FICHE 148 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ce que j'évite depuis la perte

Revenir pas à pas vers les lieux, les objets et les activités

OBJECTIF

Repérer l'évitement qui entretient un deuil bloqué (évitement anxieux des rappels de la perte, évitement dépressif des activités) et construire un retour progressif, à son rythme.

POUR QUI

Deuil qui ne s'apaise pas, personnes qui évitent la chambre, les photos, le cimetière, certains lieux ou activités, ou qui se sont retirées de la vie.

DURÉE

20-30 min en séance, puis par petites étapes

DÉROULÉ

1. Expliquez les deux formes d'évitement décrites par Boelen : éviter ce qui rappelle la perte, et ne plus faire ce qui donnait du sens.
2. La personne liste ce qu'elle évite et note la difficulté de 0 à 10.
3. Classez du plus facile au plus difficile et choisissez une première étape faisable.
4. Planifiez l'étape, éventuellement accompagnée, et reprenez ce qui s'est passé.

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas forcer : le rythme appartient à la personne, et certains évitements sont des choix légitimes (ne pas garder certains objets). Les thérapies du deuil prolongé incluent ce travail de façon structurée (Shear, 2015). 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

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.

Shear, M. K. (2015). Complicated grief. New England Journal of Medicine, 372(2), 153-160.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 148 · FICHE À REMETTRE

Ce que j'évite depuis la perte

À faire de préférence avec ton psychologue

Après une perte, on évite parfois ce qui fait trop mal : un lieu, des photos, la chambre, une musique, voir certaines personnes. On peut aussi arrêter ce qu'on aimait faire. Sur le moment, ça protège. Mais si ça dure, ça peut bloquer le deuil. On peut revenir, pas à pas.

1. Note ce que tu évites depuis la perte : lieux, objets, activités, personnes.
2. Note la difficulté de chaque chose, de 0 à 10.
3. Choisis une première étape facile (3 ou 4 sur 10).
4. Décide quand tu la fais, et avec qui si tu veux être accompagné(e).

Ce que j'évite	Difficulté (0-10)	Une petite étape	Quand, avec qui

Ce que j'ai ressenti après ma première étape :

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