



Libre et préparé

LE GUIDE POUR ANTICIPER SES OBSÈQUES PAS À PAS

**grand
mercredi** ×



Harmonie
mutuelle

GRUPE **vyv**



Le "jeu dis tout" pour libérer la parole

ET SI LES SOUVENIRS COMMENÇAIENT MAINTENANT ?

Il n'est jamais simple d'aborder le sujet des obsèques. On repousse, on esquive, on se dit que ce n'est pas encore le moment... Et pourtant, en parler aujourd'hui, c'est offrir à ses proches un précieux cadeau : celui de la clarté, de la sérénité, et surtout, celui de respecter vos souhaits quand le moment sera venu.

Ouvrir ce dialogue en famille, c'est avant tout une marque d'amour. C'est dire à vos enfants et petits-enfants : « Je vous facilite la vie, même dans les moments difficiles ». Et rassurez-vous, il ne s'agit pas d'un interrogatoire solennel mais bien d'un échange, à cœur ouvert... et pourquoi pas avec un peu d'humour, un café à la main ou un carnet sur les genoux.

Alors, pour vous aider à franchir ce petit pas avec douceur, voici quelques questions à se poser et à partager. Elles peuvent servir de tremplin pour une belle discussion, pleine de souvenirs, de valeurs et d'émotions partagées.



Le jeu

À faire seul ou en famille, avec tendresse (et sans tabou)

- ↳ **Le livre** qui a marqué votre vie ?
- ↳ **La valeur** que vous aimeriez transmettre à vos petits-enfants :
- ↳ **La qualité** que vous aimeriez que l'on retienne de vous :
- ↳ **La chanson** que vous voudriez qu'on joue le jour de votre départ :
- ↳ Souhaitez-vous **être enterré ou incinéré** ?
- ↳ **L'objet** que vous emporteriez avec vous :
- ↳ Quelle serait **votre épitaphe** (Une épitaphe est une inscription gravée sur une tombe) ?
- ↳ **L'endroit** où vous aimeriez reposer :
- ↳ **Quelles fleurs** aimeriez-vous pour votre cérémonie ?
- ↳ Et si vos proches devaient organiser **un moment pour se souvenir de vous...** que souhaiteriez-vous ? :



L'ASTUCE HARMONIE MUTUELLE

Répondre à ces questions, c'est aussi poser les premières pierres d'une organisation apaisée de vos obsèques. Cela ne veut pas dire tout décider tout de suite, mais simplement ouvrir une porte pour mieux se comprendre et se respecter. Parler de la fin, c'est parfois le début d'une belle conversation.

Et qui sait ? Vous pourriez même découvrir des choses inattendues sur vous-même... ou sur vos proches.

Les 5 idées reçues sur la préparation des obsèques

ET SI ON EN PARLAIT, SIMPLEMENT ?

Autour des obsèques, beaucoup d'idées reçues circulent. Elles freinent les échanges, alimentent les malentendus et compliquent souvent ce moment. En déconstruisant ces croyances, on ouvre la voie à plus de clarté, de sérénité et de liberté pour chacun.



« **Mes proches sauront quoi faire, inutile de préparer.** » MAUD, 62 ANS

Peut-être... mais dans le doute, mieux vaut les soulager d'un poids. Quand le moment arrive, les décisions à prendre sont nombreuses, parfois urgentes, et toujours chargées d'émotion. En exprimant vos volontés dès maintenant, vous leur offrez un vrai cadeau : celui de savoir qu'ils respectent vos choix.

Bon à savoir : Les proches ont 14 jours après le décès pour organiser les obsèques.



« **C'est trop triste pour en discuter en famille.** » MAURICE, 87 ANS

C'est vrai, ce n'est pas un sujet facile. Mais c'est souvent en parlant ensemble qu'on dédramatise. Un échange sincère, dans un moment de calme, permet de mieux se comprendre, de partager des souvenirs, voire même de rire un peu. Parler de la mort, c'est souvent aussi parler de la vie.

Bon à savoir : Harmonie Mutuelle vous offre un livret pour partager vos souvenirs dans le cadre d'un contrat d'assurance obsèques⁽¹⁾.



« **Je suis encore en pleine forme, j'ai le temps d'y penser plus tard.** » SOPHIE, 54 ANS

Tant mieux, et c'est justement le bon moment pour y réfléchir sereinement, sans pression. Prévoir ses obsèques, c'est comme rédiger un testament ou choisir un notaire : on le fait une fois, tranquillement, et on n'y pense plus. Vous gardez la main, tout en profitant du présent.

Bon à savoir : Un testament peut être modifié à tout moment pour s'adapter à l'évolution de vos volontés et de votre situation personnelle. Notez qu'une fois le contrat d'assurance obsèques souscrit, vous pourrez modifier votre contrat (avenant) et l'adapter à vos besoins et à votre situation personnelle.



« **Ce n'est pas à moi d'y penser, ce sera aux autres de gérer.** » JACQUES, 72 ANS

Certes, vos proches s'occuperont des démarches. Mais vous êtes la seule personne à pouvoir dire ce que vous voulez vraiment. Musique, cérémonie, message transmis... vos souhaits comptent. Les partager, c'est aussi transmettre un peu de vous.

Bon à savoir : Vous pouvez rédiger vos volontés essentielles funéraires sur papier libre, daté et signé. Pas besoin de notaire ni de formulaire officiel : l'important, c'est que vos proches sachent où retrouver ce document.



« **C'est trop cher, je ne veux pas y consacrer de l'argent maintenant.** » MYRIAM, 58 ANS

Anticiper permet justement d'étaler les coûts, de comparer les options, et de faire des choix adaptés à votre budget. Et surtout, cela évite aux proches des dépenses imprévues et parfois lourdes. Penser à l'aspect financier, c'est aussi faire preuve de prévoyance et de générosité⁽²⁾.

⁽¹⁾ L'assurance obsèques est un contrat individuel d'assurance vie de type prévoyance.
⁽²⁾ Le capital décès garanti souscrit peut être insuffisant pour couvrir le coût des obsèques. * Source : Etude Silver Alliance et Simplifia, publiée le 27 octobre 2024 sur le coût des obsèques en France en 2023.

BON À SAVOIR
Le coût moyen des obsèques en France en 2023 est de 4 730 €*.

Anticiper en 8 étapes clés

POUR AVANCER L'ESPRIT TRANQUILLE

Préparer ses obsèques, c'est avant tout se libérer l'esprit et alléger celui de ses proches. Que vous ayez 60, 70 ou 90 ans, il n'est jamais trop tôt pour y réfléchir, à votre rythme et sans pression.

Cette check-list vous accompagne pas à pas pour poser vos choix, en parler sereinement avec vos proches, et avancer l'esprit tranquille.

MA CHECK-LIST *Préparer l'essentiel, sans stress.*

- ✓ **Prenez rendez-vous avec un conseiller Harmonie Mutuelle**
Pour poser vos questions en toute confiance, faire le point sur vos envies et découvrir les options possibles, en toute simplicité.
- ✓ **Choisissez entre inhumation et crémation**
Pas besoin de tout décider tout de suite, mais il est utile de réfléchir à ce que vous préférez et pourquoi.
- ✓ **Réfléchissez au type de cérémonie**
Religieuse ou laïque ? En petit comité ou ouverte à tous ? Notez ce qui vous tient à cœur. Précisez le lieu de la cérémonie et, si besoin, de la dispersion de vos cendres. Ville, village, pays de cœur : où avez-vous envie qu'on vous accompagne une dernière fois ?
- ✓ **Confiez vos souhaits à une personne de confiance**
Quelqu'un de proche qui saura respecter vos choix et les transmettre le moment venu.
- ✓ **Faites la liste des personnes à prévenir**
Celles et ceux qui comptent pour vous et que vous souhaitez voir présents, ou simplement informés.
- ✓ **Pensez à l'hommage que vous aimeriez recevoir**
Un poème, une chanson, une anecdote, un souvenir à partager... Ces petits détails qui parlent de vous.
- ✓ **Parlez succession avec votre notaire**
Pour organiser la transmission de vos biens en toute clarté, et éviter les mauvaises surprises pour vos proches.



L'ASTUCE HARMONIE MUTUELLE

Il est possible de consigner vos dernières volontés dans un document écrit, daté et signé, sans passer par un notaire. Veillez simplement à ce qu'il soit facilement accessible par vos proches au bon moment. Et pourquoi ne pas en glisser une copie dans votre carnet de santé ou avec vos papiers importants ?

Le décodeur : l'assurance obsèques à la loupe⁽³⁾

UN ACCOMPAGNEMENT SIMPLE, POUR ALLÉGER VOS PROCHES LE MOMENT VENU

Prévoir ses obsèques à l'avance, c'est avant tout un geste de bienveillance envers ses proches. Grâce au contrat d'assurance obsèques, vous avez la possibilité d'organiser ce moment selon vos souhaits, tout en assurant tout ou partie du financement nécessaire⁽⁴⁾, pour éviter à votre entourage de devoir tout gérer dans l'urgence. Mais concrètement, qu'est-ce que cela signifie ?



Une solution concrète pour anticiper

Le contrat d'assurance obsèques⁽⁵⁾ vous permet de :

- ★ **Financer⁽⁶⁾ et/ou organiser vos obsèques** grâce au versement d'un capital garanti.
- ★ **Définir à l'avance vos volontés essentielles** (type de cérémonie, crémation ou inhumation, lieu, musiques, etc.).
- ★ **Soulager vos proches** de l'organisation et des démarches administratives.



Deux types de contrats, selon vos besoins

★ **Le contrat en capital**
Vous déterminez et souscrivez un montant de capital qui sera versé à l'entreprise de pompes funèbres ayant réalisé les funérailles, à défaut à la (les) personne(s) qui en aura (auront) acquitté la facture (sur présentation de cette dernière). Ce contrat ne prévoit pas de prestations funéraire mais assure une enveloppe budgétaire : capital décès garanti⁽⁷⁾.
Idéal si vous souhaitez laisser une certaine liberté d'organisation de tout ou partie des obsèques à vos proches, tout en les aidant financièrement.

★ **Le contrat en prestations**
En plus du financement de tout ou partie des obsèques, vous choisissez à l'avance les modalités de vos obsèques avec un opérateur funéraire : cérémonie, lieu, type de cercueil, etc.
Parfait si vous souhaitez tout planifier en amont, et offrir à vos proches un cadre rassurant.

Ce que couvre l'assurance obsèques Harmonie Mutuelle

- ★ **Le financement** de tout ou partie des obsèques selon le capital que vous avez choisi
- ★ **Un accompagnement administratif** pour les proches
- ★ **Une assistance personnalisée** : Des services d'assistance, aide à domicile, garde des enfants, soutien psychologique
- ★ **Le rapatriement du corps** si le décès a lieu loin du domicile
- ★ **Une ligne d'écoute** pour accompagner les familles dans les jours qui suivent.

⁽³⁾ L'assurance obsèques est un contrat individuel d'assurance vie de type prévoyance.

⁽⁴⁾ Le capital décès garanti peut être insuffisant pour couvrir la totalité des frais d'obsèques.

⁽⁵⁾ L'assurance obsèques est un contrat individuel d'assurance vie de type prévoyance.

⁽⁶⁾ Le capital-décès ne peut être utilisé, à concurrence du coût des obsèques, à la convenance du (des) bénéficiaire(s) et donc à des fins étrangères au financement des obsèques.

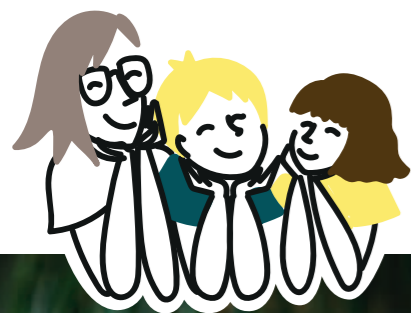
⁽⁷⁾ Le capital décès garanti peut être insuffisant pour couvrir la totalité des frais d'obsèques.

EN RÉSUMÉ : UNE SOLUTION DE SÉRÉNITÉ

Souscrire un contrat d'assurance obsèques, ce n'est pas s'attendre au pire. C'est surtout reprendre la main, choisir la manière dont vous souhaitez être accompagné·e, et offrir à vos proches du temps, du soulagement, et de la clarté au moment venu.

Les souvenirs qui restent aujourd'hui...

ET POUR LA VIE !



Et si l'héritage ne se mesurait pas seulement en biens, mais aussi en sourires, en histoires et en gestes partagés ? Pour vos petits-enfants, ce que vous laissez derrière vous peut être bien plus qu'un patrimoine : un trésor de souvenirs, de valeurs et de moments simples.

Un héritage à votre image

Pas besoin d'être écrivain ou cuisinier de renom pour laisser une trace : il suffit d'un peu de temps, d'amour, et de quelques idées simples pour transmettre ce qui compte vraiment.

♥ Votre voix, vos récits

Enregistrez-vous en train de raconter des souvenirs marquants : votre première bicyclette, votre mariage, les chansons que vous chantiez enfant... Ces récits vivants sont autant de petits trésors pour demain.

♥ Un livre de recettes de famille

Notez vos plats préférés, ceux que vous cuisiniez ensemble, les secrets du gâteau au yaourt ou de la soupe du dimanche soir. Vous pouvez y glisser des anecdotes ou des photos pour en faire un véritable carnet de mémoire gourmande.

♥ Une boîte à souvenirs

Rassemblez quelques objets symboliques : une photo, un bijou fantaisie, une lettre manuscrite, un ticket de spectacle partagé... Chaque élément racontera une facette de votre vie.

♥ Un coffre-fort numérique

Conservez vos documents, lettres, vidéos, photos dans un espace en ligne sécurisé que vos proches pourront découvrir plus tard. Une façon moderne et organisée de transmettre sans rien perdre.

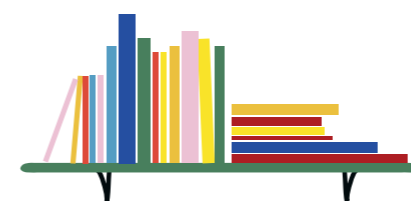
♥ Un carnet de traditions familiales

Décrivez les rituels que vous aimez : la chanson de Noël, la promenade du dimanche, les blagues qui reviennent à chaque anniversaire. Autant de petites choses qui font une grande famille.



L'ASTUCE GRAND MERCREDI

Prenez un carnet ou ouvrez une note sur votre téléphone, et chaque semaine, écrivez ou enregistrez une chose que vous aimeriez que vos petits-enfants sachent de vous. Un souvenir, un conseil, un rire. Petit à petit, vous construirez un héritage précieux et unique, celui de votre présence dans leur vie, même en votre absence.



La petite boîte à outils

POUR OUVRIR LA DISCUSSION

Quand les mots manquent, les livres, les films ou les podcasts peuvent parfois mieux faire passer les messages. Ils offrent un regard apaisé et éclairant sur un sujet souvent délicat, et permettent d'ouvrir la discussion en famille, chacun à son rythme.

Pour les enfants, pour les adultes, ou pour partager un moment à plusieurs, voici quelques suggestions accessibles, pensées pour aider à mieux comprendre ce qu'impliquent les obsèques et à en parler, tout simplement.



À ÉCOUTER : des podcasts pour poser les bonnes questions

LA MORT ET NOUS (France Culture) – Ce podcast met en lumière la façon dont la médecine moderne transforme les rituels de deuil et interroge la pertinence des traditions anciennes.

DEMAIN IL FERA BEAU – Ce podcast partage les témoignages de personnes endeuillées pour dédramatiser la mort et montrer comment, avec le temps, elles retrouvent la joie de vivre.



À LIRE : des livres pour petits et grands

Pour les enfants

AU REVOIR MAMAN de Rebecca Cobb – Mijade Eds.

Ce livre parle avec justesse et finesse de la perte d'un parent du point de vue d'un enfant.

AU REVOIR BLAIREAU de Susan Varley – Gallimard jeunesse.

Un classique tendre sur le départ d'un être cher.

Pour les adultes

L'ANNÉE DE LA PENSÉE MAGIQUE de Joan Didion – Poche.

Un classique de la littérature anglo-saxonne sur la mort et le deuil qui se dévore d'une traite.

EUH... COMMENT PARLER DE LA MORT AUX ENFANTS de Delphine Horvilleur – Bayard.

Un livre pour ouvrir le dialogue avec sincérité et délicatesse

NOS ÉTOILES ONT FILÉ DE ANNE-MARIE REVOL – Stock.

Le témoignage d'une mère qui a perdu ses deux filles.



À VOIR : des films pour réfléchir en douceur

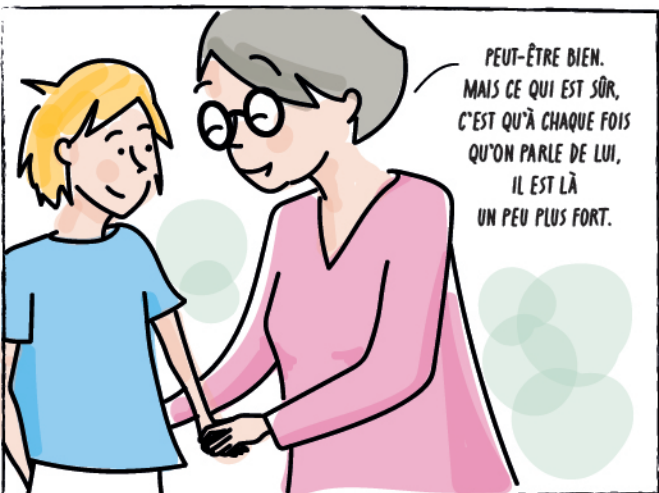
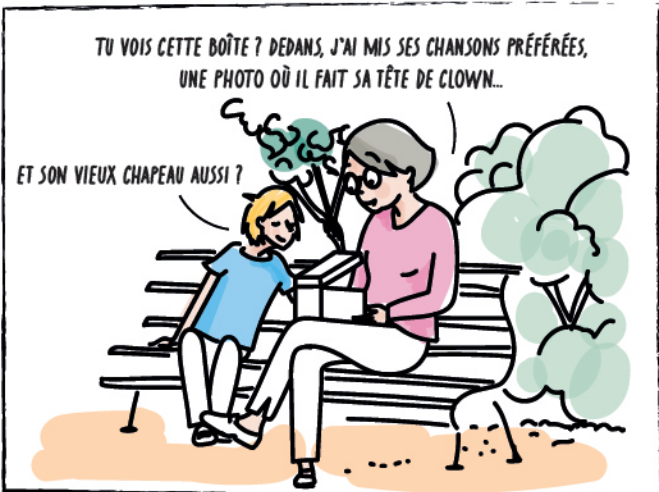
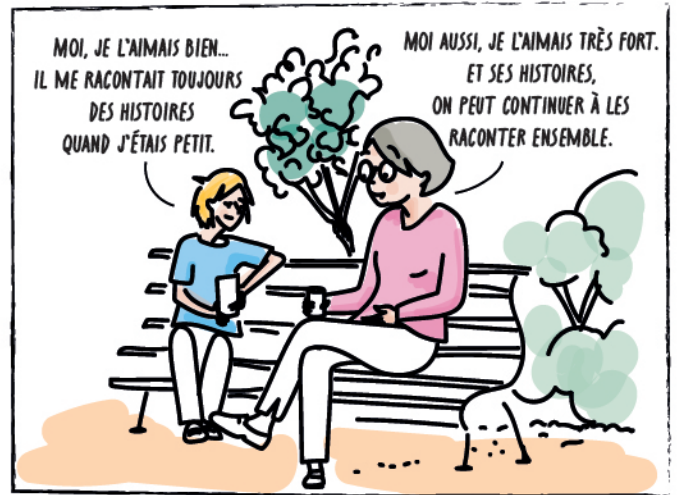
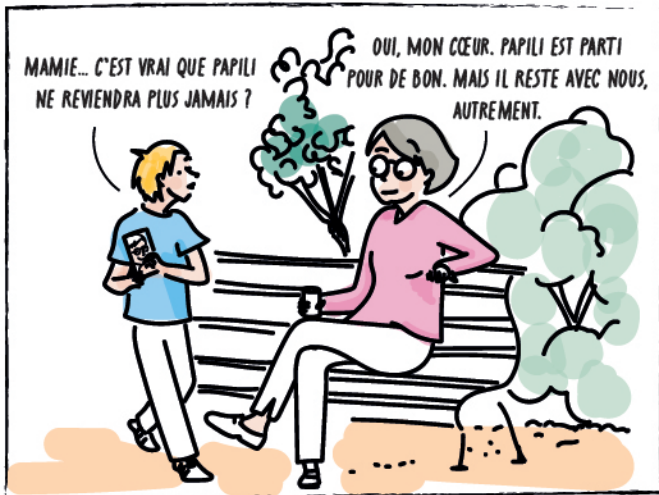
ET APRÈS de Gilles Bourdos – Une fiction sensible sur les secondes chances.

COCO (Disney Pixar) – Idéal à regarder avec ses petits-enfants : un film joyeux et coloré qui célèbre la mémoire des disparus.

L'ASTUCE GRAND MERCREDI

Vous avez aimé un livre ou un film sur ce thème ? Glissez-le dans votre bibliothèque familiale ou proposez-le lors d'un repas partagé. C'est souvent plus facile d'aborder certains sujets en partant d'un récit commun. Et qui sait, cela pourrait ouvrir la porte à une conversation importante, tout en douceur.

OÙ ES-TU PARTI PAPILI ?



Distributeur : Harmonie Mutuelle, Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Siren sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris.

- Assureur des garanties de prévoyance : MUTEX Société anonyme Harmonie Mutuelle au capital de 37 302 300 euros Entreprise régie par le Code des assurances - RCS Nanterre 529 219 040 Siège social : 140 avenue de la République - 92320 Châtillon.

- Assureur des garanties d'assistance : Ressources Mutuelles Assistance Union d'assistance soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Siren sous le n° SIREN 444 269 682. Siège social : 46, rue du Moulin - CS 92443 - 44120 Vertou.

- Opérateur funéraire : La Maison des Obsèques SAFM La Maison des Obsèques Société par actions simplifiée au capital de 109 000 000 euros Immatriculée au RCS de Paris sous le n° 814 500 757. Siège social : 62-68, Rue Jeanne d'Arc - 75013 Paris.