

Fiche exercice

LE DEUIL



Le défunt auquel on est attaché voudrait qu'on poursuive notre vie parce qu'il/elle nous veut du bien. Ce n'est pas parce qu'on a des pensées qu'elles sont vraies. Lorsqu'on a perdu un être cher, nos pensées vont souvent vers lui/elle. Il va être question d'apprendre à ne pas agir en fonction de nos croyances dysfonctionnelles mais de mettre en place des comportements alternatifs plutôt que vouloir arrêter ses pensées négatives.

Voici quelques exemples, j'essaie de remplir ce tableau avec vos propres pensées

Pensées accablantes	J'adoucis mes pensées	Comportements nuisibles	Je reprends le cours de ma vie
Je ne peux pas vivre sans lui	Il m'est difficile de vivre sans lui-elle, je vais apprendre à vivre sans lui	Je passe beaucoup de temps à penser à lui-elle, je ne fais plus grand chose	Je réinvestis des activités agréables Je rends hommage au défunt Je repense à des souvenirs positifs avec lui-elle
Je me sens coupable	J'ai fait ce que j'ai pu Sa mort est aussi due à : ..., ...	Je fais tout pour ne pas y penser ou je me blâme en permanence	J'essaie d'être juste et bienveillant·e avec moi
Je n'ai pas le droit d'être heureux(se), de souffrir	L'être cher perdu me veut du bien, je pense qu'il voudrait que j'essaie d'être bien dans ma vie	Je m'empêche de faire des choses ou de voir des amis J'ai arrêté tout ce qui me fait plaisir	Je repense à des activités heureuses avec ou sans lui Je diminue le temps consacré à la mort Je refais une chose plaisante par jour

Fiche exercice

LE DEUIL

C'est injuste	Qui a dit que la vie était juste ? J'ai le droit de trouver cela injuste, d'être en colère. Je peux accepter cette émotion, c'est une énergie aussi qui me pousse à agir mes valeurs	Je rumine, je me morfond, je veux me venger	Je m'investis dans des activités qui ont du sens pour moi, que je trouve justes
J'ai peur de l'oublier	Je ne pourrais jamais oublier quelqu'un qui m'est cher	Le défunt prend toute la place dans ma vie J'y pense en permanence	Je fais la lettre <i>jetez un œil à la ressource "Lettres à celle que j'ai perdu-e"</i>

Pensées accablantes	J'adoucis mes pensées	Comportements nuisibles	Je reprends le cours de ma vie