



# Carnet



DE  
CONDOLÉANCES

**Femmes**  
D'AUJOURD'HUI  
AVEC  
**DELA**

# INTRODUCTION

*Une amie, une connaissance ou une collègue a perdu un proche, et vous souhaitez lui témoigner votre sympathie. Une carte personnalisée est un geste tout en compassion et douceur. Mais il n'est pas simple de trouver les mots justes pour réconforter une personne en deuil. Lorsqu'il s'agit de la mort, nous sommes souvent sans voix. Laissez-vous inspirer par les messages de condoléances, mots rassurants et extraits de textes que nous avons compilés pour vous.*

## SOMMAIRE

p. 3	<b>8 conseils pour rédiger une carte de condoléances</b>
p. 5	<b>Décès d'une fille ou d'un fils</b>
p. 6	<b>Décès d'un parent</b>
p. 8	<b>Décès d'un bébé</b>
p. 9	<b>Décès d'un conjoint</b>
p. 10	<b>Décès d'une personne que vous ne connaissiez pas bien</b>
p. 12	<b>Décès soudain</b>
p. 13	<b>Décès après une longue maladie ou une euthanasie</b>
p. 14	<b>Décès après une maladie mentale</b>
p. 15	<b>Messages courts mais réconfortants</b>
p. 16	<b>Décès d'un animal de compagnie</b>
p. 17	<b>Les plus belles citations</b>
p. 18	<b>Les plus belles chansons</b>
p. 20	<b>Les plus beaux poèmes</b>
p. 23	<b>Le message de DELA</b>

# 8 CONSEILS POUR RÉDIGER UNE carte de condoléances

## 1 DITES-VOUS QUE LA CARTE PARFAITE N'EXISTE PAS

Vous hésitez parfois à envoyer une carte de condoléances, de peur que celle-ci n'apaise en rien la douleur et le chagrin de son destinataire ? Ce n'est pas du tout nécessaire. Quiconque pleure un être cher accueille toute expression de soutien, quelle qu'elle soit, même minime. Balayez vos doutes et glissez votre enveloppe dans la boîte aux lettres, même si vous n'y avez écrit que « Je pense à toi » ou « Avec toute mon affection ».

## 2 VOUS NE TROUVEZ PAS LES MOTS ? RECONNAISSEZ-LE

Dans les pages qui suivent, vous trouverez plusieurs textes adéquats pour les

différents deuils qu'une personne peut traverser, car chaque adieu est différent. Il se pourrait malgré tout que vous ne trouviez pas les mots. Parce que la perte qu'affronte la destinataire de votre carte est trop cruelle ou, simplement, parce que vous-même êtes incapable d'écrire le moindre mot. Ce n'est pas grave, tant que vous restez honnête à ce sujet. Exprimez votre désarroi avec sincérité. Par exemple « Je ne sais pas quoi dire, mais je veux vous faire savoir que je pense fort à vous en ces moments douloureux. »

## 3 RESTEZ VOUS-MÊME

Il n'existe aucune règle en matière de cartes de condoléances. Écrivez-la comme il vous convient, et comme il convient aussi aux relations que vous entretenez

avec son destinataire. Soyez vous-même car rien n'est plus touchant qu'un texte qui vient droit du cœur. Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec des mots comme « Condoléances » ou « Courage », ne les employez pas. Laissez votre cœur parler. Tant que vous restez fidèle à vous-même, vous ne pouvez pas faire d'erreur.

## 4 APORTEZ VOTRE SOUTIEN, MAIS ÉVITEZ DE DONNER DES CONSEILS

Bien qu'ils partent d'une bonne intention, les conseils tels que « Essayez de vous changer les idées » ou « Un de mes amis a traversé la même épreuve que vous et... » sont rarement utiles à quelqu'un qui affronte un deuil.

## 5 RAPPELEZ UN SOUVENIR HEUREUX

Il est toujours agréable pour les proches de lire ce que leur défunt représentait pour les autres. Vous avez en mémoire un beau souvenir (de voyage, d'une soirée mémorable, d'un conseil avisé qu'il vous avait donné...)? N'oubliez pas de l'écrire, pour que votre destinataire ait encore de plus beaux souvenirs à se rappeler dans les moments difficiles.

## 6 NE FAITES PAS QUE PROPOSER VOTRE AIDE, AGISSEZ

Lorsqu'on perd un être cher, on est peu enclin à demander de l'aide autour de soi. Alors, si en plus de votre compassion, vous souhaitez offrir votre aide, proposez-la de manière concrète, pas juste en écrivant « Nous sommes là pour vous ». Offrez un repas réconfortant fait maison, proposez de vous retrouver pour parler. Vous pouvez ainsi atténuer un tant soit peu le chagrin de votre amie.

## 7 MANIFESTEZ-VOUS AUSSI APRÈS LES FUNÉRAILLES

Faire son deuil prend du temps, il est donc rassurant que les gens continuent à penser à vous. Même après plusieurs semaines, plusieurs mois, voire années. Les jours de fête ou les anniversaires sont des moments souvent pénibles lorsqu'on a perdu un proche. Une simple petite carte de soutien pourra parfois venir alléger la tristesse ressentie à ces occasions par les personnes endeuillées.

## 8 LAISSEZ-VOUS INSPIRER

Si, malgré ces conseils, vous avez toujours du mal à trouver les mots justes à coucher sur papier, ne vous inquiétez pas. Beaucoup de beaux textes réconfortants ont déjà été écrits pour témoigner sa sympathie à quelqu'un qui a perdu un être cher. Laissez-vous inspirer par les différentes citations, les textes de chansons et les poèmes que vous trouverez dans ce livret.

# DÉCÈS d'une fille ou d'un fils

*Perdre un enfant est ce qu'il y a de pire pour un parent et peut difficilement être décrit avec des mots. Cela peut aussi se refléter dans votre texte.*

*Un papillon de cristal  
S'est envolé délicatement  
Te voilà devenue étoile  
La plus brillante du firmament*

*Aucun mot ne pourrait  
combler le vide laissé  
par votre enfant. Nous  
vous souhaitons  
beaucoup de courage  
pour affronter la perte  
de votre fille/fils.*

*Soudain, le monde  
s'est arrêté de tourner  
et ne sera plus jamais  
le même. Nous som-  
mes plongés dans le  
silence et la tristesse.  
Affectueuses pensées.*

*ADIEU MA DOUCE,  
MA FILLE CHÉRIE,  
TU ES DÉSORMAIS  
UNE ÉTOILE  
AU FIRMAMENT,  
UNE LUMIÈRE  
DANS NOS CŒURS  
QUI, AUJOURD'HUI,  
NOUS DONNE  
DU COURAGE  
ET QUI, DEMAIN,  
NOUS DONNERA  
LA FORCE DE  
VIVRE SANS TOI.*

*Nous murmurons  
ton nom  
Nous chérissons  
ton souvenir  
Toi que nous avons  
follement aimé  
Notre bébé, si  
beau et si fragile  
À jamais dans nos  
cœurs meurtris*

*Il est difficile dans des circon-  
stances aussi tragiques de  
trouver les mots qui puissent  
alléger votre douleur. Nous es-  
pérons que dans les prochains  
jours, semaines, mois, années,  
vous puissiez vous rappeler  
les bons moments passés avec  
votre fils (fille) tant aimé(e)  
et que cela puisse vous aider à  
continuer malgré son absence.*

*Ta bougie  
s'est éteinte  
bien trop tôt  
Mais notre chemin  
reste éclairé  
pour toujours  
Par la flamme que  
tu portais en toi*

# DÉCÈS d'un parent

*C'est souvent lorsqu'ils ne sont plus là qu'on réalise  
ce que nos parents représentaient pour nous.  
Voici quelques hommages aux mamans et aux papas.*

J'ai des souvenirs  
plein la tête,  
Des souvenirs d'autrefois.  
Ton rire, tes mots doux,  
Tes câlins, tes bisous.  
Au plus profond de moi,  
Je garde une place pour toi.  
Remplie de nostalgie  
et d'amour,  
Cet amour qui ne  
s'éteindra jamais.  
Le vide que tu as laissé  
Est lourd à porter.  
Alors je pense très fort à toi  
Pour te sentir auprès  
de moi.

*Perdre un être cher,  
et plus encore sa  
maman, une épreuve  
qui semble insur-  
montable. Sache que  
tu n'es pas seule.  
Je pense fort à toi.*

**Papa,**  
tu étais si fort.  
**Papa,**  
tu étais grandiose.  
Je croyais que tu  
resterais toujours  
à mes côtés.  
**Papa,**  
qu'est-ce qui  
s'est passé.  
**Papa,**  
que faisons-nous  
maintenant ?  
Il fait si sombre,  
il fait si froid.  
**Papa,**  
quelle douleur  
me transperce.

**Papa,**  
quel chagrin  
m'anéantit.  
Je ressens un vide,  
une profonde  
solitude.  
**Papa,**  
comme j'aimerais  
te revoir.  
À tout jamais.  
Céline

*Je te souhaite  
de te rappeler des  
beaux souvenirs et  
de te rattacher à eux  
pour retrouver l'envie  
de vivre pleinement,  
pour honorer la  
mémoire de ta maman  
et la célébrer. Reçois  
mes condoléances et  
toute mon amitié.*

**TON PAPA  
N'EST PLUS LÀ,  
PLUS COMME IL L'A ÉTÉ.  
IL VIT DÉSORMAIS  
À TRAVERS TOI,  
DANS TES MOTS,  
DANS TES PENSÉES,  
DANS TES HISTOIRES,  
DANS TON CŒUR.**

*Inge Delnooz*

**Je sais que je ne pourrai  
pas apaiser ta souffrance  
et ta peine en un clin  
d'œil, mais je veux que  
tu saches que je suis là  
pour toi, la nuit, le jour,  
à n'importe quel  
moment. Pour pleurer,  
parler, t'aider.  
Je pense fort à toi et  
je t'embrasse.**

*Quand je pense à toi  
Mon âme fragile  
et tourmentée  
Peut s'accrocher  
à ton image  
Et enfin s'apaiser.  
La chose la plus belle  
dans ce vaste monde  
Est ton cœur infiniment  
grand pour moi.  
Merci maman, de  
m'avoir aimée si fort  
Laisse-moi te garder  
pour toujours  
Paula  
Modersohn-Becker*

*Maman, lorsque je  
veillais au chevet de  
ton lit, serrant dans  
mes mains chaudes les  
tiennes qui étaient  
froides, tu es devenue  
l'enfant, et moi, la  
femme qui aurait tant  
aimé pouvoir te donner  
ce que toi-même  
lui as donné: la vie  
Ida Vos*

**Une maman  
est un être  
merveilleux.  
D'autres peuvent  
t'aimer,  
mais seule  
ta maman  
te comprend,  
t'admire,  
te pardonne toutes  
tes erreurs,  
s'inquiète pour toi.  
C'est si douloureux  
de la voir partir  
à jamais.  
Guido Gezelle**

# DÉCÈS D'UN BÉBÉ (ou deuil périnatal)

Les (futurs) parents qui perdent leur bébé ont grandement besoin du soutien de leur entourage. Inspirez-vous de ces textes réconfortants...

J'aurai l'air d'être mort  
et ce ne sera pas vrai  
Et ce ne sera pas vrai,  
tu comprends.  
C'est trop loin,  
je ne peux pas emporter  
ce corps-là.  
C'est trop lourd.  
Mais ce sera comme une  
vieille écorce abandonnée.  
Ce n'est pas triste,  
les vieilles écorces...  
*Antoine de Saint-Exupéry*

On aurait bien voulu,  
À force d'amour,  
T'empêcher de partir.  
Mais le monde est  
trop lourd,  
Petit ange léger,  
Et n'a pas su te retenir.  
Où faut-il te chercher  
maintenant ?  
Sous les gouttes  
de rosée ?  
Sur les ailes du vent ?  
Qui saura nous le dire ?  
*Albert Gui*

Va, ma belle étoile,  
Je te laisse t'envoler  
Tu es libre maintenant  
Va, ma belle étoile,  
Tu brilleras pour  
toujours dans mon cœur

CE DOUX PETIT ÊTRE  
ÉTAIT VOTRE PLUS  
GRAND SOUHAIT.  
L'ESPOIR ET L'ATTENTE  
ONT FAIT PLACE  
AU CHAGRIN.

Ce qui compte, ce ne sont  
pas les années qu'il y a eu  
dans la vie.  
C'est la vie qu'il y a eu  
dans les années.  
*Abraham Lincoln*

Si soudain,  
si injuste, si tout  
petit encore...  
Quel immense  
chagrin, qui  
n'aurait jamais  
du être

Tu étais un petit  
miracle  
Qui ne demandait  
qu'à grandir  
La vie en a décidé  
autrement  
Mais dans  
nos pensées  
Tu seras toujours  
près de nous

# DÉCÈS d'un conjoint

Devoir dire adieu à un être cher est immensément douloureux car soudain, votre âme sœur n'est plus là. Une marque de soutien est plus que la bienvenue.

Seuls mes yeux  
et mes mains  
te perdent.  
L'amour, lui,  
ne connaît pas  
la distance.  
L'amour  
ne connaît pas  
le temps.

Celui qui  
aimait et  
était aimé  
laisse bien  
plus qu'un  
vide en  
partant.

Le douleur de perdre  
son époux, l'homme avec  
lequel tu as partagé  
toute une vie, est  
incommensurable.  
Nous te souhaitons,  
ainsi qu'à tes enfants  
et petits-enfants,  
beaucoup de force  
pour faire face  
à cette disparition.

Je t'aime dans le temps.  
Je t'aimerai jusqu'au  
bout du temps.  
Et quand le temps sera écoulé,  
alors je t'aurai aimée.  
Et rien de cet amour,  
comme rien de ce qui a été,  
ne pourra jamais être effacé.  
*Jean d'Ormesson*

Ce qui se  
trouve au  
plus profond  
dans votre  
cœur, même  
la mort  
ne peut  
l'effacer.

L'AMOUR  
NE  
S'ARRÊTE  
PAS LÀ OÙ  
LA VIE  
S'ACHÈVE.

# DÉCÈS D'UNE PERSONNE QUE VOUS *ne connaissiez pas bien*

*Il arrive qu'on veuille envoyer un message chaleureux à quelqu'un, même si on ne connaissait pas la personne qu'il a perdue. Ces quelques textes conviennent en toutes circonstances.*

Nous vous souhaitons beaucoup d'amour, de force et de lumière. Chérissez les beaux souvenirs dans lesquels vous trouverez, je l'espère de tout cœur, réconfort et soutien.

Les personnes que nous aimons ne nous quittent jamais. Elles marchent à nos côtés, invisibles et silencieuses. Nous les aimons à jamais, nous les regrettons à jamais, mais elles sont pour toujours aussi proches.

Plus que jamais, nous réalisons aujourd'hui combien la vie est fragile et vulnérable. Nous vous souhaitons beaucoup de courage, maintenant et à l'avenir.

Le souvenir, c'est la présence dans l'absence,  
C'est la parole dans le silence,  
C'est le retour sans fin d'un bonheur passé,  
Auquel le cœur donne l'immortalité.

*Lacordaire*

Puisse les messages et les marques de soutien, les expressions de sympathie ainsi que les beaux souvenirs et le temps qui passera vous apporter la force et l'envie d'envisager l'avenir à nouveau dans la sérénité.

Sachez que l'on pense énormément à vous en ces jours difficiles. Je vous souhaite un courage infini pour supporter ce chagrin.

Les mots ne pourront jamais combler le vide que votre bien-aimé laisse derrière lui. Nous vous souhaitons beaucoup de force pour faire face à cette perte.

Lorsque tu seras triste  
Regarde au fond de ton cœur  
Et tu verras que tu pleures  
Pour ce qui t'a donné de la joie

Ce sont souvent les petites choses qui restent en mémoire. Une main qui nous touche, un sourire qui irradie, un geste typique. Nous espérons que ces petites choses vous aideront à atténuer quelque peu votre chagrin avec le temps.

CE QU'IL Y A DE PLUS DIFFICILE DANS L'AMOUR, C'EST DE DEVOIR DIRE ADIEU. JE VOUS SOUHAITE BEAUCOUP DE COURAGE. MES PLUS SINCÈRES CONDOLÉANCES.

Il y a quelque chose de plus fort que la mort, c'est la présence des absents, dans la mémoire des vivants.

*Jean d'Ormesson*

# DÉCÈS *soudain*

Lorsqu'une personne décède brusquement, le choc est énorme pour ses proches.  
Vous trouverez ici les mots appropriés pour les réconforter.

Beaucoup trop jeune, beaucoup trop tôt. Je suis abasourdie. Je vous souhaite énormément de courage. Mes pensées vous accompagnent.

Devant ce douloureux événement, je suis bouleversée. Il m'est difficile d'exprimer par de simples mots la tristesse et l'émotion ressenties au plus profond de mon cœur. Je partage votre peine et suis de tout cœur avec vous dans cette terrible épreuve qui demande bien du courage.

*Le soleil s'est couché avant que la nuit tombe. Nous sommes anéantis face à ce drame qui vous touche.*

*Les mots me manquent et mon émotion est grande. Recevez toute ma tendresse et mon affection sincère.*

INCONCEVABLE, IRRÉEL ET TERRIBLEMENT INJUSTE. NOUS VOUS SOUHAITONS ÉNORMÉMENT DE COURAGE EN CETTE PÉRIODE DIFFICILE.

Dans la tragique épreuve que vous traversez, sachez que je pense à vous chaque instant. Je prends part à votre douleur et vous envoie ma profonde affection.

# DÉCÈS APRÈS UNE LONGUE MALADIE *ou une euthanasie*

Lorsque le décès d'un être cher survient à la suite d'une longue maladie, les sentiments sont souvent complexes, oscillant entre soulagement et tristesse.  
Vous pouvez les mentionner sans craindre de faire un faux-pas.

JE VOUDRAIS QUE TU SOIS LÀ, QUE TU FRAPPES À LA PORTE, ET TU ME DIRAIS « C'EST MOI, DEVINE CE QUE JE T'APPORTE » ET TU M'APPORTERAI TOI.

*Boris Vian*

Vous venez de traverser une période intense. Même si vous connaissiez l'issue, cela ne la rend pas moins triste. Nous sommes de tout cœur avec vous et vous souhaitons beaucoup de courage.

Le livre de la vie est le livre suprême qu'on ne peut ni fermer ni ouvrir à son choix. On voudrait revenir à la page que l'on aime, et la page du chagrin est déjà sous nos doigts. Sincères condoléances

*Le soleil s'est couché sur une vie bien remplie mais il continue de briller dans le jardin des souvenirs.*

Quand la vie n'est plus vivable, la mort met fin à la souffrance. Mais laisse ceux qui restent dans une profonde douleur. C'est par amour qu'on accepte le départ d'un être aimé, on ne peut pas le retenir. Soyons reconnaissants pour les beaux moments partagés.

Nous vous souhaitons beaucoup de courage en ces moments difficiles. Je suis soulagée de savoir qu'il ne souffre plus, mais profondément attristée par le vide qu'il laisse.

LE SOUVENIR, C'EST LA PRÉSENCE INVISIBLE.



# DÉCÈS APRÈS *une maladie mentale*

*Lorsque le décès d'un être cher survient après une longue déchéance ou une dégénérescence mentale, ses proches ont souvent déjà dû se résoudre à faire leurs adieux par bribes. N'hésitez pas à évoquer prudemment cette lente disparition.*

Ne me demande pas de me souvenir  
Ne cherche pas à savoir si j'ai compris  
Laisse-moi partir en sachant que tu es là  
Prends ma main et embrasse-moi  
Tu es tout ce dont j'ai besoin  
La meilleure partie de moi est déjà bien loin  
Je t'en prie, entoure-moi de ton amour  
Jusqu'à ce que je m'en aille pour toujours.  
*Ewen Darnell*

Il restera de toi ce que tu as donné.  
Au lieu de le garder dans des coffres rouillés,  
Il restera de toi de ton jardin secret,  
Une fleur oubliée qui ne s'est pas fanée.  
Ce que tu as donné, en d'autres fleurira.  
Celui qui perd sa vie, un jour la trouvera.  
*Simone Veil*

Laisser partir celui que l'on aime  
Est comme lui écrire un beau poème  
Une belle poésie pour un beau voyage  
Un dernier geste d'amour pour lui rendre hommage

Les belles personnes sont comme les bougies: elles se consomment pour éclairer les autres.

FERMER LES YEUX D'UN PROCHE, C'EST LUI SOUHAITER UN BON VOYAGE VERS LE PAYS DES CIEUX, UN VOYAGE DÉLIVRÉ DE TOUTE SOUFFRANCE.



# DES MESSAGES COURTS: *mais réconfortants*

*Il n'est pas forcément nécessaire d'écrire une longue lettre pour montrer votre soutien. Parfois, une simple phrase suffit pour faire savoir à quelqu'un que vous pensez à lui.*

## POUR EXPRIMER VOTRE SYMPATHIE DE MANIÈRE COURTE, VOUS POUVEZ UTILISER CES EXPRESSIONS COURANTES:

Sincères condoléances pour votre perte. ♡  
Mes chaleureuses pensées vont vers vous et votre famille endeuillée.  
♡ Je vous exprime ma profonde sympathie.

## VOUS POUVEZ ÉGALEMENT MANIFESTER VOTRE SOUTIEN AVEC DES MOTS MOINS FORMELS:

Ma très chère amie, je te souhaite beaucoup de force et d'amour pour affronter cette épreuve. ♡ Beaucoup de courage en cette période difficile...  
♡ Les mots sont vains, mais je n'ai qu'eux pour vous souhaiter beaucoup de force pour la période à venir. ♡ Nous compatissons intensément avec vous et vous souhaitons beaucoup de force en ce triste moment. ♡  
Le chagrin qui vous frappe est indescriptible. Nous sommes de tout cœur avec vous. ♡ Une nouvelle et belle étoile brille dans le ciel. ♡ Loin des yeux à jamais, mais pour toujours dans nos cœurs. ♡ Nous n'oublierons jamais votre cher disparu. ♡ Quelle tristesse, quelle douloureuse absence. Toutes mes pensées vous accompagnent. ♡ Aussi grand soit le vide, aussi profonde soit la tristesse, la beauté des souvenirs ne se ternira jamais.



# DÉGÈS D'UN animal de compagnie

Pour certaines personnes, la perte d'un animal de compagnie fait aussi mal que devoir dire adieu à un membre de la famille. Une jolie carte leur montrera que vous comprenez leur chagrin.

PERDRE UN CHIEN  
(UN CHAT, UN LAPIN...)  
QUE L'ON AIME N'EST  
JAMAIS ÉVIDENT. BIEN  
QUE LEURS VIES SOIENT  
PLUS COURTES, L'ESPACE  
QUE NOS ANIMAUX  
PRENNENT DANS NOS  
VIES EST ÉNORME, ET LES  
SOUVENIRS QUE NOUS  
GARDONS D'EUX SONT  
ÉTERNELS. JE PENSE  
À TOI DANS CE MOMENT  
DIFFICILE.

Perdre son animal  
de compagnie, c'est  
comme perdre son  
meilleur ami.  
Je suis de tout cœur  
avec vous.

Si l'on n'a pas connu  
l'amitié d'un animal,  
la complicité sincère  
qui nous lie à ce frère  
du monde du vivant,  
alors je crains que  
nous ayons manqué  
l'une des plus belles  
aventures qui nous  
soit donnée de con-  
naître sur cette terre.  
*Guillaume Prevel*

Nos animaux de  
compagnie laissent  
l'empreinte de leur  
patte sur notre  
cœur, que nous ne  
pourrons jamais  
effacer. Mes sincères  
condoléances pour  
la disparition de  
votre ami.

Aucun être au monde  
ne sait offrir plus d'amour  
qu'un chien. Il vous aime  
sans condition et éternel-  
lement. Si tu es triste,  
sache qu'un petit ange  
gardien à quatre pattes  
veille sur toi de là où il est.

Un animal de compagnie,  
c'est un membre à part entière  
de la famille. À sa disparition,  
la maison est bien vide et  
triste sans lui. Je comprends  
ta peine et pense à toi dans  
cette période de deuil.

NOS ANIMAUX FAMI-  
LIERS SONT DES ANGES  
DÉGUISÉS VENUS SUR  
TERRE POUR NOUS AP-  
PRENDRE LA DOUCEUR.  
*Simonetta Greggio*

# LES PLUS BELLES citations

- ♥ Les lettres de ton prénom sont gravées dans nos cœurs.
- ♥ Tu m'accompagneras partout, jusqu'à nos retrouvailles.
- ♥ Le temps ne guérit pas les blessures, le temps apprend à vivre avec le chagrin. ♥ Avec toi dans mon cœur, je ne suis jamais seule.
- ♥ Les souvenirs sont précieux, personne ne pourra jamais vous les enlever. ♥ Les blessures invisibles sont souvent les plus douloureuses. ♥ Ta lumière ne s'éteindra jamais. ♥ Tu n'es plus là où tu étais, Mais tu es partout là où je suis. *Victor Hugo*
- ♥ Dire adieu est ce qu'il y a de plus difficile dans la vie, car cela ne peut pas s'apprendre. ♥ L'amour ne s'arrête pas là où la vie s'achève.
- ♥ La seule, la vraie consolation est que votre chagrin a le droit d'exister. ♥ Les êtres qui nous sont chers ne meurent jamais. Leur existence demeure au fond de notre cœur. *Thomas Gatabazi*
- ♥ Dire adieu, ce n'est pas laisser partir, c'est une autre façon de s'accrocher. ♥ Personne n'est aussi présent que celui qui vous manque.

# LES PLUS BELLES chansons

Nos absents sont toujours là,  
à l'esprit, dans nos souvenirs  
Sur ce film de vacances, sur  
ces photos pleines de sourires  
Nos absents nous entourent  
et resteront à nos côtés  
Ils reprennent vie dans nos  
rêves, comme si de rien n'était  
On se rassure face à la souffrance  
qui nous serre le cou  
En se disant que là où ils sont,  
ils ont sûrement moins mal  
que nous  
Alors on marche, on rit,  
on chante, mais leur ombre  
demeure  
Dans un coin de nos cerveaux,  
dans un coin de notre bonheur  
*"Nos absents" - Grand Corps Malade*

*Vole, vole, mon amour  
Puisque le nôtre est trop lourd  
Puisque rien ne te soulage  
Vole à ton dernier voyage  
Lâche tes heures épuisées  
Vole, tu l'as pas volé  
Deviens souffle, sois colombe  
Pour t'envoler  
Vole, vole, petite flamme  
Va retrouver la lumière*  
*"Vole" - Céline Dion*

*Un jour nous nous verrons  
Comme au temps des ballades  
Nous nous retrouverons  
Comme au temps des copains  
Nous ne serons plus morts ni vivants  
ni malades  
Nous nous retrouverons enfin nous  
serons bien*  
*"À mon père" - Francis Lalanne*

*Évidemment, évidemment  
On danse encore  
Sur les accords  
Qu'on aimait tant  
Évidemment, évidemment  
On rit encore  
Pour des bêtises  
Comme des enfants  
Mais pas comme avant*  
*"Évidemment" - France Gall*

*Je ne crois pas que tu meurs  
Je ne crois pas que je pleure  
Non, je n'y crois pas  
Je ne crois pas que tu t'en vas  
Dans ce cercueil seul et froid  
Non, je n'y crois pas  
Car je crois que tu es là  
Que tu marches auprès de moi  
Oui, ça j'y crois  
Et je crois bien que tu restes  
À côté dans l'autre pièce  
Oui, ça j'y crois*  
*"Chanson pour un enterrement" - Grégoire*

# LES PLUS BEAUX poèmes

Quelqu'un meurt, et c'est comme  
des pas qui s'arrêtent.  
Mais si c'était un départ pour  
un nouveau voyage ?  
Quelqu'un meurt, et c'est comme  
un arbre qui tombe.  
Mais si c'était une graine germant  
dans une terre nouvelle ?  
Quelqu'un meurt, et c'est comme  
une porte qui claque.  
Mais si c'était un passage s'ouvrant  
sur d'autres paysages ?  
Quelqu'un meurt, et c'est comme  
un silence qui hurle.  
Mais s'il nous aidait à entendre  
la fragile musique de la vie ?

*"L'arbre et la graine" - Benoit Marchon*

BLEUS OU NOIRS, TOUS AIMÉS,  
TOUS BEAUX, OUVERTS À  
QUELQUE IMMENSE AURORE,  
DE L'AUTRE CÔTÉ DES TOMBEAUX  
LES YEUX QU'ON FERME  
VOIENT ENCORE.

*"Les yeux" - Gully Prudhomme*

*Vous pouvez verser des larmes  
parce qu'il est parti, ou  
Vous pouvez sourire parce qu'il a vécu.  
Vous pouvez fermer les yeux et prier  
pour qu'il revienne, ou  
Vous pouvez ouvrir les yeux et voir  
ce qu'il nous a laissé.  
Votre cœur peut être vide parce que  
vous ne pouvez le voir, ou  
Il peut être plein de l'amour que  
vous avez partagé.  
Vous pouvez tourner le dos à demain  
et vivre hier, ou  
Vous pouvez être heureux demain  
parce qu'il y a eu hier.  
Vous pouvez vous souvenir de lui et  
ne penser qu'à son départ, ou  
Vous pouvez chérir ce souvenir et  
le laisser vivre.  
Vous pouvez pleurer et vous fermer,  
ignorer et tourner le dos, ou  
Vous pouvez faire ce qu'il aurait voulu:  
Sourire, ouvrir les yeux, aimer  
et continuer.*

*Extrait de "The Poem" - Eileen Cicolì*

LA NUIT N'EST  
JAMAIS COMPLÈTE.  
IL Y A TOUJOURS,  
PUISQUE JE LE DIS,  
PUISQUE JE L'AFFIRME,  
AU BOUT DU CHAGRIN  
UNE FENÊTRE  
OUVERTE, UNE  
FENÊTRE ÉCLAIRÉE  
IL Y A TOUJOURS UN  
RÊVE QUI VEILLE,  
DÉSIR À COMBLER,  
FAIM À SATISFAIRE,  
UN CŒUR GÉNÉREUX,  
UNE MAIN TENDUE,  
UNE MAIN OUVERTE,  
DES YEUX ATTENTIFS,  
UNE VIE, LA VIE  
À SE PARTAGER.

*"La nuit n'est jamais complète" -*

*Paul Eluard*

La mort n'est rien, je suis seulement passé  
dans la pièce à côté. Je suis moi. Vous êtes vous.  
Ce que j'étais pour vous, je le suis toujours.  
Donnez-moi le nom que vous m'avez toujours donné,  
parlez-moi comme vous l'avez toujours fait.  
N'employez pas un ton différent,  
continuez à rire de ce qui nous faisait rire ensemble.  
Priez, souriez, pensez à moi, priez pour moi.  
Que mon nom soit prononcé à la maison  
comme il l'a toujours été, sans emphase d'aucune  
sorte, sans une trace d'ombre. La vie signifie tout  
ce qu'elle a toujours été. Le fil n'est pas coupé.  
Pourquoi serais-je hors de vos pensées,  
simplement parce que je suis hors de votre vue ?  
Je ne suis pas loin, juste de l'autre côté du chemin.  
Vous voyez, tout est bien.

*"La mort n'est rien" - Henry Scott Holland*

*Dans le temps qui lie ciel et terre  
Se cache le plus beau des mystères  
Pensez-y quand tu tendons  
L'amour est plus fort que la mort.*

*Extrait de "Tant de belles choses" -*

*Françoise Hardy*



elle  
Je ne  
t'oublierai  
jamais.

## LE MESSAGE DE DELA

*Chères lectrices,*

*Lors de mes rencontres avec les proches des défunts, j'ai pu constater que la mort – même quand la personne décédée était très malade ou âgée – nous surprend toujours, que ce soit émotionnellement, pratiquement ou financièrement. Est-ce que ce sont les funérailles qu'il ou elle aurait voulues ? Comment vais-je m'en sortir sans elle ou sans lui ? Et comment régler tous les problèmes pratiques liés aux adieux...*

*Lorsque j'ai commencé à travailler chez DELA, il y a 15 ans, mes amis me disaient souvent : "Être confrontée à la mort tous les jours, ça ne doit pas être très chouette comme boulot." "Chouette" n'est peut-être pas le mot exact, mais vivre avec la mort donne du sens à la vie. Pour moi, c'est une plus-value. L'immense tristesse à laquelle j'assiste lors d'un décès est souvent liée à beaucoup d'amour et de gratitude pour les moments partagés, pour tous les beaux souvenirs, pour la chance d'avoir connu nos si chers disparus. On réalise que la vie est courte et fragile. Et cela renforce nos liens avec tous ceux que l'on aime et chérit. Les souvenirs nous soutiennent durant le processus de deuil et nous aident à reprendre le fil de notre vie. C'est pourquoi il est si important de construire ces beaux souvenirs avec ceux que l'on aime. "Je t'aime" est une phrase importante pour aujourd'hui... et pour plus tard.*

*À chaque adieu auquel nous assistons je vois un sourire derrière les larmes. Ce sourire qui naît d'un mot gentil, de l'évocation d'un beau souvenir, de la chaleur et du lien qui unissent les proches dans ces moments difficiles. Ce carnet de condoléances y contribue. Il vous aide à trouver les paroles ô combien réconfortantes lorsque les mots viennent à manquer. C'est ce qui permet de ne garder que les bons moments et donne la force de sourire dans ces instants de deuil. Tout comme DELA permet de soulager les proches lors d'un adieu et de rendre cette période difficile plus supportable... pour autant que ce soit possible.*

*Marysia Kluppels*

Pour DELA, spécialiste funéraire



**Femmes**  
D'AUJOURD'HUI  
AVEC  
**DELA**