

# VOTRE GUIDE Pour ne rien oublier



# Cher lecteur, chère lectrice,

Bienvenue dans ce dossier spécial. S'il est vrai que le temps passe à toute vitesse, surtout le week-end, nous vous invitons pour une fois à prendre le temps de faire une pause et de réfléchir. Vous trouvez que c'est un sujet délicat? Pourtant, toute réflexion sur l'avenir peut se faire avec légèreté.

Réfléchir à la fin de vie, aux adieux, ce n'est pas seulement pour vous-même, mais avant tout pour les personnes qui vous sont chères. En exprimant dès aujourd'hui vos souhaits et en réglant certaines questions pratiques ou financières, vous évitez des soucis à vos proches plus tard. Ainsi, les adieux peuvent devenir une occasion unique, chaleureuse et pleine de sens, en accord avec la vie que chacun a menée.

“

*Car réfléchir à la fin de vie, aux adieux, ce n'est pas seulement pour vous-même, mais avant tout pour les personnes qui vous sont chères.*

”

Dans ce supplément, DELA apporte des réponses à un certain nombre de questions importantes. Grâce aux conseils d'experts, DELA aide les personnes à parler des adieux. Elle vous invite à venir discuter de vos funérailles et de tout ce qui s'y rapporte. Sa devise : « N'évitons pas les conversations difficiles, mais faisons place à la sérénité et à la solidarité ».

DELA accompagne les proches dans les questions liées aux adieux, à la perte et au deuil. Ces derniers recherchent du réconfort, de la reconnaissance et des réponses dans une période souvent confuse et bouleversante. Pour répondre à toutes ces questions, DELA a rassemblé ses expériences et ses connaissances sur une plateforme numérique gratuite : le Guide du deuil, qui propose notamment des témoignages de personnes en deuil, des podcasts, des vidéos et l'accès à des groupes de soutien.

Ouvrons la discussion ici, avec une page personnelle à compléter qui vous permet de noter tout ce qui vous concerne dans ce supplément et tout ce que vous souhaitez en retenir. En réfléchissant à l'avenir, vous créez dès aujourd'hui un espace pour le soutien. Un espace pour profiter du présent et avoir confiance en l'avenir.

# À compléter et à conserver pour plus tard...

Il est parfois bon de prendre le temps de s'arrêter : pour chérir le présent et clarifier ses souhaits pour demain. Complétez. Conservez. Et partagez ce document avec celles et ceux qui vous sont chers.

*Je m'appelle*

.....

*Trois mots qui me décrivent ..*

.....

*Je veux qu'on se souvienne de moi pour :*

- ma servabilité  mon empathie
- mon optimisme  mon enthousiasme
- ma franchise  mon honnêteté
- mon courage  autre chose : .....

*Je suis fier/fière d'avoir accompli ce qui suit :*

- 1/ .....
- 2/ .....
- 3/ .....

*Voici ce qui figure encore sur ma liste de choses à faire avant de dire adieu :*

- 1/ .....
- 2/ .....
- 3/ .....

*La chanson qui correspond à ma vie : « .....*

*Ci-dessous les formalités que je n'ai pas encore pris le temps de mettre en ordre :*

- Pré-arrangement des funérailles
- Testament
- Assurance obsèques
- Dernières volontés
- Déclaration anticipée de volonté

*Après ma mort, je choisis :*

- une inhumation  une crémation

*Est-ce que je crois en une vie après la mort ?*

- oui  non  je ne sais pas

*Voici comment je l'imagine :*

.....

*La leçon de vie la plus importante que j'ai apprise est la suivante :*

.....

*Ma devise :*

« ..... »

*Les personnes les plus importantes dans ma vie sont :*

.....

*Si demain était mon dernier jour, je voudrais leur dire ceci :*

.....

.....

# 7 MANIÈRES D'ANTICIPER SES ADIEUX

## Veiller à son avenir

Anticiper vos adieux rime non seulement avec sérénité, mais aussi avec apaisement des inquiétudes pour vos proches. L'anticipation laisse toute la place au souvenir, plutôt qu'aux formalités administratives.

Voici sept conseils pour préparer l'avenir.

### 1 LANCEZ LA CONVERSATION

Parler de ses propres adieux n'est pas évident. Vous avez des difficultés à trouver les mots justes ? Ou vous ne savez pas comment faire ?

**DELA a imaginé un jeu de cartes de dilemmes.** Chaque carte propose de choisir entre deux souhaits : musique A ou B, réception classique après la cérémonie ou avec du cava, cérémonie en toute intimité ou entouré de tous vos proches. Des questions claires pour lancer la conversation.

SCANNEZ-MOI



### 2 DÉFINISSEZ VOS PROPRES FUNÉRAILLES

Souhaitez-vous un lieu particulier ? Pensez-vous à un orateur ou une oratrice ? Quelles fleurs, quel type de musique aimez-vous ? Avez-vous pensé à certains rituels ? Y a-t-il des objets personnels que vous souhaitez dans le cercueil, comme un dessin ou des photos ?

Grâce à « Mes dernières volontés », un espace en ligne sécurisé sur le site web de DELA, vous pouvez enregistrer gratuitement vos souhaits funéraires. Vous pouvez y laisser un message personnel à vos proches, indiquer si vous avez rédigé un testament ou faire don de votre corps à la science, puis partager ces informations avec vos proches ou votre entrepreneur de pompes funèbres. Une version papier de « Mes dernières volontés » est disponible dans chaque centre funéraire DELA.

SCANNEZ-MOI



### 3 RÉDIGEZ VOTRE TESTAMENT

Un testament vous permet de contrôler davantage votre succession. En consignant vos souhaits dans un document juridique, vous avez la certitude qu'ils seront respectés.

Vous pouvez rédiger un testament devant notaire ou vous-même, mais certaines exigences formelles doivent être respectées. Leur non-respect invaliderait le document. Sur le site de DELA, vous trouverez quatre exemples pour désigner une personne ou une ASBL comme bénéficiaire.

SCANNEZ-MOI



### 4 SOULAGER VOS PROCHES SUR LE PLAN PRATIQUE ET ADMINISTRATIF

Après un décès, les proches doivent gérer les démarches administratives et les aspects financiers. Une assurance obsèques couvre ces frais et verse le montant à vos proches ou à l'entreprise de pompes funèbres.

Avec un Plan de Prévoyance Obsèques DELA, vous assurez à l'avance les frais de vos funérailles. Petit plus pratique : avec le QR code, vous pouvez facilement calculer votre prime DELA. Vous pouvez aussi contacter votre courtier de confiance pour un conseil personnalisé.

SCANNEZ-MOI



### 5 CALCULEZ LE COÛT DE VOS FUNÉRAILLES

L'organisation de funérailles représente un coût, qui vous oblige à faire des choix, mais certains frais de base restent incontournables, tels que le transport, la préparation et la mise en bière du défunt. En moyenne, il faut compter entre 5 500 et 6 500 euros, hors pierre tombale et concession.

Si vous souhaitez avoir une idée précise du coût d'un enterrement adapté à vos souhaits, utilisez le calculateur de DELA.

SCANNEZ-MOI



### 6 CALCULEZ LE MONTANT DES DROITS DE SUCCESSION DE VOS HÉRITIERS

Léguer vos biens à vos héritiers, c'est avoir une vision claire de la situation. Qui héritera de quoi ? Et, surtout, combien vos héritiers devront-ils payer en droits de succession sur votre héritage ? Le simulateur de succession de DELA vous fournit un calcul aussi précis que possible.

SCANNEZ-MOI



### 7 VEILLER SUR VOS PROCHES

Un enterrement s'accompagne de formalités et de démarches. Quels sont vos droits et vos obligations ? Y a-t-il des questions urgentes à régler immédiatement ?

Les conseillers en formalités après funérailles DELA vous apportent un soutien pratique et administratif, tout en prêtant une oreille attentive à vos questions.

SCANNEZ-MOI



UN TRAVAIL RICHE DE SENS

# Pour eux, la mort fait partie de la vie

Ils côtoient la mort et le deuil au quotidien et l'ont choisi délibérément : « En travaillant avec la mort, je célèbre d'autant plus la vie. » Entretien avec une entrepreneure de pompes funèbres et une photographe funéraire.

LAUREN YEARSLEY (27 ans) est entrepreneure de pompes funèbres chez DELA

**« Nous vivons tous avec un compte à rebours. Alors, n'oubliez pas de vivre. »**

**Q**uand on m'appelle, c'est que le pire est arrivé. S'il m'est impossible d'effacer le chagrin, je m'efforce d'organiser des funérailles qui apportent du réconfort, qui correspondent à la personnalité du défunt et qui apaisent les proches. Il arrive souvent que les personnes endeuillées ne réalisent pas qu'il existe d'autres voies, plus personnelles. On peut faire ses adieux ailleurs que dans une église ou une salle. J'ai déjà organisé des cérémonies dans un manège, dans un jardin privé et même, une fois, dans un bar. Une carte de deuil ne doit pas toujours être en noir et blanc, et les fleurs en papier peuvent être tout aussi belles que les lys ou les chrysanthèmes.

Mon jeune âge me donne non seulement un regard neuf sur le secteur, mais il fait également tomber certaines barrières. Je ne porte pas de costume noir, je reçois parfois les gens en jean, blazer et baskets. Une atmosphère accessible, chaleureuse et ouverte installe de la confiance, pour imaginer ensemble des adieux plus personnels. »

#### Vivre avec un compte à rebours

« La mort m'a toujours fascinée. Je me demandais ce qu'il se passe quand on meurt, où va notre corps... Cette curiosité ne m'a pas quittée, et dès mes 18 ans, j'ai commencé à travailler comme entrepreneure de pompes funèbres. Pour moi, c'est le plus beau métier du monde : social, empathique, créatif, et où aucun jour ne ressemble au précédent. Je côtoie autant de personnes mortes que vivantes. Cela peut paraître effrayant, mais je ne le vis pas comme tel. En fait, cette confrontation avec la mort m'a surtout appris à relativiser. Je ne m'inquiète plus pour des choses insignifiantes. »

« Deux semaines après la naissance de ma fille, j'ai accompagné une maman qui enterrait son bébé. Cela m'a bouleversée. Alors, chaque jour, je mesure ma chance d'avoir un bébé, même s'il me réveille dix fois par nuit. On ne s'habitue jamais à la mort des jeunes ou des enfants, mais la satisfaction de pouvoir organiser des funérailles qui incarnent ce qu'ils ont été, m'aide à donner du sens à tout cela. Je suis consciente que la vie peut s'arrêter à tout moment. Tout le monde vit avec un compte à rebours, sans savoir quand il s'arrêtera. C'est justement pour cela qu'il est essentiel de vivre. Pleinment. Chaque jour. »

Les collaborateurs funéraires de DELA veillent avec beaucoup d'attention à ce que les adieux apportent réconfort et soutien, et deviennent un souvenir affectueux.



Pour tout complément d'information sur les entrepreneurs de pompes funèbres DELA

SCANNEZ-MOI



**RIET VERHEYEN (50 ans) est photographe funéraire**

## Mes expériences du deuil et des adieux m'ont rendue plus spirituelle. »

**L**e lien qui m'unissait à maman était très intense. « Que vais-je faire quand tu ne seras plus là ? », ai-je lâché un jour. Elle m'a simplement répondu : « Tu seras triste. Et ensuite, tu te ressaisiras et tu continueras à faire tout ce qui me rend si fière. Car tu en es capable. » Six semaines plus tard, elle traversait la rue et a été happée par une voiture. Elle est morte sur le coup. Un décès aussi brutal, c'est un choc émotionnel incroyable. J'ai trouvé du réconfort dans les nombreuses photos de maman que j'avais sur mon portable. C'était ma bouée de sauvetage. Il m'a donc semblé tout à fait naturel de prendre des photos au funérarium, je voulais immortaliser ce dernier moment avec elle. Après coup, j'ai regretté de ne pas avoir de photos des funérailles.

En effet, on vit souvent cette journée dans un état second. Par la suite, on ne se souvient plus vraiment des personnes présentes ou de la cérémonie. C'est dommage, nous prenons des photos de tous les autres moments importants de notre vie : fêtes de naissance, communions, mariages... Pourquoi pas pour les cérémonies funéraires ? En fin de compte, il s'agit de célébrer la vie d'une personne. Je suis devenue photographe funéraire pour cela... et pour que maman soit fière de moi. »

### R.E.S.P.E.C.T

« Je travaille toujours avec le plus grand respect pour les familles et pour le défunt. Lors de la préparation, je prends le temps de faire connaissance avec les membres de la famille et, le jour même, j'essaie de me fondre dans le décor. En général, je suis la première au funérarium. Je prends un moment pour saluer le défunt et demander en pensées la permission de prendre des photos. Ensuite, j'essaie surtout de capturer les émotions de cette journée. Je ne montre jamais les larmes de quelqu'un de face, mais je braque mon objectif sur une main posée sur une épaule, une étreinte, des enfants insouciants... et des détails tels que les fleurs ou les dessins. Je prends les photos que j'aurais moi-même aimé avoir. »

« Mon expérience m'a rendue plus spirituelle. Je ne crois pas que la mort soit la dernière page. Maman est toujours très présente dans ma vie. C'est comme si elle envoyait certaines personnes croiser ma route. Je l'entends encore me dire à quel point elle est fière de moi. J'ai compris à quel point il est important de dire à vos proches que vous les aimez, que vous êtes fiers d'elles et que vous croyez en elles... »





# Ce que je veux...

## Des obsèques à votre image

Avez-vous des souhaits particuliers pour vos funérailles ? Consignez-les ! Oui, pendant que vous êtes encore en vie. Vous éviterez à vos proches bien des questions et donnerez une touche personnelle à vos adieux.

**1** Il existe deux documents officiels : la déclaration des dernières volontés et la déclaration anticipée de volontés.

### La grande différence entre ces deux documents ?

Dans les dernières volontés, vous consignez ce qui doit se passer après votre décès. La déclaration anticipée de volontés concerne, elle, les choix à exprimer de votre vivant. Si vous n'êtes plus en mesure de faire un choix – par exemple si vous êtes dans le coma ou atteint de dépendance – cette déclaration clarifie vos souhaits en matière de traitements médicaux.

### Déclaration à la commune

Dans vos dernières volontés, vous consignez et enregistrez auprès de votre commune les points essentiels tels que le choix entre crémation ou enterrement, le don de votre corps à la science, la religion selon laquelle vous souhaitez que la cérémonie se déroule, ou encore l'endroit où vous souhaitez reposer.

### Souhaits funéraires numériques

Il se peut que vous ayez une idée assez précise de vos funérailles : joyeuses ou en stricte intimité, avec des messages personnels ou votre chanson préférée. En exprimant vos souhaits, vous ajoutez une touche personnelle à vos adieux.

« Mes dernières volontés » de DELA, que vous pouvez compléter gratui-

tement en ligne, est un guide détaillé que vos proches sont alors tenus de respecter. L'environnement sécurisé vous accompagne pas à pas, et vous pourrez ensuite modifier certains éléments à tout moment si vous changez d'avis ou si de nouvelles possibilités apparaissent (comme, par exemple, la possibilité d'être inhumé avec votre animal de compagnie, décédé avant vous).

Ce document permet de faire connaître vos souhaits officiels. Il est donc utile d'en informer vos proches et/ou votre entrepreneur de pompes funèbres, afin qu'ils puissent les respecter au mieux.

La commune vous offre la possibilité d'y enregistrer un nombre limité d'éléments. « Mes dernières volontés » de DELA va plus loin et offre davantage de possibilités.

Ce document sera associé à la police de votre Plan de Prévoyance Obsèques de DELA. Mais, même si vous n'êtes pas assuré(e) chez DELA, vous pouvez l'imprimer et l'ajouter à votre déclaration de dernières volontés auprès de la commune, ou simplement le conserver dans un lieu connu de vos proches.

Scannez ce code QR et réfléchissez dès à présent à Mes dernières volontés.



### Quels sont les différents types de déclarations anticipées de volonté ?

Dans une déclaration anticipée de volonté écrite, vous indiquez les traitements médicaux ou les soins que vous (ne) souhaitez (pas) recevoir. Cela vous protège au cas où vous ne seriez plus en mesure de prendre vous-même ces décisions.

#### > DÉCLARATION DE VOLONTÉ NÉGATIVE

Une déclaration de volonté négative précise les traitements que vous ne souhaitez plus subir si vous devenez incapable d'exprimer votre volonté. En conservant une carte LEIF dans votre portefeuille, les secouristes sauront quels traitements ils peuvent ou ne peuvent pas administrer.

#### > DÉCLARATION DE VOLONTÉ RELATIVE À L'EUTHANASIE

Un patient capable de discernement, atteint par exemple d'une maladie incurable, peut demander l'euthanasie lorsque ses souffrances physiques ou psychiques deviennent insupportables.

Les patients incapables de discernement ne peuvent recourir à l'euthanasie que s'ils sont dans un coma irréversible et s'ils ont rempli une déclaration de volonté en matière d'euthanasie depuis moins de cinq ans.

Cette déclaration peut être rédigée en présence de deux témoins (dont au moins un n'a aucun intérêt matériel dans le décès du demandeur) et enregistrée officiellement auprès de la commune.

#### > DÉCLARATION DE VOLONTÉ RELATIVE AU DON DU CORPS À LA SCIENCE

Vous pouvez également choisir de faire don de votre corps à la science. Contactez la faculté de médecine de votre choix, qui vous fournira les documents nécessaires ainsi qu'une carte à glisser dans votre portefeuille.

#### > DÉCLARATION DE VOLONTÉ RELATIVE AU DON D'ORGANES

Vos organes peuvent sauver des vies. Chaque Belge est, par défaut, donneur d'organes, sauf s'il s'y oppose explicitement auprès de sa commune. Et comme il arrive que les proches s'opposent au prélèvement des organes, informez-les clairement ou faites enregistrer votre volonté légalement dans le registre national.

ENTRE LES JOURS SOMBRES ET LA CHALEUR DES SOUVENIRS : COMMENT GÉRER SON PROCESSUS DE DEUIL

# Le deuil laisse toujours une empreinte

Le décès d'un être cher est l'une des expériences les plus bouleversantes de notre vie. Le deuil qui en découle est un parcours personnel en dents de scie.

**C**ar le deuil est une expression d'amour. Nous pleurons quelqu'un que nous aimons et chaque larme est témoin de ce lien avec cette personne qui est toujours là. Pas physiquement, mais dans nos souvenirs. En d'autres termes, le deuil n'a pas de fin... Il ne disparaît jamais vraiment, il se pose dans notre vie et transforme notre personnalité.

## Chaque processus de deuil est unique

Chacun fait son deuil à sa manière et à son rythme. Le deuil, c'est non seulement de la tristesse, mais aussi toute une série d'émotions, tantôt négatives, tantôt positives. Ces ressentis peuvent évoluer parfois même d'une minute à l'autre. Notre contexte social, notre relation avec le défunt, les circonstances du décès ont une influence sur nos émotions... Le deuil n'est pas transposable, car chacun réagira différemment en fonction du contexte de la perte à laquelle il est confronté.

## Surfer sur les vagues du processus de deuil

La période qui suit immédiatement le décès peut être très difficile. Après un certain temps, le deuil devient un peu plus supportable, mais il suffira d'une étincelle, une chanson ou un objet, pour faire resurgir le chagrin avec la même intensité que lors de nos premiers instants. Le deuil est donc parfois comparé aux mouvements de la mer, où les eaux agitées alternent avec des courants plus calmes.

## Il le fait ainsi, elle le fait autrement

Certaines personnes endeuillées sont submergées par la perte, d'autres tentent de se dire que la vie continue. On observe différentes attitudes face au deuil au sein des familles et des couples. Certaines se rendent quotidiennement au cimetière, d'autres font bonne figure en société, mais s'effondrent quand elles sont seules. Certaines aiment parler et expriment facilement leurs émotions, tandis que d'autres cachent leur chagrin, et l'apaisent lors d'une promenade en silence. Il est utile de communiquer ouvertement afin de comprendre les attitudes de chacun au cours de ce processus.

## Trouver du réconfort

Nos proches manquent parfois d'expérience ou de finesse pour trouver les mots justes ou les bonnes attitudes pour exprimer leur compassion. Parfois, désarmés, ils restent en retrait, ce qui peut être encore plus blessant. De plus, la mort et le deuil restent des sujets tabous. Trop souvent, les personnes endeuillées se sentent isolées et démunies de tout soutien.

**Les conseils suivants peuvent vous aider à obtenir le soutien adapté à vos besoins.**

➤ **CHOISISSEZ LES PERSONNES QUI VOUS ENTOURENT** : cherchez du soutien auprès de ceux qui sont attentifs à vos besoins et qui essaient de vous comprendre. N'hésitez pas à prendre vos distances pour un temps avec les personnes qui ne sont pas en phase avec vous.

➤ **DEMANDEZ DE L'AIDE** : votre famille et vos amis sont sans doute prêts à vous aider, mais ils ne savent pas toujours comment s'y prendre ou n'osent pas vous déranger.

➤ **FORMULEZ CLAIREMENT VOS BESOINS** : les gens ne peuvent pas toujours bien évaluer ce dont vous avez besoin. D'autant que les besoins évoluent : ce dont vous avez besoin aujourd'hui ne sera peut-être plus nécessaire demain.

➤ **PARTAGEZ VOTRE CHAGRIN** : Exprimez à votre famille et à vos amis l'ampleur de l'impact de cette perte et n'hésitez pas à parler du défunt : les témoignages et bons souvenirs peuvent être très réconfortants.

## Réconforter

Si une personne de votre entourage immédiat est en deuil, vous aurez peut-être du mal à trouver les mots justes. Certaines formules toutes faites partent d'une bonne intention, mais sont inefficaces pour apaiser le chagrin, car c'est un fait : le deuil ne peut pas être résolu. Certaines considérations peuvent alors susciter de l'incompréhension, voire de la colère. « Tu devrais sortir voir des amis, la vie continue. » peut être mal reçu. Si vous tâtonnez, consultez les « Gestes du Cœur » de DELA, car le réconfort réside parfois dans de petits gestes : un bol de soupe chaude, une carte dans la boîte aux lettres, une main sur l'épaule...

## Le Guide du deuil de DELA sera votre fil rouge dans ces moments.

Il vous donnera des informations pratiques sur le deuil, avec des témoignages de personnes dans la même situation, des podcasts à écouter et des livres intéressants.



SCANNEZ-MOI



Le Guide du deuil vous guide avec des informations pratiques et concrètes sur le deuil, des témoignages de personnes endeuillées, ainsi que des podcasts et des livres inspirants.



# Commémorer avec tout son cœur

Il n'existe aucun mode d'emploi pour surmonter une perte douloureuse. Le deuil est un processus très personnel. Pourtant, aller de l'avant ne veut pas dire que vous allez oublier l'être cher. Grâce à vos souvenirs, il reste éternellement présent. Malgré l'absence, le lien demeure et il sera d'autant plus fort.

**Q**uiconque a déjà traversé une période de deuil connaît probablement le sentiment de la « peur d'oublier ». Son visage, le timbre de sa voix, son parfum ou sa présence. Il existe de nombreuses façons de donner corps à ce souvenir et d'honorer la mémoire d'un proche disparu.

## Le pouvoir d'un rituel

Chaque culture a ses propres rituels pour commémorer les morts. En créant votre propre rituel commémoratif, comme une fête d'anniversaire ou une promenade dans la nature, vous offrez un moment où les anecdotes refont surface. De tels moments suspendus peuvent avoir un effet thérapeutique et extrêmement apaisant, car ils permettent de partager votre gratitude envers le défunt pour ce qu'il a accompli.

## Une petite boîte débordant de bonheur

Créez une boîte à souvenirs avec les effets personnels de la personne que vous aimiez tant. Photos, lettres et cartes, naturellement, mais aussi certains objets du quotidien, comme une note manuscrite, un porte-clés, un baume à lèvres ou un flacon de parfum. Tous ces petits témoins de sa présence, son odeur et son quotidien... Ce sont des réminiscences, que l'on peut ouvrir à tout moment, pour se souvenir.

## Toujours présent(e)

Prévoyez un endroit séparé dans votre maison pour le défunt, comme un petit autel. Décorez-le avec une belle photo, des fleurs (séchées), des bougies, un objet personnel... Vous pourrez ainsi

saluer votre être cher chaque jour. Vous trouvez cela trop formel ? Faites imprimer une photo sur un objet que vous utilisez tous les jours : une boîte à biscuits, une tasse à café ou une coque pour votre smartphone... Un tatouage de deuil est également une jolie façon de garder quelqu'un près de vous pour toujours.

## Dites-le avec des fleurs

Rien n'est plus symbolique que les fleurs. Choisissez soigneusement votre bouquet de deuil. Pensez, par exemple, à des fleurs ayant une signification spirituelle, ou optez pour les fleurs préférées de votre proche. Vous pouvez ensuite le faire sécher ou presser et encadrer quelques fleurs. Vous pouvez également couler une fleur dans de l'époxy en y ajoutant un peu de cendres, pour garder votre être cher à jamais près de vous.

## Petits bonheurs

Commémorez votre être cher avec ce petit quelque chose qui lui faisait tellement plaisir. Mettez sa chanson préférée en boucle, achetez son gâteau préféré chez le boulanger, ouvrez un paquet de ses chips préférées. Mettez-vous à la place de votre proche et essayez de vous rappeler ses comportements et ses sentiments. L'espace d'un moment, vous verrez alors le monde sous un autre éclairage.

## Un bijou inestimable

Portez un bijou de votre être cher : une alliance, un collier ou un bracelet. La taille ne convient pas ou ce n'est pas votre style ? Faites-le fondre

pour en faire un bijou que vous pourrez porter. De nos jours, il est également possible de faire fabriquer des pendentifs ou des bagues qui contiennent un peu des cendres du défunt ou son empreinte digitale. Un bijou de peau, extrêmement personnel et intime.

## Une plante pleine de vie

Plantez un arbre en mémoire de votre être cher. Remémorez-vous des souvenirs poignants ou joyeux, et imaginez-vous envoyer tout votre amour envers au défunt, à travers la petite plante fragile que vous plantez en terre. Cette plante va prendre vie et chaque floraison aura un parfum de retrouvailles.

## Continuez à partager votre vie

Personne ne peut dire ce qu'il se passe après la mort. Mais pour certains, continuer à communiquer avec leur être cher peut avoir un effet apaisant, voire réparateur. Parlez-lui, même à voix haute. Racontez-lui votre journée ou demandez-lui de l'aide ou des conseils. Cela permet de libérer des émotions refoulées. Si vous aimez écrire, vous pouvez aussi le faire via un journal intime, et y déposer vos émotions.

Il existe tant de manières de rendre hommage à un être cher. Suivez votre instinct et choisissez celle qui vous parle. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour faire votre deuil. Et, même si la douleur prend parfois le dessus, c'est inévitable, essayez surtout de vous concentrer sur l'amour que vous portiez à votre proche et de la chance que vous avez eue de faire partie de sa vie...

SCANNEZ-MOI

