

LE CAHIER POUR VOUS DIRE...





LE TOMBEAU DES MORTS EST LE CŒUR DES VIVANTS

JEAN COCTEAU

PRÉSENTATION DU « CAHIER POUR VOUS DIRE... »

UN CADEAU

Ce cahier vous est offert pour vous remercier de votre confiance.

UN OUTIL DE RÉFLEXION

Réfléchir aux modalités de sa fin de vie, aux transmissions choisies et désirées et à l'organisation de la ritualisation de ses funérailles est le point de départ d'un long chemin fertile de transformation psychologique et relationnel.

UN COMPAGNON DE MÉMOIRE

Ce cahier personnel de souvenirs et de vœux se veut être un compagnon de parcours de vie. Il vous permettra, à votre rythme :

- de consigner à la plume (manuscrit), vos souhaits de transmissions, vos volontés particulières et personnelles de personnalisation de vos cérémonies de passage vers la mort ;
- de vous livrer, de témoigner des souvenirs et des mémoires que vous désirez laisser à vos proches.

UN JOURNAL INTIME À PARTAGER

Vos mots déposés, vos anecdotes, réfléchis ou spontanés, sont autant de pépites dont vos proches aimants pourront s'inspirer pour vous rendre hommage, vous faire vivre encore et encore dans leur mémoire et leur cœur.

UN LIVRE DE CHOIX

Que vous choisissiez l'inhumation ou la crémation, des funérailles religieuses ou laïques, vous ferez de votre demeure d'éternité, tangible ou imaginaire, un havre de quiétude émotionnel, d'amour, à partager éternellement avec ceux que vous aimez et qui vous aiment.

EN BREF

Nous vous invitons à vous confier et à communiquer au travers de votre « cahier pour vous dire... » pour se défaire des tabous et des préjugés autour de la mort. La mort est l'ultime étape de la vie, nul ne la rencontrera pas, elle est l'inconnue. Pour certains elle représente une fin de parcours, pour d'autres une renaissance, une libération de notre partie la plus subtile, la plus légère. Ainsi, tout ce que vous aurez pris soin d'écrire de votre main dans votre Cahier pour vous dire aura ses chances d'être réalisé selon vos souhaits par ceux qui vous chérissent.

**TOUT
VOUS DIRE,
LE GRAND
PROGRAMME !**

12

CHAP.1
Souvenirs
Souvenirs

80

CHAP.5
La route
vers ma demeure
d'éternité

32

CHAP.2
Mes amis,
Mes amours

90

CHAP.6
Mes volontés
de ritualisation

44

CHAP.3
Le chemin
de mon
immortalité

102

CHAP.7
Ma vie
administrative

62

CHAP.4
Mes
souhaits de
transmission

116

CHAP.8
Respect de la
dignité dans
la vie comme
dans la mort



CHAPITRE 1

Ce premier chapitre vous invite à vous souvenir et à partager les émotions, récits, anecdotes.

Jetez un œil, ou les deux yeux, dans le rétroviseur et laissez-vous guider par toutes les images qui vous reviennent en mémoire. Les technologies du son et des images nous accompagnent depuis nos berceaux en modifiant nos habitudes, nos rapports aux autres, et parfois notre propre image.



SOUVENIRS SOUVENIRS

*Tu n'es plus là où tu étais,
mais tu es partout là où je suis.*

VICTOR HUGO

→ SOUVENIRS DE CEUX QUE J'AIME

ON NE SE CONSTRUIT JAMAIS SEUL

L'Homme est un animal sociable. Sans la présence de l'autre, sans regard, sans échange, l'homme ne peut se développer dans des conditions favorables à son bien-être et à son épanouissement.

Savoir reconnaître le bonheur d'avoir partagé, un temps, le chemin de l'autre, savoir dire merci et encore merci. **Racontez-vous...**

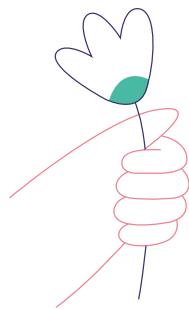
- Mes tuteurs

- Ceux qui m'ont inspiré



Merçi
Merçi
Merçi

*C'est le moment de
n'oublier personne et
parfois de demander
pardon ou de se pardonner.*



- Ceux qui m'ont donné confiance

- Ceux que je ne cesserai jamais de remercier



CHAPITRE 3

Ce troisième chapitre vous invite à marquer la Vie de votre empreinte, de votre passage.

“

LE CHEMIN DE MON IMMORTALITÉ

*Dieu est mort,
Mars est mort et moi-même
je ne me sens pas très bien.*

WOODY ALLEN



CHAPITRE 4

Ce quatrième chapitre vous invite à donner pour enrichir les liens des souvenirs.



MES SOUHAITS DE TRANSMISSION

*Si cela va sans dire,
cela ira mieux en le disant*

CHARLES MAURICE DE TALLEYRAND



5

CHAPITRE 5

Ce cinquième chapitre vous invite
à bâtir un lieu ou un imaginaire
sacré pour le repos éternel de l'âme.

“

LA ROUTE VERS MA DEMEURE D'ÉTERNITÉ

*L'éternité n'est pas ce qui dure pour toujours,
mais bien plutôt ce qui demeure hors de la durée*

ROGER-POL DROIT

- **Le retour du corps à domicile**



Le souhait du défunt ou de la famille de tout mettre en œuvre pour le respect de la tradition du retour du corps à domicile impose un coût financier afin de garantir les conditions de sûreté sanitaire. L'entreprise de pompes funèbres accompagne les familles dans la mise en œuvre de cette volonté en détaillant le budget à prévoir.

Précisez votre souhait :

- **Le choix de la chambre mortuaire**



L'accès à la chambre mortuaire est possible si le décès a lieu dans un établissement de soins qui en dispose. Elle est gratuite pendant les 3 premiers jours qui suivent le décès. Si le souhait de la famille est de venir se recueillir auprès du défunt, il est préférable de ne pas faire le choix de la chambre mortuaire.

Précisez votre souhait :

- **Le choix de la chambre funéraire**



Les chambres funéraires sont des structures privées ou municipales d'hébergement des corps dans l'attente d'une inhumation ou d'une crémation. Elles sont généralement situées à proximité des cimetières ou des crématoriums. Elles sont gérées soit par des entreprises de pompes funèbres soit par les agglomérations de communes qui partagent les équipements funéraires. Elles disposent de salons privés permettant aux familles de se recueillir librement auprès du défunt.

Le tarif est variable selon les prestations demandées (salon privé ou pas), les régions et les tailles des agglomérations.

Précisez vos souhaits (commune, salon privé, prestations complémentaires) :

- **Le délai légal de séparation avant l'inhumation ou la crémation**

La réglementation en vigueur impose une inhumation ou une crémation dans les 6 jours ouvrés qui suivent le décès. Des dérogations sont accordées par la préfecture pour faire face à des situations complexes. Le délai de 6 jours commence le lendemain du jour du décès.

- **La fermeture de la bière**



La réglementation impose la fermeture du cercueil (mise en bière) sous 48h sans soins d'embaumement.

Les soins d'embaumement ou thanatopraxie permettent de conserver le corps jusqu'au jour des funérailles. Généralement le cercueil est fermé quelques heures avant le départ du corps pour la cérémonie d'adieu ou d'hommages.

- **Culture du monde et prospectives**

Quelques autres procédés de séparation du corps sont pratiqués hors de nos frontières et interdits en France.

- **L'aquamation ou résomation**

On parle aussi de bio incinération, de liquéfaction ou d'hydrolyse alcaline. Les tissus sont dissous par de l'eau très chaude complétée d'agents chimiques (soude ou potasse). La partie osseuse du corps est pulvérisée. Une urne de calcium est remise aux familles. L'eau pourrait être réutilisée pour enrichir les cultures. Procédé d'aquamation (soude) breveté aux USA en 1888. Procédé de résomation (potasse) pratiqué en Écosse depuis le début des années 2000.

- **L'humusation**

C'est la transformation du corps défunt en humus. Le corps est emmaillotté dans un drap de lin, de coton ou de chanvre. Puis déposé sur un tapis de 50 cm d'épaisseur de bois broyé. Recouvert de 2 mètres de feuilles mortes ; la terre et ses agents vivants se chargent de la transformation. L'hommage familial est possible sur le lieu tout au long du processus. Il est d'usage de planter un arbre au lieu précis de l'humusation. Ce procédé est pratiqué en Belgique et dans l'état de Washington aux USA depuis peu.

- **La promession**

Ce procédé suédois nécessite des équipements techniques complexes et trois étapes. Le corps défunt est congelé dans de l'azote liquide pendant 10 jours puis une tamisation transforme le corps en paillettes de glace et enfin une lyophilisation pour extraire l'eau. Une urne de compost est remise aux familles pour être inhumée en pleine terre.

! *Nota bene*

Attention, ces procédés de séparation du corps sont interdits par la réglementation française.





CHAPITRE 6

Ce sixième chapitre vous invite
à réfléchir aux mots qui apaiseront
le chagrin des endeuillés.

“

MES VOLONTÉS DE RITUALISATION

*Les valeurs sont le sens
que l'on choisit de donner à sa vie*

JEAN-PAUL SARTRE

→ MES VOLONTÉS DE RITUALISATION

RITE, RITUEL & RITUALISATION, UNE FAMILLE À RENCONTRER...

Le petit de l'homme devient humain,
car il pratique des rituels.

Le rituel prend en charge les émotions
les plus puissantes, les plus excessives
pour leur donner une voie d'expression
acceptable pour la société.

Il y a un réconfort dans le partage
des émotions, dans le ressenti d'être
compris par les autres et de partager
les mêmes sentiments.

Le rituel régule les affects psychologiques
parce qu'il permet de mettre en scène
les émotions dans la théâtralité
proposée par la ritualisation.

Les rituels évoluent au rythme des
sociétés et des individus qui les
performent.

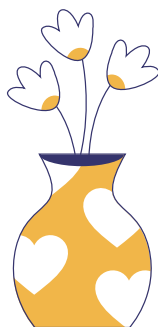
Les grands soins rituels concernent
la religion, la sexualité, la mortalité,
car ce sont eux qui portent les plus
lourdes charges émotionnelles et leurs
impacts relationnels liés à la souffrance,
l'injustice, la culpabilité et la peur.

Les rituels mis en œuvre par la
communauté donnent à vivre ce qu'il y
a de commun entre nous, ce qui nous
différencie de toutes les autres espèces
que porte la Terre.

Rituel
Rituel
Rituel

« Il suffit de trois fois
pour qu'un acte accède
au statut de rituel. »

Amélie Nothomb



LA CÉRÉMONIE EST LA RITUALISATION POUR LES VIVANTS



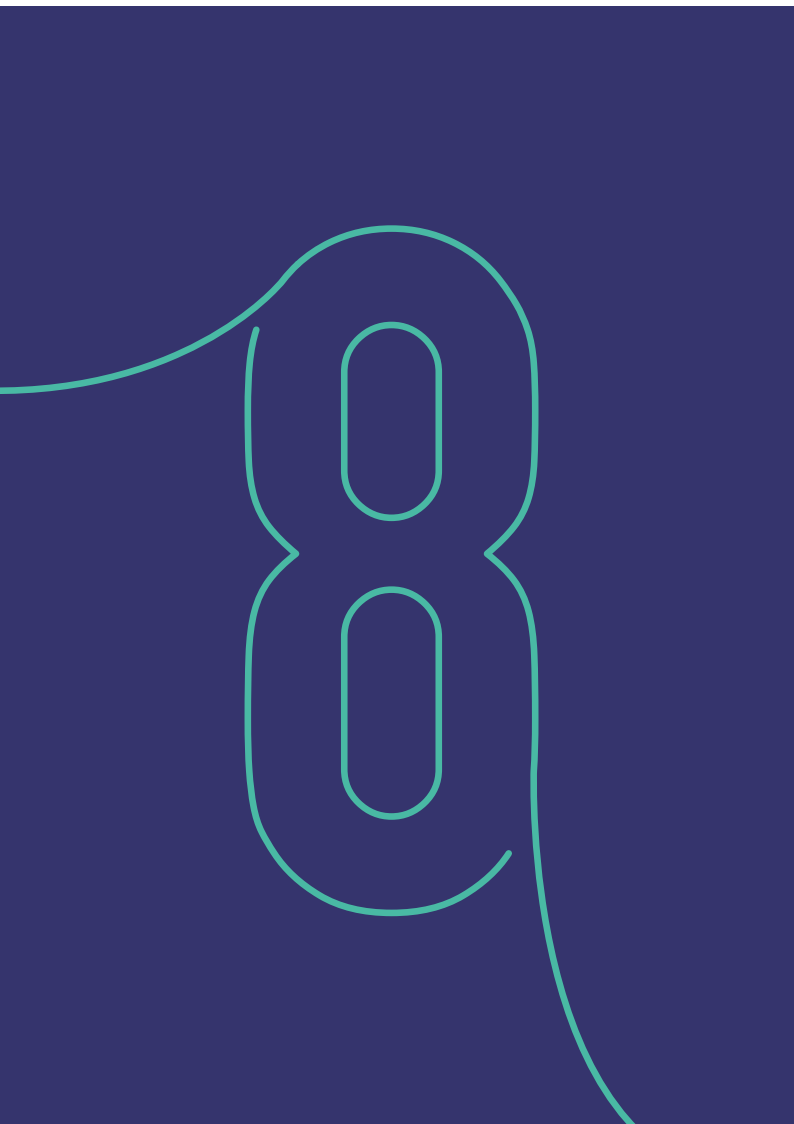
Les volontés essentielles précisent le choix de la cérémonie
religieuse ou laïque souhaitée par le défunt.

• Religieuse

→ Pour les catholiques, les choix se porteront sur une messe ou une
bénédition du corps à l'église. La célébration sera effectuée par un membre
du clergé ou un diacre. Elle peut être multiconfessionnelle. Le défunt, dans
la préparation de ses funérailles de son vivant, peut préciser ses choix de
lectures d'Évangile, de psaumes, d'intentions de prières et de chants.
Les familles s'entendent avec l'officiant pour personnaliser la célébration
religieuse par des prises de paroles, des chants, des prestations artistiques
(musique, voix solo, chœur de voix, danse...).

→ Pour les juifs la cérémonie de prières se déroule également au cimetière
lors de la mise en terre. Le rabbin conduit la cérémonie et récite la prière
traditionnelle des morts : le Kaddish.
Dans la tradition juive, c'est aux enfants de la personne défunte de le réciter
tous les jours pendant douze mois pour garantir le salut de l'âme de leurs parents.
La coutume juive interdit les fleurs sur la tombe ; il est donc d'usage de
déposer un petit caillou sur la stèle ou la dalle comme marque de visite.

→ Pour les musulmans la cérémonie de prières se déroule au cimetière lors
de la mise en terre. Si l'inhumation a lieu en France, elle s'effectue dans le
carré musulman et dans les plus brefs (48 heures) délais admis par la loi
française. La prière musulmane se nomme « la Salat Janaza », et est dirigée
par l'imam. Elle se compose de quatre « takbîr » (formule répétée à chaque
étape de la prière, et visant à invoquer la grandeur de Dieu). Les fleurs ne sont
pas valorisées car elles sont considérées souvent comme superflues.



CHAPITRE 8

Ce huitième chapitre est une compilation d'informations bien utiles à connaître.



RESPECT DE LA DIGNITÉ DANS LA VIE COMME DANS LA MORT

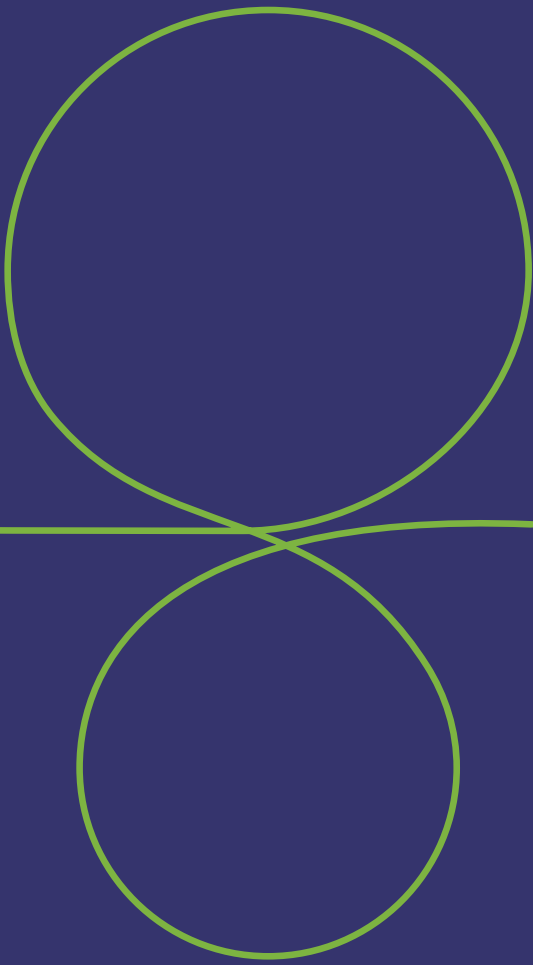
*As-tu peur de mourir ?
Pas autant que j'ai peur de naître.*

SPARTACUS

Ici, votre portrait préféré.

(vous pouvez faire un dessin !)

**VOILÀ, VOUS SAVEZ
TOUT, OU PRESQUE TOUT...** _____



AU REVOIR...