

# MON CAHIER

À l'usage des gens que j'aime



malakoff médéric





# MON CAHIER

À l'usage des gens que j'aime

## PETIT AVANT-PROPOS

Le temps passe vite et plus le temps passe, plus on a le sentiment d'en manquer ! Peut-être faut-il à un moment, quel que soit son âge, prendre le temps de ne pas remettre à plus tard un projet, une discussion !

Ce petit cahier vous invite à prendre un temps pour coucher sur le papier ce qui pour vous est important, pour partager vos plus beaux souvenirs, exprimer certains souhaits et avoir la certitude qu'ils pourront être connus et respectés par ceux qui vous entourent.

Ce carnet a été conçu pour vous permettre de transmettre aux gens que vous aimez le fruit de vos souvenirs, de votre réflexion et de vos souhaits.

Si on ne choisit ni le moment ni les circonstances de son décès, on peut essayer de l'envisager comme une étape de la vie à préparer à son image.

On peut par exemple laisser des directives pour adoucir ce moment pour nos proches, en leur facilitant les démarches administratives, en les libérant d'avoir à faire des choix précipités concernant les obsèques, souvent vécus comme traumatisants.

Dans ce cahier tout est proposé, rien n'est imposé.

Vous découvrirez des conseils pratiques, mais aussi tout un tas d'exemples et d'exercices à faire seul ou accompagné d'un proche.

Ce carnet peut vous aider à amorcer la discussion avec votre conjoint, vos enfants, vos parents...

Si certains passages peuvent faire appel à vos émotions ou à vos souvenirs, d'autres traités avec plus de légèreté, ne manqueront pas de vous faire sourire !

*"Ce que l'on fait dans sa vie résonne dans l'éternité"*

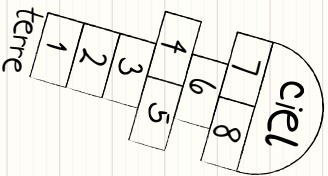
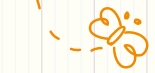
*"Une vie ne vaut rien, mais rien ne vaut la vie."*

Sagesse populaire

NOM :

PRÉNOM :





# CHAPITRE 1 Avec le temps va... tout s'en va...

## I - EXPRESSIONS DE VIES

DANS UNE VIE IL Y A DES VIES,  
SE RACONTER POUR QUE CEUX QUE VOUS AIMEZ PUISSENT  
SE SOUVENIR. NOTEZ LES FAITS QUI FONT VOTRE HISTOIRE.

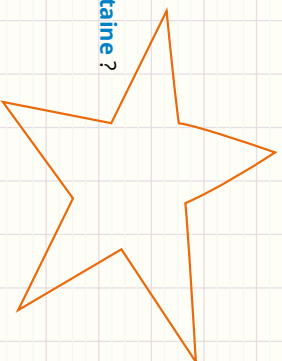
**Date de naissance :**

**Choix des prénoms que je porte :**

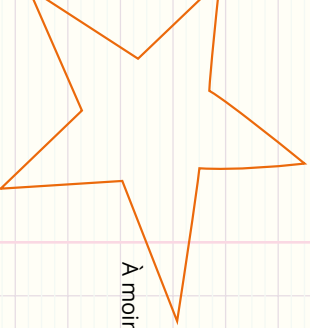
Quelques souvenirs de mes **10 premières années**



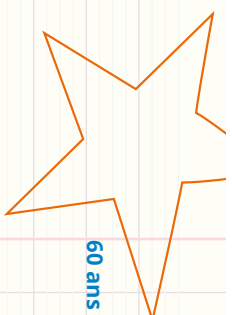
Que dire de mes **20 à 30 ans** ?



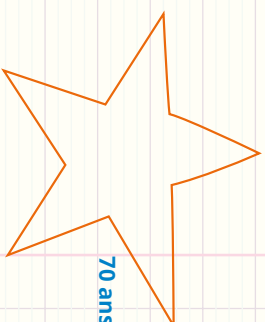
Ai-je connu la crise de la **quarantaine** ?



À moins que ce ne soit la crise de la **cinquantaine** ?

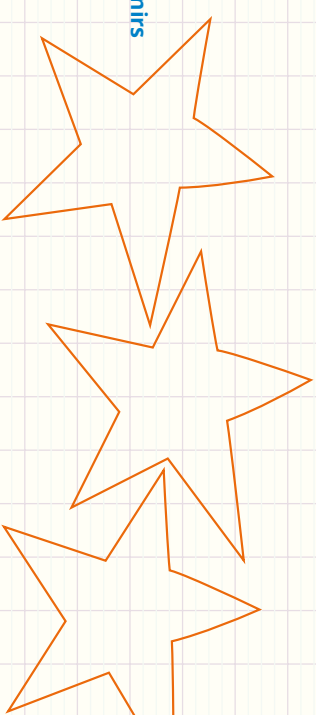


**60 ans** c'est maintenant, demain, c'était hier



**3 jolis souvenirs**

**70 ans...** finalement



Qui d'autre que vous se souvient ? ... Ces deux pages ne sont qu'une petite introduction.





## II - LE CINÉMA, LA POÉSIE, LA MUSIQUE ONT INFLUENCÉ VOTRE VIE

**BOUILLON DE CULTURE**  
IL Y A DES FILMS, DES LIVRES, DES CHANSONS QUI ONT INFLUENCÉ VOS CHOIX. QUI ONT FAIT BATTRE VOTRE CŒUR... SOUVENEZ-VOUS

Mon (mes) **film(s) préféré(s)**

Les **chansons** ou les **airs de musique** qui m'enchantent ?



Un **tableau**, une **sculpture** qui me touche ?

Un **poème** ou un **texte** que j'adore ?



Mon **livre de chevet** ? Combien de fois l'ai-je lu ?

Écrivez ici une **chanson** qui vous trotte dans la tête.

## III - AVEZ-VOUS EU DES MODÈLES ?

**QUI PEUT CROIRE QUE L'ÊTRE HUMAIN SE CONSTRUIT TOUT SEUL ?**

La première personne qui m'a fait **grandir** et pourquoi ?

Ce qu'elle m'a **transmis** et que j'ai gardé en moi.



Les autres personnes qui ont **influencé** mes choix ?



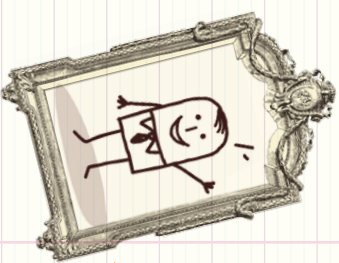
Sans en avoir conscience vous êtes certainement un modèle pour vos proches.



## IV - LES MEUBLES ET LES OBJETS QUI M'ENTOURENT ONT UNE HISTOIRE JE VAIS ESSAYER DE VOUS LA RACONTER

LES OBJETS QUI NOUS ENTOURENT NOUS RESSEMBLENT  
ET PARFOIS NOUS RACONTENT UNE HISTOIRE.

IL Y A CEUX QUE L'ON NOUS OFFRE ET CEUX QUE L'ON CHOISIT.



→ **Ceux que j'ai reçus :**

**De mes grand-parents**

- **Mon objet**
- **Son histoire**

**De mes parents**

- **Mon objet**
- **Son histoire**

● **Mon objet**

● **Son histoire**

**De mon conjoint**

- **Mon objet**
- **Son histoire**

● **Mon objet**

● **Son histoire**



**De mes enfants**  
un premier cadeau de fête des mères ou des pères ?

- **Mon objet**
- **Son histoire**

- **Mon objet**
- **Son histoire**

**Autres objets qui m'ont été offerts et que j'affectionne particulièrement**

- **Mon objet**
- **Son histoire**

- **Mon objet**
- **Son histoire**

→ **Les objets que j'ai choisis et auxquels je suis attaché(e)**

- **Mon objet**
- **Son histoire**

- **Mon objet**
- **Son histoire**



Collez ici  
la photo  
de votre objet  
le plus cher



CERTAINS OBJETS N'ONT DE VALEUR QUE CELLE  
QUE VOUS LEUR AVEZ DONNÉE SENTIMENTALEMENT.  
VOUS POUVEZ FAIRE LE SOUHAIT DE LES TRANSMETTRE...

Je donne mon/ma :

● à

● parce que

Je donne mon/ma :

● à

● parce que

Je donne mon/ma :

● à

● parce que

Je donne mon/ma :

● à

● parce que

Je donne mon/ma :

● à

● parce que

## V - VEAUX, VACHES, COCHONS, COUVÉES... MES ANIMAUX ADORÉS

Extrait de "la lettre à mon maître que j'aimais" :  
*"Vous qui m'avez appelé votre enfant, et en dépit de plusieurs  
chaussures mâchées, et quelques oreillers assassinsés,  
je suis devenu votre meilleur ami..." (auteur anonyme)*



### Mes animaux à poils

Nom

Age

Date de naissance

Ce qu'il mange

Son jouet fétiche

Son activité préférée

Mon souhait d'adoption pour lui

Nom

Age

Date de naissance

Ce qu'il mange

Son jouet fétiche

Son activité préférée

Mon souhait d'adoption pour lui

### Mes et/ou mes poissons

Nom

Age

Date de naissance

Ce qu'il mange

Son jouet fétiche

Son activité préférée

Mon souhait d'adoption pour lui

Où j'ai rangé son (leur) carnet de santé ?

## CE QUE JE DOIS VOUS DIRE POUR QUE VOUS LES AIMIEZ ET QU'ILS SATTACHENT À VOUS

Chacun de nos compagnons à 4 pattes, à poils ou à plumes a ses petites habitudes

Tout ce qu'ils ne pourront pas vous dire...

par exemple, si Mistigri avance ventre à terre, c'est qu'il se prépare à bondir sur vos chaussons

● si gratte à la porte, c'est que

● si regarde ma litière de travers, c'est que

● si aboie en frétilant de la queue, c'est que

● si nage sur le dos, c'est que

● si fait des saltos sur mon perchoir, c'est que



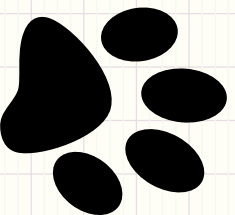
● si

● si



● si

(si..... fait cela, alors.....)



## CHAPITRE 2

## Ma demeure

### 1 - PATRIMOINE, VOUS AVEZ DIT PATRIMOINE ?

**Définition :**

**Le saviez-vous ?**

Le **patrimoine funéraire** inclut les sites (cimetières, nécropoles, tombes isolées) et plus généralement toutes les installations visibles et invisibles, de même que toute variété dans les mentalités et la ritualisation face à la mort et au deuil, ainsi que les sources et documents permettant de comprendre ces pratiques.

**Père, mère, grands parents ?**

● **Combien de cimetières ?**

● **Combien de tombes ?**

● **Des cases de columbarium ?**

**Où sont-elles situées ?**

Qui en sont les **propriétaires** ou les **ayant-droit** ?

Qui les **entretient** ?

Y a-t-il des **concessions à renouveler** ?



Renseignez-vous. Les durées sont variables. Certaines ne sont que de 15 ans et d'autres à perpétuité. Vous obtiendrez ces renseignements auprès des mairies. Il convient de vous y intéresser ; c'est aussi votre patrimoine.

## II - LES ÉLÉMENTS

SI VOUS FAITES LE CHOIX DU RETOUR À LA TERRE...  
QUELQUES NOTIONS À MAÎTRISER

### → Terre

#### ● Inhumation dans un caveau familial

*"Mon caveau de famille, hélas ! n'est pas tout neuf, vulgairement parlant, il est plein comme un œuf, Et d'ici que quelqu'un n'en sorte, Il risque de se faire tard et je ne peux, Dire à ces braves gens : poussez-vous donc un peu, Place aux jeunes en quelque sorte."*



Georges Brassens  
extrait de : Supplique pour être enterré sur une plage de Sète

#### Y a-t-il encore de la place ?

##### Il n'y a plus de place

Une solution proposée selon les circonstances par les entreprises de pompes funèbres est de réduire le cercueil le plus ancien.

L'acquisition auprès de la mairie d'une concession à votre nom pour une ou plusieurs personnes

Plus la ville est urbanisée et plus les concessions seront difficiles à acquérir du vivant. Dans les régions peu urbanisées il est encore possible d'acheter de son vivant sa concession et de faire réaliser par un marbrier une sépulture.

Personnalisation des tombes de vos aïeux et/ou de la vôtre

Des artistes sont spécialisés dans la réalisation d'œuvre de mémoire familiale. Les entreprises de pompes funèbres vendent des plaques et des emblèmes en complément des gravures sur tous types de supports.

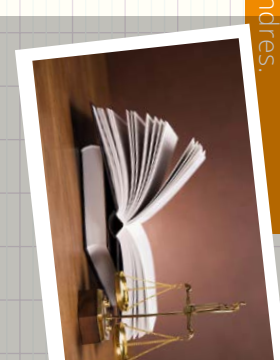


"ENLEVÉ PAR LE FEU, ÉLEVÉ PAR LE FEU" ...  
SI VOUS FAITES LE CHOIX DE LA CRÉMATION

### → Feu

La crémation a vu le jour à la fin du XIX<sup>e</sup> avec la construction du crématorium du Père Lachaise en 1885 suite à l'épidémie parisienne de Choléra. La crémation est autorisée depuis la loi du 15 novembre 1887 sur la liberté des funérailles. Elle est tolérée par l'église depuis 1963 !

L'essor de la crémation en France date de 1990. Le choix de crémation aujourd'hui avoisine 1/3 des funérailles en France. L'estimation pour 2030 avoisine les 50 %. Depuis la loi Sueur de 2009, l'intégrité du corps du défunt doit être respectée et il faut offrir à tous la possibilité de lui rendre hommage librement. Cette loi réglemente notamment le conditionnement (dans une urne unique) et ce qui touche à la dispersion des cendres.



Parfois des personnes souffrent de l'absence de lieu de recueillement, du fait, par exemple, de leur éloignement géographique, ou du choix de la crémation... Dans de nombreux cas, un lieu symbolique peut trouver tout son sens. ALLER VOIR : [WWW.COMEMO.FR](http://WWW.COMEMO.FR)





### → Eau - Air

#### LA DISPERSION DES CENDRES

##### Dans l'eau...

- en mer,
- dans un fleuve,
- dans un grand lac,
- dans une urne de sel,
- dans une urne de sable,
- dans une urne lestée,
- dispersion en jetant les cendres à l'eau,
- faire de son urne un récif corallien en pleine mer.

<http://www.eternalreefs.com/>



##### Dans l'air...

La Suisse offre la possibilité d'envoyer un peu de cendres dans l'espace avec un départ de la NASA. Ainsi que de réduire les cendres en petits diamants d'éternité.

Les coûts sont **Waouhhhh!!!**

<http://www.memorialspacelights.com/>



#### Des usages plus courants :

- dispersion dans le jardin du souvenir du crématorium,
- dépôt dans une case de columbarium du cimetière (concession à acquérir auprès de la mairie),
- scellement de l'urne sur la sépulture de famille,
- enterrement de l'urne dans le caveau de famille,
- dispersion sur des chaînes de montagnes par exemple...



#### IL EST FORMELLEMENT INTERDIT DE RÉPANDRE DES CENDRES SUR LA VOIE PUBLIQUE



#### Voici les raisons de mon choix...

Pour permettre à mes proches de le comprendre et de l'accepter

#### Je choisis l'inhumation

Où ? \_\_\_\_\_

Pourquoi ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Je choisis la crémation

Pourquoi ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Le devenir de mes cendres

Où ? \_\_\_\_\_

Pourquoi ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Ne pas choisir soi-même c'est imposer aux gens que l'on aime un choix parfois difficile à assumer.

### III - CÉRÉMONIAL, CÉRÉMONIE

#### TOUTES LES CIVILISATIONS EXISTANTES ET AVANT EXISTÉ PRATIQUENT DES RITES FUNÉRAIRES. APPELÉS CÉRÉMONIES

Elles diffèrent selon les religions et leur vision de la mort. Les rites prennent en compte la toilette, la veillée funèbre, la mise en bière, la cérémonie, les fleurs, le cimetière...

#### → Cérémonies pour les croyants (toutes confessions)

##### ● Simple

Selon les **rituels de l'institution religieuse**, l'intervenant religieux et la famille se conformeront aux dogmes en vigueur.

##### ● Personnalisée

L'**implication de la famille auprès de l'institution religieuse** peut prévoir l'application des souhaits du défunt.



#### Mémo pour l'organisation de la cérémonie

- fleurs,
- musique / orchestre / orgue,
- rythme de la cérémonie,
- discours,
- chants,
- lectures.

#### → Cérémonies pour les laïcs

##### ● Elles peuvent se dérouler :

- chez la **famille**,
- au **funérarium**,
- au **crématorium** si tel est le cas,
- dans une **salle communale** mise à disposition,
- dans un **champ privé** ou **jardin**,
- au **cimetière**.



Ces cérémonies peuvent être personnalisées. L'entreprise des pompes funèbres préciserà les limites que la commune impose ou pas, en fonction des lieux choisis.



#### Mon avis sur ma cérémonie

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## IV - PLEURER, PARLER, RIRE ET AGIR C'EST EXPRIMER SES ÉMOTIONS

Pas deux cérémonies de funérailles ne se ressemblent.

Certains ont osé teinter la leur en impliquant leurs proches ou en laissant des consignes précises, dans le but :

- dévoquer l'espérance,
- de donner la parole à tous,
- de tisser un lien familial fort,
- de revenir sur leur terre ou en mer... par quelques gestes simples et symboliques.

Quelques exemples :

- permettre à tous de noter une phrase sur un post-it de couleur à poser sur le cercueil,
- accrocher des dessins d'enfants,
- lâcher de ballons multicolores,
- lâcher d'oiseaux,
- respecter une consigne vestimentaire ou le port d'un accessoire (chapeau),
- tous avec ma fleur préférée,
- jet de terre du pays d'enfance,
- eau des mers du Sud.



Et moi... voici ce que j'en pense

---

---

---

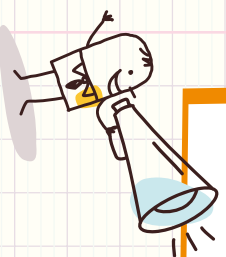
---

---

---

---

---



## Législation sur la fin de vie et les dispositions funéraires

→ Les 2 lois Leonetti 2005 & complétée en août 2016

- Une loi "créant de nouveaux droits en faveur des malades et des personnes en fin de vie".
- Sédation profonde autorisée depuis aout 2016.
- Suicide assisté & euthanasie interdit en France sous peine d'action en juridiction pénale.

Principaux changements par rapport à la loi Léonetti de 2005

Article 1 - Une obligation de formation

Article 3 - Droit à la sédation profonde et continue jusqu'au décès, à la demande du patient

Article 5 - Renforcement du droit pour un patient dûment informé par le professionnel de santé de refuser tout traitement

Article 8 - Principe d'opposabilité des directives anticipées

Article 9 - Précision du statut du témoignage de la personne de confiance

Les articles 8 & 9 sont des précisions sur les directives anticipées.

Elle propose que les directives anticipées puissent être "rédigées conformément à un modèle dont le contenu est fixé par décret en Conseil d'état pris après avis de la HAS (Haute Autorité de Santé). Ce modèle prévoit la situation de la personne selon qu'elle se sait ou non atteinte d'une affection grave au moment où elle les rédige".

Les directives anticipées ouvrent le dialogue entre le patient, le médecin, les soignants, les personnes de confiance et les proches au moment de la fin de vie. Elles sont une aide pour le patient et les professionnels dans l'anticipation des situations de fin de vie et dans leur vécu.



#### Article 8, L. 1111-11 - Principe d'opposabilité des directives anticipées

- Validité illimitée.
- Révisables et révocables à tout moment et par tout moyen.
- Opposables au médecin :
  - sauf en cas d'urgence vitale,
  - sauf si jugées inappropriées (procédure collégiale).
- Rédaction possible par une personne sous tutelle, avec l'autorisation du juge ou du conseil de famille.
- Rôle d'information et d'attestation du consentement libre par le médecin traitant.

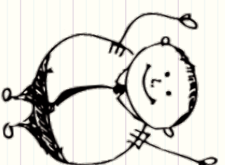
#### → Les 2 lois régissant les pratiques funéraires

##### La loi historique de 1887 sur LA LIBERTÉ DES FUNÉRAILLES

- Autorisant la crémation.
- Interdisant l'inhumation sur des parcelles privées (droit & devoir libre de mémoire & de recueillement).
- Instaurant le testament holographique.

##### La loi SUEUR (19 décembre 2008)

- **Améliorer les conditions d'exercice de la profession d'opérateur funéraire**, en donnant un pouvoir au préfet de délivrer, renouveler, retirer ou suspendre ou de la suspension l'habilitation et en instaurant des diplômes nationaux.
- **Sécuriser et simplifier les démarches des familles.**
- **Instauration de devis-types.**
- **Réaffirmer l'interdiction de démarchage commercial en matière funéraire** auprès des familles endeuillées.
- **Donner un statut aux cendres des personnes décédées dont le corps a donné lieu à crémation.**
- Faire évoluer la conception et la gestion des cimetières.
- **Assurer la mise en valeur architecturale et paysagère du cimetière ou du site cinéraire.**



## V - DÉCÉDER EN INSTITUTION HOSPITALIÈRE

SACHEZ QUE CELA REPRÉSENTE LA MAJORITÉ DES DÉCÈS EN FRANCE. CERTAINES QUESTIONS SE POSENT ...

- **Revenir au domicile**
- **Chambre mortuaire**  
La loi permet d'y **séjourner 3 jours gracieusement** si l'hôpital en dispose.
- **Chambre funéraire**  
Service proposé par les pompes funèbres. Elle permet à la famille et proches de venir rendre hommage au défunt.
- **Le don du corps à la science**  
Chaque année en France, **2 500 personnes font don de leur corps**.  
Personne, même votre famille, n'a le droit de regard sur cette démarche. **Il faut donc en faire la demande de son vivant** en se rapprochant de la Faculté de Médecine souhaitée.
- **Le rapatriement sur les terres d'origine**  
À savoir : certains contrats d'assurance et bancaires (carte bleue) prévoient des dispositions de rapatriement du corps en cas de décès accidentel.
- **L'obligation légale en cas de retour à domicile du corps**  
L'entreprise de pompes funèbres peut organiser un retour du défunt à domicile si ce dernier bénéficie de soins de conservation et si les conditions techniques le permettent. Obligation d'installer une table réfrigérée et que la pièce puisse rester largement aérée.
- **Le délai légal pour une inhumation, une crémation**  
Le délai légal pour organiser les obsèques est de **24 heures au minimum jusqu'à 6 jours ouvrés** (hors dimanche et jours fériés) sans compter le jour de décès.  
NB : on obtient facilement une dérogation si ce délai est trop court.
- **Le délai légal pour la fermeture du cercueil**  
Le délai légal pour fermer le cercueil est de **24 heures** si le corps ne bénéficie pas de soins de conservation.



L'entreprise de pompes funèbres précisera les obligations réglementaires liées au choix et au déplacement du corps.

## Les modalités de rapatriement

À retenir : le ministère des affaires étrangères rappelle qu'il relève de la responsabilité individuelle de chacun de prévoir une assurance rapatriement avant tout déplacement à l'étranger.

### → En cas de décès à l'étranger

Le consulat ou l'ambassade rassemble le maximum d'informations concernant cette personne et les circonstances de son décès.

Ils prennent ensuite contact avec les services de police ou de gendarmerie en France afin que la famille et les proches résidant en France puissent être informés dans les meilleurs délais du décès et prendre rapidement les décisions qui s'imposent.

**Les frais sont supportés soit par la famille, soit par l'organisme d'assurance du défunt.**

L'annonce officielle du décès ainsi que la remise du corps à la famille exigent que l'identité du défunt soit établie avec certitude.

Selon les circonstances du décès, il arrive que les procédures d'identification prennent quelques jours, voire davantage.

Les services consulaires procèdent, à la délivrance d'une autorisation de transport de corps ou de cendres permettant aux restes mortels de quitter légalement le pays étranger et de rentrer en France.

Dans la majorité des pays étrangers, le décès d'un ressortissant français doit être déclaré à l'état civil local dans les mêmes conditions que le décès d'un national de ce pays. Un acte de décès local est alors établi. Les services consulaires français pourront alors transcrire l'acte de décès étranger dans le registre d'état civil français. Il pourra vous être remis une dizaine de copies d'acte de décès certifiées conformes à l'original. Par la suite, vous pourrez vous procurer ce document au service central d'état civil à Nantes ou auprès du poste diplomatique et consulaire.

L'établissement de l'acte de décès français n'est pas obligatoire, mais fortement recommandé, car il vous permettra d'effectuer un certain nombre de démarches en France (successions, pension de retraite ou salaires, emprunt...).

**INFO :** Centre de crise du ministère des Affaires étrangères  
au +33 (0)1 53 59 11 10, 24h/24.

### Les garanties sont souscrites par :

- Les assurances par les cartes bancaires (Visa, MasterCard, AmEx...).
- Les assureurs (Mondial Assistance, Europ Assistance...).
- Les contrats de responsabilité civiles avec option de services à l'international.

### → Rapatriement d'un corps dans son pays d'origine

Dans certaines religions, il est de coutume d'enterrer le défunt sur sa terre natale. Le transport du corps ne peut se faire que par l'intermédiaire d'une agence de pompes funèbres qui est en charge des démarches administratives pour le rapatriement à l'étranger du défunt. Il faut justifier de :

- une demande de rapatriement,
- le certificat médical de décès,
- le certificat de non-épidémie demandé dans certains pays,
- une autorisation de fermeture de cercueil établie par le préfet du département du lieu de décès.

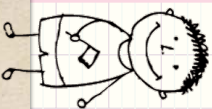
Il est préférable d'avoir souscrit une **assurance rapatriement**.

## À SAVOIR

Pour le rapatriement d'un corps à l'étranger, la réglementation de chaque pays est différente, l'agence de pompes funèbres se renseignera sur la liste complète des documents à présenter. Des soins conservatoires sont couramment obligatoires pour des raisons sanitaires.







### L'assurance prend en charge (selon le niveau du contrat) :

- la toilette funéraire,
- les soins de conservation du corps (thanatopraxie),
- l'hébergement du corps en chambre funéraire,
- le cercueil en bois et le cercueil en plomb si nécessaire,
- le transport du corps à l'aéroport,
- le billet d'avion pour un membre de la famille (aller et retour),
- la prise en charge du cercueil par une pompe funèbre au pays destinataire.

Le contrat peut également prévoir la prise en charge par l'agence de pompes funèbres des formalités administratives.

L'assurance rapatriement suppose le versement d'une cotisation selon une périodicité choisie à l'avance (mois, année...) par le souscripteur.

### Auprès de qui souscrire ces contrats ?

- **Les sociétés spécialisées dans l'assistance** (Mondial assistance, Europ assistance, Anubis...).
- **Les assureurs ayant une offre dédiée.**



## VI - UN ORGANES QUI SAUVE

LE DON D'ORGANE EST UNE QUESTION QUI SE POSE DANS DES CIRCONSTANCES BIEN PRÉCISES. VOTRE HISTOIRE OU VOS IDÉAUX ONT PEUT-ÊTRE FORGÉ VOTRE OPINION SUR LA QUESTION.

- Je possède une carte de donneur
  - oui
  - non

- Je suis **inscrit(e)** au Registre National de Donneurs d'Organes [www.dondorganes.fr](http://www.dondorganes.fr)

- J'ai sur moi ma **carte d'INTERDICTION** de prélèvement d'organe

- **La loi modifiée sur le don des organes et des tissus**

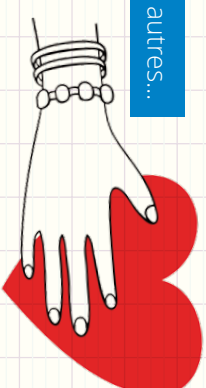
Consentement présumé depuis 1976. Réaffirmée par la loi de santé de 2002. La **loi du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé** réaffirme le principe de consentement présumé au don d'organes.

*"Nous sommes tous des receveurs potentiels ce qui nous oblige à être tous des donateurs."*

**Refus de don par l'inscription sur le registre national des refus (via l'agence de bio médecine). Ce document est à conserver sur soi en toutes circonstances.** (Chaque personne opposée au prélèvement de tout ou partie de ses organes peut faire un écrit complémentaire, qui devra être confié à un proche, avec copie de l'enregistrement à l'agence de bio médecine).



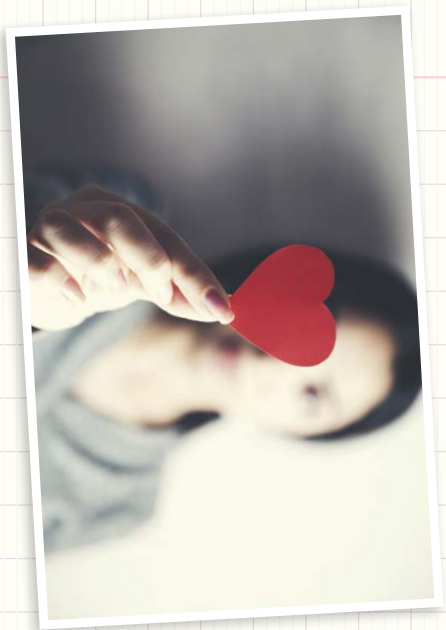
Une vie peut en sauver plusieurs autres...





### ● Les modalités du don du corps à la science

- Le choix de donner son corps est une démarche personnelle réversible.
- Il faut faire connaître sa décision de manière explicite de son vivant auprès d'une faculté de médecine.
- Une déclaration sur papier libre, la dater, la signer et l'envoyer à la faculté de médecine de son choix. Celle-ci fera connaître si elle dispose d'un centre de don par retour de courrier.
- Il est possible de changer d'avis à tout moment, détruire sa carte et en informer la faculté de médecine.
- Avant tout engagement, renseignez-vous sur les différents frais qui seront à votre charge ou à la charge de vos proches (transport du corps, soin de conservation et crémation).
- Le corps n'est pas rendu à la famille. Seules les cendres peuvent l'être par certains centres et si le défunt l'a souhaité.
- Les corps sont crématisés anonymement et leurs cendres dispersées dans un jardin du souvenir.
- Un délai de plusieurs semaines, mois ou années, peut s'écouler entre le don du corps et la crémation.



## VII - DANS MON ARMOIRE

CLASSIQUE OU FANTAISISTE, C'EST VOUS CHOISISSEZ !



L'entreprise de pompes funèbres posera quelques questions à ce sujet:

● **Ma tenue pour l'éternité**  
robe, jupe, pantalon, costume, cravate, collants, chaussures.

Une **idée précise**...

● **Mes accessoires fétiches**  
bijoux, photos, maquillages, lunettes, vernis, parfum, montre...

Une **idée précise**...



Certains de vos choix seront limités si vous envisagez une crémation. Car aucun objet métallique ne sera toléré, ni boucle d'oreilles, ni alliance, ni chevalière. Depuis 2016, tous les pacemakers sont retirés lors des soins aux défunts aussi bien pour une inhumation que pour une crémation.

● **Le souvenir** que je souhaite emporter avec moi

Une **idée précise**...



**Si vous êtes une femme :** osez choisir votre plus jolie robe et vos hauts talons qui vous faisaient tant mal aux pieds.

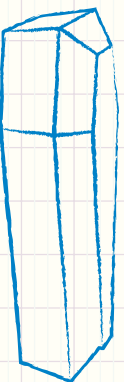
**Si vous êtes un homme :** vous avez toujours aimé la chemise à carreaux et les cravates à fleurs. Madame n'est pas d'accord ? Et alors ?

## VIII - 6 PLANCHES DE BOIS COLLÉES SERRÉES

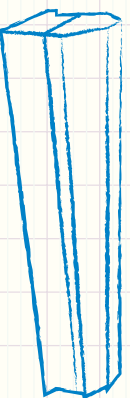
- sapin,
  - chêne,
  - hêtre,
  - acajou,
  - marqueterie,
  - carton (pour une inhumation en pleine terre),
  - **ou encore créations dernier cri et grandes personnalisations.**
- <http://www.musees-franchecomte.com/index.php?p=810>



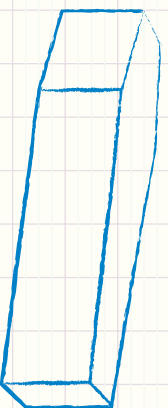
Style tombeau



Style lyonnais



Style parisien



Les prix en 2013 fluctuent entre 700 € et 2 300 €  
Certains cercueils dépassent les 8 000 €.  
La qualité de la literie influence aussi le prix.

## IX - JAPOSTROPHE PAR L'ÉPITAPHE

**L'épithaphe** ce sont quelques mots gravés sur une tombe.

Expressions d'amour, d'humour ou de démonsions, parfois de la dérision, elles permettent de raconter votre vie en une phrase posthume.

**Certains ont osé, voici quelques exemples...**

- *A La Mi Ré Mi - La Sol La Mi La!*  
(Épithaphe d'un musicien, nommé Rémi, mort d'une indigestion de soles).
- *À mon mari, mort après un an de mariage. - Sa femme reconnaissante.*  
(Épithaphe gravée au Père-Lachaise).
- *Ci-gît - le corps - de Chasse.*  
(Épithaphe de François de Chasse (XIX<sup>e</sup> siècle)).
- *Ci-gît Alfred S... - Après son veuvage. - Il vécut vingt ans - Auprès de sa belle-mère - Et il est mort - Avec le ferme espoir - De connaître un monde meilleur.*  
(Épithaphe d'un veuf).
- *Ci-gît Allais - Sans retour.*  
Épithaphe d'Alphonse Allais (1854-1905).
- *Ci-gît dessous ce marbre blanc - Le plus avare homme de Rennes, - Qui mourut tout exprès le dernier jour de l'an, - De peur de donner des étrennes.*  
Épithaphe d'un avare.

### Et en voici d'autres...

- *Cherche partenaire de tombe pour tournoi d'osselets.*
- *C'est toujours les meilleurs qui partent les premiers. La preuve.*
- *On peut s'éteindre sans avoir été une lumière.*

*J'ai pu enfin tirer un trait sur mon passé,  
malheureusement j'ai dû faire de même  
pour mon avenir*



*Odieux j'étais  
A Dieu je suis*

**Avez-vous réfléchi à la vôtre ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

### X - COMMENT VOUS LE DIRE ?

LES MODES DE COMMUNICATION NE CESSENT D'ÉVOLUER,  
Y COMPRIS POUR FAIRE PART D'UN DÉCÈS.

- **Le traditionnel faire-part** édité par l'imprimeur
- **L'insertion dans le journal local**
- **L'insertion dans le journal national**

Si c'était un **SMS** ? Vous écririez :

Ou un **Email** ? Vous écririez :

Un **message téléphonique** ? Vous écririez :

Autre **idée de message**...



Le champ lexical classique est "Douleur, Regrets, Tristesse"...  
Peut-être préférez-vous un autre registre ?





## XI - MES INVITÉS, MES AMIS, MES PLUS PROCHES...

### QUI MIEUX QUE VOUS CONNAÎT VOTRE CARNET D'ADRESSES ?

#### Pour que **personne ne soit oublié**...

Préparez la liste des incontournables et notez ici où vous l'avez rangée :

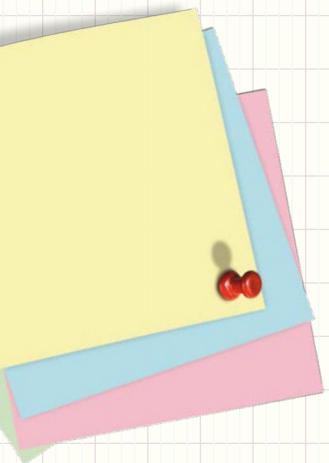


### URGENT À METTRE EN ŒUVRE DÈS AUJOURD'HUI, ET À TENIR À JOUR...

et aussi ...

Créez un signe distinctif dans votre carnet d'adresses papier  
(par exemple, un point rouge...)

Dès aujourd'hui, écrivez ici les points particuliers "logistiques"  
à signaler à vos proches...



## XII - PETITS ET GRANDS PAPIERS PENSEZ À LES TRIER

→ Pour faciliter les toutes premières démarches,  
quelques papiers indispensables peuvent être rassemblés :

**Vos proches doivent pouvoir présenter les documents suivants :**

- votre **pièce d'identité**,
- votre **livret de famille**,
- le **certificat de décès** (délivré par le médecin ou l'hôpital).

Ces trois documents officiels permettent de faire la déclaration du décès en mairie. Usuellement, cette formalité est remplie par l'entreprise de pompes funèbres pour la famille.



Il est recommandé de glisser dans votre livret de famille un papier indiquant l'emplacement de votre dossier "funérailles" à constituer si ce n'est pas déjà fait.

Dedans glissez-y :

- Votre **contrat obsèques** (si vous en avez un)
- Les **informations** que vous avez sur les **concessions funéraires familiales** (voir page 13 de ce cahier la définition du patrimoine funéraire)

→ Pour simplifier les démarches qui suivront,  
rassemblez dans une pochette étiquetée de façon explicite :

- une **fiche de paye** ou **attestation d'Assedic** ou un **avis de versement des pensions de retraite**,
- un **R.I.B** (relevé d'identité bancaire) de vos comptes en banque (comptes personnels et comptes joints),
- un **relevé de toute autre pension** dont vous êtes bénéficiaire (pension de réversion, retraite supplémentaire, etc.)
- les **coordonnées de votre notaire**.



→ Une autre série de démarches administratives (à 6 mois) nécessite de rassembler les documents suivants, dans une nouvelle pochette :

- une copie de votre attestation carte vitale,
- une copie de votre contrat de complémentaire santé (mutuelle),
- une copie de vos factures (électricité, gaz, eau, téléphone, internet, réseau télé privé...),
- une copie de vos contrats d'assurance à résilier ou à mettre au nom de votre conjoint (maison, auto, etc.),
- une copie de votre contrat d'entretien de la chaudière (et oui ! aussi),
- L'acte de propriété de votre logement principal et de vos logements secondaires ou mis en location (si tel est le cas),
- une copie de votre bail ou quittance de loyer si vous êtes locataire,
- une copie des quittances de loyers que vous adressez à vos locataires si vous êtes loueur,
- une copie des relevés d'échéances des organismes financiers ou bancaires chez qui vous avez des crédits,
- une copie de la carte grise du ou des véhicule(s).

→ Une dernière vague de démarches concernant l'administration fiscale suggère la création d'une autre pochette que vous remplirez de :

- une copie de votre avis d'imposition sur le revenu
- une copie de vos avis d'imposition "Fonciers" (pour chaque logement dont vous êtes propriétaire)
- une copie de votre taxe d'habitation
- ... et si vous êtes fortuné une copie de votre avis d'imposition sur la fortune !

Ces trois pochettes ainsi constituées permettront à vos proches de faire face aux nombreuses démarches demandées avec plus de facilité.



### XIII - LE BANQUET



L'HISTOIRE ÉTAIT BELLE. TOUS ENSEMBLE À LA MÊME TABLE  
 "JE VEUX QU'ON RIT  
 JE VEUX QU'ON DANSE  
 JE VEUX QU'ON SAMUSE COMME DES FOUS..."  
 (extrait "Le Moribond" interprété par Jacques Brel)

Où se réuniront-ils ?

- chez moi
- chez ma fille, mon fils
- au restaurant : ...
- au bistrot : ...

*"Mon bistrot préféré, quelque part dans les lieux Maccueille quelquefois aux Jardins du Bon Dieu C'est un bistrot tranquille où il m'arrive de boire En compagnie de ceux qui peuplent ma mémoire"*  
 Renaud "Mon bistrot préféré"

Qui seront les invités ? (lister les incontournables et/ou ceux qui viennent de loin)

Mes proches :

Mes amis :

Ne pas oublier d'inviter aussi :



- Qu'est-ce qui me ferait plaisir ?**
- La ratatouille de ma grand-mère
  - La mousse au chocolat de mon enfance
  - La recette avec laquelle je les ai tous régallés

**Libre expression**



**Agrafez ou recopiez votre recette préférée !**



**Entrée**

**Plat**

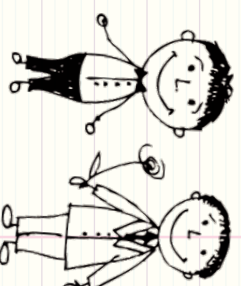
**Fromage**

**Dessert**

- D'autres consignes à cocher**
- Ma **cave est pleine** servez-vous !
  - La **cave de mon gendre** est pleine, servez-vous !
  - Moi, mes **bulles**, c'est de l'**eau gazeuse** !

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.*

**Et vous ? D'autres suggestions ?**



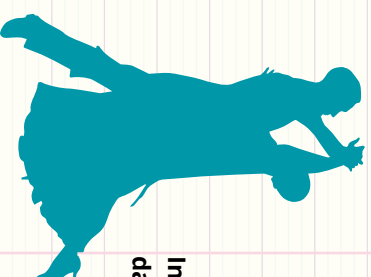
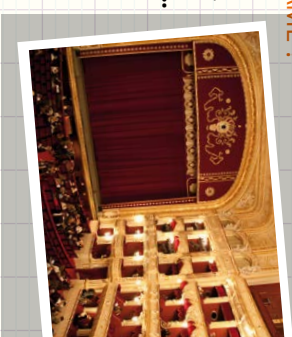


## XIV – L'AMBIANCE



**BANQUET... VOULEZ-VOUS DANSER MADAME ?**

**Souvenez-vous de "vos valsees à mille temps"  
Indiquez les musiques qui vous enchantent...**



**Indiquez vos airs préférés, ceux qui vous donnent des fourmis  
dans les jambes qui vous entraînent à danser !**

### Tout est possible.....

- Racontez-vous des histoires.

Le meilleur conteur de la famille est incontestablement :

- Ouvrez les **albums photos** (par exemple, ceux d'Oncle Albert)

Ils sont rangés :

- Chantez ensemble**

### Autres idées ?

- prenez date pour vous revoir **VRAIMENT** dans de joyeuses circonstances.
- programmez une fête à la date anniversaire de mon départ en ma mémoire et profitez les uns des autres...



## CHAPITRE 3

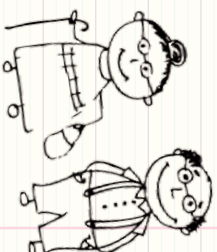
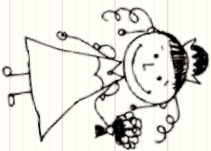
## Mes pensées

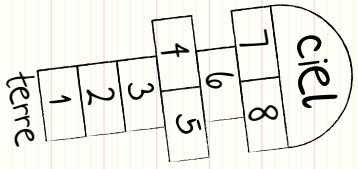
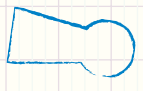
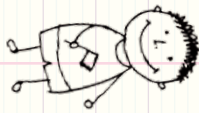
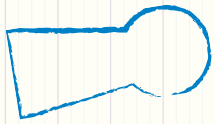
### I - J'AI ENCORE QUELQUE CHOSE À VOUS DIRE

#### Par exemple :

- Mettre des **photos**
- Arbre généalogique**
- Avertir vos proches de l'existence de ce cahier** qui n'est qu'une première étape peut-être pour vous :
  - Rechercher le pardon d'un proche
  - Dévoiler un secret ou un passage caché de sa vie
  - Accorder son pardon à un proche
  - Déclarer ou réaffirmer son amour...

II - CE QUE JE N'AI JAMAIS OSÉ VOUS DIRE









*Amici!*

## REMERCIEMENTS

**Mon Cahier - à l'usage des gens que j'aime**, a été conçu en étroite collaboration avec Anne Géron, co-fondatrice de la société HOMMAGES Expressions de vies, maison de conseil et de deuil fondée en 2010.

*"Réussir sa sortie, c'est témoigner de ce que l'on a été..."*

*"Ce qui n'a pas été exprimé a peu de chance de se réaliser."*

Anne Géron

[www.anegeron.fr](http://www.anegeron.fr)

*Les informations contenues dans ce document ne sont pas contractuelles. Elles sont données à titre indicatif, certaines d'entre elles étant susceptibles d'évoluer avec le temps, selon la législation en vigueur.*

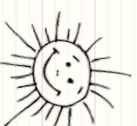
## SOMMAIRE

### CHAPITRE 1

- I - Expressions de vies **4**
- II - Le cinéma, la poésie, la musique ont influencé votre vie **6**
- III - Avez-vous eu des modèles ? **7**
- IV - Les meubles et les objets qui mentourent ont une histoire je vais essayer de vous la raconter **8**
- V - Veaux, vaches, cochons, couvées... mes animaux adorés **11**

### CHAPITRE 2

- I - Patrimoine, vous avez dit patrimoine ? **13**
- II - Les éléments **14**
- III - Cérémonial, cérémonie **18**
- IV - Pleurer, parler, rire et agir c'est exprimer ses émotions **20**
- V - Décéder en institution hospitalière **23**
- VI - Un organe qui sauve **27**
- VII - Dans mon armoire **29**
- VIII - 6 planches de bois collées serrées **30**
- IX - J'apostrophe par l'épithète **31**
- X - Comment vous le dire ? **33**
- XI - Mes invités, mes amis, mes plus proches... **34**
- XII - Petits et grands papiers pensez à les trier **35**
- XIII - Le banquet **37**
- XIV - L'ambiance **40**



### CHAPITRE 3

- I - J'ai encore quelque chose à vous dire **43**
- II - Ce que je n'ai jamais osé vous dire **44**

### REMERCIEMENTS

**50**

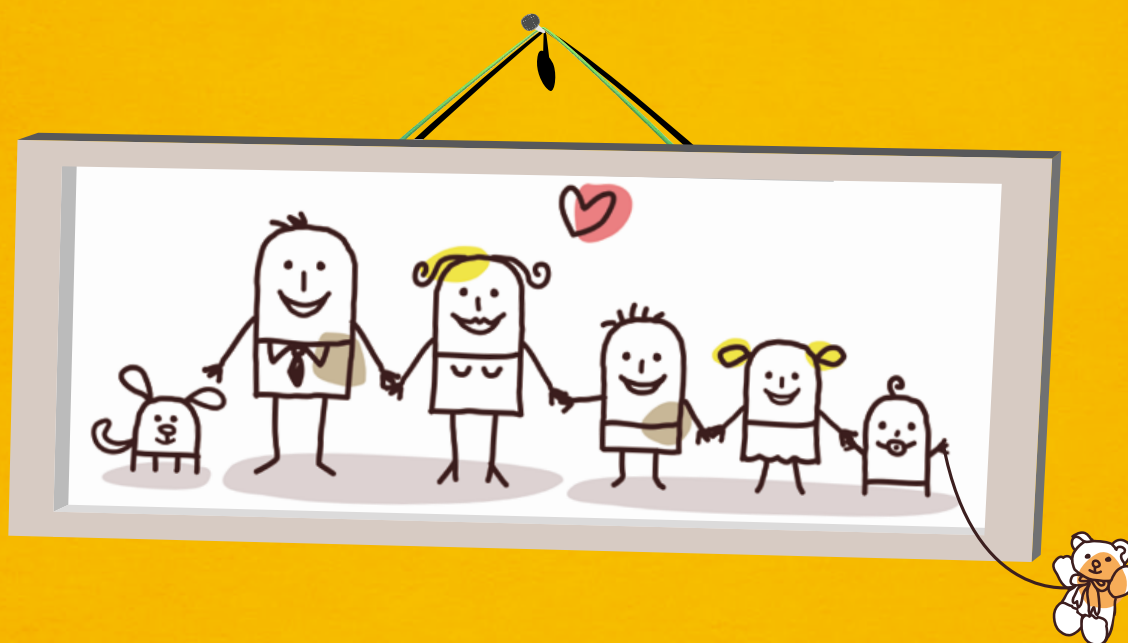
**"La chose la plus importante pour traverser le moins mal possible l'épreuve du deuil, reste la force des liens familiaux et la communication"**

YACINE AKHRIB président de l'association "Cultiver le souvenir"

# MON CAHIER

À l'usage des gens que j'aime

J'ai fait ces exercices  
en pensant à tous ceux que j'aime



Ce document n'a pas de valeur testamentaire.



malakoff médéric

**MALAKOFF MÉDÉRIC SERVICES** : Société de courtage d'assurances - 3 esplanade de la Gare, 49911 Angers cedex 9  
SAS au capital de 3 095 120 € - 487 445 108 RCS Angers - N° ORIAS : 07 025 694 - [www.orias.fr](http://www.orias.fr)

Siège social : 21 rue Laffitte, 75009 Paris - [malakoffmederic.com](http://malakoffmederic.com)