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