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