

Inventaire du deuil

Ce questionnaire d'exploration décrit les réactions qui suivent le décès d'un proche : manque de la personne et pensées tournées vers elle, douleur émotionnelle, difficulté à accepter la mort, évitement des rappels, perte de sens et de repères, difficulté à reprendre sa vie. Ses domaines reprennent les dimensions du trouble de deuil prolongé et le modèle du double processus, pour repérer ce qui entrave le deuil et choisir les axes de travail.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Grief and Loss Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Deuil

Aperçu des 24 questions

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

La personne que j'ai perdue me manque au point d'en avoir mal.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Le chagrin me submerge d'un coup, sans que je m'y attende.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Une part de moi refuse de croire à la mort de la personne que j'ai perdue.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'évite les lieux qui me rappellent la personne décédée.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me sens incomplet(ète) sans la personne que j'ai perdue.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours du dernier mois. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le manque et la douleur font partie de tout deuil ; la difficulté à accepter la mort, l'évitement des rappels et la difficulté à reprendre sa vie montrent plutôt où le deuil se bloque. Dans le modèle du double processus, le deuil alterne la confrontation à la perte et la réorganisation de la vie : un profil où seuls le manque et la douleur ressortent évoque un deuil centré sur la perte, un évitement marqué avec peu de douleur un deuil tenu à distance. Le délai depuis le décès se précise en entretien : le trouble de deuil prolongé suppose au moins 6 mois (CIM-11) ou 12 mois (DSM-5-TR) après le décès.

Points de vigilance

Le questionnaire ne comporte aucune question sur les idées de mort ou de suicide, ni sur le désir de rejoindre la personne décédée : ces points s'évaluent en entretien, en particulier lorsque les domaines « Perte de sens et de repères » ou « Douleur émotionnelle » sont marqués, et après un décès par suicide. Un décès brutal ou violent peut ajouter au deuil des réactions traumatiques, à explorer avec l'Inventaire du vécu traumatique.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

Évitement des rappels 14 / 16

Efforts pour tenir à distance ce qui rappelle la personne décédée et la perte : lieux, objets, photos, conversations, pensées.

À explorer : ce qui est évité (lieux, affaires, tombe, dates anniversaires), ce que la personne craint de ressentir, ce que l'évitement l'empêche de faire. Après un décès brutal ou violent, l'évitement peut relever de réactions traumatiques.

Pour approfondir : PCL-5.

Manque et préoccupation 9 / 16

Désir intense de revoir la personne décédée, pensées tournées vers elle ou vers les circonstances de sa mort, au point de prendre une grande place dans la journée.

À explorer : les moments où le manque est le plus fort (soirées, dates, lieux), le temps passé à penser à la personne, ce qui maintient un lien avec elle (objets, rituels, conversations intérieures).

Pour approfondir : A-PGDs.

Difficulté à reprendre sa vie 9 / 16

Difficulté à se réinvestir dans le quotidien, les activités et les relations, et à s'autoriser des moments agréables.

À explorer : les activités reprises ou abandonnées, les changements concrets imposés par le décès (logement, argent, démarches, nouveaux rôles), le soutien de l'entourage, la culpabilité à aller mieux.

Douleur émotionnelle 7 / 16

Chagrin intense, vagues de tristesse, colère et culpabilité liées à la perte.

À explorer : les émotions qui dominent et ce qui les déclenche, la colère et ses cibles (soignants, proches, la personne décédée), ce que la personne se reproche, des signes d'un épisode dépressif associé.

Pour approfondir : PHQ-9.

Difficulté à accepter la mort 7 / 16

Difficulté à admettre la réalité et le caractère définitif du décès : incrédulité, impression d'irréalité, engourdissement émotionnel.

À explorer : ce qui reste difficile à admettre, les circonstances du décès (soudain, violent, sans adieu possible), les rituels qui ont pu avoir lieu ou non.

Perte de sens et de repères 6 / 16

Sentiment d'être incomplet et désorienté sans la personne décédée, difficulté à donner un sens à sa vie et à envisager l'avenir.

À explorer : la place que la personne occupait dans la vie quotidienne et dans l'identité (conjoint, parent, enfant), ce qui garde du sens, la façon d'envisager l'avenir. Une vie qui paraît dénuée de sens appelle à évaluer le risque suicidaire.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

 Elodie C. - Psychologue TCC