



Réfléchir à un souvenir

*Un petit guide pour vous accompagner
en toute sérénité*



Création unique en résine pour embellir votre vie

C!MarieJ

Sainte-Mélanie, Québec

Le corps se repose. L'âme est libre. L'amour demeure éternel.

Mot d'introduction



Ayant moi-même vécu la perte d'êtres chers, j'ai compris à quel point il peut être réconfortant de conserver un souvenir tangible. Perdre quelqu'un qu'on aime, c'est traverser un temps où tout semble suspendu. Les émotions se succèdent sans logique apparente, et certaines décisions peuvent attendre. D'autres, comme le choix d'un souvenir, méritent qu'on s'y attarde avec douceur.

Mes créations sont simplement une façon de préserver les souvenirs, d'honorer une vie et de garder près de soi ceux qui occupent toujours une place dans notre cœur. Ce petit guide ne vous pressera pas. Il a été pensé comme une présence discrète à vos côtés — pour vous aider, quand vous vous sentirez prêt, à clarifier ce qui vous tient à cœur. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon de faire. Il y a seulement la vôtre.

Prenez ce temps. Lisez ces pages quand vous le souhaitez, à votre rythme. Et si une question demeure, sachez qu'il est toujours permis de ne pas y répondre tout de suite.

Le corps se repose. L'âme est libre. L'amour demeure éternel.

Chantal Legault

CIMarieJ — Créations en résine époxy

SECTION 1

Prendre le temps



Il n'y a pas d'urgence à décider. La société moderne pousse à agir vite, à régler, à organiser. Mais le deuil, lui, prend le temps qu'il prend. Un souvenir choisi dans la précipitation risque de ne pas refléter ce que vous portez vraiment.

Accordez-vous quelques jours, quelques semaines si nécessaire, avant de poser un choix. Ce n'est pas du retard — c'est du respect pour ce que vous traversez.

Quelques repères doux :

- Il est normal de ne pas savoir ce qu'on veut immédiatement.
- Il est normal de changer d'idée en cours de chemin.
- Il est normal de vouloir en parler, comme de ne pas vouloir en parler.
- Personne ne peut décider à votre place, mais on peut vous accompagner.

SECTION 2

Les questions à se poser



Ces questions ne sont pas un questionnaire à remplir. Ce sont des repères à garder en tête, à laisser décanter.

1. Pour qui est ce souvenir ?

Est-ce principalement pour vous, pour la personne disparue, ou pour partager avec d'autres proches ?

2. Quelle forme me parle le plus ?

Un objet qu'on porte sur soi, un objet qu'on pose chez soi, une veilleuse, un cadre, un porte-lampion ?

3. Quel élément symbolique souhaite-je y intégrer ?

Des cendres, une mèche de cheveux, des poils d'un animal aimé, un pétale de fleur, une photo ? Il n'est pas obligatoire d'intégrer un élément — mais c'est possible.

4. Est-ce un souvenir personnel ou à partager ?

Voulez-vous garder ce souvenir pour vous seul, ou en créer plusieurs pour la famille et les amis proches ?

5. Où vais-je le garder ?

À la maison, sur un meuble, dans un sac, dans un coffret ? L'endroit influence parfois la forme de l'objet.

Ces questions ne demandent pas de réponse immédiate. Laissez-les reposer. Souvent, les réponses viennent seules, quand on ne les force pas.

SECTION 3

Les formes de souvenirs possibles



Il existe plusieurs façons de matérialiser un souvenir. Voici un aperçu, sans pression — l'objectif est de vous informer, pas de vous orienter.

- **Un objet à porter sur soi**

Petit, discret, toujours avec vous. Un porte-clés, un médaillon, un bijou. C'est une présence quotidienne, légère, qui vous accompagne partout.

- **Un objet à poser**

Plus visible, à la maison, sur un meuble ou une étagère. Un cadre, un porte-lampion, un objet décoratif. C'est une présence stable, qu'on voit sans la toucher forcément.

- **Une veilleuse**

Une création qui diffuse une lumière douce dans la pénombre. Elle accompagne les soirées et les nuits, comme une présence apaisante qui veille près de vous.

- **Un cadre ou un porte-lampion**

Un objet qui met en valeur une photo, une fleur ou un élément symbolique. Il trouve sa place dans un coin intime de la maison, visible mais discret.

- **Un objet personnalisé**

Une création sur mesure, pensée avec vous. On peut y intégrer des éléments précis, choisir une forme, une couleur, un détail qui n'appartient qu'à vous.

Aucune forme n'est meilleure qu'une autre. Ce qui compte, c'est ce qui résonne en vous.

SECTION 4

Ce que vous pouvez intégrer



Dans un objet en résine époxy, il est possible d'intégrer différents éléments, selon ce qui a du sens pour vous. Voici les plus courants, expliqués avec douceur.

- **Des cendres**

Une petite quantité suffit. C'est la forme la plus fréquente, pour ceux qui souhaitent porter une part de l'être cher disparu.

- **Une mèche de cheveux**

Quelques brins, une mèche. Symbolique et délicat, souvent choisi quand on ne souhaite pas intégrer des cendres.

- **Des poils d'un animal aimé**

Pour honorer un compagnon de vie — chien, chat, autre animal de compagnie. Un souvenir tout aussi légitime et profond.

- **Un pétale de fleur**

Une fleur du service, du jardin, d'un lieu aimé. Apporte une touche de couleur et de douceur à la création.

- **Une photo**

Réduite et intégrée dans l'objet. Pour ceux qui veulent un visage toujours visible, préservé dans la résine.

- **Rien**

Vous n'êtes pas obligé d'intégrer quoi que ce soit. L'objet seul peut suffire, comme présence symbolique.

Chaque élément se conserve dans la résine de manière durable et respectueuse. Rien ne se perd, rien ne s'abîme. C'est un geste de préservation, autant que de souvenir.

SECTION 5

Petit calendrier suggéré



Voici un cheminement doux, sur quelques semaines. Ce n'est pas un programme — c'est une suggestion, que vous pouvez suivre, adapter, ou ignorer.

Semaine 1 — Laisser reposer.

Ne rien décider. Laissez les émotions se poser. Notez, si vous le souhaitez, un souvenir, une image, une phrase qui vous vient.

Semaine 2 — Parcourir ce guide.

Relisez les questions de la section 2 sans chercher à y répondre. Observez simplement ce qui résonne.

Semaine 3 — En parler, si possible.

Avec un proche, ou avec vous-même, par écrit. Mettre des mots sur ce qu'on souhaite aide à le clarifier.

Semaine 4 — Commencer à envisager.

Si vous vous sentez prêt, notez une ou deux formes qui vous parlent. Pas besoin d'aller plus loin. Le reste viendra.

Ce calendrier n'engage rien. Vous pouvez l'étaler sur deux mois, le condenser en quelques jours, ou l'oublier complètement. L'essentiel est que vous gardiez la main sur votre rythme.



Si vous souhaitez en parler, sans engagement ni pression, Chantal est disponible pour vous accompagner avec douceur. Une simple conversation, parfois, suffit à éclaircir ce qui semble flou.

Ce guide vous est offert par

ClMarieJ

créatrice d'objets commémoratifs faits main en résine époxy, au Québec.

Coordonnées

Téléphone : (450) 916-7599

Site web : clmariej.ca

TikTok : [@chantal_legault](https://www.tiktok.com/@chantal_legault)

Sainte-Mélanie, QC J0K 3A0 · Canada

Le corps se repose. L'âme est libre. L'amour demeure éternel.