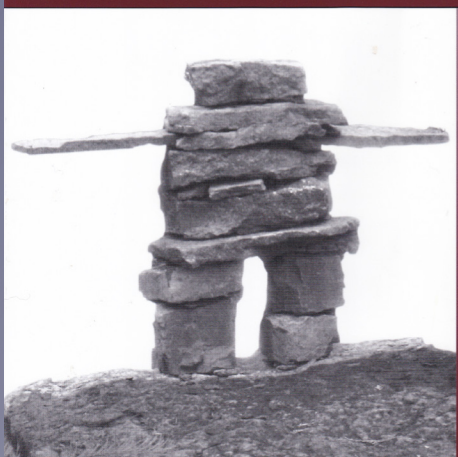


Ce programme de croissance personnelle est basé sur le livre « Comme une maison bâtie sur le roc » de Jacques Otis, avec son autorisation.

Jacques Otis

**Comme une maison
bâtie sur le roc**

Cinq parcours d'intériorisation



NOVALIS

*La lumière au
bout du tunnel... pour
ceux qui restent*

819-770-4814

Sans frais : 1-866-770-4814

Télécopieur : 819-770-8176

202 - 115 boul. Sacré-Coeur
Gatineau, Québec J8X 1C5

direction@entraide-deuil.qc.ca

entraide-deuil.qc.ca



Retrouver son identité



**Entraide-Deuil
de l'Outaouais**

Le programme est divisé en cinq parcours, répartis sur un vendredi soir et cinq samedis :

Regard sur mon identité

Regard sur mes valeurs

Regard sur mon

affectivité

Regard sur mon estime

personnelle

Regard sur mes relations

avec les autres

Le programme

Retrouver son identité

s'inscrit dans la mission

d'Entraide-Deuil de

l'Outaouais qui « vise le mieux-être et l'autonomie des personnes endeuillées,

à la suite du décès d'un

être cher » et l'approche

du deuil dans sa globalité.

Ce programme s'adresse

aussi à toute personne

qui aurait besoin de faire

le point sur sa vie ou de

lui redonner un nouveau

sens.

Retrouver son identité

propose un itinéraire

sur soi, sur sa « maison »

et sur sa façon de la

construire, de l'habiter

ou de la gérer. Il s'adresse

à toute personne qui

voudrait entreprendre

un travail de prise de

conscience d'elle-même.

L'échange et la discussion

de ses perceptions

avec celles des autres

permettent souvent

d'élargir la réflexion. Le

travail en petits groupes

avec animateurs est

enrichissant et permet

de progresser plus

rapidement.

Le coût du programme

(voir le site web)

Retrouver son identité

comprend le matériel

didactique, les pauses

et les 5 dîners pour

l'ensemble des 5

parcours. L'inscription

est obligatoire au 819-

770-4814 et le nombre de

personnes est limité.

Fernande

« J'ai vécu heureuse pendant 27 ans avec mon conjoint, jusqu'à son décès, il y a neuf mois. Depuis, je suis désemparée. Je ne sais plus qui je suis, je suis mêlée dans mes émotions, je n'ai plus confiance en moi, je n'ose plus sortir, même pour aller au cinéma, car je suis seule... »

Luc

« Lorsque ma mère est décédée, je me suis retrouvé devant un vide immense. J'étais son aidant naturel. Toute ma vie tournait autour d'elle. Maintenant, quel sens puis-je donner à ma vie? »

Pauline

« Je voudrais retracer ce qui est important pour moi. Connaître ce qui me fait vibrer, ce qui me permet d'être fière de moi. »