

Décès d'un proche : notre guide pour vivre l'après

Un livre blanc édité par Happy End, le site compagnon
qui aide à mieux vivre la mort et le deuil



Happy End.

Sommaire

- 3** Les démarches administratives
- 5** Aides financières : quels sont vos droits ?
- 7** Nos conseils pour organiser les obsèques
- 9** Deuil : comment prendre soin de vous ?
- 12** Des ressources précieuses pour vous aider
- 14** Honorer la mémoire de votre défunt



Vous venez de perdre un proche et nous souhaitons vous soutenir au mieux.

Voici un guide, réalisé avec [Happy_End](#), pour faciliter vos **démarches administratives**, vos demandes d'**aides financières** mais aussi pour vous accompagner dans votre **chemin de deuil**.





Les démarches administratives

Les nombreuses démarches administratives à entamer suite à la perte d'un proche peuvent être éprouvantes. Pour vous épauler, nous avons listé toutes les formalités à effectuer.

💡 N'hésitez pas à solliciter l'aide votre entourage pour vous décharger. Si vous le souhaitez, vous pouvez également [faire appel à une société spécialisée](#) qui effectuera l'ensemble des démarches à votre place.

✓ Dans les 24 heures

Munissez-vous de l'acte de décès

Le décès est déclaré par l'EHPAD à la mairie dans les 24 heures. Un acte de décès vous est alors remis. Il vous sera utile pour de nombreuses démarches administratives.

Recherchez l'existence d'un contrat d'assurance obsèques

En l'absence d'informations, [L'AGIRA](#), dispositif de recherche vous aidera à savoir si le défunt avait souscrit un contrat de son vivant.

💡 **À noter** : En cas d'absence de contrat obsèques, la personne en charge des funérailles (ou l'agence de pompes funèbres) peut prélever 5 000 euros sur le compte du défunt pour régler ses frais d'obsèques.

✓ Dans les 7 jours

Prévenez votre employeur et posez vos congés

Le durée du congé suite au décès d'un conjoint, d'un partenaire de Pacs, d'un concubin, d'un parent, d'un beau-parent, d'un frère ou d'une sœur est de 3 jours (ou plus si prévue par la convention collective de l'entreprise).

Organisez les obsèques

Les funérailles doivent se tenir dans les 14 jours ouvrés (jours fériés et dimanche inclus) suite au décès de votre proche.

Dans les 15 à 30 jours

Prévenez les organismes susceptibles de verser de l'argent au défunt

Banques, organismes d'assurance maladie, mutuelles... Souvent les pompes funèbres proposent des courriers types pour faciliter les résiliations.

Résiliez les éventuels abonnements du défunt

Abonnements, journaux... Vérifiez les prélèvements sur le compte bancaire pour être sûr de ne rien oublier.

Dans les 6 mois

Consultez un notaire, si :

- La succession comprend un bien immobilier
- Le montant de la succession est égal ou supérieur à 5 000 €
- Il existe un [testament](#) ou une [donation entre époux](#)

Effectuez la déclaration de succession

En tant qu'héritier, vous devez [déposer une déclaration de succession](#) et régler les droits associés. Les héritiers étant solidaires pour le paiement des droits de succession, il suffit que l'un d'eux fasse la déclaration.

En revanche, si vous êtes légataires (désignés pour recevoir les biens du défunt) ou donataires (recevant une somme d'argent du défunt), vous devez remplir vous-même une déclaration.

 **À noter** : Si vous refusez la succession, vous devez également [effectuer une déclaration de renonciation](#).

Prévenez l'administration fiscale

Les démarches à effectuer auprès des impôts diffèrent selon votre degré de proximité avec le défunt. [Plus d'informations ici.](#)

Aides financières : quels sont vos droits ?

✓ Une aide pour le financement des obsèques

Renseignez-vous auprès de votre caisse d'assurance retraite

Elles peuvent, dans certaines conditions, fournir un soutien financier pour le règlement des frais d'obsèques :

- Votre caisse de retraite obligatoire (CARSAT ou MSA)
- Les autres organismes de retraites complémentaires (AGIRC-ARRCO, ...)

Prenez contact avec l'organisme en question ou avec le CCAS, le Centre Communal d'Action Sociale de votre lieu de résidence pour savoir si vous êtes concerné.

Si vous n'avez pas les ressources suffisantes pour régler les frais d'obsèques, et que vous ne bénéficiez pas d'actif successoral pour les couvrir, vous pouvez demander à la commune de les prendre en charge, comme indiqué dans l'[article L2223-27](#) du Code général des collectivités territoriales.



✓ Le versement d'une pension

La pension de réversion du régime général

La retraite de réversion correspond à maximum 54 % de la retraite que percevait ou aurait pu percevoir votre conjoint ou ex-conjoint décédé. Pour en bénéficier, vous devez remplir les conditions suivantes :

- Être âgé·e de 55 ans ou plus ;
- Être ou avoir été marié·e avec la personne décédée ;
- Vos ressources annuelles brutes ne doivent pas dépasser 23 441,60 € si vous vivez seul·e et 37 506,56 € si vous vivez en couple.

Pour savoir si vous êtes concerné·e par cette aide, vous pouvez [utiliser le simulateur mis en place par le service public](#). Vous pouvez aussi [réaliser votre demande en ligne](#).

La pension de réversion AGIRC-ARRCO (retraite complémentaire)

Vous pouvez cumuler votre pension de réversion avec celle de votre retraite complémentaire. Pour en bénéficier, vous devez remplir les conditions suivantes :

- Être âgé·e de 55 ans ou plus ;
- Être ou avoir été marié·e avec la personne décédée ;
- Ne pas être remarié·e ni pacsé·e ou en concubinage.

Pour effectuer la demande, il vous suffit d'adresser [ce formulaire](#) au Centre de réception Agirc-Arrco (TSA 36 661, 92 621 Gennevilliers Cedex) ou en contactant un conseiller retraite au 0 970 660 660 de 8h30 à 18h du lundi au vendredi.

Pension de vieillesse veuf.ve

La pension de veuf.ve invalide se transforme en pension de vieillesse veuf.ve après 55 ans. Elle est versée par la CARSAT (Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail). Le montant versé reste identique à celui de votre pension d'invalidité de veuf.ve.

Depuis 2010, le cumul d'une pension d'invalidité et d'une pension de réversion du régime général n'est pas possible. Seul le montant le plus élevé des deux pensions vous sera accordé.

Nos conseils pour organiser les obsèques à l'image de votre proche

✓ Prenez le temps de choisir la bonne entreprise de pompes funèbres

Les obsèques sont un moment particulièrement important et marquent le début du processus de deuil. Il est donc essentiel de bien choisir l'entreprise à laquelle vous les confierez. N'hésitez pas à **demandez plusieurs devis** (sans mentionner d'emblée l'existence d'un contrat obsèques) et à vous fier à votre ressenti avant de prendre votre décision.

💡 **À savoir** : Les obsèques coûtent en moyenne 3 116 euros pour une crémation et 2 957 euros pour une inhumation en 2023 (Source : Meilleures Pompes Funèbres)

✓ Assurez-vous de respecter les dernières volontés du défunt

Crémation ou inhumation, cérémonie religieuse ou civile... Si le défunt avait exprimé ses volontés par écrit (sur papier libre ou via un contrat obsèques) ou à l'oral, vous êtes tenu-e de les respecter.

💡 **À noter** : Selon l'article 433-21-1 du Code Pénal, "*Toute personne qui donne aux funérailles un caractère contraire à la volonté du défunt ou à une décision judiciaire, volonté ou décision dont elle a connaissance, sera punie de six mois d'emprisonnement et de 7 500 euros d'amende.*"

En cas de désaccord au sein de la famille, seul un juge pourra trancher et désigner la personne la plus apte à décider. Il s'agit généralement de celle ayant maintenu un lien stable et permanent avec le défunt. Cette décision est rendue dans les 24 heures.

✓ Autorisez-vous à personnaliser la cérémonie

Choix de la musique, du lieu de cérémonie, diffusion de photos, prises de parole des proches... N'hésitez pas à prendre part à la cérémonie d'obsèques du défunt pour en faire une célébration à son image. Laissez libre court à vos envies et demandez conseil à l'entreprise de pompes funèbres pour l'organisation.

Autorisez-vous à sortir des sentiers battus pour le geste d'hommage. Si un lâcher de pétales ou d'une rose sur le cercueil ne lui ressemble pas, inventez votre propre au revoir. Pourquoi ne pas opter alors des confettis de feuilles portées ou des post-its où chacun de ses proches pourront écrire un mot ?

✓ Organisez un verre du souvenir

Il est d'usage de prolonger la cérémonie des funérailles par un repas, un café, une collation. **Ce repas ou verre du souvenir est une façon de prolonger l'hommage** rendu au défunt de façon moins formelle et de remercier les proches de leur présence en ce moment éprouvant.

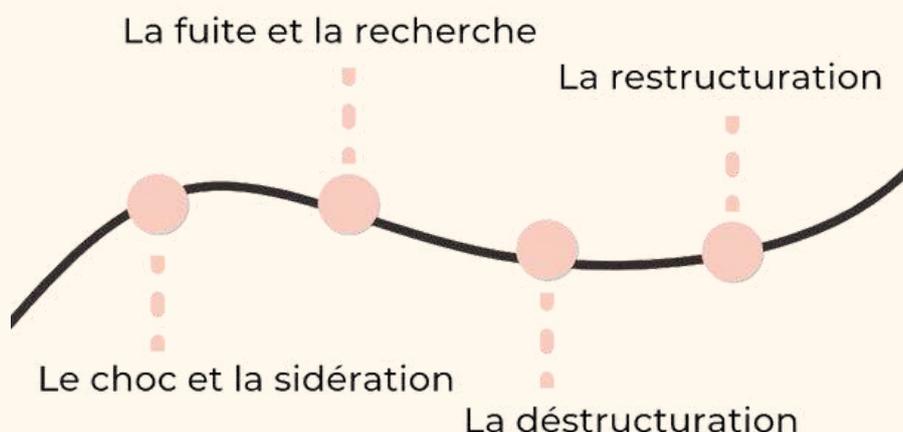
Vous pouvez l'organiser au domicile du défunt ou celui d'un proche, dans une salle communale ou encore dans un café à proximité du cimetière ou du crématorium.

✓ Ouvrez une cagnotte en ligne

Les funérailles peuvent représenter un coût important. Sachez que vous avez [la possibilité d'ouvrir une cagnotte en ligne](#) pour aider au financement des obsèques. Vos proches pourront ainsi contribuer à leur manière et témoigner de leur soutien et de leur affection.

Deuil : comment prendre soin de vous ?

Christophe Fauré, psychiatre spécialiste du deuil décrit quatre grandes phases traversées suite à la perte d'un proche. Nous les partageons avec vous avec l'espoir que vous vous sentiez moins seul.e sur ce chemin emprunté par beaucoup d'entre nous.



✓ Phase 1 : le choc et la sidération

L'annonce d'un décès engendre toujours un profond choc et nous plonge dans un état de sidération complet, même lorsque la mort était prévisible.

💬 *"On croyait pouvoir se préparer à cette mort qu'on voyait approcher, mais quand elle est là, sous nos yeux, on ne parvient pas à y croire."*, explique Christophe Fauré.

Des mécanismes de protection se mettent alors en place, comme **le déni et l'anesthésie partielle des émotions**, et il est inutile de vouloir forcer les choses. Cette période est également caractérisée par des décharges émotionnelles, avec **des pleurs incontrôlés**.

✓ Phase 2 : la fuite et la recherche

La phase de fuite et de recherche a généralement lieu à la suite des obsèques.

Toujours en proie à un sentiment de confusion et de désorientation, vous vous posez la question : *"Et maintenant ?"*. Vous réalisez pleinement la perte et vous avez l'impression d'avoir complètement perdu vos repères. Cette phase du deuil est caractérisée, dans un premier temps, par un mouvement de fuite pour échapper à la peine. Cela peut se caractériser **par une hyperactivité constante** : on s'interdit le repos pour éviter que nos pensées ne divaguent vers le (la) défunt(e), on s'étourdit pour ne pas penser. Parfois, cette fuite est complètement invisible et intériorisée.

Dans le même temps, on cherche sans cesse à retrouver celui (ou celle) qui est mort(e). **Plus le sentiment qu'on est en train de le (la) perdre grandit, plus on cherche à préserver nos liens avec lui (elle)**, voire à les renforcer ou à en créer de nouveaux. Certaines personnes affichent des photos du (de la) défunt(e) partout, d'autres portent ses vêtements, son parfum

✓ Phase 3 : la destructuration

L'esprit laisse les mécanismes de défense de côté, ce qui peut engendrer l'apparition **d'émotions très fortes : peur, colère, solitude, culpabilité...** Cette phase, qui peut arriver après plusieurs mois ou années suscite parfois de l'inquiétude car elle est caractérisée par un profond désespoir. Elle est pourtant normale et ne dure pas.

Rappelez-vous que ces émotions font partie du processus et sont nécessaires sur votre chemin qui conduira à l'apaisement.



✓ Phase 4 : la restructuration

💬 Christophe Fauré l'affirme : *"Lentement, avec de nombreuses hésitations et maints retours en arrière, on va entrevoir la possibilité d'un retour à la vie."*

Pendant la phase de restructuration, on comprend doucement que **le manque restera toujours, mais pas la douleur**. On ne perd pas le lien avec le défunt mais on se le réapproprie. Il devient alors intérieur et restera dans le cœur et dans la mémoire.

✓ Un chemin propre à chacun

Malgré ce schéma assez récurrent, gardez à l'esprit que **ce processus n'est pas linéaire**. Ainsi, vous pouvez passer d'une étape à l'autre et parfois ne pas ressentir certaines de ces étapes du tout. Soyez indulgent avec vous-même et prenez le temps qu'il vous faut.



✓ Les conséquences physiques du deuil

Sachez que le deuil n'a pas qu'un impact psychologique. Il a également des répercussions physiques. **Il est tout à fait normal que votre corps réagisse au chagrin**. Cela peut se traduire par une perte d'appétit, des insomnies, des douleurs sur le corps, des troubles du sommeil, des migraines, un épuisement chronique et une baisse des compétences intellectuelles.

Selon [l'étude "Les Français face au deuil"](#), 26% des répondants ont éprouvé des douleurs physiques inhabituelles (maux de têtes persistants, mal de dos, vertiges) et 51% ont ressenti un épuisement physique suite au décès d'un proche.

Il est donc essentiel de prendre soin de vous, de vous reposer et de solliciter de l'aide si nécessaire.

Des ressources précieuses pour vous soutenir

✓ Des livres pour vous épauler sur le chemin du deuil

Votre chemin est unique, mais d'autres l'ont emprunté avant vous. Leur témoignage ou expertise peut vous apporter un certain réconfort et de l'apaisement. Parmi les ouvrages les plus aidants sur les sujets de la mort et du deuil, vous pouvez consulter :

- [Vivre le deuil au jour le jour](#), du Docteur Christophe Fauré
- [Mon journal de deuil](#), de Sarah Dumont
- [Revivre après lui](#), de Rachel Galerme
- [Consolations](#), Christophe André

Si des enfants sont affectés par la perte de votre proche, vous pouvez aussi trouver des ouvrages adaptés à leur âge en effectuant [le parcours Je vis un deuil sur Happy End](#).

✓ Des associations à votre écoute

De nombreuses associations proposent un accompagnement pour les endeuillés à travers **des entretiens individuels ou des groupes de parole animés** par des bénévoles et des professionnels du deuil. Vous pouvez y discuter de votre souffrance ou des problématiques rencontrées dans votre quotidien. C'est aussi l'occasion de parler du défunt et de se remémorer des souvenirs.

Voici **quelques associations qui accompagnent les endeuillés** :

- [Dialogue & solidarité](#)
- [Jalmaalv](#)
- [Vivre son deuil](#)

Pour trouver l'antenne à proximité de chez vous, consultez notre annuaire en effectuant [le parcours Je vis un deuil](#).

Si vous n'avez pas le courage de vous rendre à un groupe de parole et préférez un échange virtuel, l'association [Mieux traverser le deuil](#) propose un système de chat en ligne qui pourrait mieux vous convenir.

✓ Des professionnels spécialistes du deuil

Un deuil ne nécessite pas forcément un suivi psychologique. Car la souffrance qu'il engendre s'apaise naturellement avec le temps. Mais si vous ressentez **une détresse émotionnelle intense et persistante** qui interfère avec votre quotidien, il est peut-être nécessaire de consulter. Les signes qui doivent vous alerter :

- Si vous vous sentez isolé ou si vous manquez de soutien social.
- Si vous avez des symptômes physiques persistants tels que des troubles du sommeil, la perte d'appétit ou une fatigue extrême.
- Si vous avez du mal à fonctionner normalement dans vos relations, votre travail ou vos activités quotidiennes.
- Si vous avez des pensées suicidaires ou des comportements auto-destructeurs.

Un spécialiste de l'accompagnement (thérapeutes, psychologues ou coachs) pourra vous aider à surmonter vos difficultés en vous conseillant diverses thérapies comme l'art thérapie, l'EFT ou l'hypnothérapie.

Pour trouver un praticien formé au deuil, vous pouvez [consulter l'annuaire de professionnels de confiance sur Happy End](#)

✓ Le dispositif MonParcoursPsy

47% de personnes souffrant de troubles psychiques n'accèdent pas à une prise en charge par un professionnel de santé mentale en raison du coût de la consultation. (Mutualité Française - novembre 2021)

Depuis avril 2022, [le dispositif gouvernemental MonParcoursPsy](#) prévoit le remboursement par la Sécurité sociale et la mutuelle de 12 séances annuelles chez le psychologue pour tous citoyens français âgés de plus de trois ans. La première séance doit obligatoirement être en présentiel.

✓ Les caisses d'assurance retraite

Certains organismes (AG2R, Malakoff Humanis, Klésia...) proposent **une aide psychologique suite à la perte d'un proche**. Elle prend la forme d'accompagnements individuels sur plusieurs mois, de groupes de paroles et parfois de séjours pour les endeuillés.

Pour vous renseigner sur le type de prestations, rapprochez-vous de votre caisse d'assurance maladie.

Honorer la mémoire de votre défunt

Dans notre culture occidentale, nous avons perdu l'habitude de rendre hommage à nos défunts sur la durée. Et cela peut nous manquer. Si vous éprouvez le besoin de célébrer sa mémoire, de façon collective ou individuelle, autorisez-le vous. Ce moment intime ou partagé à plusieurs peut vous aider à trouver du réconfort et de l'apaisement.

Voici également quelques idées qui pourront vous inspirer :

✓ Planter un arbre hommage

Planter un arbre constitue à la fois un geste symbolique et durable. Ainsi, vous pouvez :

- [Dédiez un arbre hommage à votre défunt](#). Vous pourrez alors choisir son emplacement parmi une dizaine de forêts françaises et autres localisations à l'étranger. De plus, un certificat attestant de la plantation de l'arbre, sur lequel figurera le nom du défunt, le nom de l'arbre planté et votre signature, vous sera envoyé par mail ou par courrier.
- **Plantez l'arbre de votre choix dans votre jardin** ou un lieu cher à votre proche disparu.

✓ Entretien la tombe

Si vous êtes dans l'impossibilité de vous rendre au cimetière pour entretenir ou fleurir la tombe de votre défunt, vous pouvez faire appel aux [jardiniers du souvenir En sa Mémoire](#).

✓ Organiser une journée ou une soirée en son honneur

Ce moment peut prendre diverses formes : **la dégustation d'un de ses plats favoris lors d'un repas, un atelier participatif pour créer un objet d'hommage** ou encore une activité liée à une de ses passions comme une marche en forêt avec ses proches par exemple.

Peu importe votre choix, l'idée est de ramener un peu de lumière et de joie autour du défunt.

✓ S'offrir un objet qui nous rappelle le défunt

Les rituels de deuil peuvent aussi consister en la création d'un artefact durable à garder près de soi en souvenir du défunt. Laetitia Beun, créatrice des [Mémoires d'Ananké](#) propose d'utiliser ses vêtements pour les transformer en un objet mémoire, comme un coussin, à s'offrir ou à offrir aux membres de la famille. Une façon de le garder près de soi pour toujours.

✓ Évoquer des souvenirs en famille

Il n'est pas toujours facile de maintenir le dialogue autour de nos défunts au sein d'une famille. Souvent, on ose plus en parler de peur de ne pas le faire au bon moment ou **on redoute d'aborder le sujet avec nos enfants**.

Un jeu de cartes comme les Cartes de Transmission peut faciliter cet espace de parole. "Une de ses passions", "Sa plus grande gaffe", "Un événement marquant dans sa vie", "Une de ses plus grandes fiertés"... Chaque carte appelle à se remémorer puis à évoquer le défunt et les souvenirs partagés avec lui en toute simplicité.

Si vous le souhaitez, sachez que vous pouvez aussi fabriquer ces cartes vous-même. Pour commander les cartes, [envoyez-nous un e-mail !](#)



**Vous avez besoin d'être accompagné
dans votre structure ?**

Contactez notre équipe [par mail](#) ou [réservez votre rendez-vous](#)
en visio dans notre agenda !

Et pour trouver d'autres ressources, rendez-vous
sur www.happyend.life



Happy End.