Si un jour

Parlons-en

LE KIT POUR ABORDER LE SUJET AVEC SES PARENTS

(sans plomber le repas du dimanche)



Les mots pour commencer, le plan en 3 conversations,
les 20 questions qui comptent et les cartes à découper.

Édition 2026 · Version PDF remplissable

Le jour où on en a besoin, il est trop tard pour poser la question

Où sont les papiers de maman ? Papa avait-il une assurance-vie ? Quel est le code de son téléphone ? Voulait-il être incinéré ? Ces questions, presque tout le monde les découvre au pire moment.

On n'en parle pas parce que ça fait peur, parce qu'on ne veut pas froisser, parce qu'on « a le temps ». Pourtant, les parents sont souvent **soulagés** qu'on aborde enfin le sujet : beaucoup y pensent sans oser commencer.

14 % — des Français ont rédigé un testament (Ifop, 2024).

43 % — seulement ont déjà parlé de leurs souhaits de fin de vie à un proche (Ipsos BVA pour le CNSPFV, 2025).

7,87 Md€ — d'épargne « oubliée » dormaient à la Caisse des dépôts fin 2025, souvent faute d'héritiers informés.

24 h — pour déclarer un décès, 14 jours au plus pour les obsèques : tout se décide très vite.

> **Dans ce kit**
>
> Ce kit vous donne les mots pour commencer, un plan en 3 conversations, les 20 questions qui comptent vraiment, des réponses quand ça coince, et des cartes à découper pour rendre ça plus léger.

Les 5 erreurs à éviter

1 **En parler à l'hôpital.**
Le pire moment : tout le monde est épuisé et inquiet. Parlez-en quand tout va bien, c'est justement pour ça que c'est le bon moment.

2 **Tout vouloir régler en une fois.**
Trois conversations courtes valent mieux qu'un après-midi d'interrogatoire. Le plan en 3 conversations, plus loin dans ce kit, est fait pour ça.

3 **Commencer par l'argent.**
C'est le sujet qui crispe le plus (« tu penses à l'héritage ? »). Commencez par « où sont les choses » et « qui appeler ».

4 **Débarquer à plusieurs sans prévenir.**
Trois enfants autour de la table, ça ressemble à un tribunal. Un ou deux, et annoncez le sujet à l'avance.

5 **Faire peur ou culpabiliser.**
Pas de « et si tu meurs demain ? ». Parlez de vous, de ce que vous avez appris, de ce qui vous rassurerait.

> Le secret
>
> Le meilleur moyen de lancer le sujet, c'est de **remplir votre propre dossier d'abord**. Vous ne demandez plus « montre-moi tes papiers », vous dites « regarde ce que j'ai fait, ça m'a fait du bien ».

7 façons d'ouvrir la conversation

Choisissez celle qui vous ressemble. Une seule phrase suffit pour lancer le sujet.

PAR VOUS

« J'ai rempli un dossier pour Léa et les enfants, au cas où. Et je me suis rendu compte que je ne savais rien de vos papiers à vous. »

PAR UNE HISTOIRE

« Tu te souviens quand le père de Marc est parti ? Ils ont mis un an à tout retrouver. Je n'ai pas envie qu'on vive ça. »

PAR L'ACTUALITÉ

« J'ai lu que des milliards d'euros dorment sur des comptes oubliés parce que les familles ne savaient pas qu'ils existaient. Ça m'a fait penser à nous. »

PAR LE CADEAU

« Je t'ai pris ça. Ce n'est pas un cadeau triste, promis : c'est pour qu'on soit tranquilles, toi et moi. »

PAR L'HUMOUR

« Promets-moi juste une chose : ne me laisse pas en héritage le mot de passe de ta box et trois abonnements à des magazines de jardinage. »

PAR UNE ÉTAPE DE VIE

La retraite, un déménagement, un petit-enfant qui arrive, une opération prévue : « Tant qu'on y est, on pourrait aussi… »

PAR UNE PETITE QUESTION

« Tu as toujours ton assurance chez le même assureur ? » ou « Qui a un double de tes clés ? ». On tire le fil doucement.

Le plan en 3 conversations

Une par semaine, ou une par mois. Chaque fois : 30 à 45 minutes, un café, et on s'arrête quand on veut.

Conversation 1 — L'essentiel

« Où sont les choses, qui appeler »

- ☐ Pourquoi vous en parlez (votre propre dossier, une histoire, un souci de les protéger).
- ☐ Où sont rangés les papiers importants.
- ☐ Les personnes à prévenir, le notaire, le médecin.
- ☐ Les 10 gestes pour vos proches (voir le dossier) : vous pouvez les faire ensemble sur leur téléphone.

Conversation 2 — Les papiers et l'argent

« Pour que rien ne se perde »

- ☐ Banques, épargne, assurances-vie (sans montants si ça bloque : juste « où » et « chez qui »).
- ☐ Contrats, abonnements, crédits.
- ☐ Le numérique : téléphone, mots de passe, photos.
- ☐ Le logement, les véhicules, les objets auxquels ils tiennent.

Conversation 3 — Les volontés

« Ce qui compte pour vous »

- ☐ La santé : personne de confiance, directives anticipées.
- ☐ Les obsèques : ce qu'ils veulent, ce qu'ils ne veulent surtout pas.
- ☐ Le testament : existe-t-il, où est-il ?
- ☐ Ce qu'ils voudraient transmettre : souvenirs, histoires, recettes.

> **Astuce**
>
> Prenez des notes directement dans leur dossier « Si un jour ». À la fin de chaque conversation, dites merci. Vraiment.

Les 20 questions qui comptent vraiment

Pas besoin de toutes les poser. Cochez celles qui ont une réponse.

OÙ SONT LES CHOSES

- ☐ **1.** Où sont rangés tes papiers importants ?
- ☐ **2.** Qui a un double de tes clés ?
- ☐ **3.** As-tu un notaire ? Lequel ?
- ☐ **4.** As-tu un coffre à la banque ou à la maison ?

QUI APPELER

- ☐ **5.** Qui faut-il prévenir en premier, et qui ne surtout pas oublier ?
- ☐ **6.** Qui est ton médecin traitant ?
- ☐ **7.** Qui veux-tu comme personne de confiance si tu ne peux plus parler aux médecins ?

L'ARGENT ET LES CONTRATS

- ☐ **8.** Dans quelles banques as-tu des comptes ?
- ☐ **9.** As-tu une ou des assurances-vie ? Chez qui ?
- ☐ **10.** As-tu des crédits en cours, ou de l'argent prêté ?
- ☐ **11.** As-tu un contrat obsèques ?

LE NUMÉRIQUE

- ☐ **12.** Comment déverrouiller ton téléphone si un jour tu ne peux plus ?
- ☐ **13.** Où sont tes photos ? Sont-elles sauvegardées ?
- ☐ **14.** Que veux-tu qu'on fasse de tes comptes (Facebook, mails…) ?
- ☐ **15.** As-tu des cryptos ou des comptes en ligne qu'on ne connaît pas ?

LES VOLONTÉS

- ☐ **16.** As-tu fait un testament ? Où est-il ?
- ☐ **17.** Inhumation, crémation, cérémonie : qu'est-ce que tu souhaites ?
- ☐ **18.** Es-tu d'accord pour donner tes organes ?
- ☐ **19.** Si tu ne pouvais plus gérer tes affaires, qui voudrais-tu pour s'en occuper ?
- ☐ **20.** Y a-t-il quelque chose que tu voudrais transmettre ou nous dire ?

Quand ça coince

Les réponses qu'on entend le plus souvent, et ce que vous pouvez dire.

« Tu veux ma mort ou quoi ? »

« Au contraire. Je veux qu'on n'ait pas à se poser ces questions le jour où on sera tristes. Et j'ai fait le mien aussi, regarde. »

« On a le temps. »

« J'espère bien ! C'est justement parce qu'on a le temps qu'on peut le faire tranquillement, sans urgence. »

« Ce ne sont pas tes affaires. »

« Tu as raison, et je ne te demande pas de montants. Juste où sont les choses, pour ne pas chercher partout le jour où il faudra. »

« Ton frère / ta sœur s'en occupera. »

« Peut-être, mais il faudra bien qu'il sache où chercher. On peut remplir le dossier ensemble et lui dire où il est rangé. »

« Je n'ai rien de valeur. »

« Ce n'est pas une question d'argent. C'est savoir qui appeler, ce que tu veux pour tes obsèques, comment ouvrir ton téléphone pour garder tes photos. »

« Ça me déprime d'y penser. »

« On peut commencer par le plus simple, et on arrête quand tu veux. Moi, ça m'a plutôt soulagé de l'avoir fait. »

> **Si c'est vraiment non**
>
> Si la porte reste fermée : n'insistez pas. Laissez le dossier, dites où vous l'avez posé, et revenez-y dans quelques mois. Le simple fait d'avoir ouvert le sujet fait souvent son chemin.

Entre frères et sœurs

Avant d'en parler aux parents, mettez-vous d'accord entre vous. Ça évite les malentendus… et les vieux règlements de comptes.

- [ ] Qui lance la conversation ? (Une personne, pas toute la fratrie.)
- [ ] Qui aide sur quoi ? (Celui qui est à l'aise avec le numérique, celle qui connaît le notaire…)
- [ ] Qui garde une copie du dossier, et où ?
- [ ] On se met d'accord sur une règle : on respecte ce que les parents décident, même si on aurait fait autrement.
- [ ] On se donne des nouvelles après chaque conversation.

Qui fait quoi

Qui	S'occupe de	Pour quand

Nos notes

LES CARTES À DÉCOUPER — Mélangez-les, tirez-en une à chaque café.

POUR COMMENCER

Si tu devais ne laisser qu'une seule consigne à tes proches, ce serait laquelle ?

Si un jour · Parlons-en

OÙ SONT LES CHOSES

Si demain on devait trouver tes papiers sans toi, on chercherait où ?

Si un jour · Parlons-en

SOUVENIR

Quel objet de la maison a une histoire que personne ne connaît ?

Si un jour · Parlons-en

NUMÉRIQUE

Tes photos, elles sont où ? Et si ton téléphone se bloquait ?

Si un jour · Parlons-en

SANTÉ

Qui voudrais-tu à tes côtés pour parler aux médecins si tu ne pouvais plus ?

Si un jour · Parlons-en

VOLONTÉS

Une musique pour ton dernier au revoir ? (On a le droit de choisir quelque chose de drôle.)

Si un jour · Parlons-en

LES CARTES À DÉCOUPER — Mélangez-les, tirez-en une à chaque café.

TRANSMETTRE

Quelle recette, quel conseil ou quelle histoire faut-il absolument garder ?

Si un jour · Parlons-en

CLÉS

Qui a un double de tes clés, et qui devrait en avoir un ?

Si un jour · Parlons-en

ARGENT

Y a-t-il un contrat ou un compte dont on n'a jamais entendu parler ?

Si un jour · Parlons-en

APRÈS

Qu'est-ce que tu ne voudrais surtout PAS pour tes obsèques ?

Si un jour · Parlons-en

MERCI

De quoi es-tu le plus fier dans ta vie ?

Si un jour · Parlons-en

POUR FINIR

Qu'est-ce qui te rassurerait, toi, sur l'après ?

Si un jour · Parlons-en

Le mot à glisser avec le dossier

À découper et à glisser dans le dossier que vous offrez. Quelques mots écrits à la main changent tout.

Ce n'est pas un cadeau triste.

C'est pour qu'on n'ait jamais à se demander « qu'aurais-tu voulu ? »
On le remplit ensemble, à ton rythme. Je t'aime.

Signé : _____

Après la conversation

- [ ] J'ai noté les réponses dans le dossier « Si un jour ».
- [ ] On a fait les réglages du téléphone ensemble (contact légataire, codes de secours).
- [ ] On sait où le dossier est rangé, et qui d'autre le sait.
- [ ] On a fixé la prochaine conversation : le ____ / ____ / _____

On n'est jamais vraiment prêt à en parler.
Mais on est toujours content de l'avoir fait.

siunjour.com · © 2026 Si un jour — édité par GEMAF SAS