

Le Carnet de Deuil©

Le Carnet de Deuil© est un processus développé par Nathalie Hanot, basé sur les techniques du Journal Créatif® que sont l'écriture, le collage et le dessin-les couleurs.

La première chose importante à savoir est qu'aucun talent artistique n'est prérequis pour s'approprier cette manière d'exprimer son vécu et avancer sur son chemin de deuil.

Le Carnet de Deuil© permet d'effectuer un bout du chemin de deuil en exprimant d'une manière moins verbale des émotions, des ressentis. Le Carnet de Deuil© permet de laisser parler l'inconscient et de trouver des ressources qui vont nous soutenir dans ce processus.

Quand on parle de ses émotions, de son vécu en rapport avec des situations difficiles, on se libère de la lourdeur ressentie pour commencer à transformer le lien et apprendre à vivre avec l'absence, avec le changement.

Les énergies ne stagnent plus, elles reprennent une sorte de fluidité et c'est à travers ce mouvement qu'on va pouvoir retrouver un certain équilibre, à son rythme.

Le Carnet de Deuil© se déroule sur deux jours, de 9h30 à 16h30, en petit groupe également pour une plus grande intimité.

Les dates des prochains ateliers Carnet de Deuil© pour adultes se trouvent ci-dessus et sur mon site internet. Si vous préférez effectuer cette démarche en individuel, je vous propose volontiers des dates à votre convenance.

Les séances Carnet de Deuil© pour les enfants se déroulent en individuel pour s'adapter à leur âge et à leurs besoins spécifiques.