

Le corps en deuil

Réactions, symptômes et prise en charge



Présenté par Marie-Josée Perron

Objectifs spécifiques

Rencontre 2

Se sensibiliser à l'impact du deuil sur la santé

**Prendre conscience de son pouvoir personnel sur
notre état de santé**

Les bouleversement ressentis dans le corps et dans l'âme

Le choc lors du décès d'un proche plonge le corps tout autant que l'âme dans le deuil. Ce deuil du corps se manifeste le plus souvent par une baisse d'énergie marquée, mais certaines personnes peuvent avoir des réactions totalement inverses.

La réaction du corps à un deuil peut prendre diverses formes, la plus courante étant sans doute une augmentation de l'intensité ou de la fréquence des symptômes présents avant le deuil.

Les bouleversement ressentis dans le corps et dans l'âme (suite)

Peu importe comment votre corps réagit, comprenez avant tout que **le deuil n'est pas une maladie, et qu'il faut veiller à ne pas le médicaliser**. Certaines réactions physiques au deuil peuvent toutefois être assez surprenantes. Par exemple, des symptômes relatifs à des accidents antérieurs ou à des maladies depuis longtemps guéries peuvent réapparaître ; car c'est souvent lors des périodes de grand stress émotif que se manifestent ce qu'il est convenu d'appeler les « **mémoires du corps** »

Les bouleversement ressentis dans le corps et dans l'âme (suite)

Les symptômes les plus souvent observés sont :

- Les troubles de sommeil et de la digestion
- Les problèmes intestinaux (diarrhée, constipation, maux de ventre)
- L'engourdissement des membres
- Le dérèglement de la tension artérielle
- La perte ou gain de poids
- La poitrine, les poumons et la gorge sont des régions du corps particulièrement vulnérables en situation de deuil

Présentation terminée

