

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 :

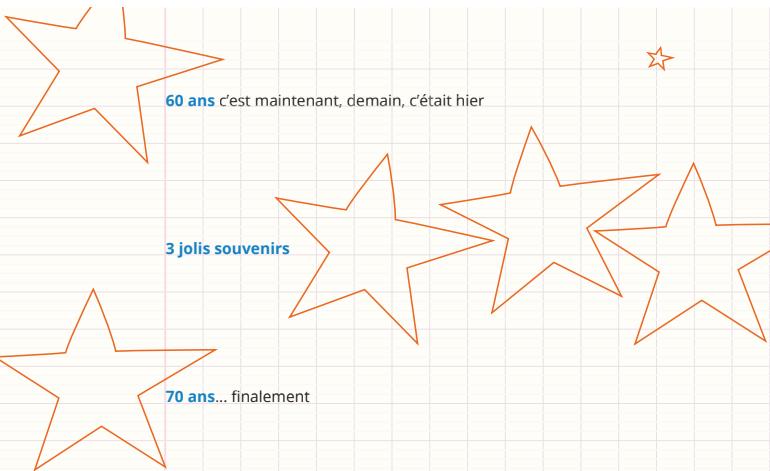
Quelques souvenirs de mes **10 premières années**

Que dire de mes **20 à 30 ans** ?

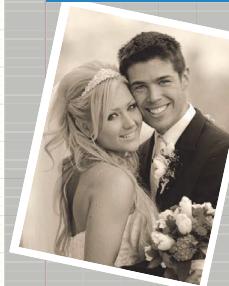
Ai-je connu la crise de la **quarantaine** ?

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

Pour chaque tranche de vie, inscrire dans l'étoile l'adjectif qui la qualifie le mieux.



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



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 aieux 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^e 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

- 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 PRÉSENTE 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, Master Card, AmEx...).
- Les assisteurs (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**.

A 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.



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

QUI MIEUX QUE VOUS CONNAÎT VOTRE CARNET D'ADRESSES ?

Pour que personne ne soit oublié...

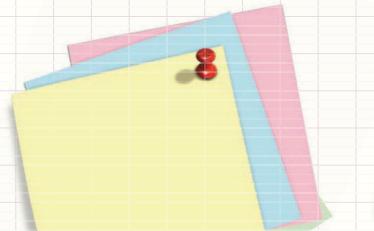
Préparez la liste des incontournables et notez ici où vous l'avez rangée :

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 surcomplémentaire, etc.)
- les **coordonnées de votre notaire**.

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.annegeron.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 m'entourent 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'épitaphe	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

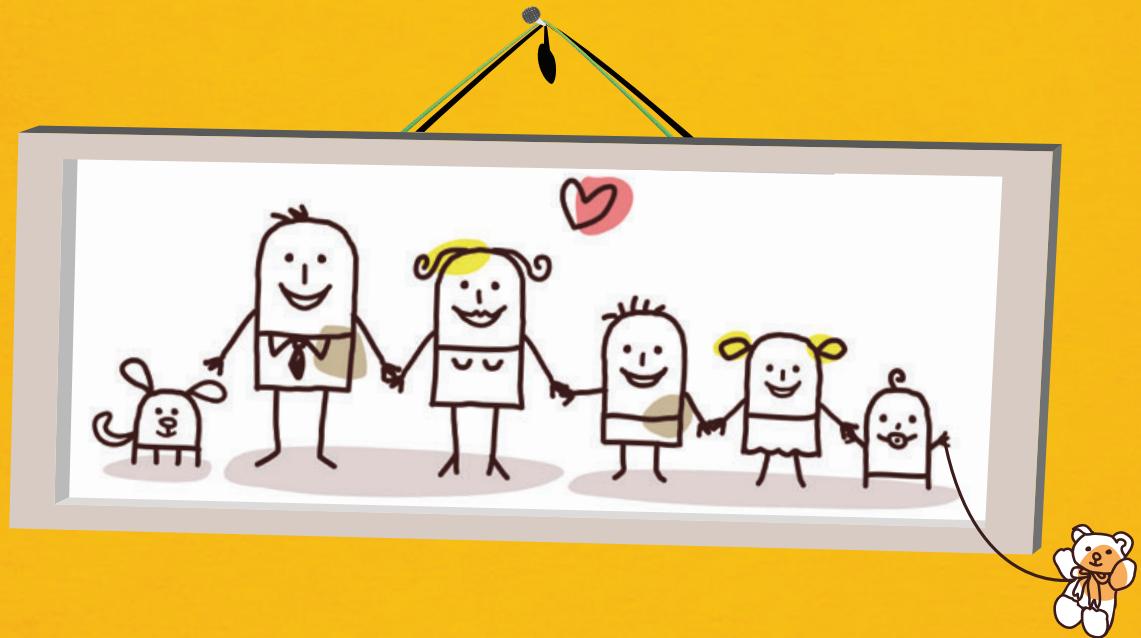
REMERCIEMENTS

"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.