

## 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<br>Je rends hommage au défunt<br>Je repense à des souvenirs positifs avec lui-elle                  |
| Je me sens coupable                                  | J'ai fait ce que j'ai pu<br>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<br>J'ai arrêté tout ce qui me fait plaisir | Je repense à des activités heureuses avec ou sans lui<br>Je diminue le temps consacré à la mort<br>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<br>J'y pense en permanence | Je fais la lettre<br><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 |
|---------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------------|
|                     |                       |                         |                                |
|                     |                       |                         |                                |
|                     |                       |                         |                                |
|                     |                       |                         |                                |
|                     |                       |                         |                                |
|                     |                       |                         |                                |
|                     |                       |                         |                                |
|                     |                       |                         |                                |
|                     |                       |                         |                                |