

---



# Journal de deuil

---



Un journal guidé de 30 jours



Hybride

Créé avec LoomJournals

---

# Comment utiliser ce journal

---

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

- 
- Rate your grief intensity and sleep quality honestly — even a 10 is safe here
  - Tick "Reached out for support" if you connected with anyone today
  - Write openly about your feelings in the main section — no editing, no rules
  - Share a specific memory of the person or thing you lost
  - Write a short letter to your loved one — it does not need to be long
  - Describe any grief wave that hit today: trigger, body sensation, duration
  - End with one self-care action and one thing you are grateful for



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:



**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** (*soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser*)

---

---

---

**Souvenir positif** (*partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu*)

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** (*écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...*)

---

---

---

**Vague de deuil** (*décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...*)

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** (*qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** (*soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser*)

---

---

---

**Souvenir positif** (*partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu*)

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** (*écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...*)

---

---

---

**Vague de deuil** (*décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...*)

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** (*qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:



**Ce que je ressens** (*soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser*)

---

---

---

**Souvenir positif** (*partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu*)

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** (*écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...*)

---

---

---

**Vague de deuil** (*décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...*)

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** (*qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:



**Ce que je ressens** (*soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser*)

---

---

---

**Souvenir positif** (*partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu*)

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** (*écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...*)

---

---

---

**Vague de deuil** (*décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...*)

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** (*qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:



**Ce que je ressens** (*soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser*)

---

---

---

**Souvenir positif** (*partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu*)

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** (*écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...*)

---

---

---

**Vague de deuil** (*décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...*)

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** (*qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** (*soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser*)

---

---

---

**Souvenir positif** (*partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu*)

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** (*écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...*)

---

---

---

**Vague de deuil** (*décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...*)

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** (*qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?*)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:



**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:



**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:



**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:



**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:



**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:



**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:



**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:

**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Intensité du deuil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Qualité du sommeil:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Soutien sollicité:



**Ce que je ressens** *(soyez honnête. aucune émotion n'est mauvaise. nommez-la pour l'apprivoiser)*

---

---

---

**Souvenir positif** *(partagez un souvenir positif précis de ce que vous avez perdu)*

---

---

---

**Lettre à l'être perdu** *(écrivez directement à la personne que vous avez perdue — ce qui n'a pas été dit, ...)*

---

---

---

**Vague de deuil** *(décrivez la vague de chagrin la plus forte aujourd'hui — ce qui l'a déclenchée, comment ...)*

---

---

---

**Soins personnels aujourd'hui** *(qu'avez-vous fait pour prendre soin de vous ?)*

---

---

---