

« NE TAISONS PAS LE DEUIL »

Vers une révolution du deuil?



On parle de plus en plus de la mort, on crée des rituels personnels et les funérailles se transforment en célébrations de la vie. Comment notre approche de l'adieu et du deuil a évolué? Ann Costermans, conseillère en deuil et en perte et Lien Verfaillie, porte-parole du spécialiste funéraire DELA, nous donnent les clés pour mieux comprendre.

La manière de faire son deuil a-t-elle changé avec le temps?

Ann Costermans : «En soi, le deuil n'a pas fondamentalement changé. Tout comme il y a des décennies, les proches ont besoin de reconnaissance, de soutien, de chaleur et d'une oreille attentive. Le processus de deuil reste propre à chaque individu. Ce qui a changé, au cours des dix dernières années, c'est l'ouverture autour de la question du deuil, l'émergence de nouveaux rituels et la mise en place de plus de soutiens dédiés.»

Comment ce changement s'est initié?

Ann : «Le déclin de l'influence religieuse, c'est-à-dire la sécularisation, a servi de terreau fertile à cette révolution. Les gens

recherchent d'autres formes de spiritualité et créent des rituels personnels, indépendamment des pratiques religieuses. Cette quête laisse plus de place aux émotions positives.»

Lien Verfaillie : «Autrefois, les funérailles étaient majoritairement des événements sombres, centrés sur la mort et la tristesse. Aujourd'hui, elles se transforment souvent en célébrations de la vie, en hommages. Il y a de la place pour les souvenirs chaleureux.»

Ann : «Si la sécularisation a permis cette évolution, la crise du COVID-19 l'a accélérée. L'isolement imposé par la pandémie nous a fait comprendre à quel point il est essentiel de pouvoir dire adieu et de recevoir du soutien pendant le deuil. Cela a conduit à



Nous réfléchissons plus souvent à nos propres funérailles, mais en parlons encore trop peu avec nos proches. C'est dommage, car cela laisse souvent nos familles avec des doutes et de l'incertitude.

LIEN VERFAILLIE,
PORTE-PAROLE DE DELA



Le deuil, c'est de l'amour. On ne cesse pas d'aimer quelqu'un simplement parce qu'il n'est plus là, physiquement. Et de la même manière, on ne cesse jamais vraiment de faire son deuil.



ANN COSTERMANS,
CONSEILLÈRE EN DEUIL ET EN PERTE



Concert de consolation de Reveil

une prise de conscience accrue autour de la vulnérabilité mentale, rendant la mort un sujet plus facile à aborder.»

Lien : On constate également qu'il y a plus de soutien pour les personnes en deuil, comme la création de groupes de deuil. On y retrouve des personnes qui vivent la même situation. Des initiatives émergent aussi ici et là pour aider à briser le tabou, comme des cafés de deuil ou les «concerts de consolation» de Reveil sur les cimetières le 1^{er} novembre.

Sommes-nous plus conscients aujourd'hui que le deuil n'a pas de fin?

Ann : «Absolument. Autrefois, on pensait que le deuil se déroulait en plusieurs étapes, dans un ordre précis. Aujourd'hui, on sait que chaque personne suit son propre chemin et qu'il existe différentes façons de vivre le deuil. Cela nous amène à être moins prompts à juger les autres. Ce n'est pas parce qu'on voit quelqu'un rire ou danser qu'il souffre moins. On ne perçoit plus le deuil comme un processus linéaire avec un début et une fin, mais plutôt comme un chemin sinueux où l'on oscille entre la perte et la vie. Le deuil est une forme d'amour, et comme l'amour, il n'a pas de fin. Le deuil peut durer toute une vie. Il revient par vagues.»

En faisons-nous assez pour soutenir nos proches endeuillés?

Lien : «Une enquête de DELA auprès de plus de 2000 Belges a révélé que deux tiers des personnes interrogées estiment que la société n'accorde pas suffisamment d'attention à la perte et au deuil. Le congé de deuil a récemment été étendu, mais les proches n'ont toujours pas assez de temps pour intégrer leur chagrin dans leur quotidien. Beaucoup de personnes endeuillées constatent encore que leur entourage réagit de façon maladroite et manque des mots pour les soutenir.»

Ann : «Ma principale recommandation, en tant que conseillère en deuil, est de ne jamais ignorer le processus de deuil d'une personne. Il n'y a rien de pire que le silence. Ne laissez pas le deuil mourir dans le silence et évitez de juger ou de donner votre opinion. Les personnes endeuillées ont avant tout besoin de chaleur et d'écoute. Il est tout aussi important d'offrir une aide pratique, comme préparer un repas ou s'occuper des enfants.»

Pense-t-on suffisamment à «après ma mort»?

Lien : «D'après cette même enquête, de plus en plus de personnes réfléchissent à leurs dernières volontés, ce qui s'inscrit dans la révolution du deuil. Près de la moitié d'entre elles ont déjà une idée de ce qu'elles souhaitent pour leurs funérailles. Malheureusement, quatre personnes sur dix n'ont encore partagé ces souhaits avec personne. C'est regrettable, car en le faisant, vous épargnez à vos proches bien des incertitudes. Il est plus sage d'en parler lorsque tout va bien. Si vous attendez la fin, la discussion devient beaucoup plus lourde.»



Café de Deuil

DELA. POUR EUX, POUR VOUS

DELA est bien plus qu'un assureur et accompagnateur funéraires. DELA souhaite décharger au maximum les personnes autour du dernier adieu et estime également important de contribuer à la société sur ce thème. Être là les uns pour les autres. C'est pourquoi, en 2007, le Fonds DELA a été créé. Le Fonds DELA soutient des organisations qui souhaitent rendre plus supportables les moments difficiles liés à l'adieu et à la mort. C'est une période intense que nous vivons tous à un moment, de près ou de loin, et où tout soutien est bienvenu.

Le Fonds DELA est ouvert à tous en Belgique pour soumettre des projets qui s'alignent sur le thème «rendre plus supportable le moment difficile de l'adieu».

Vous souhaitez en savoir plus sur les conditions, les critères de sélection et le fonctionnement du Fonds? Scannez le QR code ou rendez-vous sur dela.be.



Combien coûtent les funérailles?

Nous souhaitons tous offrir à nos êtres chers un adieu digne, en accord avec leurs souhaits. Voici un aperçu des coûts afin d'éviter les surprises.

Le coût moyen pour des funérailles standard en Belgique varie entre 5500 et 6500 euros. Attention, cela n'inclut pas la pierre tombale ni la concession pour une tombe ou un columbarium. Ces éléments, ainsi que des souhaits spécifiques, peuvent rapidement faire grimper la facture.

CRÉMATION OU INHUMATION ?

Souvent, le défunt avait déjà exprimé son souhait d'être incinéré ou enterré. Savez-vous que 65 % des Belges choisissent aujourd'hui la crémation? Le prix d'une crémation dépend du crématorium, et le choix du cercueil et de l'urne joue également un rôle dans le coût. Comptez environ 2000 euros pour ces services. Pour une inhumation, les frais de crémation disparaissent, mais d'autres coûts comme celui de la pierre tombale peuvent s'ajouter, rendant le coût similaire. Qu'il s'agisse d'une inhumation ou d'une crémation, vous devrez également prévoir des frais de base (environ 1900 euros) pour le transfert du défunt, la toilette, la mise en bière, l'organisation des visites et certaines formalités administratives.

LES SOUHAITS PERSONNALISÉS

Il y a ensuite d'autres choix à faire. Par exemple, les faire-part, qui coûtent entre 325 et 600 euros, et une éventuelle annonce dans la presse nationale, qui peut atteindre 500 euros. La collation funéraire coûtera autour de 20 euros par personne.

LA CÉRÉMONIE

Le lieu de la cérémonie peut avoir un impact significatif. Que ce soit à domicile, dans une église ou un centre funéraire, ou même dans un château ou une cathédrale, le choix du lieu influence les frais. Le transport funéraire peut aussi ajouter des coûts, allant d'un véhicule écologique à une calèche tirée par des chevaux. N'oubliez pas les fleurs pour la cérémonie. Pour l'ensemble de la cérémonie, comptez un budget entre 900 et 1600 euros.

ÊTRE COUVERT

Souscrire à une assurance obsèques permet d'éviter à vos proches des soucis financiers. Le montant assuré est versé directement à l'entrepreneur de pompes funèbres ou aux personnes de votre choix. Vous pouvez estimer le montant à assurer grâce au calculateur de frais funéraires de DELA.



Quelles démarches entamer lors d'un décès?

Lorsqu'un proche décède, le choc est immense. Vous êtes submergé par la tristesse et avez du mal à réaliser que cette personne n'est plus là. Pourtant, malgré la douleur, il y a beaucoup de choses à organiser. Voici un aperçu des démarches essentielles.

LORS DU DÉCÈS

Quand un être cher meurt, la tristesse et l'incrédulité vous envahissent. Cependant, il est crucial de garder son calme. La première chose à faire est d'appeler un médecin pour constater le décès. Vérifiez également si la personne avait souscrit une assurance obsèques, car cela pourrait vous épargner bien des soucis financiers et pratiques. Contactez rapidement un entrepreneur de pompes funèbres et informez les proches du défunt. N'oubliez pas de vous entourer de personnes de confiance : un membre de la famille pour vous épauler, un ami pour vous reconforter, ou une personne proche pour apporter un peu de calme.

LES JOURS QUI SUIVENT LE DÉCÈS

Les jours qui suivent le décès sont surtout consacrés à l'organisation des funérailles. Lors d'un entretien avec l'entrepreneur de pompes funèbres, toutes les dispositions pratiques et administratives sont abordées. Munissez-vous de la carte d'identité du défunt, d'une liste de contacts pour les faire-part, des vêtements pour la personne décédée, d'une photo pour l'avis de décès et, éventuellement, d'un poème ou texte personnel. L'entrepreneur s'occupe des premières démarches urgentes : la prise en charge, la toilette et la mise en bière du corps, son transfert pour la cérémonie, et la déclaration de décès auprès de l'état civil. Cela vous permet de vivre ces moments difficiles en toute sérénité. Les souhaits pour la cérémonie d'adieu et les faire-part sont aussi abordés, ainsi que la réservation de la collation funéraire.

APRÈS LES FUNÉRAILLES

Dans les semaines et mois qui suivent, vous pouvez contacter un marbrier pour la pierre tombale, et vous devrez résilier les abonnements et adhésions du défunt. La succession est bien sûr une étape clé à ne pas négliger.



Informez rapidement les proches du défunt. Mais ne vous perdez pas de vue : entourez-vous de personnes de confiance pour vous accompagner dans le processus et vous offrir une épaule reconfortante.



PLUS DE SÉRÉNITÉ AVEC LE PLAN DE PRÉVOYANCE OBSÈQUES DELA

Gérer toute l'administration est une tâche lourde pour les proches, surtout dans un moment émotionnellement difficile. Pour éviter à vos proches ces soucis et leur offrir une tranquillité d'esprit financière, émotionnelle et pratique, optez pour le Plan de Prévoyance obsèques DELA. Les frais de vos funérailles sont couverts jusqu'au montant assuré. Après les funérailles, les conseillers en formalités après funérailles de DELA accompagnent la famille dans les démarches pratiques et administratives. Ce service est inclus dans le Plan de Prévoyance obsèques DELA et chez chaque entrepreneur de pompes funèbres DELA (aussi pour les personnes sans assurance). Le soutien psychologique, des services complémentaires comme une garde d'enfants ou une aide-ménagère, ainsi que le rapatriement sont également pris en charge. Ainsi, vos proches peuvent se concentrer sur l'essentiel : essayer de faire face à la perte de leur être cher.

Découvrez plus d'informations sur le Plan de Prévoyance Obsèques DELA* sur www.dela.be ou discutez-en avec votre courtier habituel.

Les animaux ont un sixième sens pour la tristesse

Le lien unique entre l'homme et son animal est souvent difficile à exprimer en mots. Il n'est donc pas surprenant qu'un chien, un chat ou un autre animal de compagnie puisse jouer un rôle important lors des funérailles ou pendant le deuil.

Un doux câlin de votre chien ou votre chat qui se blottit sur vos genoux lors de crises de larmes ou de moments de grande tristesse. Les animaux semblent souvent posséder un sixième sens pour détecter les émotions intenses. Ils apportent de la compagnie, de l'amour et souvent la tranquillité nécessaire pendant le deuil. S'occuper d'eux au quotidien procure également une structure dans une vie bouleversée par un décès. Le fait de devoir s'occuper d'un chien, d'un chat ou d'un lapin incite également à prendre soin de soi pendant cette période. Vous devez en effet sortir de votre lit ou de votre maison, ce qui peut être le coup de pouce nécessaire pour reprendre le cours de votre vie.

UNE PLACE LORS DE LA CÉRÉMONIE D'ADIEU

Lors de l'adieu à une personne ayant entretenu un lien particulier avec son animal de compagnie, on peut parfois choisir d'inclure l'animal dans la cérémonie funéraire. On voit de plus en plus souvent des chiens participer au cortège funèbre ou accompagner les proches lors du recueillement. Faisant partie de la famille, ils peuvent avoir une place à l'avant pour rendre un dernier hommage à leur maître.

DERNIER REPOS PARTAGÉ

Si votre fidèle compagnon est déjà décédé et que vous souhaitez tout de même lui offrir un dernier repos à vos côtés, vous pouvez choisir de faire placer l'urne de votre animal dans votre cercueil ou déposer ensemble les urnes dans un columbarium. C'est désormais possible grâce à un changement de loi approuvé cette année 2024, à la demande de nombreux propriétaires. Vous pouvez également choisir d'enterrer votre animal dans un cimetière pour animaux. Et si votre commune le permet, sous certaines conditions, il est possible de lui offrir une place dans votre jardin.



DEUIL AU TRAVAIL : CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÛR ET CHALEUREUX

Reprendre le travail après un deuil

Le deuil, on peut le porter tout au long de sa vie. C'est pourquoi le deuil doit avoir sa place sur le lieu de travail, afin d'intégrer cette perte dans votre quotidien. Mais où trouver cet espace? Et à l'inverse, comment soutenir un collègue traversant une période difficile?

Trouver le courage de retourner travailler après la perte d'un être cher mérite une épaule réconfortante. Cependant, une étude menée par DELA auprès de 2000 Belges révèle que 31 % des employés se sentent insuffisamment soutenus au travail dans une telle période. Il est donc important de créer ou de trouver un espace pour le deuil au travail.

SI VOUS VIVEZ UN DEUIL

Si vous ne savez pas comment commencer à aménager cet espace, voici trois conseils concrets à appliquer dès votre premier jour de retour après une perte.

1. Clarifiez vos attentes

Êtes-vous prêt à parler de votre deuil avec vos collègues ou préférez-vous le vivre en silence? Faites-le savoir honnêtement à vos dirigeants ou à vos collègues proches. En exprimant ce que vous souhaitez et en partageant vos émotions, vous permettrez à vos collègues de mieux réagir à votre retour et d'adopter une attitude adaptée, que ce soit pour en parler ouvertement ou au contraire, respecter votre silence.

2. Trouvez la bonne personne pour parler

Choisissez quelqu'un en qui vous avez entière confiance. Cela peut être un collègue proche, un dirigeant, ou une personne désignée comme responsable

de la confiance au sein de l'entreprise. En ayant quelqu'un sur qui compter, vous créez un espace de sécurité pour vous-même.

3. Faites des pauses lorsque c'est nécessaire

Le deuil va et vient. Prenez suffisamment de pauses pour respirer un peu. Profitez également des congés spéciaux, s'ils sont disponibles. Par exemple, vous pouvez avoir droit à un congé de deuil allant jusqu'à dix jours en cas de décès de votre conjoint, partenaire cohabitant ou enfant, ou à des horaires flexibles. N'hésitez pas à demander à votre dirigeant d'aménager un planning qui vous permette d'intégrer le deuil dans votre vie quotidienne.

SOUTENIR UN COLLÈGUE EN DEUIL

Vérifiez toujours si votre collègue a besoin de s'exprimer. S'il en a envie, isolez-vous de temps en temps pour lui demander comment il va réellement. N'oubliez pas que quelqu'un peut avoir envie de parler aujourd'hui mais ne plus en avoir envie demain. Il est important de respecter les besoins de votre collègue pour lui offrir un environnement de travail sûr.

PETITES ATTENTIONS BIENVEILLANTES

Le soutien peut prendre différentes formes. Assurez-vous, par exemple, qu'une carte de condoléances soit signée par toute l'équipe. Vous pouvez aussi assister aux funérailles avec quelques collègues pour soutenir votre collègue. Ce sont ces gestes qui réchauffent le cœur dans les moments les plus difficiles, sauf en cas de funérailles dans l'intimité. Enfin, si les mots et les grands gestes ne sont pas votre fort, il suffit parfois d'écouter. Vous pouvez également soulager votre collègue en prenant temporairement en charge certaines tâches pour alléger sa charge de travail.

Six questions de lecteurs sur la mort, l'héritage et les funérailles

La mort est une préoccupation universelle, même si elle semble lointaine. Il peut être utile de réfléchir à son propre départ et aux implications qui en découlent. Anticiper l'avenir se fait dès aujourd'hui. Voici quelques questions fréquemment posées qui peuvent vous orienter.

1 COMMENT ÉVITER QUE MA FAMILLE NE DOIVE PAYER MES FUNÉRAILLES ?

Souscrire une assurance obsèques est une option à envisager. Avec ce type de contrat, vous choisissez le montant qui sera versé à votre décès et la durée de paiement des primes. Cela procure une tranquillité d'esprit financière à vos proches.

Si les fonds sont insuffisants pour couvrir les frais funéraires, l'État, éventuellement par l'intermédiaire du CPAS (Centre Public d'Action Sociale), s'en chargera. Cependant, cela implique une vérification pour s'assurer qu'aucun héritier ne dispose de moyens financiers suffisants. Dans ce cas, les funérailles respectront certaines exigences légales minimales.

2 COMMENT FORMULER MES DERNIÈRES VOLONTÉS ?

Dans vos dernières volontés, vous pouvez préciser diverses options concernant votre fin de vie, comme choisir entre une inhumation ou une crémation, décider de la destination de vos cendres, déterminer où vous souhaitez reposer, ou encore si vous souhaitez léguer votre corps à la science.

À chaque décès, la commune s'assure que le défunt a bien enregistré ses dernières volontés. Si vous souhaitez garantir que vos souhaits seront respectés, demandez le document au service d'état civil de votre commune. Vous pouvez également consigner d'autres choix personnels concernant vos funérailles : le type de cercueil, la présence de fleurs, la musique, ou même un plat particulier pour le repas de deuil. DELA propose sur son site un outil pour faciliter la rédaction de vos souhaits funéraires, accessible à tous. Les clients peuvent relier leurs dernières volontés à leur contrat. En cas de décès, il y a alors un accès immédiat à ces souhaits. Rendez-vous sur mesdernieresvolontés.be pour plus d'informations.



Si vous souhaitez discuter de vos souhaits funéraires avec vos proches mais ne savez pas comment aborder le sujet, DELA a conçu un jeu de cartes pour faciliter ces conversations.

3 QUE DOIS-JE ÉCRIRE SUR UNE CARTE DE CONDOLÉANCES ?

Des phrases comme «toutes mes condoléances», «je vous souhaite beaucoup de courage» ou «avec toute ma sympathie» sont classiques, mais leur utilisation fréquente peut les rendre impersonnelles. Essayez d'écrire un message plus personnel, par exemple en partageant un souvenir concret ou une anecdote sur le défunt. Vous pouvez également citer un extrait d'un poème ou d'une chanson.

Si vous manquez d'inspiration, consultez la plateforme de textes de deuil sur www.dela.be

4 PUIS-JE CHOISIR MES HÉRITIERS DANS UN TESTAMENT ?

Pas totalement. Vous pouvez attribuer librement une partie de votre héritage, mais certains héritiers, comme vos enfants et votre conjoint, ont droit à un minimum légal. Cela signifie que vous ne



pouvez pas les déshériter complètement. Cela peut également s'appliquer à vos parents. Ce qui reste peut être réparti à votre convenance, par exemple par le biais d'un testament.

5 QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UNE ASSURANCE DÉCÈS ET UNE ASSURANCE FUNÉRAIRE ?

Une assurance décès protège vos proches contre divers coûts après votre décès pendant une période déterminée. Elle apporte une tranquillité d'esprit sur plusieurs aspects. À la suite d'un décès, un montant fixe est versé aux héritiers pour les aider à couvrir des dépenses telles qu'un prêt hypothécaire, des dettes ou des droits de succession. Elle peut également contribuer à régler les frais d'études des enfants et les factures de l'entreprise familiale, par exemple.

L'assurance obsèques, quant à elle, est spécifiquement destinée à couvrir les coûts d'une inhumation ou d'une crémation (voir notre article page 4). De plus, certaines assurances funéraires, comme celles de DELA, offrent un soutien supplémentaire, comme l'aide aux proches, le conseil en deuil, ou le rapatriement.



Plus d'informations sur le Plan de Prévoyance obsèques DELA

6 COMME AIDANT PROCHE DE MON PARTENAIRE ATTEINT DE DÉMENCE, PUIS-JE DÉJÀ PRENDRE DES DISPOSITIONS CONCERNANT SON DÉCÈS ?

Lorsque votre partenaire a encore des moments de lucidité, il peut être très bénéfique de discuter ensemble de certaines démarches pratiques. Agir en amont permet de construire un peu de sérénité pour vous deux. Cela peut concerner la rédaction d'un testament et la gestion de l'administration associée, jusqu'à la sélection de la musique et des textes pour les funérailles. Peut-être votre partenaire désire-t-il régler un conflit en suspens depuis des années pour clore un chapitre de sa vie. En vous concentrant sur des aspects pratiques, vous offrez à chacun un moyen de s'éloigner momentanément de cette lourde perspective et de trouver soutien et réconfort l'un dans l'autre.

Aider les enfants à faire face à la perte

La perte d'un être cher est souvent difficile à comprendre pour les enfants. Que ressentent-ils? Qu'est-ce que le manque? Pourquoi la mort existe-t-elle? Grâce au soutien adéquat, à des mots bien choisis et à des rituels adaptés, il est possible d'accompagner les enfants dans ce tourbillon d'émotions.



A accompagner et impliquer

Lorsqu'un enfant s'attache à une personne, il ressent la douleur de la perte lorsque celle-ci décède. Il est donc essentiel de l'impliquer dans le processus de séparation. Cela lui permet de se sentir entendu et pris en compte. Il peut être bénéfique d'emmener les enfants aux funérailles, si cela leur semble approprié.

SI VOTRE ENFANT ASSISTE À LA CÉRÉMONIE, GARDEZ À L'ESPRIT CES CONSEILS :

- ▶ **Impliquer les enfants :** Les enfants peuvent participer à l'organisation des funérailles. Par exemple, ils pourraient préparer des biscuits selon la recette de leur grand-mère décédée à offrir après la cérémonie. Les centres funéraires DELA proposent également des cercueils personnalisables, que les enfants peuvent peindre avant la cérémonie, par exemple avec leurs dessins. Ces rituels sont précieux et apaisants.
- ▶ **Prévoir un soutien :** Pendant la cérémonie, assurez-vous qu'un adulte de confiance soit présent pour sortir avec l'enfant si la durée devient trop longue ou s'il se sent agité. Certains centres DELA disposent même d'espaces dédiés aux enfants, où ils peuvent créer des dessins en toute tranquillité.
- ▶ **Encourager la participation :** Les enfants peuvent également jouer un rôle durant la célébration : lire un texte ou un poème, jouer de la musique, allumer ou éteindre des bougies, ou encore déposer une fleur sur le cercueil.

B bienveillance et Soutien

Les enfants, étant encore en pleine croissance, manquent souvent de l'expérience et de la compréhension des adultes. Ils peuvent être submergés par des émotions qu'ils ne parviennent pas à identifier : chagrin, colère, peur, sentiment de manque, culpabilité, jalousie, etc. Ils ont donc besoin de soutien et de conseils de la part de leurs proches.

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS POUR ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT DANS SON DEUIL :

- ▶ **Créer un environnement sécurisant :** Accordez une attention particulière à votre enfant. Ne jugez pas ses sentiments ou réactions. Laissez place à sa colère ou à sa tristesse, et n'hésitez pas à montrer vos propres émotions. Cela lui enseignera que la mort est un sujet naturel et ne doit pas être tabou.
- ▶ **Intégrer le deuil à l'école :** Les enfants passent de nombreuses heures à l'école. Il est donc crucial que le deuil et la tristesse soient également reconnus dans ce cadre. En collaboration avec l'éditeur Plantyn, DELA a développé un guide à destination des enseignants pour les aider à soutenir les enfants âgés de 6 à 12 ans dans leur processus de deuil.
- ▶ **Favoriser le jeu et la créativité :** Encouragez votre enfant à jouer et à exprimer sa créativité. Cela l'aidera à traiter des expériences difficiles pour lesquelles il n'a pas encore les mots. L'application de deuil de DELA, «Je ne t'oublierai jamais», permet de créer ensemble un espace de souvenirs autour du défunt.



C communication : être honnête et clair

Les plus jeunes ne comprennent pas toujours ce que signifie la mort ni son caractère définitif. Une bonne préparation les aidera à se sentir plus en sécurité. Il est donc essentiel de les informer correctement et de répondre à leurs questions.

COMMENT ABORDER LA CONVERSATION AVEC LES ENFANTS EN DEUIL ?

- ▶ **Évitez de masquer la réalité :** Cela ne ferait qu'ajouter à la confusion. Ne dites pas que «grand-père dort», car cela pourrait leur faire croire qu'il se réveillera. Utilisez

un langage clair et honnête adapté à l'âge de l'enfant, en n'hésitant pas à utiliser les mots «mort» et «pour toujours». En partageant la vérité, vous renforcerez la confiance de votre enfant.

- ▶ **Impliquer les enfants dans le processus d'adieu :** Il est crucial de les inclure, sans les forcer. Néanmoins, posez-leur parfois des questions. S'ils ne veulent pas assister à un moment de commémoration, il se peut qu'ils aient peur de l'inconnu, et un peu plus d'informations pourrait les rassurer. Prendre le temps de dire au revoir peut être bénéfique pour le processus de deuil.

- ▶ **Utiliser des ressources adaptées :** Il existe de nombreux outils pour aider à initier une discussion sur la perte. Par exemple, le «LEGO funéraire» permet de simuler la cérémonie de départ, tandis que «Un livre pour les grands et les petits chagrins» (publié par DELA et disponible dans un centre funéraire DELA) invite les enfants à exprimer leurs émotions. L'application de deuil DELA «Je ne t'oublierai jamais» propose aussi des vidéos informatives sur le thème de l'adieu, offrant ainsi d'excellents points de départ pour les conversations.

Notre journaliste Astrid prépare ses propres funérailles

De nombreuses personnes attendent encore trop longtemps pour exprimer et formaliser leurs dernières volontés. Pourtant, cela apporte une sérénité d'esprit, tant pour soi-même que pour ses proches après le décès. C'est pourquoi notre journaliste, en pleine santé et avec sa déclaration de dernières volontés sous le bras, s'est rendue au centre funéraire.

Je soupçonne que je ne suis pas la seule à avoir secrètement imaginé mes propres funérailles. Ce jour-là, nous serions tous ravis d'être «une petite souris» pour assister à ses propres funérailles. Malgré tout, peu de gens prennent l'initiative de planifier leur propre départ au meilleur de leur forme. Entrer un jour de semaine en pleine santé dans un centre funéraire peut sembler morbide. Pourtant, c'est exactement le pas important que je fais aujourd'hui. «C'est vrai que nous ne voyons pas souvent de quadragénaires en pleine santé comme vous venir ici pour planifier leurs funérailles», s'étonne Eric Pirard du Centre Funéraire Bemelmans DELA à Liège avec un sourire.

Mais il est toujours judicieux de réfléchir à vos souhaits à l'avance et d'établir une déclaration de dernières volontés. Cela peut se faire chez nous ou officiellement auprès de votre commune. Ce service est gratuit, et c'est souvent méconnu, dans les deux cas. Et vous pouvez toujours modifier vos souhaits. En fin de compte, ceux qui planifient leurs funérailles à l'avance soulagent leurs proches et leur apportent la tranquillité d'esprit. Vous évitez ainsi que votre famille doive prendre des décisions difficiles dans un moment déjà délicat».

ABORDER LES ADIEUX DIFFÉREMMENT

Fort de plus de 15 ans d'expérience dans le secteur, Eric m'explique avec clarté les choix qui s'offrent à moi. Il y en a en effet beaucoup : «Et en réalité, les options ne cessent d'augmenter. Lentement mais sûrement, on observe un changement dans le monde funéraire. Les gens souhaitent de plus en plus aborder leurs adieux différemment : des lieux alternatifs pour rendre hommage, des concerts en mémoire du défunt, ou des cérémonies de funérailles en pleine nature. Idéalement, nous devrions faire des funérailles une sorte de célébration de la vie. Il est toutefois plus simple de célébrer la vie de votre grand-mère décédée à 98 ans que celle



d'un jeune qui meurt dans un accident de la route. Quoi qu'il en soit, nous ferons toujours tout notre possible pour réaliser les dernières volontés de chacun avec le plus grand respect. Tout est possible, tant que c'est légal».

DEVENIR UN ARBRE APRÈS MA MORT

Il faut donc faire des choix. Avant votre visite, il est préférable de réfléchir à ces questions : souhaitez-vous une cérémonie intime ou une grande célébration? Pour moi, et visiblement typique des «jeunes», je penche pour quelque chose de grandiose. Souhaitez-vous une cérémonie chrétienne ou non? Non, je ne suis pas très croyante. Dans une église, une salle ou un endroit alternatif comme un jardin ou un lieu de fête... Pour moi, un endroit en pleine nature, s'il vous plaît. Préférez-vous une inhumation ou une crémation? Crémation. Souhaitez-vous que votre urne soit conservée à la maison? Dans un columbarium ou un cimetière? Ou souhaitez-vous que vos cendres soient dispersées? Une bio-urne m'intéresse. Ces urnes ont un compartiment où vous pouvez placer les cendres, la graine d'un arbre et un mélange de terre spécial pour que vous deveniez un arbre après votre mort. Je réfléchis également à la question de savoir si je veux

“
L'idée de devenir un élément de la nature après la mort, comme c'est beau!
”

ASTRID, JOURNALISTE

être exposée et saluée (euh, pas vraiment), et il y a encore quelques détails à considérer sur place : les fleurs (beaucoup), une réception après funérailles (plats à partager), un maître de cérémonie (oui, s'il vous plaît), l'imprimé (avec une touche personnelle), une éventuelle annonce de décès dans le journal... Cela peut sembler complexe, et ça l'est, mais en échange de ces réflexions, les centres funéraires DELA prennent tout en charge : déclaration de décès, discussions avec les proches, un dossier en ligne pour les condoléances. Après les funérailles, DELA envoie également un conseiller en formalités après funérailles. «Nous veillons à ce que les proches puissent se concentrer entièrement sur le processus de deuil, explique Eric. En tant qu'entrepreneur de pompes funèbres, nous offrons une oreille attentive, une épaule pour porter le chagrin, un bras

pour apporter du soutien et quelques mains supplémentaires pour les préparatifs».

METTRE DE CÔTÉ UN BUDGET

Enfin, parlons des aspects financiers. Tout comme pour d'autres grands événements de la vie, comme un baptême, une communion ou un mariage, les funérailles coûtent de l'argent. Eric précise : «La grande différence avec ces autres événements, c'est que vous ne savez pas toujours quand votre dernier moment arrivera. À un moment inattendu, vos proches peuvent ne pas avoir les fonds nécessaires pour organiser des funérailles. Pour éviter des soucis financiers pour votre famille, il est sage de prévoir une assurance obsèques. D'ailleurs, nous pouvons également vous aider à souscrire à cette assurance ici, dans un centre funéraire DELA».

Mes souhaits sont soigneusement notés et enregistrés. Cette nuit-là, je ne rêve pas de mes funérailles, dramatiques et légères, mais des générations futures qui, peut-être dans plusieurs décennies, célébreront la vie sous mon feuillage.

Trouvez un centre funéraire DELA près de chez vous



Le deuil en pleine nature

Selon une enquête menée par le spécialiste funéraire DELA, seulement un Belge sur trois se rend aujourd'hui encore sur une tombe pour faire son deuil. Les cimetières sont souvent perçus comme des lieux peu accueillants : trop sombres, trop tristes, trop gris. Mieux vaut alors s'offrir une balade qui ressource, en pleine nature.

Marcher fait du bien

Après la perte d'un proche, il est possible que vous n'avez plus l'énergie de sortir. Nous le comprenons parfaitement. Pour tant, il est précieux de se tourner vers la nature, un antidépresseur naturel :

- ▶ **L'air frais** : En marchant dans la nature, nous respirons de l'air pur. Ce supplément d'oxygène nous donne plus d'énergie et nous fait sentir plus vivant.
- ▶ **L'exercice physique** : Bouger stimule la production d'endorphines, les hormones du bonheur, ce qui réduit le stress et allège notre esprit. La nature nous distrait et éveille nos sens, permettant ainsi de relâcher plus facilement nos pensées sombres, ne serait-ce qu'un instant.
- ▶ **La beauté apaisante de la nature** : Que ce soient des sommets majestueux, des eaux turquoise ou les couleurs chaleureuses des forêts en automne, la beauté naturelle crée une connexion spirituelle. Se promener dans la nature induit naturellement une forme de méditation, de réflexion et d'évocation de souvenirs.

UN BOIS PLEIN DE SOUVENIRS

À la recherche d'un lieu de réconfort en pleine nature? Depuis 2022, DELA a lancé la création de «bois du souvenir». Ces forêts revêtent une grande valeur symbolique. Les arbres qui y sont plantés seront là pour des générations, tout comme les souvenirs que nous transmettons de génération en génération. Vous n'avez pas la force de marcher ou avez besoin d'une pause? Accordez-vous un moment pour laisser libre cours à vos pensées et à votre chagrin sur l'un des bancs du souvenir de DELA, que vous trouverez dans plusieurs forêts belges.

Pour localiser un banc du souvenir, scannez ce QR Code



Que dire à quelqu'un qui est en deuil... et ce qu'il vaut mieux éviter

Vous vous sentez démuni lorsque quelqu'un dans votre entourage perd un être cher? C'est compréhensible. Nous ne sommes pas habitués à aborder la mort et le chagrin. Voici quelques conseils essentiels.

1. NE DITES PAS : rien

DITES : «Je ne sais pas quoi dire, mais je pense à toi.»

Il n'est pas grave de manquer de mots ou de se sentir mal à l'aise. Vous pouvez aussi exprimer votre compassion par un petit cœur ou une étreinte virtuelle.

2. NE DITES PAS : «Je sais ce que tu ressens.»

DITES : «Cela doit être terrible pour toi.»

Évitez de comparer vos expériences et vos peines. Cela risque de recentrer l'attention sur vous et de faire en sorte que la personne en deuil ne se sente pas écoutée.

3. NE DITES PAS : «Ça ira mieux.»

DITES : «Je trouve cela vraiment triste.»

Reconnaissez les émotions intenses et le fait que le deuil change une personne. Lorsque quelqu'un perd un proche, il ne sera jamais tout à fait le même.

4. NE DITES PAS : trop de choses

DITES : «Parle-moi. Je suis là pour toi.»

En tentant de réconforter quelqu'un, nous pensons souvent devoir l'inonder de mots réconfortants. Or, la plupart des personnes en deuil ont surtout besoin d'une oreille attentive.

5. NE DITES PAS : il, elle ou eux

DITES : le nom de la personne décédée

Beaucoup de personnes en deuil apprécient d'entendre le nom de leur proche disparu. Avec le temps, ce nom est prononcé de moins en moins.

6. NE DITES PAS : des phrases comme «Elle était déjà âgée» ou «Heureusement, il n'a pas souffert»

DITES : «Laisser partir quelqu'un qu'on aime est toujours difficile.»

Évitez d'adoucir la douleur par des commen-

taires qui minimisent la situation. Ne balayez pas le chagrin avec de bonnes intentions; cela ne sera d'aucune aide à la personne en deuil.

7. NE DITES PAS : «Mes condoléances» ou «Bon courage»

DITES : quelque chose avec vos propres mots

Évitez les clichés. Certains mots sont tellement employés qu'ils perdent leur sens. Préférez formuler vos propres pensées. Par exemple : «Je te souhaite tout le soutien du monde.»

8. NE DITES PAS : «Si je peux faire quelque chose, appelle-moi.»

DITES : prenez l'initiative et proposez quelque chose.

Ne laissez pas la responsabilité de l'initiative à la personne en deuil; elle a déjà assez à gérer. Réfléchissez à ce dont elle pourrait avoir besoin et proposez-lui votre aide de manière active et régulière.

9. NE DITES PAS UNIQUEMENT : des choses sur la mort

DITES ÉGALEMENT : des souvenirs sur la vie de la personne décédée

Ne vous concentrez pas seulement sur la tristesse. Si vous connaissiez le défunt, partager un bon souvenir peut apporter beaucoup de réconfort et ouvrir un dialogue enrichissant.

10. NE DITES PAS : «Est-ce que ça va mieux maintenant?»

DITES : «Comment ça va aujourd'hui?»

Le deuil est un processus personnel qui n'a pas de limite de temps. Restez attentif à long terme et montrez que vous pensez à la personne lors des moments difficiles, que ce soit l'anniversaire du décès, un anniversaire, des fêtes ou simplement un jour ordinaire. Envoyez un message, une carte ou un bouquet de fleurs.