

H·R ÉCOUTE & ACCOMPAGNEMENT

Le Deuil Blanc

Cahier d'exercices

*Version imprimable — à remplir au stylo,
à garder dans un classeur*

30 OUTILS · FORMAT A4

CÉLINE H. · THÉRAPEUTE EN ACCOMPAGNEMENT ÉMOTIONNEL

OUTIL N° 1

Journal de bord du soir

Chaque soir, en cinq minutes. Pour poser ta journée au lieu de la ressasser dans le noir.

DATE

AUJOURD'HUI, CE QUI A ÉTÉ DUR

ET QUE J'AI QUAND MÊME TRAVERSÉ

UNE CHOSE, MÊME MINUSCULE, QUI M'A FAIT DU BIEN

MON NIVEAU D'ÉNERGIE CE SOIR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

DEMAIN, UNE PETITE CHOSE POUR MOI

OUTIL N° 2

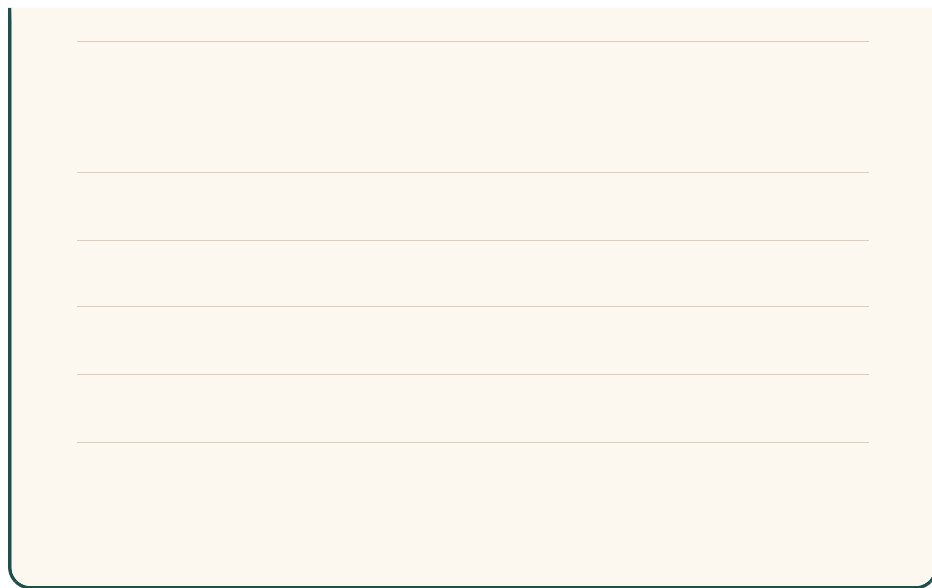
La lettre que tu n'enverras (peut-être) pas

Écrire vide la tête et le cœur, même sans destinataire. Tu peux écrire à ton enfant, à un parent, à toi-même dans un an. Tu ne l'enverras que si tu le décides — et tu as le droit de ne jamais l'envoyer.

J'ÉCRIS À

CE QUE JE N'AI JAMAIS PU DIRE

CE QUE JE VEUX QUE TU SACHES, MALGRÉ TOUT



A large, empty rectangular box with a light beige background and a dark green border, intended for notes or a drawing. The box is positioned in the upper half of the page.

OUTIL N° 3

Le message « porte ouverte » — modèles

Court, chaleureux, sans exigence. Recopie un modèle, puis écris ta version en dessous.

Premier signe : « [Prénom], je pense souvent à toi. Je respecte ta distance et je ne veux rien t'imposer. Je voulais juste que tu saches que je t'aime et que ma porte est ouverte, quand tu veux. »

Pour une date : « Joyeux anniversaire, [Prénom]. Je te souhaite une belle année, sincèrement. Je pense à toi aujourd'hui. »

MA VERSION, À MOI

Avant d'envoyer : relis à froid (jamais à 2 h du matin), traque les reproches déguisés, et prépare-toi au silence — tu auras fait ta part.

La lettre de réparation

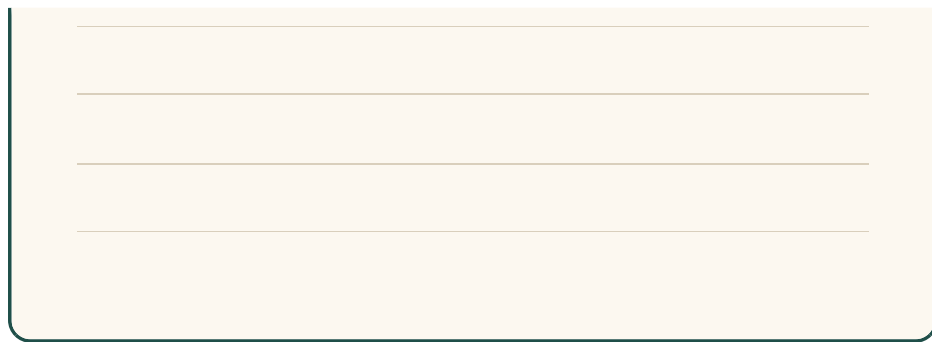
Pour reconnaître ta part sans ramper. Quatre temps. Reconnaître n'est pas se déclarer seule coupable.

1. CE QUE J'AI ENTENDU DE TA DOULEUR

2. CE QUE JE REGRETTE SINCÈREMENT

3. CE QUE JE NE SAVAIS PAS, OU NE VOYAIS PAS

4. LA PORTE QUE JE LAISSE OUVERTE, À TON RYTHME



OUTIL N° 5

Plan anti-rumination

Tu ne combats pas les pensées : tu leur donnes un cadre. Un rendez-vous, et un endroit où les déposer.

**MON « TEMPS DU SOUCI » — CRÉNEAU QUOTIDIEN
FIXE (JAMAIS AVANT DE DORMIR)**

Dans la journée : quand une pensée tourne, tu lui dis « Pas maintenant, rendez-vous à mon heure », tu la notes ci-dessous, et tu reviens à ce que tu faisais.

**MES PENSÉES « GARÉES » — JE LES REPENDRAI À
L'HEURE DITE**

Astuce défusion : au lieu de « je suis nulle », dis « je remarque que j'ai la pensée que je suis nulle ». Une pensée n'est pas un fait.

OUTIL N° 6

Ancrage 5-4-3-2-1

Carte à découper et à garder sur toi. Quand l'angoisse t'emporte : nomme, à voix basse ou dans ta tête...

- ◆ **5 choses que tu vois** — la lampe, la tasse, tes mains...
- ◆ **4 choses que tu entends** — la rue, le frigo, ta respiration...
- ◆ **3 choses que tu touches** — ton pull, le sol, la table...
- ◆ **2 choses que tu sens** (odeurs)...
- ◆ **1 chose que tu goûtes**, ou une longue expiration pour finir.

En une à deux minutes, le corps comprend qu'il n'y a pas de danger, et l'alarme redescend.

OUTIL N° 7

La respiration qui calme

Une seule règle : l'expiration plus longue que l'inspiration.
C'est elle qui dit au corps « on peut relâcher ».

INSPIRE PAR LE NEZ

4

temps, doucement

EXPIRE PAR LA BOUCHE

6

temps, lentement

Recommence **cinq ou six fois**. Pratiquée quelques minutes par jour, cette respiration lente apaise sur l'instant — et rend ton système nerveux plus posé, jour après jour.

OUTIL N° 8

La carte de tes appuis

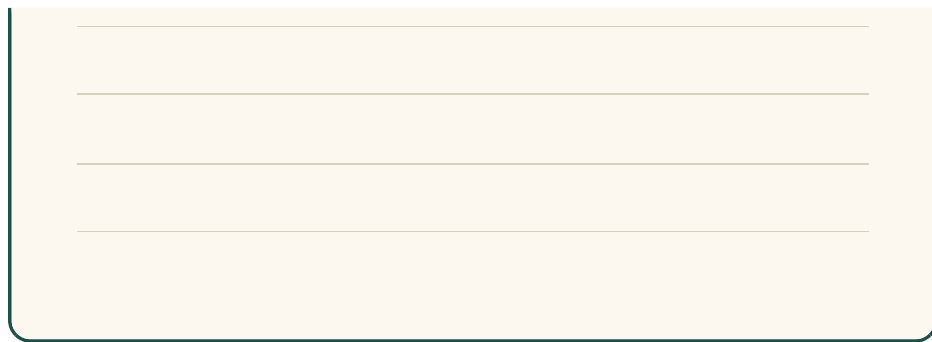
On croit souvent n'avoir « personne ». Remplis honnêtement : tu verras que les cercles ne sont pas vides.

CERCLE INTIME — À QUI JE PEUX TOUT DIRE

LIENS LÉGERS — PRÉSENCES QUI ME RATTACHENT AU QUOTIDIEN (VOISINE, COLLÈGUE, AMIE DE MARCHE)

CEUX QUI VIVENT LA MÊME CHOSE — GROUPE, COMMUNAUTÉ, ASSOCIATION

SOUTIEN PROFESSIONNEL — THÉRAPEUTE, MÉDECIN, LIGNE D'ÉCOUTE



OUTIL N° 9

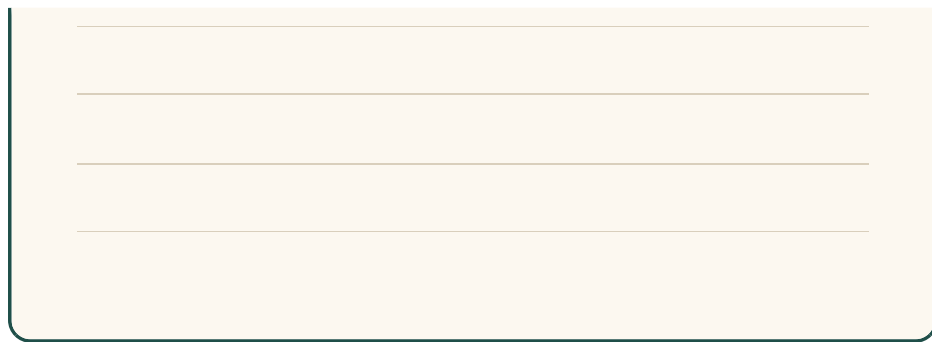
La boussole de tes valeurs

Tes rôles peuvent t'être retirés. Pas tes valeurs. Coche celles qui te parlent, ajoute les tiennes.

- ☐ Honnêteté
- ☐ Créativité
- ☐ Nature, vivant
- ☐ Générosité
- ☐ Apprendre, comprendre
- ☐ Amitié, lien
- ☐ Courage
- ☐ Beauté, art
- ☐ Justice, équité
- ☐ Liberté
- ☐ Prendre soin
- ☐ Autre : ...

MES TROIS VALEURS ESSENTIELLES

UN GESTE MINUSCULE, CETTE SEMAINE, QUI EN INCARNE UNE



Plan de survie des jours difficiles

Noël, son anniversaire, la fête des Mères, la rentrée... On les voit venir : alors on peut s'y préparer. Un plan écrit change tout le jour J.

LA DATE QUE JE REDOUTE

AVEC QUI JE SERAI (NE PAS RESTER SEULE SI POSSIBLE)

CE QUE JE FERAİ DE MA JOURNÉE ET DE MES MAINS

UN PETIT GESTE POUR HONORER MON ENFANT, SI J'EN AI BESOIN

QUI J'APPELLE SI LA VAGUE ME SUBMERGE

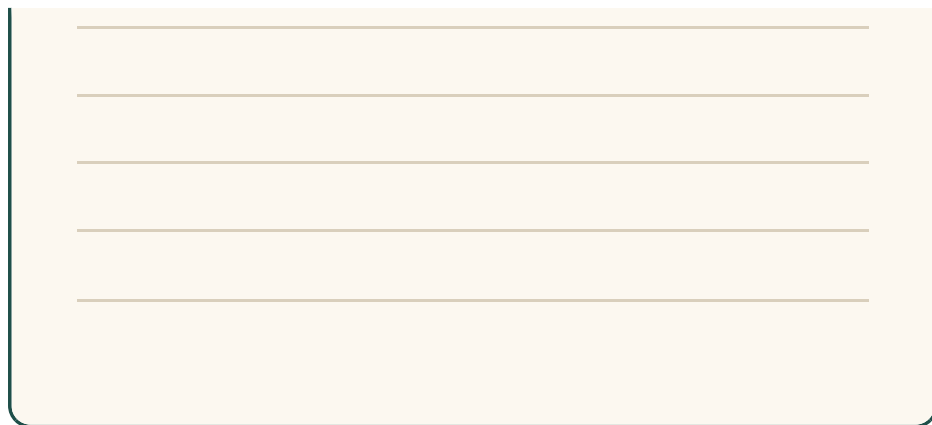
Tes affirmations — protocole en 4 étapes

Des phrases courtes, au présent, **sans négation** (le cerveau n'entend pas le « ne... pas »). On ne dit pas « je ne suis pas nulle » mais « je fais de mon mieux, et ça suffit ».

- 1 Choisis un **moment calme** — au réveil, ou le soir.
- 2 Lis-les **à voix haute**, lentement.
- 3 Une **main sur le cœur**, respire en les disant.
- 4 **Répète chaque jour** — la régularité compte plus que l'intensité.

Quelques exemples : « Je traverse, un jour après l'autre. » · « J'ai le droit de respirer et de vivre. » · « Mon amour existe, même dans le silence. » · « Je reste debout, même quand c'est dur. »

MES AFFIRMATIONS À MOI (AU PRÉSENT, SANS NÉGATION)



La boîte à souvenirs

Surtout pour les grands-parents privés de leurs petits-enfants, mais pas seulement. Une façon de continuer à aimer en gestes, en attendant de pouvoir le faire en personne.

Prends une vraie boîte, et dépose-y, au fil du temps, ce que tu aurais voulu partager :

- ☐ Une lettre par an, pour leur anniversaire
- ☐ Des photos de toi, de la famille, des lieux qui comptent
- ☐ Un petit cadeau acheté en pensant à eux
- ☐ Le récit d'un souvenir, d'une recette, d'une histoire de famille
- ☐ Ce que tu aurais aimé leur transmettre

Tu ne sais pas si la boîte sera ouverte un jour. Mais l'écrire et la remplir te fait du bien *maintenant*, et garde le lien vivant de ton côté — sans harceler personne.

L'auto-compassion en 3 temps

Pour les moments où tu te tapes dessus. Trois phrases, une main sur le cœur. À répéter aussi souvent qu'il le faut.

1. Je reconnais : « Là, c'est un moment de souffrance. Ça fait mal, et c'est normal que ça fasse mal. »

2. Je me relie : « Je ne suis pas seule. Beaucoup de parents traversent ça, en silence, comme moi. »

3. Je m'offre de la douceur : « Que puis-je faire de doux pour moi, là, maintenant ? »

CE QUE JE ME DIRAIS SI J'ÉTAIS MA MEILLEURE AMIE

UN GESTE DOUX QUE JE PEUX M'OFFRIR AUJOURD'HUI

OUTIL N° 14

Ton tableau de suivi sur 30 jours

Coche une case chaque jour où tu as fait une petite chose pour toi. Pas pour la performance : pour voir, noir sur blanc, que tu avances.

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐
13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐
19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐
25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐

**AU JOUR 30 — COMMENT JE ME SENS, COMPARÉ
AU JOUR 1**

Mon contrat avec moi-même

Pas un contrat avec ton enfant : avec toi. Un engagement doux mais clair, à relire quand tu flanches. Tu peux le refaire chaque mois.

Moi, _____, je m'engage envers moi-même à :

- ☐ Ne plus me punir pour ce que je ne peux pas changer
- ☐ M'autoriser des moments de douceur sans culpabiliser
- ☐ Demander de l'aide quand ça devient trop lourd
- ☐ Garder un lien, ne pas m'isoler complètement

CE QUE JE M'ENGAGE À FAIRE, EN PLUS, POUR ALLER MIEUX

CE QUE JE M'ENGAGE À ARRÊTER DE ME FAIRE SUBIR

FAIT LE

MA SIGNATURE

Mes objectifs du jour

À photocopier et remplir chaque matin. Pas dix objectifs : trois petits, réalistes. Les cocher le soir prouve que la journée a avancé.

DATE

MON INTENTION POUR AUJOURD'HUI (EN UN MOT OU UNE PHRASE)

Mes trois petits objectifs :

☐

☐

☐

UN GESTE RIEN QUE POUR MOI AUJOURD'HUI

CE SOIR : QU'EST-CE QUE J'AI RÉUSSI ? (MÊME UN PETIT PAS COMPTE)

OUTIL N° 17

Ce qui m'a rendue triste aujourd'hui

Pour ne pas garder la tristesse à l'intérieur. La nommer, comprendre ce qui l'a déclenchée, et repérer ce qui aide — même un peu.

DATE

CE QUI A DÉCLENCHÉ MA TRISTESSE (UNE DATE, UNE PHOTO, UNE PAROLE, LE SILENCE...)

CE QUE J'AI RESENTI EXACTEMENT (TRISTESSE, COLÈRE, MANQUE, HONTE, VIDE...)

INTENSITÉ DE MA TRISTESSE AUJOURD'HUI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CE DONT J'AURAIS EU BESOIN SUR LE MOMENT

UNE CHOSE QUI M'A AIDÉE, MÊME UN PEU

OUTIL N° 18

Mes petites victoires

Le mental noir efface tout le positif. Cette fiche l'oblige à rester visible. À remplir une fois par semaine.

**TROIS CHOSES QUE J'AI RÉUSSIES CETTE SEMAINE
(MÊME MINUSCULES)**

**UN MOMENT DIFFICILE QUE J'AI TRAVERSÉ SANS
M'EFFONDRE**

UNE CHOSE QUE J'AI APPRIS SUR MOI

CE DONT JE SUIS UN PEU FIÈRE, LÀ, MAINTENANT

OUTIL N° 19

Une lettre à mon enfant, pour plus tard

Différente de la lettre n° 2. Celle-ci ne parle pas de la blessure, mais de la relation que tu espères — si elle devait renaître un jour. Tu écris à l'avenir, pas au passé.

« SI TU REVENAIS DANS MA VIE, VOICI QUI JE SUIS AUJOURD'HUI... »

« CE QUE JE NE VEUX PLUS REPRODUIRE, C'EST... »

« CE QUE JE T'OFFRIRAI, SI TU M'EN LAISSAIS L'OCCASION... »

« QUOI QU'IL ARRIVE, JE VEUX QUE TU SACHES
QUE... »

La roue de mes émotions

Nommer une émotion, c'est déjà en baisser l'intensité. Coche ce que tu ressens en ce moment, puis entoure les **trois** plus fortes.

DOULEUR

- ☐ Tristesse, manque
- ☐ Vide, nostalgie

COLÈRE

- ☐ Rage, ressentiment
- ☐ Injustice, trahison

HONTE

- ☐ Culpabilité
- ☐ Sentiment d'échec

PEUR

- ☐ Angoisse, incertitude
- ☐ Peur que ce soit définitif

CONFUSION

- ☐ Incompréhension
- ☐ Sentiment d'irréalité

ESPOIR

- ☐ Désir de lien
- ☐ Amour qui persiste

MES TROIS ÉMOTIONS DOMINANTES AUJOURD'HUI

OUTIL N° 21

La météo de ma douleur

Quand les mots manquent, les images parlent. Laisse venir, il n'y a pas de bonne réponse — seulement la tienne.

SI MA DOULEUR ÉTAIT UNE COULEUR...

SI ELLE ÉTAIT UNE MÉTÉO...

SI ELLE ÉTAIT UN POIDS...

SI ELLE AVAIT UNE VOIX, ELLE DIRAIT...

OÙ JE LA SENS DANS MON CORPS (POITRINE, GORGE, VENTRE...)

Garde cette fiche. Refais-en une dans 30 jours : la météo change, même quand on la croit figée.

Mon thermomètre de la semaine

Pour sortir du « rien ne change jamais ». À remplir chaque dimanche soir. Note un chiffre, sans explication. Même +0,5 d'une semaine à l'autre est une victoire.

MA DOULEUR GLOBALE (1 = INSUPPORTABLE · 10 = GÉRABLE)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MON ÉNERGIE PHYSIQUE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MON LIEN AUX AUTRES (1 = ISOLÉE · 10 = ENTOURÉE)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MON ESPOIR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MA PRÉSENCE À MA PROPRE VIE (AI-JE RI ? FAIT QUELQUE CHOSE POUR MOI ?)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Si tu es souvent sous 3 sur plusieurs lignes, c'est un signal : parles-en à ton médecin ou appelle le 3114.

Mon journal en 7 jours

Écrire apaise, c'est prouvé. Un prompt par jour, dans ton carnet ou ici. Pas de bonne réponse : ta vérité, sans te censurer.

JOUR 1 — AUJOURD'HUI, CE QUE JE RESSENS LE PLUS FORT, C'EST...

JOUR 2 — CE QUE J'AURAIS VOULU LUI DIRE, ET QUE JE N'AI JAMAIS DIT...

JOUR 3 — TROIS CHOSES QUE J'AI BIEN FAITES EN TANT QUE PARENT...

JOUR 4 — CE QUI ME MANQUE LE PLUS (UN MOMENT PRÉCIS, PAS « TOUT »)...

JOUR 5 — CE QUE JE ME DIRAIS À MOI-MÊME, AVEC DOUCEUR...

JOUR 6 — CE QUE J'AI APPRIS SUR MOI DEPUIS LA RUPTURE...

JOUR 7 — CE QUE JE VEUX POUR MA VIE DANS LES 6 MOIS QUI VIENNENT...

OUTIL N° 24

Ce qui tient encore

Pas pour nier la douleur. Pour l'empêcher de tout occuper. À remplir un soir de semaine, doucement.

CE QUI EST ENCORE LÀ, DANS MA VIE (UNE AMITIÉ, UN ANIMAL, UN TALENT, UN COIN QUE J'AIME)

**UN JOUR DIFFICILE QUE JE PENSAIS NE JAMAIS
POUVOIR TRAVERSER — ET QUE J'AI TRAVERSÉ**

UNE FORCE QUE CETTE ÉPREUVE M'A RÉVÉLÉE

UNE PERSONNE QUI A ÉTÉ LÀ, MÊME MALADROITEMENT

UN PETIT MOMENT DE BEAUTÉ, CETTE SEMAINE

Mon protocole d'urgence

Pour les moments où tout s'effondre d'un coup. À lire AVANT d'agir — avant d'envoyer un message ou de prendre une décision que tu regretterais. Découpe cette fiche et garde-la sur toi.

- 1 **STOP.** Ne fais rien pendant 10 minutes.
Pose le téléphone, assieds-toi, respire. Aucune décision prise dans le pic d'une crise n'est bonne.
- 2 **Ancre-toi.** 5 choses que tu vois, 4 que tu entends, 3 que tu touches. Ça fait redescendre l'alarme du corps.
- 3 **Appelle quelqu'un.** Pas pour parler de lui : juste pour entendre une voix. Si personne n'est là : le 3114 (24 h / 24).
- 4 **Écris.** Vide ce que tu ressens sur le papier, sans filtre. Dix minutes. Pour sortir, pas pour envoyer.
- 5 **Attends 24 h.** Toute décision importante attend demain. Si l'envie est encore là, elle compte. Sinon, tu as évité une erreur.

LA PERSONNE QUE J'APPELLE EN PRIORITÉ · SON
NUMÉRO

OUTIL N° 26

Avant de tendre la main

Si tu envisages de le recontacter, prends le temps de te préparer. Pas pour « gagner » la conversation : pour y entrer claire et calme. Réponds honnêtement.

Suis-je prête ?

- ☐ Je le fais pour de bonnes raisons, pas seulement pour qu'il revienne à tout prix
- ☐ Je peux entendre des choses difficiles sans me défendre ni contre-attaquer
- ☐ Je peux accepter que ça ne marche pas — et y survivre

MON OBJECTIF RÉEL (OUVRIR UNE PORTE ? DIRE UNE CHOSE IMPORTANTE ? PAS « LE FAIRE REVENIR »)

SI JE NE DEVAIS DIRE QU'UNE PHRASE, CE SERAIT (CENTRÉE SUR MOI : « JE T'AIME » PLUTÔT QUE « TU M'AS... »)

CE QUE JE NE VEUX SURTOUT PAS DIRE (LES REPROCHES À ÉVITER)

COMMENT JE RÉAGIRAI S'IL NE RÉPOND PAS

Ma part de responsabilité

Regarder honnêtement, sans te condamner. Ce n'est pas un tribunal — c'est un espace pour poser ce que tu portes en secret depuis trop longtemps.

CE QUE J'AI FAIT OU DIT QUI A PU BLESSER

Sois précise : pas « j'ai été une mauvaise mère », mais « j'ai dit X lors de Y ».

CE QUE JE COMPRENDS AUJOURD'HUI, QUE JE NE COMPRENAIS PAS ALORS

CE QUE JE NE PEUX PAS CHANGER

CE QUE JE PEUX ENCORE FAIRE — MÊME SI MON ENFANT NE LE VOIT JAMAIS

La carte de mes dynamiques familiales

Reviens au chapitre « Les engrenages qu'on ne voit qu'après coup » du livre si besoin, puis remplis cette carte sans te juger.

DANS MA RELATION AVEC MON ENFANT, JE RECONNAIS :

- ☐ De la communication évitante (on contournait les sujets qui fâchent)
- ☐ Des attentes que je n'ai jamais formulées clairement
- ☐ Des messages passés par un tiers plutôt qu'en direct
- ☐ Une proximité si forte qu'elle laissait peu d'espace
- ☐ Une loyauté impossible entre deux personnes ou deux camps
- ☐ Aucune de ces dynamiques ne me parle, et c'est très bien aussi

CELLE QUI ME PARLE LE PLUS, C'EST :

UNE CHOSE, MÊME PETITE, QUE JE POURRAIS FAIRE DIFFÉREMMENT

Mon check-up corps

Le deuil blanc se loge aussi dans le corps. Ce relevé t'aide à repérer le moment où il vaut mieux en parler à un médecin plutôt que de serrer les dents.

CETTE SEMAINE, J'AI REMARQUÉ :

- ☐ Des douleurs ou tensions dans la poitrine
- ☐ Des troubles du sommeil (endormissement, réveils nocturnes)
- ☐ Des troubles digestifs (nausées, appétit changeant)
- ☐ Une fatigue qui ne passe pas avec le repos
- ☐ Des difficultés à me concentrer, des oublis fréquents
- ☐ Des infections ou petits maux à répétition

SI J'AI COCHÉ 3 CASES OU PLUS DEPUIS PLUSIEURS SEMAINES

Prends rendez-vous avec ton médecin traitant et parle-lui de ce que tu traverses émotionnellement. Le lien entre les deux est réel, documenté, et il a le droit de le savoir pour bien te suivre.

MON RENDEZ-VOUS EST PRIS POUR LE

Ma fiche médiation familiale

À remplir avant ton premier appel à l'UDAF — pour ne rien oublier le jour où tu décroches le téléphone.

UDAF DE MON DÉPARTEMENT

TÉLÉPHONE / SITE

CONTACT CAF POUR LE FINANCEMENT

CE QUE JE VEUX DIRE LORS DE LA PREMIÈRE SÉANCE — EN UNE PHRASE

CE QUE JE NE VEUX PAS ABORDER TOUT DE SUITE
