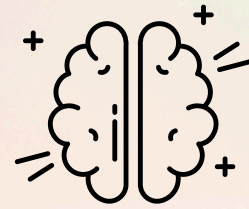
Exercice :

☞ Choisis un endroit calme en nature et marche lentement en prêtant attention à tes cinq sens. Qu'est-ce que je vois autour de moi ? Qu'est-ce que j'entends / sens ? Qu'est-ce que je ressens dans mes pieds, dans mes mains ?

Laisse ton corps guider le rythme, sans chercher à "faire du bien" — juste être en présence.



Besoin de
mouvement et
de stimulation



☛ **Tu ressens un trop-plein à évacuer, un feu intérieur qui réclame de l'espace, une énergie à canaliser.**

Ressentis possibles : colère, frustration, nervosité, angoisse corporelle, envie de transpirer, tension forte.

Ressources associées :

- Vas te défouler : course à pied, vélo, boxe, sport intense
- Mets une musique rythmée et danse énergiquement
- Pratique le shaking
- Prends une douche froide ou avec à température contrastée
- Libère tes émotions en frappant dans un coussin ou en criant dans un oreiller
- Tape le rythme d'une musique cadencée
- Pratique une respiration puissante (type Wim Hof, Breath Work souffle du feu)

Exercice :

☛ Choisis une activité intense 10 à 15 min. Puis pose-toi. Ressens ce qui s'est transformé. Bois un verre d'eau. Reviens à toi et à l'instant présent.

Chapitre 2 : Le coeur, l'émotionnel

Pour explorer les besoins d'un coeur en deuil, tu peux te demander :

- Est-ce que j'ai besoin de me retrouver seul.e pour accueillir ce que je ressens ? Ou bien de partager, d'être en lien, même sans parler ?
- Suis-je en besoin d'introspection ou de quelque chose pour souffler ?



- *Abscisse : Solitude $\longleftrightarrow$ Compagnie*
- *Ordonnée : Introspection $\longleftrightarrow$ Légèreté*



Besoin de solitude et d'introspection



☛ Tu as besoin de te retirer, de plonger en toi pour comprendre, ressentir, digérer ce qui t'arrive.

Ressentis possibles : vague émotionnelle, questionnements existentiels, tristesse profonde, besoin de repli.

Ressources associées :

- Explorer ses émotions du jour par un journal intime ou essayer un journal de gratitude
- Pleurer en conscience, accompagner ses larmes par la musique, le mouvement par exemple
- Laisser aller sa plume de manière guidée ou automatique
- Méditation guidée sur les émotions ou le deuil
- Lecture introspective sur le deuil, la résilience, le cycle de la vie, le changement, les chemins qu'on ne choisit pas
- S'offrir un temps de silence total, la solitude dans la nature

Exercice :

☛ Écris une lettre à la partie de toi qui souffre. Qu'a-t-elle à te dire ? Et toi, que veux-tu lui dire ? De quoi a-t-elle besoin aujourd'hui ? Comment peux-tu l'aider et la soutenir ?



Besoin de solitude et d'introspection



👉👉 Tu ressens le besoin d'être seul.e, mais sans trop plonger dans tes abysses. Juste souffler, respirer, t'aérer l'âme en douceur.

Ressentis possibles : surcharge émotionnelle, fatigue sociale, besoin de vide mais pas de lourdeur, saturation.

Ressources associées :

- Regarder un film, une série, un documentaire qui fait du bien
- Ecouter de la musique feel-good
- Se promener en silence avec un podcast doux et inspirant
- Colorier, dessiner, bricoler (activité manuelle sans enjeu)
- Lire un roman simple ou une BD réconfortante
- Observer la nature, les nuages, contempler

Exercice :

👉 Liste 5 petites choses qui t'apportent un peu de joie sans demander trop d'énergie. Planifie-en une chaque jour.



Besoin de
compagnie et
de légèreté



☛ Tu ressens le besoin d'être entouré.e, mais pas pour parler du deuil. Juste pour partager de la douceur, du rire, du lien simple.

Ressentis possibles : isolement pesant, envie de se reconnecter, besoin de tendresse sans gravité.

Ressources associées :

- Appeler un proche ressource pour parler de tout et de rien
- Participer à une activité collective : dessin, poterie, sport, couture, danse...
- Regarder un film, aller au musée, au théâtre ou partager un concert avec un.e ami.e
- Partager un repas ou un goûter avec un.e ami.e
- Jeux de société ou jeux vidéo avec des proches
- Demander un câlin ou une présence physique silencieuse

Exercice :

☛ Envoie un message à 2 personnes de confiance avec ce type de phrase : "J'aurais besoin d'un peu de lien sans parler de ce que je traverse. Un café ou un film ensemble ?"



Besoin d'introspe- ction et de compagnie



☞ **Tu ressens le besoin d'exprimer ce que tu vis en lien avec l'autre. De déposer, d'être écouté.e, soutenu.e dans ta vulnérabilité.**

Ressentis possibles : besoin d'être compris.e, envie de parler, trop plein intérieur, solitude affective.

Ressources associées :

- Rejoindre un cercle de parole sur le deuil ou participer à un apéro de la mort, un café mortel
- S'engager dans une thérapie individuelle ou de groupe
- Se confier à un.e ami.e de confiance qui sait écouter sans juger, partager un rituel d'hommage, de mémoire ensemble
- Développer et enrichir son cercle de soutien (associations, groupes Facebook)
- Podcasts ou contenus qui mettent des mots sur ce que tu ressens (Holi&Thanato, Le podcast de la mort et du deuil, Ainsi va la vie...)

Exercice :

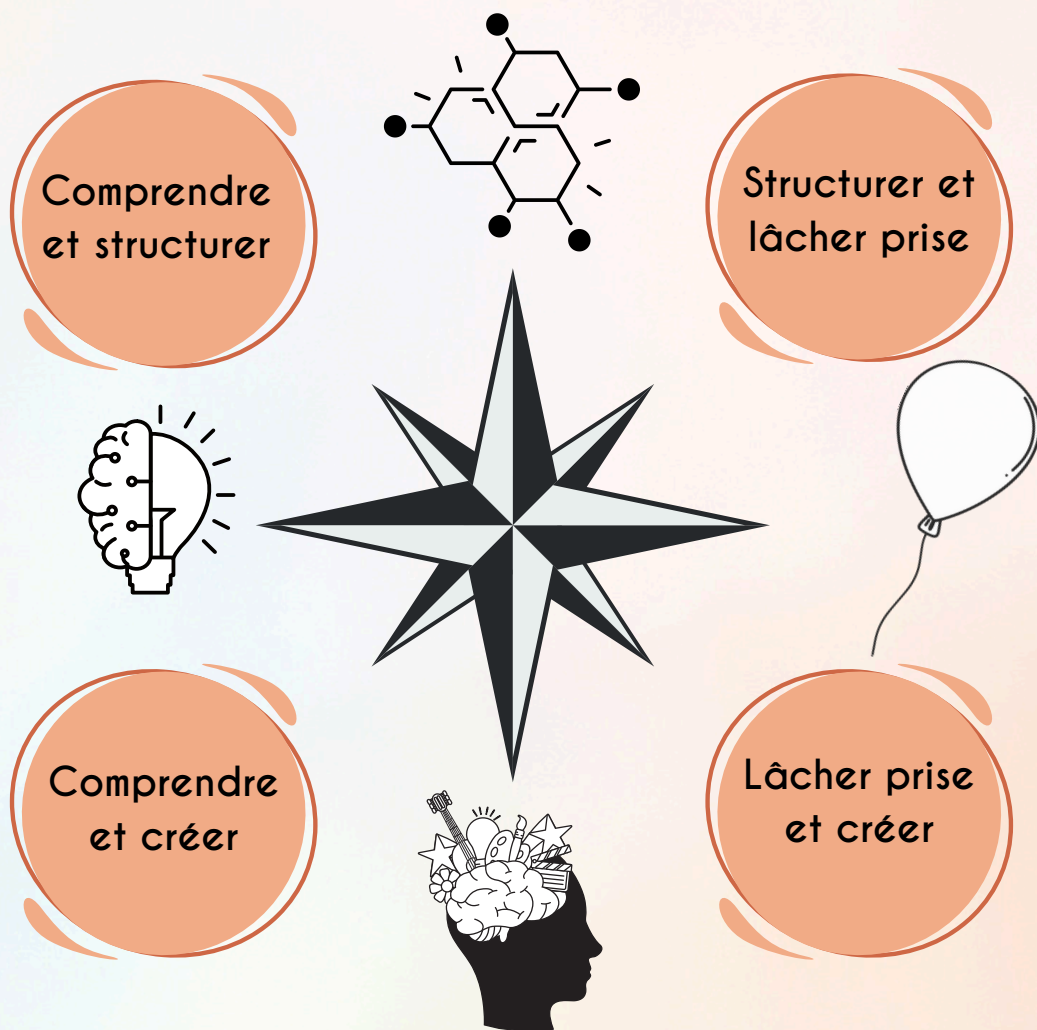
☞ Demande à une personne de t'écouter sans intervenir pendant 10 minutes. Termine par : "Merci de m'avoir simplement écouté.e."

Chapitre 3 : L'esprit, le mental, le cognitif

Pour explorer les besoins d'un esprit en deuil, tu peux te demander :

Ai-je besoin de comprendre ce que je traverse, de nommer, de donner du sens ? ou de laisser venir ce qui vient sans chercher à contrôler ?

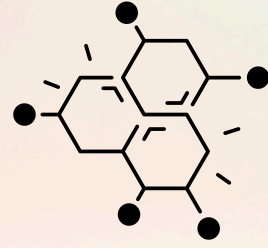
Est-ce que mon mental a besoin de cadre ou d'imaginaire ?



- *Abscisse : Comprendre $\longleftrightarrow$ Lâcher prise*
- *Ordonnée : Structurer $\longleftrightarrow$ Créer*



Comprendre et structurer



☞ **Tu ressens le besoin de comprendre ce que tu traverses et de le mettre en ordre. Ton mental cherche à donner du sens, à créer des repères, à organiser le chaos.**

Ressentis possibles : confusion, sentiment d'être submergé.e, besoin de sécurité mentale, désir de cohérence.

Ressources associées :

- Lire sur le deuil
- Podcasts ou contenus qui mettent des mots sur ce que tu ressens (Holi&Thanato, Le podcast de la mort et du deuil, Ainsi va la vie...)
- Explorer ses émotions, ses besoins, ses projets par un mindmapping ou par sa créativité
- Se créer des rituels / habitudes ressources et structurantes
- S'offrir un journal de gratitude ou un cahier d'organisation mentale (météo intérieure + to-do douce)
- Faire une relecture de son parcours de deuil avec une timeline (avant / pendant / après la perte) et identifier les ressources et les obstacles

Exercice :

☞ Crée une frise chronologique de ton histoire liée à la perte. Quelles étapes vois-tu ? Où es-tu aujourd'hui ?



Comprendre et créer



☞ Tu veux comprendre, mais pas uniquement avec la tête. Tu sens que l'imaginaire, l'art, les symboles t'aident à faire du sens autrement. Tu es en quête de transformation intérieure.

Ressentis possibles : quête de sens, soif d'expression, confusion poétique.

Ressources associées :

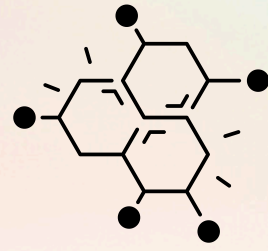
- S'offrir un temps d'écriture intuitive autour de la perte
- Collage ou moodboard émotionnel
- Participer à un atelier d'art-thérapie ou découvrir les carnets de deuil
- Dessiner, peindre, modeler sans but
- Lire (ou créer) un poème, un conte, une citation inspirante

Exercice :

☞ Coupe des mots dans des magazines qui résonnent avec ton vécu actuel. Assemble-les en un collage narratif. Une trame est proposée sous ce réel instagram.



**Lâcher prise
et structurer**



👉 **Ton mental cherche un cadre rassurant pour te permettre de t'abandonner en sécurité. Tu as besoin d'ancrage pour mieux relâcher la pression mentale.**

Ressentis possibles : fatigue cognitive, tension mentale, anxiété, saturation.

Ressources associées :

- Faire un jeu de société ou de logique (sudoku, mots croisés) pour canaliser sans surinvestir
- Se mettre une intention simple pour sa journée : sourire, me faire du bien avec une pâtisserie, prendre un temps pour moi dans un bain chaud...
- Prendre un temps de méditation guidée (ou non)
- Revenir aux ressentis physiques avec un scan corporel
- Renforcer son ancrage avec la sophrologie
- Etablir une liste pour mettre en lumière : ce que je peux contrôler / ce que je ne peux pas contrôler

Exercice :

👉 Chaque soir, note 3 pensées que tu peux laisser partir. Et une pensée que tu veux garder et nourrir.



**Lâcher prise
et créer**



☞ **Tu as besoin de t'évader du mental. Tu veux t'autoriser à créer sans comprendre, sans structurer, sans réfléchir. Juste laisser passer la vie par toi.**

Ressentis possibles : saturation mentale, désir d'expression libre, ennui créatif, besoin de spontanéité.

Ressources associées :

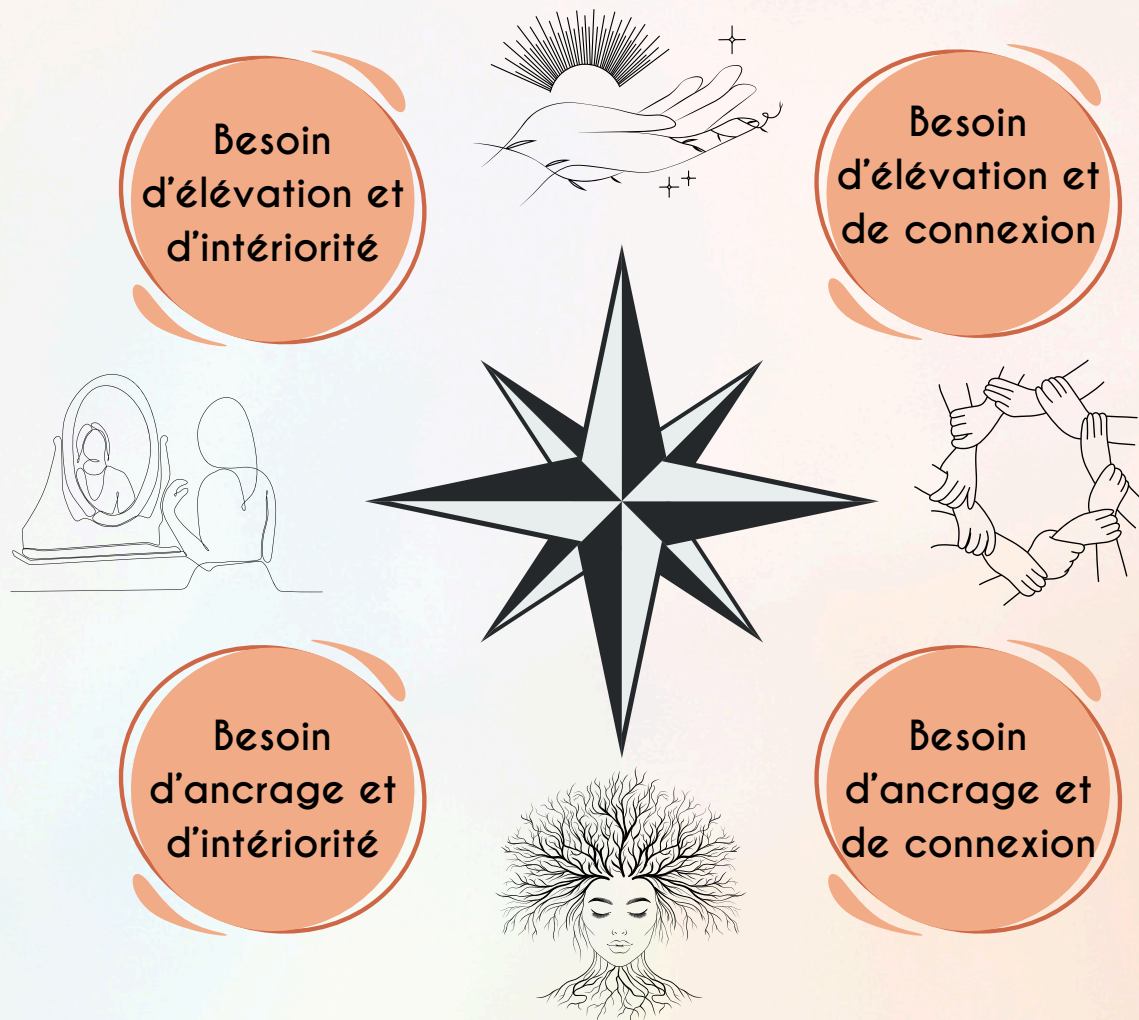
- Danse libre ou mouvement intuitif
- Improvisation vocale, écriture automatique
- Peinture spontanée, gribouillage
- Rituel artistique sans enjeu (ex. : créer un mandala avec ce qu'il y a autour de toi)
- Se laisser aller dans un atelier de théâtre, de slam
- S'essayer au yoga du rire

Exercice :

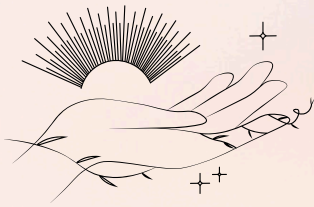
☞ Mets une musique qui t'inspire et peins, écris ou danse sans t'arrêter pendant 10 minutes (et plus si affinités). Laisse-toi surprendre.

Chapitre 4 : L'âme, le spirituel

Pour explorer les besoins d'une âme en deuil, tu peux te demander :
Ai-je besoin de revenir à quelque chose de concret et enraciné ?
ou de me relier à plus vaste, à une présence, à mes croyances ?
Est-ce que j'ai besoin de silence intérieur ou de partage ?



- *Abscisse : Intériorité ↔ Connexion*
- *Ordonnée : Ancrage ↔ Élévation*



Besoin d'élévation et d'intériorité



☞ Je cherche un lien au plus grand en moi

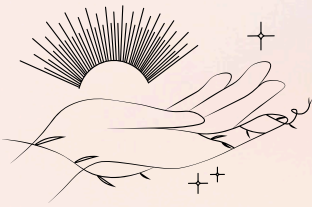
Intention : Reconnexion à une forme de transcendance intérieure, sans forcément passer par les autres.

Pistes de réflexion :

- Quelles sont mes croyances sur l'après-vie ?
- Ai-je des signes, des ressentis, des intuitions, des rêves qui m'apportent du réconfort ?
- Que signifie pour moi "l'âme", "la présence", "l'invisible" ?

Ressources associées :

- Méditations contemplatives ou silencieuses
- Écriture intuitive / lettres aux défunts
- S'intéresser à l'interprétation symbolique des rêves
- Lecture spirituelle introspectiv
- Temps seul dans la nature ou dans un lieu sacré



Besoin d'élévation et de connexion



☞ **Je veux me relier à plus grand, avec d'autres ou à travers des rituels religieux / spirituels / laïques**

Intention : Partager un lien au sacré, vivre une spiritualité incarnée avec d'autres ou par des actes concrets.

Pistes de réflexion :

- Avec qui puis-je parler de la mort et de l'après-vie ?
- Quels rituels me permettraient de me sentir soutenu.e et accompagné.e sur mon chemin de deuil ?
- À quel collectif, courant, tradition ou lieu spirituel ai-je envie de me relier ?

Ressources associées :

- Cercle de parole associé ou non au deuil
- Rituel collectif (offrande, cérémonie du souvenir)
- Chant sacré, danse rituelle
- Création d'un autel commun, d'un arbre de mémoire, d'un mandala participatif



Besoin d'ancrage et d'intériorité



👉 Je cherche à me recentrer dans ma spiritualité incarnée

Intention : Se relier au sacré du quotidien, à ses racines intérieures, se poser.

Pistes de réflexion :

- Quels gestes simples me réconfortent profondément ?
- Ai-je un "rituel" de base ou une routine bien-être à retrouver ou à mettre en place dans mon quotidien ?
- Comment m'incarner pleinement dans le silence, la solitude ou le geste ?

Ressources :

- Marche consciente ou méditation en nature
- Écriture de gratitude ou de petits rituels matinaux
- Réfléchir au tatouage symbolique et thérapeutique
- Se permettre un dessin intuitif
- Jardinage, poterie, cuisine comme gestes méditatifs
- Offrir une lettre à la terre (enterrer, brûler, planter)



Besoin d'ancrage et de connexion



👉 **Je veux être avec d'autres, dans une spiritualité simple et concrète**

Intention : Créer du lien à travers des pratiques incarnées, des gestes symboliques partagés.

Pistes de réflexion :

- Avec qui puis-je vivre un moment spirituel sans me forcer à parler ?
- Quel acte concret pourrait honorer mon lien au défunt et aux vivants ?
- Comment créer une mémoire partagée ?

Ressources :

- Créer un objet commun (livre de mémoire, collage, arbre souvenir)
- Rituel familial ou amical (repas hommage, offrande)
- Se recueillir ensemble (cimetière, lieu symbolique, lieu aimé)
- Rejoindre un groupe de marche
- Participer à un cercle de chant
- Partager une prière, un poème, un souvenir

Rappelez vous que chaque chemin est unique,
que votre souffrance est légitime,
et que demander de l'aide est une force.



*Le deuil, c'est transformer l'absence extérieure
en présence intérieure.*

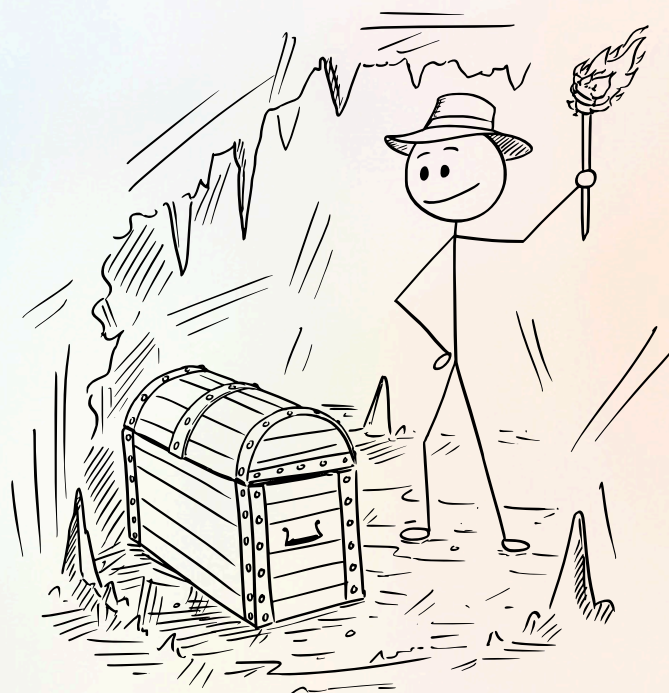
Janine Pillot

PARTIE 3 : BOÎTE AUX TRÉSORS POUR AVANCER

Traverser un deuil, c'est s'aventurer en terre inconnue, sans carte toute tracée. Dans cette exploration, tu développes peu à peu tes propres ressources, à ton rythme, en fonction de ce que tu ressens, de ce dont tu as besoin.

Pense à cette boîte aux trésors comme à un sac d'explorateur : elle contient des ressources et références pour t'accompagner.

À toi de choisir, de tester, d'adapter. Car c'est toi l'explorateur de ton deuil, et c'est toi qui inventes la carte au fil de ton voyage.



Chapitre 1 : Des livres

Théories et réflexions sur le deuil :

- Vivre son deuil au jour le jour, Christophe Fauré
- Finitude, solitude, incertitude, Jean Michel Longneaux
- Excusez moi je suis en deuil, Jean Monbourquette
- Quand la mort éclaire la vie, Christophe André -
Christophe Fauré - Steven Laureys - Matthieu Ricard
- C'est ok que tu ne sois pas ok, Megan Devine

Réflexions philosophiques :

- Vivre avec son passé, Charles Pépin
- Nos dernières fois, Sophie Galabru
- Consolations, Christophe André
- Cinq méditations sur la mort, François Cheng

Sur la spiritualité :

- Vision chamanique : Vous êtes immortels, Arnaud Riou
- Cette vie et au delà, Christophe Fauré
- Vivre, c'est mourir, Dzongsar Jamyang Khyent

Témoignages :

- Son odeur après la pluie, Cédric Sapin Dufour
- Faire le deuil de soi, Nicolas Menet

Chapitre 2 : Des podcasts

Ensemble, explorons la mort pour éclairer la vie.



HoliThanato, c'est le média qui te parle des sujets dont personne ne veut parler 🤔 La mort, les deuils, la finitude...

Depuis 2023, chaque lundi, dans des talks inspirants et résilients, tu trouveras des graines de réflexion pour mieux vivre ces pertes qu'on préférerait éviter...

D'autres références :

- Traverse, Maya Mazorette (veuvage)
- Aurevoir podcast (deuil périnatal)
- Ainsi va la vie
- Podcast de la mort et du deuil - Tiffany Loomans (témoignages)
- Episode 13 - La mort - Le petit vulgaire (pour les enfants)
- Dialogue sur la mort - Christian de Cacqueray (religieux)
- Visites mortelles (cimetière)

Chapitre 3 : des associations



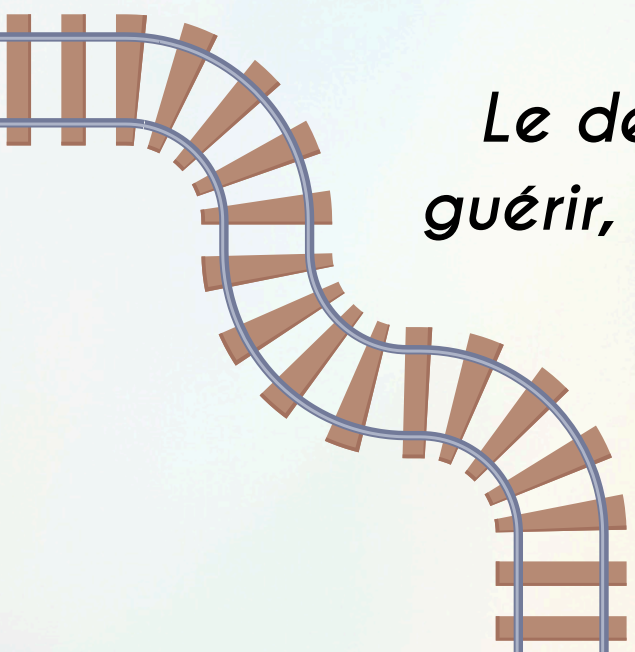
Ambassadrice de l'association Happyend, je vous invite à découvrir les Apéros de la mort, des espaces ouverts à tous.tes pour parler à bâtons rompus de la mort et du deuil.

Sur le deuil :

- Happyend
- Vivre son deuil
- Mieux traverser le deuil
- Dialogue et solidarité
- Empreintes
- EKR
- Nos tout petits (deuil périnatal)
- SPAMA (deuil périnatal)
- AGAPA (deuil périnatal)
- FAVEC (veuvage)
- Apprivoiser l'absence (parents, frères et sœurs en deuil)
- Naître et vivre
- Phare (suicide)
- Espoir (suicide)
- Avec nos proches (aidance)
- JALMAV (fin de vie)
- Ambulance des rêves (fin de vie)

Chapitre 4 : D'autres ressources

- Pour une sécurité sociale de la mort : collectif citoyen qui plaide en faveur d'une prise en charge de nos obsèques
- Ressort : plateforme d'aide au deuil
- Dernier Secours : formation à l'accompagnement de fin de vie
- Collectif Les Deuilleuses : collectif d'accompagnement avec le carnet de deuil
- Repos Digital : gérer la vie numérique d'un proche après son décès
- 3114 : Numéro national de prévention du suicide
- Souvenange : photographie, accompagnement du deuil périnatal



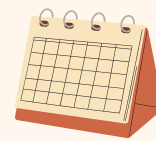
Le deuil n'est pas un trouble à guérir, mais un chemin à parcourir.

Pour aller plus loin

- Discutons en gratuitement et sans engagement lors d'un appel découverte



- Participez à un prochain événement



Charlène GAFFET

Accompagnante des deuils

Praticienne multi-disciplinaire

Coaching - Thérapie - Communication non violente

Pratique chamanique - Sonothérapie - Ikigai

Podcast - Conférences - Ateliers

 06.98.10.59.68

 contact@holiatma.fr

 holiatma.fr

 [écouter le podcast Holi&Thanato](#)

 métropole lilloise et visio



MON JOURNAL DE GRATITUDE

holi  atma

— facilitatrice des deuils —



Les bénéfices de la gratitude :

Avec cette pratique, vous vous concentrez d'avantage sur les éléments positifs de la vie, sur les choses simples qui vous amènent de la joie, sur les petits bonheurs du quotidien.

Une pratique régulière aide à devenir plus conscient et nous impacte sur plusieurs domaines comme le prouve Robert A. Emmons :

- physique
 - renforcement du système immunitaire,
 - diminution des douleurs,
 - baisse de la tension artérielle,
 - sommeil plus long, profond et réparateur,
 - envie de prendre soin de soi.
- psychologique
 - meilleure estime de soi,
 - plus d'optimisme et plus de joie,
 - esprit plus éveillé, plus en conscience,
 - accroissement des émotions positives, libération des émotions toxiques
- social
 - plus de générosité,
 - plus de compassion,
 - plus d'indulgence,
 - plus enclin aux relations.

De nombreuses études montrent aussi une meilleure résistance au stress et une meilleure sensation de bonheur sachant que c'est incontestablement la base de cette pratique :

décider d'être heureux.se

De plus, cette pratique nous permet de se sentir connecté.e à quelque chose de plus grand que soi (autres personnes, nature, puissance supérieure...).

1. Choisir un support (je t'ai créé une proposition dans les pages suivantes)
2. Rester rigoureux.se et constant : si pratiquer quotidiennement est difficile, je vous conseille d'adapter en le faisant au minimum une fois par semaine ou tous les 2-3 jours.
3. Soyez instinctif. Ne réfléchissez pas trop.



LUNDI

Ton affirmation positive du jour



MATIN

Comment te sens-tu ce matin ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ton challenge du jour

Ce que tu peux faire aujourd'hui pour dépasser la vision négative de l'événement ? te rapprocher de ton rêve ?



SOIR

Mes trois gratitudes :

1.

2.

3.

Ce que j'aurai pu faire différemment ?

MARDI

Ton affirmation positive du jour



MATIN

Comment te sens-tu ce matin ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ton challenge du jour

Ce que tu peux faire aujourd'hui pour dépasser la vision négative de l'événement ? te rapprocher de ton rêve ?



SOIR

Mes trois gratitudes :

1.

2.

3.

Ce que j'aurai pu faire différemment ?



MATIN

Comment te sens-tu ce matin ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ton challenge du jour

Ce que tu peux faire aujourd'hui pour dépasser la vision négative de l'événement ? te rapprocher de ton rêve ?



SOIR

Mes trois gratitudes :

1.

2.

3.

Ce que j'aurai pu faire différemment ?

JEUDI

Ton affirmation positive du jour



MATIN

Comment te sens-tu ce matin ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ton challenge du jour

Ce que tu peux faire aujourd'hui pour dépasser la vision négative de l'événement ? te rapprocher de ton rêve ?



SOIR

Mes trois gratitudes :

1.

2.

3.

Ce que j'aurai pu faire différemment ?



MATIN

Comment te sens-tu ce matin ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ton challenge du jour

Ce que tu peux faire aujourd'hui pour dépasser la vision négative de l'événement ? te rapprocher de ton rêve ?



SOIR

Mes trois gratitudes :

1.

2.

3.

Ce que j'aurai pu faire différemment ?



MATIN

Comment te sens-tu ce matin ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ton challenge du jour

Ce que tu peux faire aujourd'hui pour dépasser la vision négative de l'événement ? te rapprocher de ton rêve ?



SOIR

Mes trois gratitudes :

- 1.**

- 2.**

- 3.**

Ce que j'aurai pu faire différemment ?



MATIN

Comment te sens-tu ce matin ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ton challenge du jour

Ce que tu peux faire aujourd'hui pour dépasser la vision négative de l'événement ? te rapprocher de ton rêve ?



SOIR

Mes trois gratitudes :

- 1.**

- 2.**

- 3.**

Ce que j'aurai pu faire différemment ?
