FICHE 141 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon va-et-vient

Entre les moments pour la perte et les moments pour la vie

OBJECTIF

Observer l'équilibre entre les moments tournés vers la perte et ceux tournés vers la reconstruction (modèle du double processus), et rééquilibrer si l'un des deux prend toute la place.

POUR QUI

Toute personne endeuillée, en particulier celles qui évitent tout rappel de la perte ou, à l'inverse, ne s'accordent aucune pause dans le chagrin.

DURÉE

5 min par soir pendant une semaine

DÉROULÉ

1. Présentez le double processus : osciller entre la perte et la reconstruction est sain, y compris prendre des pauses du chagrin.
2. Chaque soir, la personne note un moment tourné vers la perte et un moment tourné vers la reconstruction.
3. En fin de semaine, observez l'équilibre, sans viser un rapport « idéal ».
4. Si un côté manque, choisissez ensemble un petit pas pour lui faire de la place.

POINTS D'ATTENTION

> L'équilibre varie selon les personnes, le temps écoulé et les cultures. Le deuil n'est pas une maladie : ces fiches accompagnent, elles ne doivent pas pousser à « avancer ». Repérez les signes de deuil prolongé (au moins 6 à 12 mois de manque intense et envahissant avec retentissement) et le risque suicidaire, en particulier le désir de rejoindre la personne.

RÉFÉRENCES

Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies, 23(3), 197-224.

Stroebe, M. & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. Omega: Journal of Death and Dying, 61(4), 273-289.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 141 · FICHE À REMETTRE

Mon va-et-vient

Le deuil est souvent un va-et-vient : des moments pour penser à la personne et ressentir son absence, et des moments pour s'occuper de la vie, souffler, faire autre chose. Les deux sont utiles. Se distraire n'est pas oublier.

1. Chaque soir, note un moment où tu as pensé à la personne ou ressenti son absence.
2. Note aussi un moment tourné vers la vie : une tâche, une sortie, une pause, un rire.
3. À la fin de la semaine, regarde l'équilibre.
4. Si un côté manque, choisis un petit pas pour lui faire de la place.

Jour	Un moment pour la perte	Un moment pour la vie

Le côté qui manque un peu en ce moment, et un petit pas :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 142 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ce que je ressens dans mon deuil

Toutes les émotions ont leur place

OBJECTIF

Normaliser la diversité des émotions du deuil (manque, tristesse, colère, culpabilité, soulagement, peur, moments de joie), en repérer l'intensité et ce qui aide à les traverser.

POUR QUI

Personnes surprises ou inquiètes de leurs réactions (« je devrais être plus triste », « j'ai honte d'être soulagé(e) »).

DURÉE

15 min

DÉROULÉ

1. Rappelez que le deuil n'a pas d'ordre ni de forme obligatoire ; le manque est souvent le sentiment le plus présent.
2. La personne coche les émotions qu'elle ressent et note leur intensité.
3. Pour chacune, elle note ce qui la déclenche et ce qui l'aide.
4. Repérez une émotion difficile à dire ou jugée « interdite » et parlez-en.

POINTS D'ATTENTION

> Le deuil n'est pas une maladie : ces fiches accompagnent, elles ne doivent pas pousser à « avancer ». Repérez les signes de deuil prolongé (au moins 6 à 12 mois de manque intense et envahissant avec retentissement) et le risque suicidaire, en particulier le désir de rejoindre la personne.

RÉFÉRENCES

Maciejewski, P. K., Zhang, B., Block, S. D. & Prigerson, H. G. (2007). An empirical examination of the stage theory of grief. JAMA, 297(7), 716-723.

Worden, J. W. (2018). Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (5th ed.). Springer.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 142 · FICHE À REMETTRE

Ce que je ressens dans mon deuil

Le deuil ne se résume pas à la tristesse. On peut ressentir le manque, la colère, la culpabilité, la peur, du soulagement après une longue maladie, et même des moments de joie. Toutes ces émotions sont normales, et peuvent exister ensemble.

1. Lis chaque émotion du tableau et note son intensité de 0 à 10.
2. Écris ce qui la déclenche, ces jours-ci.
3. Écris ce qui t'aide quand elle est là.
4. Entoure une émotion difficile à dire à voix haute.

Émotion	Intensité (0-10)	Ce qui la déclenche	Ce qui m'aide

L'émotion que j'ai du mal à dire, et à qui je pourrais en parler :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 143 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le lien qui continue

Ce que je garde de la personne, et comment je l'honore

OBJECTIF

Explorer les « liens continus » avec la personne décédée (souvenirs, héritage, valeurs transmises, rituels) et les orienter vers des formes qui soutiennent la vie présente.

POUR QUI

Personnes endeuillées qui craignent d'« oublier », ou dont le lien avec la personne empêche de vivre le présent.

DURÉE

20 min

DÉROULÉ

1. Expliquez que garder un lien avec la personne est fréquent et souvent aidant (Klass et coll.).
2. La personne note ce qu'elle a reçu de la personne : souvenirs, qualités, valeurs, habitudes.
3. Elle choisit des façons d'honorer ce lien dans sa vie actuelle.
4. Explorez si le lien aide à vivre ou retient hors du présent.

POINTS D'ATTENTION

> Les liens continus sont plus difficiles quand la personne n'arrive pas à donner sens à la perte (Neimeyer et coll., 2006) : soyez attentif(ve) si le lien s'accompagne de détresse intense. Le deuil n'est pas une maladie : ces fiches accompagnent, elles ne doivent pas pousser à « avancer ». Repérez les signes de deuil prolongé (au moins 6 à 12 mois de manque intense et envahissant avec retentissement) et le risque suicidaire, en particulier le désir de rejoindre la personne.

RÉFÉRENCES

Klass, D., Silverman, P. R. & Nickman, S. L. (Eds.) (1996). Continuing Bonds: New Understandings of Grief. Taylor & Francis.

Neimeyer, R. A., Baldwin, S. A. & Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. Death Studies, 30(8), 715-738.

Worden, J. W. (2018). Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (5th ed.). Springer.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 143 · FICHE À REMETTRE

Le lien qui continue

La mort termine une vie, pas forcément une relation. Beaucoup de personnes gardent un lien avec celui ou celle qu'elles ont perdu : un objet, une habitude, une phrase qu'il ou elle disait, une valeur qu'il ou elle a transmise. Ce lien peut devenir une force.

1. Pense à ce que la personne t'a donné : souvenirs, qualités, valeurs, petites habitudes.
2. Écris-les dans le tableau.
3. Pour chacun, choisis une façon de le faire vivre aujourd'hui.
4. Demande-toi ce qu'elle te dirait de ta vie maintenant.

Ce que j'ai reçu d'elle / de lui	Un souvenir lié	Comment je le fais vivre aujourd'hui

Ce qu'elle ou il me dirait aujourd'hui, à mon avis :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 144 · POUR LE PSYCHOLOGUE

La lettre que je n'ai pas pu donner

Dire à la personne ce qui est resté en suspens

OBJECTIF

Offrir un espace pour exprimer à la personne décédée ce qui n'a pas pu être dit (remerciements, regrets, colère, pardon, adieu), sous forme de lettre non envoyée.

POUR QUI

Décès soudain, adieux impossibles (pandémie, éloignement, expatriation), relations inachevées ou conflictuelles.

DURÉE

20-30 min, en une ou plusieurs fois

DÉROULÉ

1. Proposez d'écrire directement à la personne, avec le « tu ».
2. Les thèmes sont libres : ce qu'on a aimé, ce qu'on regrette, ce qui a fâché, ce qu'on voudrait qu'elle sache.
3. La personne choisit ce qu'elle fait de la lettre : la garder, la lire sur la tombe ou à voix haute, la brûler, la partager.
4. Reprenez en séance ce qu'elle a ressenti.

POINTS D'ATTENTION

> Écrire peut raviver une forte émotion : proposez de le faire à un moment où la personne n'est pas seule ensuite, ou en séance. Si la relation a été maltraitante, la lettre peut aussi exprimer la colère, sans obligation de pardonner. Le deuil n'est pas une maladie : ces fiches accompagnent, elles ne doivent pas pousser à « avancer ». Repérez les signes de deuil prolongé (au moins 6 à 12 mois de manque intense et envahissant avec retentissement) et le risque suicidaire, en particulier le désir de rejoindre la personne.

RÉFÉRENCES

Worden, J. W. (2018). Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (5th ed.). Springer.

Shear, M. K. (2015). Complicated grief. New England Journal of Medicine, 372(2), 153-160.

Holland, J. M., Currier, J. M. & Neimeyer, R. A. (2006). Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefit-finding. Omega: Journal of Death and Dying, 53(3), 175-191.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 144 · FICHE À REMETTRE

La lettre que je n'ai pas pu donner

Parfois, on n'a pas pu dire au revoir, merci, pardon, ou ce qu'on avait sur le cœur. Écrire une lettre à la personne, même si elle ne la lira pas, peut aider à déposer ce qui est resté en suspens.

1. Écris directement à la personne, en lui disant « tu ».
2. Dis ce que tu as aimé, ce que tu regrettes, ce qui t'a fâché(e), ce que tu voudrais qu'elle sache.
3. Prends ton temps : tu peux écrire en plusieurs fois.
4. Choisis ce que tu fais de la lettre : la garder, la lire, la déposer, la brûler.

Ce que je veux te dire	Ce que je ressens en l'écrivant

Ce que j'ai choisi de faire de ma lettre, et ce que ça m'a fait :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 145 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Les dates difficiles

Préparer les anniversaires, les fêtes et les premières fois

OBJECTIF

Anticiper les moments à risque (anniversaire du décès, de naissance, fêtes, premières fois sans la personne) et préparer un plan souple : à quoi s'attendre, avec qui, quel rituel, quelle porte de sortie.

POUR QUI

Première année de deuil, approche des fêtes, personnes surprises par des « rechutes » à certaines dates.

DURÉE

20 min

DÉROULÉ

1. Normalisez les réactions d'anniversaire, possibles même des années après.
2. Listez les dates et situations sensibles des prochains mois.
3. Pour chacune, préparez : avec qui, un rituel éventuel, ce qui pourrait aider, une porte de sortie.
4. Rappelez que l'appréhension est souvent plus forte que le jour lui-même.

POINTS D'ATTENTION

> Le deuil n'est pas une maladie : ces fiches accompagnent, elles ne doivent pas pousser à « avancer ». Repérez les signes de deuil prolongé (au moins 6 à 12 mois de manque intense et envahissant avec retentissement) et le risque suicidaire, en particulier le désir de rejoindre la personne.

RÉFÉRENCES

Worden, J. W. (2018). Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (5th ed.). Springer.

Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies, 23(3), 197-224.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 145 · FICHE À REMETTRE

Les dates difficiles

Certaines dates ravivent la douleur : l'anniversaire du décès, son anniversaire, les fêtes, la première rentrée ou les premières vacances sans la personne. C'est normal, même des années après. Les préparer un peu aide à les traverser.

1. Note les dates ou situations qui risquent d'être difficiles.
2. Pour chacune, choisis avec qui tu veux être (ou si tu préfères être seul(e)).
3. Choisis, si tu veux, un petit rituel : une bougie, un repas, une visite, une musique.
4. Prévois une porte de sortie si c'est trop dur sur le moment.

La date ou la situation	Avec qui	Un rituel, si je veux	Ma porte de sortie

Ce que je veux dire à mes proches pour ces jours-là :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 146 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ce qui a changé dans mon quotidien

Les tâches et les rôles à réinventer

OBJECTIF

Travailler le versant « reconstruction » du deuil : identifier les tâches et rôles que tenait la personne décédée, ce qu'il faut apprendre, déléguer ou abandonner, et les aides possibles.

POUR QUI

Veuvage, perte d'un parent ou d'un partenaire qui assurait une part importante du quotidien (papiers, finances, cuisine, enfants, voiture…).

DURÉE

20 min

DÉROULÉ

1. Rappelez que s'adapter à un monde sans la personne est une tâche du deuil à part entière (Worden).
2. La personne liste ce que faisait la personne, concrètement.
3. Pour chaque tâche : apprendre, déléguer, simplifier ou laisser tomber.
4. Identifiez qui peut aider et par quoi commencer.

POINTS D'ATTENTION

> Réapprendre des tâches peut raviver le manque (« c'était son rôle ») : c'est attendu, à accueillir. Évitez de pousser à de grandes décisions (vendre, déménager) trop tôt. Le deuil n'est pas une maladie : ces fiches accompagnent, elles ne doivent pas pousser à « avancer ». Repérez les signes de deuil prolongé (au moins 6 à 12 mois de manque intense et envahissant avec retentissement) et le risque suicidaire, en particulier le désir de rejoindre la personne.

RÉFÉRENCES

Worden, J. W. (2018). Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (5th ed.). Springer.

Stroebe, M. & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. Omega: Journal of Death and Dying, 61(4), 273-289.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 146 · FICHE À REMETTRE

Ce qui a changé dans mon quotidien

Quand quelqu'un disparaît, ce qu'il ou elle faisait disparaît aussi : les papiers, la cuisine, les coups de téléphone, les décisions partagées. S'adapter à ce nouveau quotidien fait partie du deuil. Tu n'as pas à tout faire seul(e), ni tout de suite.

1. Note ce que la personne faisait, concrètement.
2. Pour chaque chose, choisis : je l'apprends, je la confie à quelqu'un, je la simplifie, ou je la laisse tomber.
3. Écris qui pourrait t'aider.
4. Choisis par quoi commencer, et quand.

Ce qu'elle / il faisait	J'apprends, je confie, je simplifie ou je laisse	Qui peut m'aider	Quand

Ce que je suis fier(e) d'avoir appris ou fait depuis :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 147 · POUR LE PSYCHOLOGUE

La culpabilité et les « si seulement »

Regarder mes reproches avec plus de justesse

OBJECTIF

Examiner la culpabilité du deuil (« si seulement j'avais… ») en distinguant ce que la personne savait et pouvait faire à l'époque de ce qu'elle sait aujourd'hui (biais rétrospectif), et faire la place au regret sans autocondamnation.

POUR QUI

Culpabilité persistante après un décès (maladie non repérée, dispute, absence au moment de la mort, suicide d'un proche).

DURÉE

30 min, de préférence en séance

DÉROULÉ

1. Accueillez la culpabilité : elle est fréquente dans le deuil et souvent liée à l'amour et au sentiment de responsabilité.
2. Pour chaque reproche, explorez ce que la personne savait, pouvait et voulait à l'époque, et les autres causes.
3. Distinguez la culpabilité (j'ai mal agi) du regret (j'aurais aimé que ce soit autrement).
4. Cherchez une façon de réparer ou d'honorer, si quelque chose reste à faire.

POINTS D'ATTENTION

> La culpabilité intense est un facteur de deuil compliqué (Li et coll., 2014). Après un suicide, elle est très fréquente : à travailler en séance, avec une vigilance particulière au risque suicidaire. Le deuil n'est pas une maladie : ces fiches accompagnent, elles ne doivent pas pousser à « avancer ». Repérez les signes de deuil prolongé (au moins 6 à 12 mois de manque intense et envahissant avec retentissement) et le risque suicidaire, en particulier le désir de rejoindre la personne.

RÉFÉRENCES

Li, J., Stroebe, M., Chan, C. L. W. & Chow, A. Y. M. (2014). Guilt in bereavement: A review and conceptual framework. Death Studies, 38(3), 165-171.

Kubany, E. S. & Manke, F. P. (1995). Cognitive therapy for trauma-related guilt: Conceptual bases and treatment outlines. Cognitive and Behavioral Practice, 2(1), 27-61.

Boelen, P. A., van den Hout, M. A. & van den Bout, J. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. Clinical Psychology: Science and Practice, 13(2), 109-128.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 147 · FICHE À REMETTRE

La culpabilité et les « si seulement »

À faire de préférence avec ton psychologue

Après une perte, beaucoup de personnes se reprochent des choses : « si seulement j'avais vu », « je n'étais pas là », « notre dernière conversation était une dispute ». Avec ce qu'on sait aujourd'hui, tout paraît évident. Mais à l'époque, tu ne savais pas tout ce que tu sais maintenant.

1. Écris un reproche que tu te fais.
2. Écris ce que tu savais vraiment à ce moment-là, et ce que tu pouvais faire.
3. Écris les autres causes ou personnes qui ont joué un rôle.
4. Écris ce que tu dirais à un ami qui se ferait ce reproche.

Mon reproche	Ce que je savais et pouvais à l'époque	Les autres causes	Ce que je dirais à un ami

Ce qui relève du regret (et pas de la faute), et ce que je peux en faire :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 148 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ce que j'évite depuis la perte

Revenir pas à pas vers les lieux, les objets et les activités

OBJECTIF

Repérer l'évitement qui entretient un deuil bloqué (évitement anxieux des rappels de la perte, évitement dépressif des activités) et construire un retour progressif, à son rythme.

POUR QUI

Deuil qui ne s'apaise pas, personnes qui évitent la chambre, les photos, le cimetière, certains lieux ou activités, ou qui se sont retirées de la vie.

DURÉE

20-30 min en séance, puis par petites étapes

DÉROULÉ

1. Expliquez les deux formes d'évitement décrites par Boelen : éviter ce qui rappelle la perte, et ne plus faire ce qui donnait du sens.
2. La personne liste ce qu'elle évite et note la difficulté de 0 à 10.
3. Classez du plus facile au plus difficile et choisissez une première étape faisable.
4. Planifiez l'étape, éventuellement accompagnée, et reprenez ce qui s'est passé.

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas forcer : le rythme appartient à la personne, et certains évitements sont des choix légitimes (ne pas garder certains objets). Les thérapies du deuil prolongé incluent ce travail de façon structurée (Shear, 2015). Le deuil n'est pas une maladie : ces fiches accompagnent, elles ne doivent pas pousser à « avancer ». Repérez les signes de deuil prolongé (au moins 6 à 12 mois de manque intense et envahissant avec retentissement) et le risque suicidaire, en particulier le désir de rejoindre la personne.

RÉFÉRENCES

Boelen, P. A., van den Hout, M. A. & van den Bout, J. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. Clinical Psychology: Science and Practice, 13(2), 109-128.

Shear, M. K. (2015). Complicated grief. New England Journal of Medicine, 372(2), 153-160.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 148 · FICHE À REMETTRE

Ce que j'évite depuis la perte

À faire de préférence avec ton psychologue

Après une perte, on évite parfois ce qui fait trop mal : un lieu, des photos, la chambre, une musique, voir certaines personnes. On peut aussi arrêter ce qu'on aimait faire. Sur le moment, ça protège. Mais si ça dure, ça peut bloquer le deuil. On peut revenir, pas à pas.

1. Note ce que tu évites depuis la perte : lieux, objets, activités, personnes.
2. Note la difficulté de chaque chose, de 0 à 10.
3. Choisis une première étape facile (3 ou 4 sur 10).
4. Décide quand tu la fais, et avec qui si tu veux être accompagné(e).

Ce que j'évite	Difficulté (0-10)	Une petite étape	Quand, avec qui

Ce que j'ai ressenti après ma première étape :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification