

Se reconstruire après le deuil

Animé par :

Perrine Saumitou, psychologue de l'Association Brain Up

Plus qu'une étape, la situation de deuil marque un changement de vie, d'autant plus marquant qu'il n'a pas toujours été anticipé, préparé ou simplement discuté.

Pour le proche aidant concerné par le deuil d'une personne âgée aidée et pour le conjoint âgé en situation d'isolement social, les incidences peuvent être multiples, d'ordre financier, patrimonial, relationnel et existentiel.

Les cinq séances de l'atelier seront axées sur la gestion des émotions et le lâcher-prise, la gestion de l'absence, les relations avec l'entourage et l'ouverture vers une reconstruction.

SANTÉ

ATELIER

DATE

2

**Octobre
2025**

10h - 12h

LIEU

Castelnaudary

Espace Séniors du Lauragais
49 Rue de Dunkerque
11400 Castelnaudary

INFOS

Atelier gratuit : places limitées
(12 personnes)

**Inscriptions auprès de l'Espace
Séniors : 04 68 23 71 90**

Proposé par

Brain Up
Association



Le programme

ATELIER 1

2
Oct.
2025

10h – 12h

Faisons connaissance ensemble
La situation de deuil

ATELIER 2

16
Oct.
2025

10h – 12h

La gestion des émotions et le
lâcher-prise

ATELIER 3

30
Oct.
2025

10h – 12h

Apprendre à gérer l'absence, les
lieux, les objets

ATELIER 4

6
Nov.
2025

10h – 12h

Les relations avec l'entourage

ATELIER 5

12
Nov.
2025

10h – 12h

Sourire à la vie à nouveau
Aller vers une reconstruction