



LA VOIX
en Héritage



POUR VOUS, UNE BELLE MORT, CE SERAIT QUOI ?

CARNET DE RÉFLEXION
GUIDÉE N°1

AM
ANNE MARGALIN

SWEET ELLES

UN DUO AIDANT

On m'appelle Sweet Anne. J'ai 60 ans. J'ai accompagné mes proches âgés que j'appelle mes Sweets depuis 2019, de la perte d'autonomie jusqu'à leur passage.

Ces années d'aidance m'ont profondément transformée : elles m'ont appris la patience, la tendresse, et la valeur des liens qui demeurent, même après.

Je suis la créatrice du Sweet Papi Podcast, un espace d'écoute et de transmission dédié aux aidants et aux endeuillés. Avec plus de 250 épisodes et 95 invités aidants, soignants, thérapeutes et acteurs du médico-social, nous partageons des ressources et des voix qui aident à traverser ces chemins de vie avec sens, douceur et humanité.

Rejoignez-moi dans l'univers tendre de Sweet Papi, un espace où les voix relient les cœurs... et abonnez-vous ici pour ne rien manquer 🌸 en cliquant ici :



Et pour vous, une belle mort, ce serait quoi ?

Pourquoi ce carnet ?

Ce carnet est né de la Conférence Aidante « Pour vous, une belle mort, ce serait quoi ? », mais surtout de mon propre chemin d'aidante et de deuil.

C'est un carnet que j'ai voulu doux, personnel et sincère, pour poser vos mots, vos peurs, vos souhaits, et redonner du sens à la vie jusqu'au bout.

Ce carnet vous propose 5 pistes pour réfléchir autrement, en toute douceur, sans tabou, pour transformer la peur en conscience et la douleur en amour.

💖 Prenez un stylo, un moment calme, et laissez venir les mots.

Mes représentations de la mort

Quand on prononce le mot 'mort', chacun voit une image différente.

Que voyez-vous, vous ?

Quelle est la première image, émotion ou pensée qui surgit ?

À noter :

- Ce que ce mot évoque pour moi :
- Ma première expérience de la mort :
- Ce que je redoute le plus :
- Ce que je trouve beau dans ce passage :

Regarder la mort, c'est déjà la rendre un peu moins effrayante.

Une fin de vie réussie, pour moi, c'est...

Réussir sa fin de vie, c'est rester vivant jusqu'au bout.

À compléter :

- Ce que j'aimerais ressentir :
- Ce que j'aimerais qu'on me dise :
- Les gestes ou rituels qui me rassureraient :
- Les présences qui me feraient du bien :

Ce ne sont pas des choix morbides, ce sont des gestes d'amour envers soi.

Ce que j'aimerais transmettre

Ce n'est pas ce qu'on laisse derrière soi qui compte,
c'est ce qu'on laisse dans le cœur des autres.

Répondez avec le cœur :

- Ce que j'aimerais qu'on garde de moi :
- Les objets ou souvenirs que j'aimerais transmettre :
- Les mots que j'aimerais dire tant qu'il en est temps :

Le souvenir le plus simple devient souvent le plus précieux.

Mes volontés & mes repères de paix

Préparer, c'est apaiser. Ce n'est pas une contrainte, c'est un cadeau de clarté pour vos proches.

À noter :

- Ma personne de confiance :
- Les grandes lignes de mes souhaits :
- Les valeurs que je veux préserver :

Les mots que vous écrierez ici peuvent éviter
mille malentendus demain.

Mon rituel d'adieu et de vie

Une belle mort, c'est souvent un dernier geste de beauté.

Imaginez :

- Une musique, un poème, un lieu, une ambiance...
- Que souhaiteriez-vous que vos proches ressentent ce jour-là ?
- Quelle trace aimeriez-vous laisser à travers eux ?

Il ne s'agit pas de programmer, mais d'inspirer.

Mon mot de conclusion (ou à laisser à ceux que j'aime)

Si vous lisez ces lignes, c'est que j'ai eu le courage d'en parler. Et j'espère que cela vous aidera à vivre encore plus fort.

Écrivez ici ce que vous aimeriez que vos proches sachent, vos mots de gratitude, ou un simple "je vous aime."



Vous venez de poser un geste rare : celui d'oser réfléchir à la fin.

C'est un acte de paix, de maturité et d'amour.

Ce carnet de réflexion guidé n'est pas là pour prévoir, mais pour réconcilier la peur et le sens.

Maintenant, posez-vous avec ce mini-guide qui vous appartient désormais.

Prenez le temps de vous souvenir de cette complicité avec votre proche, de ces échanges authentiques, de ce lien d'amour, de sa voix et de son sourire.

 **Sweet Anne**

et en bonus un épisode spécial pour vous !



Et pour vous, une belle mort, ce serait quoi ?

Pour continuer le chemin

Écoutez → Sweet Papi Podcast : en audio sur tous les chaînes d'écoute et sur YouTube

Participez → Les Conférences Aidantes Sweet Papi

Découvrez → Sweet Elles : accompagnement en distanciel & groupes de paroles pour les aidants de nos aînés et endeuillés

Réservez → Animations, Sensibilisation aideance et deuil au travail : lien RDV

Rejoignez nous → Apéros des Aidants et Endeuillés et Apéros de la Mort à Uzès (Gard 30)

Liens utiles en France

 Directives anticipées : <https://sante.gouv.fr/directives-anticipees>

 Personne de confiance : <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F32748>

 Faire un testament : <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F770>

Chez Sweet Elles, nous sommes à vos côtés pour vous accompagner à travers ce chemin de vie, tissé de défis, de douceur et de moments profondément humains.

SWEET
ELLES
CONSULTING

Ces voix qui nous relient



Commander avec
mon lien ici



AM
ANNE MARGALIN

Et pour vous, une belle mort, ce serait quoi ?

SWEET ELLES CONSULTING

Ces voix qui nous relient

2 minutes de bonheur

Pour prendre le temps d'être heureux

Des boîtes qui font du bien !

Un jeu pour créer du lien, des échanges sincères et des moments de bonheur ensemble !



Anne Margalin
Ambassadrice
2 minutes de bonheur

Parce que le bonheur se cultive à tout âge !

- Anime des échanges authentiques
- Renforce les liens familiaux, amicaux ou professionnels
- Apporte joie, positivité et légèreté
- Facile à utiliser, partout, pour tous
- Idéal pour vos ateliers, événements et actions bien-être



Pour les aidants aussi :
un temps pour souffler, créer du lien et ouvrir la parole.

Prendre soin des autres commence aussi par prendre soin de soi.

Plus qu'un jeu, une invitation à prendre le temps d'être heureux !



Aidants, scannez ici pour découvrir ces bulles de bonheur et commander vos boîtes.



2 minutes de bonheur dans votre quotidien !

Anne Margalin

Ambassadrice 2 minutes de bonheur

Semons des bulles de bonheur ensemble !

sweetpapipodcast@gmail.com

06 71 23 85 88

@2minutesdebouheur

2minutesdebouheur.com

AM
ANNE MARGALIN

Et pour vous, une belle mort, ce serait quoi ?