



## Le bracelet de deuil

### Qu'est-ce que c'est ?

C'est un bracelet que l'on porte au bras en **signe de deuil**, sur lequel on enfile autant de perles qu'on le souhaite pendant l'année qui suit la mort de quelqu'un de proche. C'est un symbole (=un objet tout simple qui a beaucoup de sens et d'interprétations possibles).

### A quoi ça sert ?

Ça permet de **baliser** le temps du deuil et de marquer les étapes difficiles qu'on traverse. C'est une sorte de **marque-chagrin**, qui permet de se rendre compte que le temps avance quand même, et que, pas à pas, le chemin du deuil se fait.

C'est aussi un signe de ralliement entre les différentes personnes impactées par le deuil de quelqu'un. Quand on voit le bracelet de deuil des autres, ça nous rappelle, sans qu'on ait besoin d'en parler, qu'on n'est pas tout seul.

### C'est pour qui ?

Pour toutes celles, tous ceux qui sont touché.es par la mort de quelqu'un, un.e veuf.ve ou un.e orphelin.e, la famille, mais aussi les amis.es ou des voisins.es.

Ce peut être aussi pour marquer une perte importante, qui nous impacte profondément et change notre vie.

### On le réalise comment ?

Il faut choisir un lien solide et une série de perles en réserve. Le jour de l'enterrement, ou même celui de la mort, on glisse une première perle et on attache le bracelet avec un nœud à son poignet. A chaque nouvelle étape difficile, qu'on craint et qu'on redoute (le premier anniversaire de la naissance, ou les fêtes de Noël, ou la première fois qu'on fait quelque chose d'important sans la personne, par exemple), on ajoute une perle de plus.

### On le garde combien de temps

Pendant une année. On ne l'ôte jamais.

### On en fait quoi après ?

Au premier anniversaire de la mort, les amis.es et les proches se réunissent pour un repas de souvenirs. On se raconte comment s'est passé l'année, ce qui a été facile, douloureux, moins facile.

Puis on défait le nœud, on retire les perles, on brûle le lien ou on l'enterre vers la tombe et on se fait un beau bijou avec les perles, un collier avec une chaînette en argent, par exemple.

On peut aussi déposer le bracelet dans une petite boîte souvenir (où on garde quelques photos), ou dans un lieu symbolique.