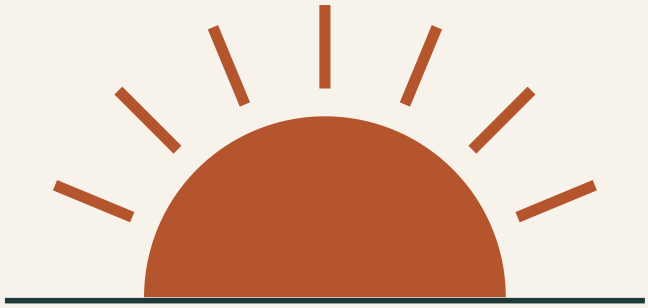
LE KIT POUR EN PARLER EN FAMILLE

Si un jour

Parlons-en

Les mots pour commencer la conversation



Pour que ceux que vous aimez sachent où chercher.

Édition 2026 · France · Version 4

SOMMAIRE

À votre rythme

Une conversation suffit pour commencer. Choisissez une phrase qui vous ressemble ; vous n'avez pas à tout aborder aujourd'hui.

Trois étapes simples

1. Choisir un moment calme, sans urgence.
2. Commencer par une petite question, puis écouter.
3. Se mettre d'accord sur une prochaine étape, sans insister si l'autre ne veut pas.

- Le jour où on en a besoin 3
- Les 5 erreurs à éviter 4
- 7 façons d'ouvrir la conversation 5
- Le plan en 3 conversations 6
- Les 20 questions qui comptent 7
- Quand ça coince 8
- Entre frères et sœurs 9
- Les cartes à découper 11
- Le mot à glisser avec le dossier 13

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.

13 %
des Français ont rédigé un testament (Ifop pour l'Asac-Fapes, 2026).

43 %
des Français 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 par mois : 30 à 45 minutes, un café, 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

Notez dans leur dossier où sont les choses, jamais les codes. Et à la fin, dites merci.

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 faut-il 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.** Où est rangé le code de ton téléphone (enveloppe scellée, notaire…) ?
- [ ] **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 préféré faire autrement.
- [ ] On se donne des nouvelles après chaque conversation.

Qui fait quoi

QUI	S'OCCUPE DE	POUR QUAND

Nos notes

Les cartes à découper

Découpez-les, mélangez-les. Tirez une carte 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

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.

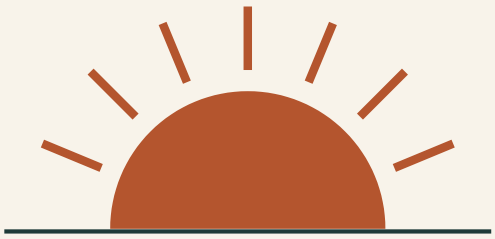
Signé

Après la conversation

- [ ] J'ai noté les réponses dans le dossier « Si un jour ».
- [ ] On a fait les gestes 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

SI UN JOUR



Le plus beau cadeau qu'on puisse laisser, c'est de ne pas laisser de casse-tête.

Un outil d'organisation personnel et familial. Sans valeur juridique ; ne remplace pas le conseil d'un notaire.
© 2026 Si un jour · Édité par GEMAF SAS · Usage personnel et familial
www.siunjour.com