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