

Les symptômes physiques lors d'un deuil

Le corps aussi dit qu'il a mal

La douleur et le mal de vivre qui assaillent une personne endeuillée se manifeste bien sûr psychologiquement mais aussi, de façon physique.

Dès l'annonce du décès d'un être cher, l'organisme réagit physiquement à la souffrance psychologique. Sa première intervention est de produire des hormones tranquillisantes. Le résultat est un état d'engourdissement où l'endeuillé se retrouve comme dans une bulle, à l'abri de la souffrance. Voilà une mesure de survie que le corps a trouvé pour permettre à la personne en état de choc de ne pas s'effondrer.

Voici quelques manifestations ressenties par une personne en état de choc :

- les oreilles bourdonnent ;*
- la vision est brouillée ;*
- on ressent une grande sensation de froid ;*
- une grande lourdeur physique se fait sentir dans le corps.*

Il est bon, dans ces moments, que la personne éprouvée soit soutenue par quelqu'un d'aimant en mesure de l'aider à revenir lentement de cet état second.

Au début d'un deuil, plusieurs autres symptômes physiques peuvent se déclencher. Ces manifestations physiques sont une expression d'une douleur émotive intense ressentie par une personne endeuillée :

- la bouche sèche ;*
- une difficulté à avaler ;*
- des serremments au niveau de la gorge ou de la poitrine ;*
- des tremblements ;*
- des bouffées de chaleur ;*
- une transpiration soudaine et exagérée ;*
- des palpitations cardiaques ;*
- de l'hypertension artérielle ;*
- une sensation d'étouffer ;*
- une grande sensibilité au bruit ;*
- des maux de tête et des migraines.*

Les émotions liées au deuil déclenchent également des pertes d'appétit, des troubles digestifs et des diarrhées. La faim ne se fait pas sentir mais il est tout de même souhaitable d'avoir une diète équilibrée.

**PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT**



**COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE LA RIVE-NORD**

418-268-3575
418-337-1911
418-285-1200
info@cooprivenord.com

Il est conseillé à une personne vivant les symptômes physiques du deuil de boire beaucoup d'eau : environ un tiers de plus que la quantité normalement consommée quotidiennement.

Finalement, il est très important de ne pas hésiter à consulter un médecin, particulièrement si l'endeuillé ne mange rien et qu'il n'arrive pas à dormir. Le système immunitaire de la majeure partie des personnes en souffrance perd quelque peu de son efficacité, ce qui peut les rendre plus vulnérables à contracter des maladies.

Un deuil est très éprouvant moralement et aussi physiquement. Il est bon de guérir son âme en ne délaissant pas trop son corps qui, lui aussi, en a lourd à porter.

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE LA RIVE-NORD

418-268-3575
418-337-1911
418-285-1200
info@cooprivenord.com