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