



# CARNET DE condoléances

*Trouver les bons  
mots pour soutenir  
dans la peine*

Femmes  
D'AUJOURD'HUI  
AVEC  
DE LA

## 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	<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. 22	<b>Comment soutenir une personne endeuillée</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 APPORTEZ 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 Delnoog*

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 Gui*

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

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*

# 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.

*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.*

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

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.

*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.*

**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.**

*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.**

# 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  
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.

*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  
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 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.





# 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.



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  
FAMILIERS SONT DES  
ANGES DÉGUISÉS  
VENUS SUR TERRE  
POUR NOUS APPRENDRE  
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*

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" - Benoit Marchon*

BLEUS OU NOIRS, TOUS AIMÉS,  
TOUS BEAUX, OUVERTS À  
QUELQUE IMMENSE AUREOLE,  
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 Ciceli*

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  
Penses-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.*

## Reconnaître 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 reconforter 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](http://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**

