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