

MEMOMORI

GUIDE DES DEMARCHES APRES UN DECES

Un accompagnement clair et humain pour traverser les premiers jours.



www.memomori.fr

INTRODUCTION

Un guide pour vous accompagner, pas à pas

Perdre un proche est un moment bouleversant. Dans ces heures suspendues, tout semble plus lourd : la fatigue, les émotions, les décisions à prendre... Pourtant, certaines démarches doivent être réalisées rapidement, d'autres peuvent attendre, et il n'est pas toujours simple de savoir par où commencer.

Ce guide a été créé pour vous accompagner avec douceur et clarté.

Vous y trouverez :

- les étapes essentielles à suivre dans les premiers jours,
- des explications simples et rassurantes,
- des conseils pratiques pour alléger la charge mentale,
- des ressources pour mieux traverser le deuil,
- des QR codes vers des contenus plus détaillés, si vous souhaitez aller plus loin.

Vous n'avez pas besoin de tout faire d'un coup. Vous n'avez pas à être parfait.

Prenez votre temps.

Respirez.

Faites une chose après l'autre.

Votre rôle n'est pas de devenir expert des démarches :
notre rôle est de vous y aider.

MemoMori a été imaginé comme un espace calme, bienveillant et fiable.

Un endroit où l'on peut poser les questions que l'on n'ose pas toujours poser.

Un endroit où l'on se sent moins seul.

Nous espérons que ce guide sera pour vous un soutien, un repère, une lumière discrète dans une période difficile.

SOMMAIRE

1- Les démarches urgentes

- Faire constater le décès
- Déclarer le décès à la mairie
- Prévenir les proches

2- Les démarches de 2 à 6 jours

- Vérifier les dernières volontés
- Choisir l'entreprise de pompes funèbres
- Organiser les obsèques
- Prévenir la banque
- Prévenir les assurances

3- Les démarches du premier mois

- Solliciter les aides financières
- Informer l'employeur ou les salariés
- Gérer le logement et les contrats associés
- Gérer les véhicules

4- Les démarches des 6 premiers mois

- Informer les impôts
- Déclarer les revenus du défunt
- Préparer la succession
- Régler les droits de succession
- Gérer les assurances vie
- Gérer les contrats et abonnements

5- Gérer le deuil

- Ce que l'on appelle le deuil
- Les émotions fréquentes
- Le quotidien après un décès
- Quand demander du soutien ?
- S'entourer selon ce qui vous fait du bien

CHECK-LIST DES 48 PREMIÈRES HEURES

Les premières étapes, simplement

Vous n'avez pas besoin de tout retenir. Voici les actions essentielles à réaliser dans les 48 premières heures. Cochez-les au fur et à mesure, si cela peut vous aider.

Dans les premières heures

- ☐ Faire constater le décès par un médecin
- ☐ Récupérer (ou s'assurer que quelqu'un récupère) le certificat de décès
- ☐ Prévenir un proche de confiance si vous êtes seul
- ☐ Prendre un moment pour vous — ce n'est pas un geste administratif, mais il compte

Ce qu'il faut savoir :

En cas de décès à l'hôpital ou en EHPAD, l'établissement s'occupe généralement du certificat.

En cas de décès à domicile, appelez un médecin ou le 15.

Dans les 24h

- ☐ Déclarer le décès à la mairie du lieu où il est survenu
- ☐ Demander plusieurs copies de l'acte de décès (5 à 10)
- ☐ Informer les proches qui doivent être présents
- ☐ Contacter (ou choisir) une entreprise de pompes funèbres

Bon à savoir :

La déclaration peut être faite par un proche, un agent de l'hôpital ou l'entreprise de pompes funèbres. Demander plusieurs actes de décès vous évitera des allers-retours plus tard.

CHECK-LIST DES 48 PREMIÈRES HEURES



Dans les 48h

- ☐ Vérifier si le défunt avait exprimé des souhaits pour ses obsèques (contrat, testament, conversation informelle)
- ☐ Choisir le type d'obsèques (inhumation ou crémation)
- ☐ Commencer à réfléchir à la date des obsèques (dans les 6 jours ouvrables)
- ☐ Contacter l'employeur du défunt, si nécessaire
- ☐ Prendre connaissance de vos droits à congé

Ce qu'il faut retenir :

Vous n'êtes pas obligé d'avancer les frais immédiatement.

Les banques et certaines assurances peuvent couvrir une partie des dépenses.

NOTES PERSONNELLES

Informations utiles à conserver ou à transmettre

● **Contacts immédiats**

- Liste des personnes à prévenir du décès :

.....
.....
.....

- Nom et coordonnées du médecin traitant :

.....

- Nom et coordonnées de l'entreprise de pompes funèbres :

.....

- Nom et coordonnées du responsable des cultes (si concerné) :

.....

● **Logement**

- Adresse du logement principal :

.....
.....

- Adresse d'un logement secondaire (si applicable) :

.....
.....

● **Véhicules**

- Informations sur le(s) véhicule(s) :

.....
.....

● **Notaire**

- Nom et coordonnées du notaire :

.....

✨ Télécharger le carnet de notes MemoMori (PDF 4 pages)



1

LES DEMARCHES URGENTES

Ce qui doit être fait aujourd'hui, sans se presser, mais sans attendre.

Les premières heures après un décès sont souvent floues. On oscille entre émotions, fatigue, et un rythme qui se dérègle. Pourtant, trois démarches essentielles doivent être réalisées rapidement :

1. faire constater le décès,
2. déclarer le décès à la mairie,
3. prévenir les proches concernés.

Ce chapitre vous accompagne pas à pas, pour transformer ces obligations en actions simples et faisables

FAIRE CONSTATER LE DÉCÈS

La première étape, nécessaire pour tout le reste.

Lorsque le décès survient, un médecin doit venir constater les faits et établir le certificat médical de décès. Ce document est indispensable pour pouvoir déclarer le décès en mairie, organiser les obsèques et engager toute démarche administrative.



Comment procéder ?

- Si le décès a lieu à domicile :
 - contactez le médecin traitant, un médecin de garde ou le 15 (SAMU).
- Si le décès survient en hôpital, clinique ou EHPAD :
 - les équipes soignantes s'occupent de contacter un médecin.



Délais

Dans les heures qui suivent.

On ne vous demandera pas de vous presser, mais il vaut mieux faire cette étape dès que possible.



Qui peut vous aider ?

- Le personnel de l'hôpital ou de l'EHPAD
- Un proche si vous ne pouvez pas gérer cette démarche
- Une entreprise de pompes funèbres (si vous en avez déjà choisie une)



Ce qu'il faut savoir

- Le certificat de décès est généralement transmis directement à la mairie par les établissements de santé.
- En cas de décès accidentel ou suspect, appelez immédiatement la police ou la gendarmerie — ne contactez pas un médecin vous-même.

✨ A qui s'adresser après un décès



DÉCLARER LE DÉCÈS À LA MAIRIE

Une formalité indispensable, mais simple et rapide.

Une fois le certificat établi, il faut déclarer le décès à la mairie du lieu où il a eu lieu. Cette démarche permet d'obtenir l'acte de décès, un document officiel que vous devrez transmettre à la banque, à l'assurance, au notaire, etc.



Comment procéder ?

- Rendez-vous à la mairie du lieu du décès avec :
 - le certificat médical de décès,
 - votre pièce d'identité,
 - un document d'identité du défunt (si possible : carte d'identité, passeport ou livret de famille).
- Dans la grande majorité des cas, l'hôpital ou les pompes funèbres peuvent effectuer cette déclaration pour vous.



Délais

Dans les 24 heures après le constat du décès (hors dimanches et jours fériés).



Combien d'actes de décès demander ?

Demandez 5 à 10 copies.

Elles vous serviront pour :

- la banque,
- les assurances,
- les opérateurs d'énergie et téléphonie,
- le notaire,
- certains organismes publics.

Cela évite d'avoir à en redemander plus tard.



Qui peut vous aider ?

- L'établissement où est survenu le décès
- L'entreprise de pompes funèbres
- La mairie (service de l'état civil)

✨ Voir comment déclarer un décès



PREVENIR LES PROCHES

Une étape humaine avant d'être administrative.

Prévenir les proches est souvent une étape douloureuse. Elle ne doit pas être précipitée : vous pouvez demander à quelqu'un de confiance de vous aider.



Qui prévenir en priorité ?

- Les membres de la famille les plus proches
- Les personnes qui souhaitent être présentes aux obsèques
- Les personnes qui doivent participer aux décisions (volontés, choix des pompes funèbres, organisation)



Si c'est trop difficile pour vous

Confiez cette mission :

- à un ami,
- à un membre de la famille,
- parfois à l'entreprise de pompes funèbres (si vous le demandez).



À savoir

Il est possible que votre proche ait exprimé des souhaits concernant :

- ses obsèques,
- le lieu,
- la crémation ou l'inhumation.

Vous n'avez pas besoin de tout résoudre immédiatement. Prévenir les proches permet simplement d'organiser les choses ensemble.



Un conseil humain

Vous avez le droit de prendre quelques minutes pour vous avant de passer ces appels.

Vous n'avez pas à être calme ou parfait.

Vous faites déjà de votre mieux.

2

LES DEMARCHES DE 2 À 6 JOURS

Organiser, vérifier, prévenir — sans précipitation.

Une fois les premières démarches réalisées, vous entrez dans une période de quelques jours où il va falloir organiser les obsèques, vérifier les dernières volontés, prévenir certains organismes et faire quelques choix importants.

Ce chapitre vous guide pour avancer avec clarté, à votre rythme, en sachant où mettre votre attention en priorité.

VÉRIFIER LES DERNIÈRES VOLONTÉS

Respecter ce que la personne souhaitait, si elle l'avait exprimé.

Certaines personnes ont exprimé leurs souhaits de leur vivant, parfois très clairement, parfois au détour d'une conversation. Ce moment est l'occasion de vérifier s'il existe :



Où chercher ?

- Un contrat obsèques
- Un testament (chez un notaire ou conservé à la maison)
- Une mention écrite (carnet, lettre...)
- Une conversation récente évoquant un choix d'inhumation, de crémation ou un lieu précis



Qui peut vous aider ?

- Un notaire (pour vérifier l'existence d'un testament)
- L'entreprise de pompes funèbres
- Les proches qui connaissent bien le défunt



Bon à savoir

- Les souhaits concernant les obsèques doivent être respectés, dès lors qu'ils sont connus.
- Ce n'est pas toujours écrit : la parole du défunt, si elle est sûre, compte aussi.

CHOISIR L'ENTREPRISE DE POMPES FUNÈBRES

Un choix important, mais qui peut être fait sereinement.

Les pompes funèbres sont votre principal interlocuteur pour organiser les obsèques. Vous pouvez :

Comment choisir ?

- comparer 2 à 3 devis,
- vous assurer que l'entreprise est autorisée dans votre commune,
- évaluer le contact humain : écoute, clarté, transparence, patience.



Délais

En général, les obsèques doivent avoir lieu dans les 6 jours ouvrables après le décès.



Qui peut vous aider ?

- La mairie (liste des entreprises habilitées)
- Les établissements de santé
- Des proches ayant déjà eu une bonne expérience



Ce qu'il faut savoir

Le devis est gratuit et doit être normalisé : toutes les prestations obligatoires et optionnelles doivent y figurer clairement.

ORGANISER LES OBSÈQUES

Une étape à la fois humaine et administrative.

Une fois l'entreprise choisie, les principales décisions consistent à déterminer :

Les éléments à préciser

- Inhumation ou crémation
- Cérémonie religieuse ou laïque
- Lieu de repos (chambre funéraire, domicile, funérarium)
- Date et heure des obsèques
- Textes, musiques, participants, intentions particulières

Qui peut vous accompagner ?

- L'entreprise de pompes funèbres
- Les responsables de culte (si nécessaire)
- Un maître de cérémonie
- Les proches eux-mêmes

Bon à savoir

Vous n'êtes pas obligés d'opter pour toutes les prestations proposées.
Vous pouvez personnaliser la cérémonie autant que vous le souhaitez.

✨ Lire le guide complet



PREVENIR LA BANQUE

Pour sécuriser les comptes et éviter des opérations après le décès.

Une fois informée, la banque :

- bloque les comptes individuels du défunt,
- maintient les comptes joints (ils restent utilisables),
- peut débloquer jusqu'à 5 000 € pour payer les obsèques.



Comment faire ?

Envoyer l'acte de décès à l'agence bancaire ou contacter le service client.



Qui peut vous aider ?

- La banque du défunt
- Le notaire (si la succession est complexe)



Bon à savoir

Le blocage des comptes n'est pas une sanction, mais une mesure de protection qui évite les mouvements frauduleux ou les erreurs.

PREVENIR LES ASSURANCES

Pour mettre à jour les contrats et débloquer d'éventuelles prestations.

Selon la situation, cela peut concerner :



Quels contrats ?

- Assurance maladie
- Mutuelle ou prévoyance
- Assurance habitation
- Assurance auto
- Assurance vie
- Contrat obsèques (s'il existe)



Ce que vous devez fournir

- Une copie de l'acte de décès
- Votre lien avec le défunt
- Le numéro de contrat (si vous l'avez)



Bon à savoir

- Certaines assurances versent un capital décès, une aide ou une allocation.
- L'assurance habitation doit être maintenue tant que le logement n'est pas vidé ni vendu.

3

LES DEMARCHES DU PREMIER MOIS

Administratif, logement, finances, assurances...
avancer doucement mais sûrement.

Après les obsèques, un nouveau temps s'ouvre.
Un temps souvent rempli d'émotions contradictoires :
un peu de soulagement d'avoir passé les premières
urgences,
mais aussi la fatigue, ou un sentiment de vertige
devant ce qu'il reste à faire.

Ce chapitre rassemble toutes les démarches
importantes du premier mois, présentées de façon
simple et progressive.

Vous pouvez les faire dans l'ordre qui vous convient,
ou revenir à cette partie lorsque vous êtes prêt.

SOLLICITER LES AIDES FINANCIÈRES

Des soutiens existent : vous n'êtes pas seul.

Selon la situation du défunt, vous pouvez peut-être bénéficier d'aides pour faire face aux dépenses immédiates ou à la baisse de revenus.



Les principales aides possibles

- Le capital décès (Assurance Maladie)
- La pension de réversion (Caisse de retraite)
- L'allocation veuvage
- Les aides de la CAF (selon la situation familiale)
- Les aides de la MSA (si activité agricole)
- Les aides des assurances : prévoyance, mutuelle, assurance vie



Qui peut vous aider ?

- France Services
- Votre caisse de retraite
- La CPAM / la MSA
- Les assistantes sociales
- Le notaire



Bon à savoir

- Les aides peuvent être demandées même si vous avez déjà payé une partie des frais.
- La pension de réversion n'est pas automatique : il faut la demander.

✨ Découvrez les aides financières disponibles



INFORMER L'EMPLOYEUR OU LES SALARIÉS

Une démarche parfois oubliée, mais importante.

Selon la situation du défunt :



Si la personne décédée était salariée

- Informer son employeur
- Les bulletins de salaire seront régularisés
- Certains dispositifs d'entreprise (mutuelle, prévoyance) peuvent débloquer des aides supplémentaires



Si la personne était particulier employeur (aide à domicile, femme de ménage, garde d'enfant...)

- Le décès met généralement fin au contrat
- Il faut prévenir le salarié
- Des documents doivent être remis (solde, attestation...)



Qui peut vous aider ?

- URSSAF CESSU / Pajemploi
- L'employeur du défunt



Bon à savoir

Vous n'avez aucune avance financière immédiate à faire pour les fins de contrat : URSSAF génère tout automatiquement.

✨ *Démarches détaillées
selon votre situation*



GÉRER LE LOGEMENT ET LES CONTRATS ASSOCIÉS

Énergie, assurances, courrier... avancer petit à petit.

Il faut informer les organismes reliés au logement du défunt, que celui-ci soit :

- locataire,
- propriétaire,
- en EHPAD,
- ou bailleur (si des locataires occupent son bien).



Les démarches principales

- Résilier ou modifier les contrats d'énergie
- Mettre à jour ou suspendre l'assurance habitation
- Faire suivre le courrier
- Informer le bailleur ou les locataires
- Faire l'inventaire des biens si nécessaire (utile pour le notaire)



Qui peut vous aider ?

- Les services clients des fournisseurs
- Le bailleur / syndic
- Le notaire
- Un proche disponible



Bon à savoir

Le logement ne doit pas être vidé dans l'urgence.

Prenez le temps de vous organiser, d'impliquer les proches, et de faire les choses dans un cadre serein.

GÉRER LES VÉHICULES (VOITURES, DEUX ROUES)

Assurance, carte grise, vente... ce qu'il faut savoir.

Si le défunt possédait un véhicule, plusieurs démarches sont à prévoir :



Les points à vérifier

- L'assurance auto doit être maintenue tant que le véhicule existe
- Les héritiers doivent décider :
 - garder le véhicule
 - le vendre
 - le céder
 - le détruire (si hors d'usage)



Carte grise

Si un héritier garde le véhicule, il faudra mettre la carte grise à son nom auprès de l'ANTS.



Qui peut vous aider ?

- L'assureur
- Le notaire (pour attester de la succession)
- Le site ANTS



Bon à savoir

Un véhicule non assuré peut créer des problèmes même s'il ne roule pas.

Attendez la fin de la succession pour prendre une décision définitive.

4

LES DÉMARCHES DES 6 PREMIERS MOIS

Régulariser, transmettre, organiser — avec le temps qu'il faut.

Les démarches de ce chapitre ne sont pas urgentes. Elles interviennent généralement dans les semaines ou les mois qui suivent le décès, lorsque les premières émotions se sont apaisées et que vous avez un peu plus d'espace mental.

Elles concernent principalement :

- la déclaration fiscale du défunt,
- l'actualisation de votre situation auprès des impôts,
- l'organisation de la succession,
- les droits de succession,
- les assurances vie,
- et la résiliation des derniers contrats.

DÉCLARER LES REVENUS DU DÉFUNT

Une démarche indispensable pour clôturer sa situation fiscale.

Vous devrez déclarer les revenus du défunt pour l'année en cours.

Les modalités varient selon que vous étiez :

- conjoint marié/pacsé,
- enfant,
- parent,
- ou autre héritier.



Ce qu'il faut savoir

- Une déclaration spécifique doit être faite pour la période du 1er janvier à la date du décès
- Le conjoint fait une seconde déclaration pour sa propre situation
- Les impôts sont calculés en fonction des revenus déclarés



Qui peut vous aider ?

- Le service des impôts
- France Services
- Le notaire
- Vos proches

INFORMER LES IMPÔTS

Ajuster ce qui doit l'être, simplement.

Si vous étiez marié ou pacsé avec la personne décédée, il est important de :



Actions à faire

- Mettre à jour votre taux de prélèvement
- Déclarer le changement de situation
- Mettre à jour vos coordonnées bancaires si nécessaire



Qui peut vous aider ?

- impots.gouv.fr
- France Services
- Un notaire (si succession)



Bon à savoir

Vous n'êtes pas obligé de tout faire immédiatement.

Les démarches fiscales se font généralement dans les deux mois.

✨ *Guide fiscal complet
après un décès*



PRÉPARER LA SUCCESSION

Le rôle central du notaire.

La succession sert à déterminer ce que deviennent les biens, comptes, assurances et documents du défunt.

Le notaire est votre interlocuteur principal : il coordonne, vérifie, calcule, sécurise les démarches.

Les étapes principales

- Choisir ou confirmer le notaire (si ce n'est pas déjà fait)
- Réunir les documents importants :
 - actes d'état civil
 - livret de famille
 - contrat de mariage / PACS
 - documents bancaires
 - assurance vie
 - titres de propriété
- Faire l'inventaire des biens (meubles, objets, véhicules...)
- Laisser le notaire interroger les banques et organismes

Qui peut vous accompagner ?

- Le notaire
- Les proches qui connaissent bien le patrimoine
- France Services (impression de documents)

Bon à savoir

Vous disposez généralement de 6 mois pour déposer la succession (délai fiscal).

Le notaire gère la plupart des démarches à votre place.

RÉGLER LES DROITS DE SUCCESSION

Une étape technique, mais souvent moins compliquée qu'elle n'y paraît.

Le notaire calcule le montant éventuellement dû en fonction :

- du lien de parenté,
- des abattements,
- de la valeur des biens,
- des assurances vie,
- des donations éventuelles.



Fonctionnement simplifié

- Le conjoint survivant ne paie aucun droit de succession
- Les enfants bénéficient d'un abattement important
- Les démarches sont faites par le notaire
- Vous pouvez demander un paiement échelonné si besoin



Qui peut aider ?

- Le notaire
- Un conseiller fiscal (rarement utile)



Bon à savoir

Le délai général de 6 mois commence à la date du décès.

Il est possible de demander un report en cas de difficulté financière.

GÉRER LES ASSURANCES VIE

Un point essentiel de la transmission.

Les assurances vie ne passent pas automatiquement par le notaire.
Il faut contacter directement l'assureur pour demander le versement.



Ce qu'il faut faire

- Rechercher les contrats d'assurance vie (documents, relevés, emails)
- Vérifier les bénéficiaires désignés
- Envoyer les pièces nécessaires (acte de décès, RIB, copie d'identité)



Qui peut vous accompagner ?

- Le notaire (pour vérifier l'existence d'un contrat)
- Les assureurs / banques
- Les proches



Bon à savoir

Il existe un fichier national (FICOVIE) consulté uniquement par le notaire pour vérifier les assurances vie.

GÉRER LES CONTRATS ET ABONNEMENTS

Internet, téléphone, streaming, clubs, etc.

Une fois les démarches principales effectuées, vous pouvez progressivement :

Résilier ou modifier

- Abonnements téléphoniques / internet
- Streaming (Netflix, Spotify...)
- Assurances secondaires
- Contrats divers liés au domicile ou aux loisirs
- Cartes de transport, clubs, associations

Qui peut aider ?

- Les services clients
- Les proches
- France Services

✨ Voir les démarches de
résiliation des contrats



5

GÉRER LE DEUIL

Comprendre, traverser, s'entourer — avec douceur.

Le deuil est une expérience intime, singulière,
changeante.

Il n'a pas de forme unique.

Il ne suit pas un chemin régulier.

Il avance parfois vite, parfois lentement, avec des
retours en arrière, des moments suspendus, des
journées plus légères.

Ce chapitre n'a pas pour rôle d'expliquer ce que vous
"devez" ressentir, mais de vous offrir quelques repères
simples pour traverser cette période à votre rythme,
sans pression, sans injonctions.

Vous avez le droit d'aller doucement.

De ne pas savoir.

D'être fatigué(e).

D'être surpris(e) par vos émotions.

D'avoir besoin de soutien... ou de solitude.

1. Ce que l'on appelle "le deuil"

Un mouvement, pas une étape.

Le deuil n'est pas un ensemble d'étapes à réussir ni un parcours linéaire.

C'est un mouvement intérieur qui évolue avec le temps.

Certaines personnes ressentent très fort, très vite.

D'autres mettent des semaines avant que l'émotion ne remonte.

D'autres encore oscillent entre lucidité et sidération.

Il n'y a aucune manière correcte de vivre un deuil.

Ce que vous traversez est unique, et pourtant profondément humain.

2. Les émotions fréquentes

Normaliser ce que vous vivez.

Dans les semaines et les mois qui suivent un décès, il est courant de ressentir :

- Une fatigue inhabituelle, physique et mentale
- Des vagues de tristesse, parfois très soudaines
- Des moments d'accalmie, presque déroutants
- De la confusion, des difficultés à se concentrer
- De la colère, envers la situation, envers soi-même, envers le monde
- Un sentiment d'irréalité
- Un besoin de solitude
- Ou au contraire, un besoin d'être entouré(e)

Toutes ces réactions sont normales.

Elles ne disent rien de votre force, ni de votre manière d'aimer.

Le deuil n'est pas une performance.

Il est un compagnonnage.

3. Le quotidien après un décès

Les jours avec. Les jours sans.

Le retour à la vie quotidienne peut être déstabilisant.

On peut se surprendre à rire, puis à culpabiliser.

On peut se sentir vidé(e) sans raison.

On peut avancer trois jours d'affilée, puis avoir besoin de pause.

Le deuil fonctionne souvent comme une oscillation :

un mouvement de va-et-vient entre des moments où l'on affronte la réalité,
et d'autres où l'on cherche refuge dans ce qui nous apaise.

Il n'y a rien d'étrange, rien d'inadéquat :

c'est la manière naturelle dont l'esprit et le corps se protègent.

4. Quand demander du soutien ?

Quand vous en ressentez le besoin. Pas avant.

Parfois, parler aide.

Parfois, écrire.

Parfois, marcher.

Parfois, s'isoler pour respirer un peu.

Et parfois, il peut être réconfortant d'être accompagné(e) :

- par un psychologue, pour déposer ce qui pèse
- par un médecin, si le corps réagit fortement
- par un ami ou un proche, simplement pour être entendu(e)
- par une association d'écoute et de soutien au deuil

Demander de l'aide est un acte de soin, pas un signe de faiblesse.

✨ Ressources pour traverser le deuil



5. S'entourer (ou non), selon ce qui vous fait du bien

Il n'y a pas de bonne manière.

Certaines personnes ont besoin de présence, de paroles, d'activités.
D'autres ont besoin de silence, de retrait, d'espace.

Les deux sont valables.

Vous pouvez :

- accepter de l'aide
- en refuser
- demander un moment
- proposer un geste
- vous autoriser à dire "pas aujourd'hui"

Le deuil ne se vit pas contre les autres : il se vit avec ce qui vous fait du bien.

6. Ressources pour continuer d'avancer doucement

Des lectures, des vidéos, des témoignages...

Sur MemoMori, vous trouverez des ressources sélectionnées pour accompagner en douceur :

- des vidéos inspirantes
- des podcasts
- des témoignages
- des articles thématiques
- des conseils d'associations spécialisées
- des exercices simples pour apaiser le quotidien

✨ Ressources pour l'esprit et l'inspiration



Nous espérons que ce guide vous aura aidé à traverser ces
premiers jours.
Vous n'êtes pas seul.

MemoMori est là pour vous accompagner, pas à pas.

Pour retrouver toutes nos ressources, nos guides détaillés
et des outils gratuits d'accompagnement,
rendez-vous sur
www.memomori.fr.



*Ce document et son contenu sont la propriété exclusive de MemoMori.
Toute reproduction totale ou partielle, diffusion ou utilisation commerciale est strictement interdite sans autorisation préalable.*