



CARNET DE condoléances

*Trouver les bons
mots pour soutenir
dans la peine*

Femmes
d'aujourd'hui
AVEC
DELA

Édito

Quand un ami, un collègue ou un proche perd un être cher, on souhaite lui témoigner son soutien, lui montrer qu'on partage sa peine. Pourtant, trouver les mots justes n'est pas toujours évident. Le deuil n'est pas seulement une affaire de tristesse : il est aussi la marque d'un amour qui a existé. C'est dans cet esprit que nous avons conçu ce guide. Vous y trouverez des idées pour rédiger une carte personnalisée, de beaux extraits de chansons ou de poèmes, ainsi que des conseils pour accompagner au mieux la personne endeuillée. De quoi vous aider à exprimer vos émotions et à trouver les mots qui réconfortent.

SOMMAIRE

p.3	8 conseils pour rédiger une carte de condoléances
p.5.....	Décès d'une fille ou d'un fils
p.6.....	Décès d'un parent
p.8.....	Décès d'un bébé
p.9.....	Décès d'un conjoint
p.10.....	Décès d'une personne que vous ne connaissiez pas bien
p.12.....	Décès soudain
p.13.....	Décès après une longue maladie ou une euthanasie
p.14.....	Décès après une maladie mentale
p.15.....	Messages courts, mais réconfortants
p.16.....	Décès d'un animal de compagnie
p.17.....	Les plus belles citations
p.18.....	Les plus belles chansons
p.20.....	Les plus beaux poèmes
p.22.....	Comment soutenir une personne endeuillée
p.23.....	Le message de DELA

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

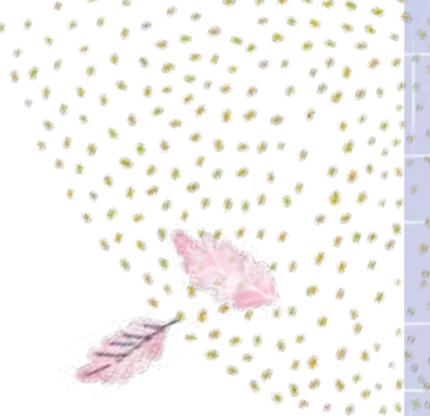
Lorsqu'on perd un être cher, on est peu enclin à demander de l'aide autour de soi. Alors, si en plus de votre compassion, vous souhaitez offrir votre aide, proposez-la de manière concrète, pas juste en écrivant « Nous sommes là pour vous ». Offrez un repas réconfortant fait maison, proposez de vous retrouver 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. Trouvez l'inspiration parmi 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 sommes 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 circonstances aussi tragiques de trouver les mots qui puissent alléger votre douleur. Nous espérons 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 insurmon-
table. 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.

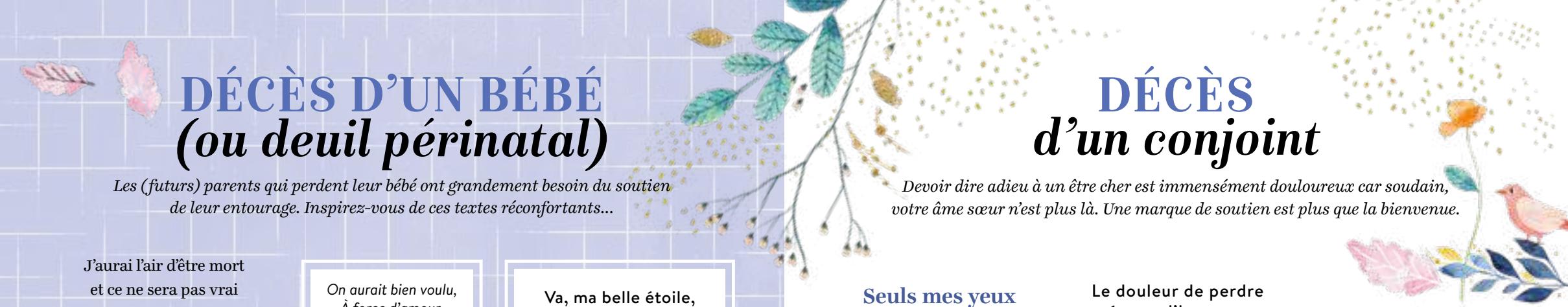
Inge Delrooz

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

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

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 Guï

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.

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

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

DÉCÈS d'un conjoint

Devoir dire adieu à un être cher est immensément dououreux 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
coeur, 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 connaissez pas bien

Il arrive qu'on veuille envoyer un message chaleureux à quelqu'un,
même si on ne connaît 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.

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

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

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

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

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.

Puissent 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.

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.

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.

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

Dans la tragique épreuve que vous traversez, sachez que je pense à vous à 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'APPORTERAS 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 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 laissez 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.

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

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
Le 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.
Owen 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.
Gaston 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 consument 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 nous 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 coeurs.** ♥ Nous n'oublierons jamais votre cher disparu. ♥ **Quelle tristesse, quelle dououreuse absence. Toutes mes pensées vous accompagnent.** ♥ Aussi grand soit le vide, aussi profonde soit la tristesse, la beauté des souvenirs ne se ternira jamais.



DÉCÈS 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.

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 connaître sur cette terre.
Guillaume Prevel



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



LES PLUS BELLES citations

♥ Les lettres de ton prénom sont gravées dans nos coeurs.

♥ 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

J'arrive sur les berges d'une rivière
Une voix m'appelle puis se perd
C'est ta voix
À l'autre bout du monde
Ta voix qui me dit mon trésor
Tout ce temps, je n'étais pas mort
Je vivais
À l'autre bout du monde
“*L'autre bout du monde*” - Emily Loizeau

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 sais la peine, je sais
les pleurs et les pensées
Que les mots ne peuvent apaiser
Je sais l'absence, je sais
le manque et les regrets
Les souvenirs qu'il faut
revivre et partager
Je sais tout ce qui est pour toi
Sois tranquille
Tout va bien
Sois tranquille
Je suis serein
Je repose en paix où je vais*
“*Sois Tranquille*” - Emmanuel Moire

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" - Benoît 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 Cicoli

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.

Rupi Kaur -
Le Soleil et ses fleurs

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 t'endors
L'amour est plus fort que la mort.

Extrait de "Tant de belles choses" -
Françoise Hardy

Comment soutenir une personne endeuillée

Lorsque l'un de vos proches traverse un deuil, sachez que votre soutien peut réellement faire la différence. Chaque petite attention compte. Lien Verfaillie, membre de l'équipe Deuil de DELA, partage ses conseils en la matière.

Reconnaitre la douleur et rester une oreille attentive

“Nous sommes tous, un jour ou l'autre, confrontés au deuil. Pourtant, beaucoup choisissent le silence, par peur de mal dire ou de blesser. Mais l'indifférence fait souvent plus mal que les maladresses. Reconnaître la douleur de la personne endeuillée est essentiel. Demandez-lui avec sincérité comment elle se sent, et surtout, écoutez-la. Et si les mots vous manquent, un simple ‘Je ne sais pas trop quoi dire, mais je suis là pour toi’ suffit. Cette phrase a déjà le pouvoir de réconforter et d'ouvrir la discussion.”

Ne pas comparer la douleur et éviter les remarques blessantes

“Ne minimisez jamais la peine ressentie. Les phrases toutes faites comme : ‘Heureusement, il a eu une belle vie’ ou ‘Le temps guérit toutes les blessures’ sont à proscrire. Elles risquent d'accentuer la douleur plutôt que de l'apaiser. Évitez aussi les comparaisons – la souffrance de chacun est unique – ainsi que les conseils trop prescriptifs. Le deuil reste une expérience intime et singulière : ce qui a aidé une personne ne conviendra pas nécessairement à une autre.”

Proposer de prendre certaines tâches en charge

“Les personnes endeuillées n'osent pas toujours demander de l'aide. N'hésitez pas à prendre les devants et à proposer des gestes concrets. Cela peut être aussi simple qu'apporter une bonne soupe, préparer un plat chaud, offrir de garder les enfants ou donner un coup de main pour tondre la pelouse. Et si la personne est un ou une collègue, alléger un peu sa charge de travail peut être un soutien précieux.”

Penser aux dates importantes comme les fêtes et anniversaires

“Le deuil n'a pas d'échéance : il avance par vagues. Certains jours paraissent plus légers, d'autres beaucoup plus lourds. C'est pourquoi il est précieux de continuer à demander régulièrement à la personne endeuillée comment elle se sent et si vous pouvez lui apporter de l'aide. Les fêtes, les anniversaires du défunt ou d'autres dates marquantes sont souvent des moments particulièrement sensibles, où un geste de soutien fait toute la différence.

Partager une anecdote joyeuse ou un beau souvenir peut réchauffer le cœur. Envoyer une carte le jour

de l'anniversaire du défunt, ou un petit mot pendant les Fêtes, témoigne d'une attention délicate. Et rien n'empêche de faire preuve de créativité : pourquoi ne pas offrir une boule de Noël portant le prénom du défunt ? C'est une manière douce de l'associer aux célébrations de fin d'année.”

Orienter vers des groupes de soutien ou une aide professionnelle

“Vous sentez que votre proche aurait besoin d'un soutien supplémentaire pour traverser cette épreuve ? Invitez-le à se tourner vers un professionnel. Le partage avec des personnes ayant vécu la même expérience peut être d'un grand réconfort. Mais, là encore, rien ne doit être forcé ni imposé.”

Qui est Lien Verfaillie ?

Spécialiste en communication et porte-parole chez DELA, elle fait aussi partie de l'équipe Deuil, où elle enrichit son expertise sur le vécu et l'accompagnement après un décès. Vous souhaitez plus de conseils pour soutenir une personne endeuillée ? Retrouvez des informations et astuces sur le site www.guidedudeuil.be

Postface

“Tout le monde est confronté au deuil à un moment donné dans sa vie, et pourtant, ce sujet reste très peu abordé à l'école. Quand j'ai commencé à travailler chez DELA, il y a 5 ans, je connaissais surtout l'entreprise pour ses assurances obsèques. Mais j'ai rapidement découvert un monde nouveau et passionnant. J'ai ainsi appris que la perte d'un être cher dépasse largement les aspects pratiques liés à l'organisation des funérailles. Entre la tristesse, le sentiment d'impuissance et les démarches administratives, chaque étape peut sembler insurmontable. C'est précisément dans ces moments-là qu'une personne qui tend la main et offre son soutien peut être une véritable lueur d'espoir. Et c'est précisément ce que nous essayons d'être chez DELA : une lueur d'espoir dans les jours sombres. Nous tendons la main de toutes les manières possibles et à différents moments : vous pouvez compter sur nous avant, pendant et après les funérailles. Et cela de nombreuses façons différentes : nos entrepreneurs de pompes funèbres sont à votre disposition dans l'une de nos 130 maisons funéraires réparties dans toute la Belgique afin d'organiser ensemble la plus belle cérémonie pour honorer votre proche.”

“Lorsque nous avons découvert dans une enquête que plus de la moitié des Belges souhaitaient obtenir davantage d'informations sur le deuil, nos experts se sont immédiatement penchés sur le sujet. Le résultat : notre magnifique Guide du deuil, un guide en ligne regorgeant d'informations. Vous y trouverez des conseils pour mieux comprendre votre propre deuil, mais vous pouvez aussi le consulter si vous souhaitez accompagner au mieux un proche ayant perdu un être cher. Et parce que les enfants nécessitent un accompagnement particulier dans leur deuil, nous avons également créé ‘Je ne t'oublierai jamais’ : une plateforme en ligne où ils peuvent créer ensemble un bel univers virtuel de souvenirs, avec des photos et des souvenirs de tous les beaux moments. Si je pouvais être enseignant le temps d'une journée et donner un cours sur le deuil, voici ce que je dirais. Le deuil naît de l'amour : la perte fait mal, mais cette douleur est là parce que vous aimiez profondément cette personne, que vous avez construit de merveilleux souvenirs et passé de bons moments ensemble. Alors profitez surtout de la vie, créez ces souvenirs et aimez-vous les uns les autres. Soyez la lumière les uns des autres les jours où cela est nécessaire. N'oubliez pas que nous sommes là pour vous dans ces moments difficiles, pour vous soutenir autant que possible et être ainsi une lueur d'espoir.”

Geert Deschoolmeester,
PDG de DELA Belgique



Pour trouver ou
devenir une lueur
d'espoir dans les
moments sombres,
rendez-vous sur
dela.be.

Femmes
D'AUJOURD'HUI
AVEC
DELA