

Prenez soin de vous

Ne pas hésiter  
à chercher de l'aide

Les symptômes physiques  
lors d'un deuil

Le corps aussi  
dit qu'il a mal

*Une  
approche  
humaine*

Un deuil est un processus long et éprouvant; c'est sans doute l'épreuve la plus difficile que puisse traverser un être humain.

Durant cette épreuve, soyez indulgents envers vous-mêmes et essayez de ne pas négliger votre corps et votre santé.

#### **Se nourrir malgré la douleur**

Les émotions liées au deuil provoquent souvent des problèmes digestifs ainsi que des pertes d'appétit. Même si la faim ne se fait pas sentir, il est important de se nourrir convenablement.

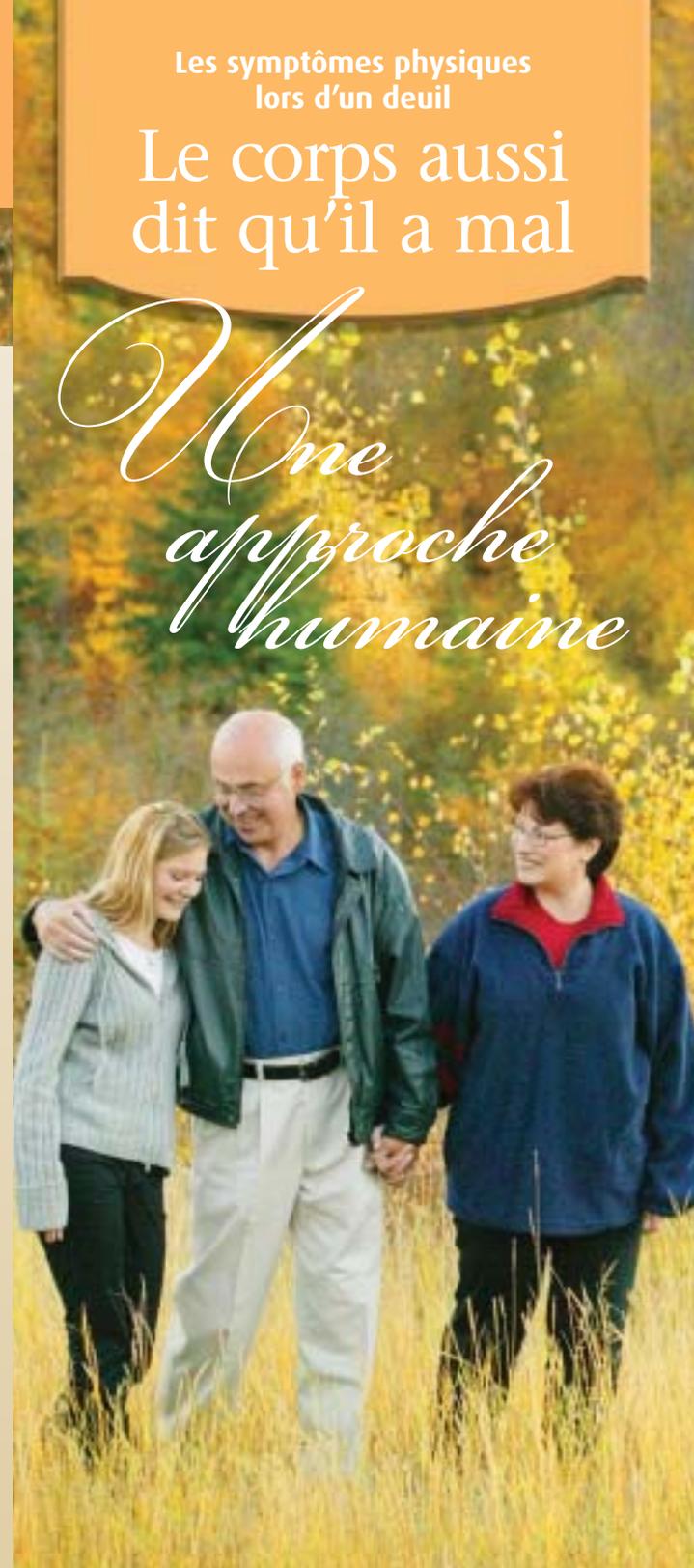
#### **Boire davantage que d'ordinaire**

Les pleurs, les bouffées de chaleur et la transpiration peuvent entraîner une déshydratation. Voilà pourquoi il est important de boire environ un tiers de plus qu'à l'ordinaire.

Vous aurez sans doute besoin d'être soutenu et écouté durant la traversée de votre deuil.

N'hésitez pas à demander de l'aide à un psychologue, à un médecin ou à un autre professionnel de la santé en qui vous avez confiance.

Une présentation de votre coopérative funéraire



## Le deuil et la douleur physique

## L'état de choc, une étape normale

## Les hormones, un bouclier contre la douleur



Les émotions ressenties lors de la perte d'un être cher sont intenses. La douleur est parfois si grande qu'elle s'exprimera aussi dans votre corps.

Si vous vivez un deuil, vous pourriez ressentir des symptômes physiques tels que :

- La bouche sèche;
- des difficultés à avaler;
- des serremments au niveau de la gorge ou de la poitrine;
- des tremblements;
- des bouffées de chaleur;
- une transpiration soudaine et excessive;
- des palpitations cardiaques;
- de l'hypertension artérielle;
- une grande sensibilité au bruit;
- des maux de tête et des migraines.

**Si un ou plusieurs de ces symptômes devenaient persistants ou si votre état de santé se détériorait, il deviendrait très important pour vous de consulter un spécialiste de la santé.**

L'état de choc est un phénomène normal qui survient à la suite d'un traumatisme.

Or, peut-on imaginer un événement plus traumatisant que le décès d'un être cher ?

Voici quelques symptômes que vous pourriez ressentir lors d'un état de choc :

- Les oreilles bourdonnantes;
- la vision brouillée;
- une sensation de froid intense;
- une lourdeur physique dans tout le corps.

Si possible, demeurez près de quelqu'un d'aimant qui pourra vous soutenir et vous aider à revenir lentement de cet état second.

Si vous êtes en état de choc, votre corps réagira en sécrétant des hormones tranquillisantes.

Cette production hormonale est une mesure de survie que prend l'organisme pour éviter de s'effondrer. Cela protège contre une douleur émotive trop intense.

Les hormones tranquillisantes ont un effet engourdissant; il est possible qu'elles vous donnent l'impression d'être entouré par une bulle protectrice.

**Cette protection contre la douleur ne dure généralement qu'une courte période. Un état d'engourdissement prolongé peut être anormal. N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé.**