FICHE 146 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ce qui a changé dans mon quotidien

Les tâches et les rôles à réinventer

OBJECTIF

Travailler le versant « reconstruction » du deuil : identifier les tâches et rôles que tenait la personne décédée, ce qu'il faut apprendre, déléguer ou abandonner, et les aides possibles.

POUR QUI

Veuvage, perte d'un parent ou d'un partenaire qui assurait une part importante du quotidien (papiers, finances, cuisine, enfants, voiture…).

DURÉE

20 min

DÉROULÉ

1. Rappelez que s'adapter à un monde sans la personne est une tâche du deuil à part entière (Worden).
2. La personne liste ce que faisait la personne, concrètement.
3. Pour chaque tâche : apprendre, déléguer, simplifier ou laisser tomber.
4. Identifiez qui peut aider et par quoi commencer.

POINTS D'ATTENTION

> Réapprendre des tâches peut raviver le manque (« c'était son rôle ») : c'est attendu, à accueillir. Évitez de pousser à de grandes décisions (vendre, déménager) trop tôt. 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. (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 146 · FICHE À REMETTRE

Ce qui a changé dans mon quotidien

Quand quelqu'un disparaît, ce qu'il ou elle faisait disparaît aussi : les papiers, la cuisine, les coups de téléphone, les décisions partagées. S'adapter à ce nouveau quotidien fait partie du deuil. Tu n'as pas à tout faire seul(e), ni tout de suite.

1. Note ce que la personne faisait, concrètement.
2. Pour chaque chose, choisis : je l'apprends, je la confie à quelqu'un, je la simplifie, ou je la laisse tomber.
3. Écris qui pourrait t'aider.
4. Choisis par quoi commencer, et quand.

Ce qu'elle / il faisait	J'apprends, je confie, je simplifie ou je laisse	Qui peut m'aider	Quand

Ce que je suis fier(e) d'avoir appris ou fait depuis :

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