

Nécrologies



HUY

Apprivoiser le stress : un challenge gratuit et un programme



Vous souhaitez annoncer un décès, un remerciement ou un anniversaire de décès.

Envoyez un mail à

necrologie@vlan.be



Face au stress omniprésent dans notre société, Frédérique Henry, kinésologue et formatrice en gestion du stress, propose des stratégies innovantes pour le surmonter.

Dans un monde où le stress est omniprésent, exacerbé par le contexte actuel, il devient impératif de trouver des méthodes efficaces pour le gérer. Frédérique Henry, kinésologue et formatrice en gestion du stress, propose deux initiatives novatrices pour aider chacun à aborder le stress sous un angle différent.

CHALLENGE GRATUIT « 3 JOURS POUR APPRÉHENDER LE STRESS AUTREMENT »

Du mardi 5 au jeudi 7 mars, Frédérique Henry organise un challenge en ligne gratuit. Cette session de trois jours offre une approche innovante pour percevoir et gérer le stress. Centré sur des techniques simples mais efficaces, le challenge inclut des exercices pratiques et un carnet de route, permettant aux participants de maximiser les bénéfices de leur expérience.

PROGRAMME COMPLET SUR 21 JOURS POUR S'APaiser ET SE LIBÉRER DU STRESS

Pour ceux souhaitant approfondir leur apprentissage, Frédérique propose également un programme complet de 21 jours. Ce programme guide les participants à travers des exercices pratiques et fournit des outils concrets pour instaurer un changement durable dans leur vie. L'objectif est de permettre à chacun de se libérer du stress et de trouver un équilibre.

Frédérique Henry aborde le stress non pas comme un ennemi, mais comme un allié. Son approche se concentre sur la compréhension des facteurs de stress, qu'ils soient extrinsèques ou intrinsèques, et sur l'activation des ressources internes pour mieux le gérer. Selon elle, le stress est une réaction physiologique normale, mais il ne doit pas être subi passivement.

Ce double programme s'inscrit dans la démarche de Frédérique de sensibiliser le public aux enjeux du stress et de fournir des pistes utiles pour y faire face. Avec une expertise confirmée dans le domaine, elle accompagne de nombreuses personnes vers une meilleure gestion de leur stress. ■

Pour plus d'informations : www.frederique-henry.be

CENTRE FUNÉRAIRE

Maison Cornet
a.p.r.l.

NOTRE FUNÉRAIRIUM:
rue Pirka, 21 b - Amay

- Chambre mortuaire à domicile -
- Suivi administratif après funérailles -
- Embaument par nos soins -

Nous contacter :

085 31 12 11 (24h/24 & 7j/7)
RUE DES TROIS SOEURS, 7 - 4540 AMAY

2000638446/1C-B

2000638446/1C-B

2000473468/MW-B

CENTRES FUNÉRAIRES



*Caveaux et monuments
Fleurs et articles funéraires
Prévoyance obsèques*

HUY
Avenue de la Croix-Rouge, 2
(Bureaux, funérarium et magasin)

Rue Portelette, 14A
(Funérarium)

MARCHIN
Rue Joseph Wauters, 49
(Funérarium)

TINLOT
Rue de Tantonville, 10
(Bureaux, funérarium et magasin)

WANZE
Chaussée de Tirlemont, 91/1
(Bureaux, funérarium et magasin)

Tanier
085 21 18 64

Dubois
085 21 34 52

GREVESSE
FUNÉRAIRIUM
POMPES FUNÈBRES* - MONUMENTS FUNÉRAIRES
085.31.18.23



- Accompagnement des familles
- Suivi administratif
- Service de thanatopraxie
- Réception après funérailles
- Contrat obsèques
- Monuments funéraires

* Entreprise de pompes funèbres indépendante collaborant avec toutes les assurances obsèques.

Nos funérariums :
Chaussée Roosevelt 128
4540 Amay
Chaussée Freddy Terwagne 29
4480 Hermalle-sous-Huy



Saint-Valentin : se recréer et honorer le souvenir

La Saint-Valentin peut être une période complexe pour ceux qui ont perdu un être cher. Alors que le monde célèbre l'amour, il est normal de ressentir un mélange d'émotions allant de la tristesse à la nostalgie. Faire face à la Saint-Valentin en période de deuil nécessite une approche délicate et la reconnaissance que chacun a son propre chemin à suivre. Voici quelques conseils pour naviguer à travers cette journée tout en honorant le souvenir de votre bien-aimé.

Il est crucial de se donner la permission de ressentir toutes les émotions qui surgissent. Que vous éprouviez de la tristesse, de la colère, de la nostalgie ou même des moments de joie, chaque sentiment est valide. Accordez-vous la liberté d'exprimer ces émotions sans jugement.

CRÉER DES TRADITIONS NOUVELLES

Plutôt que de tenter d'éviter complètement la Saint-Valentin, envisagez de créer de nouvelles traditions significatives. Cela peut être quelque chose d'aussi simple que d'allumer une bougie en mémoire de votre être cher, de cuisiner son plat préféré, ou de partager des souvenirs avec des amis proches. Ces actions peuvent aider à trans-

former la journée en un hommage positif.

PARTAGER AVEC DES PROCHES

Entourez-vous de personnes qui comprennent et soutiennent votre deuil. Partager vos sentiments avec des amis proches ou des membres de la famille peut être réconfortant.

ÉCRIRE UNE LETTRE

Exprimez ce que vous auriez aimé partager avec lui ou elle et comment vous ressentez leur présence dans votre vie aujourd'hui.

CRÉER UN AUTEL DE SOUVENIRS

Construisez un autel ou un espace dédié à la mémoire de votre être cher. Placez des photos, des objets significatifs, des bougies et des fleurs pour créer un lieu de réflexion. Allumez une bougie spéciale pour commémorer votre amour et votre lien.

PRENDRE SOIN DE SOI

Prenez du temps pour vous-même, que ce soit en vous offrant un moment de détente, en pratiquant la méditation, ou en faisant quelque chose que vous aimez. Prendre soin de soi est essentiel. ■