



L'art d'exprimer des condoléances

Le décès d'une personne que vous connaissez vous affecte, et la relation que vous entreteniez avec elle ou avec sa famille ou ses amis détermine le soutien que vous leur offrez. En présentant vos condoléances ou votre désir de réconforter, vous dites aux personnes endeuillées qu'elles ne sont pas seules. En effet, vos mots et vos gestes les aideront à mieux vivre leur épreuve.

Nous avons souvent du mal à décider quoi dire et comment quand un proche meurt. Le doute plane : Est-ce que nos mots expriment bien nos sentiments? Est-ce qu'ils semblent vraiment sincères? N'empêche, votre compassion brille le plus lorsque vous prenez tout simplement contact avec la personne éprouvée et reconnaissez son deuil. Comment vous communiquez avec elle dépend bien sûr de votre relation. Bref, aucune façon ne l'emporte toujours sur toutes les autres.

- **Carte ou lettre** : La tradition, c'est de poster une carte ou une lettre de condoléances manuscrite. Bon nombre de gens y tiennent encore, car cela leur semble plus personnel.
- **Message électronique** : La percée des médias électroniques vous incitera peut-être à envoyer un texto ou un courriel, ou de mettre un message soit sur une [page Facebook](#), soit sur un site *in memoriam* d'un salon funéraire ou d'un journal. Choisissez selon ce qui convient le mieux à vous et à la personne en deuil.
- **Autres expressions** : Vous pouvez envoyer des fleurs ou un panier rempli de fruits ou d'autres petites douceurs. Un autre geste chaleureux : apporter un repas maison ou un plat pré-cuisiné qui se congèle bien. Joignez-y une carte ou une note qui comprend non seulement le mode de cuisson et de congélation, s'il y a lieu, mais aussi vos condoléances et votre témoignage d'appui. Parfois, il y a lieu aussi de faire un don commémoratif à un organisme caritatif ou à un fond pour les enfants à charge de la personne défunte.

Peu importe l'approche que vous choisissiez, écrire quelques mots pour exprimer votre sympathie, votre tristesse ou votre tendresse peut apporter un grand réconfort.

- **Employez un langage qui met la personne endeuillée à l'aise.** Dans certains cas, les gens préfèrent des termes plus abstraits comme *disparition* pour parler de la mort. De plus en plus, toutefois, les études sur le deuil révèlent qu'un langage plus simple et plus concret est à préférer (*décès*, par exemple).
- **Reconnaissez l'épreuve de la personne et intégrez son nom à votre message;** par exemple, *C'est avec tristesse, cher Pascal, que j'ai appris que ton frère est décédé.* Lorsque vous ajoutez le nom de la personne visée, la spontanéité et l'intimité de votre message y gagnent.
- **Soyez sincère.** Pas besoin de pondre un long message pour que votre sympathie ressorte. Laissez parler votre cœur.
- **En cas de doute, la simplicité est d'or.**
 - *Nos pensées vous accompagnent pendant ces moments difficiles.*
 - *Nous prions pour vous et votre famille pendant cette épreuve.* (si vous partagez des croyances religieuses)
 - *Nous nous ennuierons beaucoup de ta mère.*
 - *La nouvelle du décès de ta mère nous a bien attristés.*

- **Décrivez comment un certain souvenir de la personne décédée vous touche.** Les personnes éprouvées sauront ainsi que leur être cher reste dans le cœur des autres, et elles puiseront peut-être dans leurs propres souvenirs pour surmonter leur deuil.
- **Offrez d'aider,** car les gens qui perdent un être cher ont beaucoup de tâches et détails à régler. Mais parfois, il leur suffit de pouvoir se confier à quelqu'un aussi. Bref, si vous pouvez garder les enfants, faire une ballade relaxante ou tout simplement écouter pour consoler, dites-le dans votre note. Assurez-vous, toutefois, que vous pouvez vraiment donner suite, le cas échéant.

Quoi ne pas écrire...

- **D'abord, ne donnez pas de conseils; ensuite, évitez de dire Je sais comment tu te sens,** même si vous avez-vous-même perdu un être cher. Chaque deuil est unique, et nous ne pouvons pas vraiment savoir ce que l'autre éprouve. Plutôt que de consoler et rassurer, cette phrase peut aliéner.
- **Évitez des tournures comme tu devrais et tu verras que...** La personne qui lit ces affirmations imposantes peut penser que vous jugez à tort ses sentiments et décisions. Nous composons tous différemment avec la mort, et nous prenons habituellement des décisions à la mesure de *nos* besoins. Vaut donc mieux appuyer ces choix, dans la mesure où ils ne nuisent vraiment pas. Si vous voulez parler à quelqu'un de son deuil, allez-y de questions ouvertes qui font ressortir les anecdotes et les réflexions tonifiantes.
- **Ne parlez pas de vous-même.** Concentrez-vous sur la personne en deuil. Si la personne décédée vous était à ce point chère que votre propre peine vous bouleverse, vous aurez peut-être beaucoup de mal à offrir un soutien efficace. Vous pouvez quand même présenter vos condoléances, mais la personne éprouvée n'a pas à vous reconforter, elle. Confiez-vous plutôt à d'autres amis ou personnes-ressources.
- **Ne parlez pas des aspects supposément « positifs » du décès.** Parfois, pour tenter de consoler les autres, on écrit des choses comme *Au moins elle ne souffre plus ou Il est dans un bien meilleur monde maintenant.* À vrai dire, ces pensées reconfortent rarement et, de fait, peuvent laisser entendre que vous minimisez l'impact du décès.

Si vous avez oublié ou omis d'envoyer vos souhaits

La frénésie du quotidien vous empêchera peut-être d'envoyer une carte ou une note rapidement. Le cas échéant, vous aurez peut-être l'impression de ranimer le deuil de la famille en évoquant le souvenir de leur être cher. En réalité, la mort n'efface pas le souvenir de la personne.

Il est normal de penser que les personnes éprouvées ont repris le cours normal de la vie, mais sachez que le décès reste à tout jamais gravé dans leur mémoire. Même si elles n'en parlent pas, la douleur peut perdurer. Vos s pensées et votre appui seront toujours un baume, alors il n'est jamais trop tard pour les exprimer.

Pour en savoir plus sur le deuil et les façons dont vous pouvez soutenir les autres, consultez le site MonDeuil.ca.

Contenu revu en janvier 2023