

# cabinet de la vie

---

Organisme d'accompagnement des situations de perte et de séparation

**Adultes** : [Permanence deuil cours atelier](#)

## ■ Permanence deuil gratuite - Individuellement ou couple

**Le lundi entre 19h00 et 21h30** sans interruption\*  
Sans inscription préalable. Pour toute situation de deuil.

Vous êtes éprouvé par la perte d'un être aimé et cela vous semble parfois trop lourd à porter, comme trop difficile à vivre, ou bien vous vous sentez à certains moments trop seul, même si vous avez de la famille et des amis autour. Venir à la permanence deuil, c'est trouver une écoute et un soutien professionnel, un cadre de confidentialité, de neutralité et de non-jugement. Vous pouvez recevoir des adresses utiles et de l'information. La consultation n'excède en principe pas trente minutes. Même s'il peut souvent être difficile de faire le pas, celui-ci peut vous ouvrir des portes mais ne vous engage à rien.

\*NB : Lors des vacances scolaires, la permanence peut être différée. Renseignez-vous alors par téléphone ou écoutez le message enregistré.

## ■ Se reconstruire après un décès - Cours

Dès quelques mois après le décès. Cours théorique et de mise en situation

Le stress, les émotions. Estime de soi, confiance en soi. Le défunt et les sentiments. Relancer son potentiel et ses ressources : restauration de la perception de cohérence et d'appartenance, croyance en ses propres forces et capacités, affirmation de soi, renforcement des compétences, développement de la résilience. Modification de l'attachement au défunt, élaboration de nouveaux liens. Réorganisation individuelle, conjointe ou familiale. Réaménagement de l'environnement. Donner sens à la vie. Rites de deuil et de passage. Perspectives d'avenir.

Entretien préalable individuel. 6 séances de 1h30 / ±8 participants.

Renseignements complémentaires par téléphone ou courriel.

## ■ Comprendre et résoudre les mécanismes de la dépendance suite à une situation de perte ou de séparation - Atelier

Addiction récente à un produit ou un comportement

Entretien préalable individuel. 9 séances de 2h / ±8 participants.  
Avec la participation d'un médecin addictologue lors d'une séance.  
Demander le programme.

Renseignements complémentaires par téléphone.

## ■ Gestion des émotions et du stress à travers le corps - Cours

Une approche psychocorporelle

Afin de faire baisser la tension nerveuse et d'apaiser le mental. Prévient les maladies induites par la pression psychologique. Des mouvements et des techniques pour être mieux en soi au quotidien. Le corps devient plus détendu et retrouve une respiration plus calme, son axe et son aplomb. En douceur, conscience et harmonie.

4 séances de 1h30 / 8 participants max. Vêtements décontractés. Tapis de sol à disposition.

Renseignements complémentaires par téléphone ou courriel.

Tarifs : <http://www.cabinetdelavie.ch/site/tarifs/TARIFS.pdf>

- ▶ En raison de l'approche psychocorporelle/corporelle pratiquée dans les locaux, vous êtes priés de vous déchausser à l'entrée. Vous pouvez apporter des chaussettes ou chaussons.