FICHE 147 · POUR LE PSYCHOLOGUE

# La culpabilité et les « si seulement »

Regarder mes reproches avec plus de justesse

**OBJECTIF**

Examiner la culpabilité du deuil (« si seulement j'avais… ») en distinguant ce que la personne savait et pouvait faire à l'époque de ce qu'elle sait aujourd'hui (biais rétrospectif), et faire la place au regret sans autocondamnation.

**POUR QUI**

Culpabilité persistante après un décès (maladie non repérée, dispute, absence au moment de la mort, suicide d'un proche).

**DURÉE**

30 min, de préférence en séance

## DÉROULÉ

1. Accueillez la culpabilité : elle est fréquente dans le deuil et souvent liée à l'amour et au sentiment de responsabilité.
2. Pour chaque reproche, explorez ce que la personne savait, pouvait et voulait à l'époque, et les autres causes.
3. Distinguez la culpabilité (j'ai mal agi) du regret (j'aurais aimé que ce soit autrement).
4. Cherchez une façon de réparer ou d'honorer, si quelque chose reste à faire.

## POINTS D'ATTENTION

> La culpabilité intense est un facteur de deuil compliqué (Li et coll., 2014). Après un suicide, elle est très fréquente : à travailler en séance, avec une vigilance particulière au risque suicidaire. 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

Li, J., Stroebe, M., Chan, C. L. W. & Chow, A. Y. M. (2014). Guilt in bereavement: A review and conceptual framework. Death Studies, 38(3), 165-171.

Kubany, E. S. & Manke, F. P. (1995). Cognitive therapy for trauma-related guilt: Conceptual bases and treatment outlines. Cognitive and Behavioral Practice, 2(1), 27-61.

Boelen, P. A., van den Hout, M. A. & van den Bout, J. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. Clinical Psychology: Science and Practice, 13(2), 109-128.

## NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 147 · FICHE À REMETTRE

# La culpabilité et les « si seulement »

À faire de préférence avec ton psychologue

Après une perte, beaucoup de personnes se reprochent des choses : « si seulement j'avais vu », « je n'étais pas là », « notre dernière conversation était une dispute ». Avec ce qu'on sait aujourd'hui, tout paraît évident. Mais à l'époque, tu ne savais pas tout ce que tu sais maintenant.

1. Écris un reproche que tu te fais.
2. Écris ce que tu savais vraiment à ce moment-là, et ce que tu pouvais faire.
3. Écris les autres causes ou personnes qui ont joué un rôle.
4. Écris ce que tu dirais à un ami qui se ferait ce reproche.

| Mon reproche | Ce que je savais et pouvais à l'époque | Les autres causes | Ce que je dirais à un ami |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Ce qui relève du regret (et pas de la faute), et ce que je peux en faire :**

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