

Une invitation à un  
*parcours* d'une année  
pour l'endeuillé par décès



Au Centre de relation d'aide de Montréal, nous avons le souci de prendre soin de vous dans votre deuil au cours de cette année 2021-2022. Nous sommes une référence sur le deuil ici au Québec et en Europe. Nous avons à cœur de vous offrir un coffre à outils composés d'activités, de ressources, de moments de relation pour vous aider à apaiser votre deuil et retrouver le pouvoir sur votre vie. Je serai présente à chacune de ces activités, vous pouvez choisir de venir à celle qui correspond à vos besoins. Je pourrai vous offrir ma sensibilité, mon grand respect de votre rythme et ma disponibilité affective pour vous soutenir dans ce moment difficile de votre vie.

Au plaisir de vous rencontrer.

**Louise Racine**

TRA, Thérapeute en relation d'aide<sup>MD</sup>, auteure, conférencière  
et référence sur le deuil au Québec et en Europe depuis 25 ans.



PROGRAMME 2021-2022

relation  
espoir  
COMPÉTENCE  
ÉCOU  
relation  
COMPÉTENCE  
RELATION  
ÉCOUTE  
Récit  
ÉCOU  
relation  
espoir  
COMPÉTENCE

## LES SOIRÉES RÉCONFORT

Les jeudis soirs de 18 h 30 à 20 h

### EN VIDÉOCONFÉRENCE

Une rencontre d'un soir ou plus :

- Pour briser l'isolement
- Échangez avec d'autres endeuillés
- Comprendre le processus
- Recevoir du réconfort

### Dates pour 2021-2022

26 août 2021	13 janvier 2022
16 septembre 2021	3 février 2022
7 octobre 2021	17 mars 2022
18 novembre 2021	28 avril 2022
9 décembre 2021	19 mai 2022

**Coût : GRATUIT (il est à noter que vous devez vous inscrire pour chacune des rencontres sur le site du CRAM afin de recevoir le lien zoom)**

## LES SAMEDIS RÉCONFORTS

Les samedis matins de 9 h à 13 h

### EN PRÉSENCE À MONTRÉAL

Ensemble, nous explorerons des outils créatifs pour vivre le deuil et créer sa nouvelle vie.

### Dates pour 2021-2022

Samedi 30 octobre 2021

Samedi 26 février 2022

Samedi 11 juin 2022 (Célébration : activité de fin d'année)

**Coût : 50 \$ + tx**

## WEEK-END «VIVRE UN DEUIL»

Les samedis et dimanches

### EN PRÉSENCE À MONTRÉAL ET EN VIDÉOCONFÉRENCE

Lors de ce week-end «Vivre un deuil», vous vous retrouverez dans un cadre professionnel avec d'autres endeuillés pour vivre le processus du deuil au travers d'enseignements, de moments relationnels et d'exercices pratiques. Vous repartirez avec des outils qui favorisent l'apaisement de votre deuil.

### Dates pour 2021-2022

En **présence** à Montréal : le samedi 20 et le dimanche 21 novembre 2021 de 8 h à 17 h

Par **ZOOM** : le samedi 21 et le dimanche 22 mai de 6 h à 14 h 30 (au Québec) et de 12 h à 20 h 30 (en Europe)

**Coût : 195 \$ (+25 \$ frais d'inscription) + tx  
195 euros (+30 euros frais d'inscription)**

## CONFÉRENCE-ATELIER «Noël sans toi»

Le jeudi 16 décembre 2021 de 19 h à 21 h

### EN VIDÉOCONFÉRENCE

La période des fêtes pour les endeuillés est parfois un rappel de ce que nous avons perdu. Cette conférence-atelier vous aidera à prendre conscience de votre nouvelle réalité et voir comment vous pourrez créer de nouvelles traditions ou de nouveaux rituels sans l'être cher. Une rencontre pour briser l'isolement et se retrouver avec d'autres endeuillés.

#### Date

Le jeudi 16 décembre 2021 de 19 h à 21 h par ZOOM

Coût : 10 \$

## CONFÉRENCE-ATELIER «Se détacher et laisser partir»

Le jeudi 7 avril 2022 de 14 h à 16 h

### EN VIDÉOCONFÉRENCE

Dans le processus de deuil, il existe des étapes avant d'arriver à se détacher et laisser partir. Cette conférence-atelier vous aidera à identifier les pertes qui nous empêchent de nous créer une nouvelle vie et de vivre au présent. Vous apprendrez également que laisser partir ne signifie pas d'oublier ou d'arrêter de chérir les beaux souvenirs avec l'être perdu. Cette conférence-atelier est une invitation à la bienveillance pour se détacher, laisser partir et ainsi mieux choisir la vie.

#### Date

Le jeudi 7 avril 2022 de 14 h à 16 h (au Québec) et de 20 h à 22 h (en Europe) par ZOOM

Coût : 10 \$

## 5 JOURNÉES DE FORMATION

### « Initiation à l'accompagnement du deuil »

Un vendredi sur deux à partir du 4 février 2022 de 8 h à 17 h

#### EN VIDÉOCONFÉRENCE

Cette formation s'adresse à toute personne qui côtoie dans son travail ou dans sa vie personnelle une personne endeuillée; un employeur dont le milieu de travail est touché par le deuil, les bénévoles d'un organisme communautaire, ou encore une personne qui vit un deuil ou qui connaît un proche qui souffre du décès d'un être cher.

Quand un deuil survient, on se sent démuni, maladroit, impuissant à trouver les mots ou les gestes à poser. Cette formation, d'une durée de 1 à 5 jours, selon votre besoin, est conçue pour répondre à vos questions et pour vous donner des outils concrets qui vous permettront de comprendre la réalité et les enjeux que traversent les personnes endeuillées, de saisir leurs différentes réactions possibles et leurs besoins spécifiques et surtout de savoir comment agir efficacement avec eux.

#### Dates et thèmes

Les formations ont lieu le vendredi de 8 h à 17 h par ZOOM

- 4 février 2022 : Le deuil, une blessure relationnelle à apaiser
- 18 février 2022 : Le deuil touche chaque membre de la famille
- 4 mars 2022 : Le deuil traumatique ou violent
- 18 mars 2022 : L'accompagnement relationnel du deuil et la connaissance de soi
- 1<sup>er</sup> avril 2022 : Les rituels comme moyen d'apaisement

**Coût : 170 \$ par journée de formation (+25 \$ frais d'inscription) + tx**

Il est à noter qu'il est possible d'obtenir des rabais pour OSBL, pour plusieurs personnes d'un même groupe et pour les personnes qui feront les 5 journées.

#### SÉANCES D'INFORMATIONS PAR ZOOM

Pour la formation des 5 journées d'initiation à l'accompagnement du deuil

Le jeudi 23 septembre 2021 de 18 h à 20 h

Le jeudi 20 janvier 2022 de 14 h à 16 h (au Québec) et de 20 h à 22 h (en Europe)

## Rencontres individuelles pour l'endeuillé

### EN PRÉSENCE ou EN VIÉOCONFÉRENCE

Plusieurs options s'offrent à vous :

#### SERVICE ANDC-AIDE

Moyennant des frais d'inscription de 50 \$ vous pourriez recevoir un accompagnement de 10 rencontres dans la bienveillance, le respect de votre rythme et le non-jugement, par des spécialistes de la relation, des TRA, Thérapeutes en relation d'aide<sup>MD</sup> diplômés du Centre de relation d'aide à Montréal ou en formation.

[www.cramformation.com/service-andc-aide](http://www.cramformation.com/service-andc-aide)

**SERVICES PROFESSIONNELS** offerts par des TRA, Thérapeute en relation d'aide<sup>MD</sup> spécialisés en accompagnement du deuil

[www.citrac.ca](http://www.citrac.ca)

[www.atraad.org](http://www.atraad.org)

POUR OBTENIR LES COÛTS  
OU VOUS INSCRIRE À UNE OU  
PLUSIEURS ACTIVITÉS :

CANADA

1-877-598-7758

EUROPE

+33 (0) 9 70 44 47 62



Depuis  
1985

**CRAM**

L'école du savoir-être

[www.cramformation.com](http://www.cramformation.com)