

# Trouver les bons mots

Comment exprimer sa sympathie  
face au deuil

# Sommaire

- 3 Pourquoi c'est si difficile
- 3 Ce que vous pouvez dire
- 3 Ce qu'il vaut mieux éviter
- 4 Écrire un message de condoléances
- 4 Prendre la parole lors de la cérémonie
- 5 Accompagner dans la durée



## Pourquoi c'est si difficile

Il n'existe pas de mots parfaits face à la mort. Vouloir « consoler » ou « réparer » est illusoire : la douleur du deuil ne se répare pas, elle s'accompagne.

Ce que la personne endeuillée attend, ce n'est pas une solution, mais une présence. Votre sincérité compte bien plus que la formule choisie.



## Ce que vous pouvez dire

- « Je suis de tout cœur avec toi. »
- « Je pense à toi et à ta famille en ces moments difficiles. »
- « Je n'ai pas les mots, mais je suis là pour toi. »
- « Ton papa était une personne remarquable. »
- « Prends le temps qu'il te faut. Je reste disponible. »
- « Si tu as besoin de parler, ou juste d'une présence, appelle-moi. »

## Ce qu'il vaut mieux éviter

- « Le temps guérit tout. » — Cela minimise la douleur du moment.
- « Il faut être fort. » — Le deuil autorise aussi la fragilité.
- « Je sais ce que tu ressens. » — Chaque deuil est unique.



- « C'est mieux ainsi. » — Même bien intentionné, cela peut blesser.
- Le silence gêné, ou éviter la personne : c'est souvent ce qui fait le plus mal.

## I Écrire un message de condoléances

Un mot écrit laisse une trace précieuse. Il n'a pas besoin d'être long. Trois éléments suffisent :

- 1 **Votre tristesse**  
Exprimez simplement ce que vous ressentez.
- 2 **Un souvenir**  
Évoquez une qualité ou un moment partagé avec le défunt.
- 3 **Votre soutien**  
Offrez votre présence, aujourd'hui et pour la suite.

### LE CONSEIL SCC



Exemple : « C'est avec une profonde tristesse que nous avons appris le décès de [prénom]. Nous garderons le souvenir d'une personne généreuse. Toutes nos pensées vous accompagnent. »

## I Prendre la parole lors de la cérémonie

Rendre hommage à voix haute est un geste fort. Parlez simplement, avec vos mots. Racontez une anecdote, un trait de caractère, un souvenir qui fait sourire.

N'ayez pas peur de l'émotion : elle est légitime. Lire un texte préparé aide à tenir le fil quand elle monte.



## | Accompagner dans la durée

---

Le soutien ne s'arrête pas à la cérémonie. Les semaines qui suivent sont souvent les plus solitaires pour les proches.

Un message quelques jours plus tard, une invitation, une présence discrète : ces gestes comptent énormément et montrent que le défunt — et ceux qui restent — ne sont pas oubliés.

//

*Une présence discrète compte  
plus qu'on ne le croit.*





**+32 (0) 71 81 12 13**

info@scc-cremation.be · scc-cremation.be

Rue Paul Pastur 35, 6043 Ransart