

L'élément physique du deuil

Le deuil est un intense trajet émotionnel, ainsi qu'une expérience physique pour la plupart du monde. Même quand le décès est attendu, le deuil peut nous frapper comme un coup de poing en nous laissant bouleversé physiquement et émotionnellement.

Plusieurs aidants naturels se poussent trop loin physiquement et en ressentent les effets. La plupart des aidants naturels, même avec de l'aide, manquent de sommeil, mangent sur le pouce et lèvent de plus lourdes charges qu'auparavant. Les aidants naturels négligent souvent leurs propres examens et suivis médicaux, ainsi que leur santé en général. Ils admettent qu'ils ne savent pas comment ils ont réussi à le faire, que la volonté et l'adrénaline devaient les supporter. Ils ont seulement réalisé à la fin de la maladie de leur proche comment fatigués ils étaient.

Ne vous attendez pas que la fatigue va disparaître du jour au lendemain. Les problèmes de sommeil sont chose commune durant les périodes de deuil et peuvent rendre le repos difficile.

La plupart des gens disent que le stress affecte plus particulièrement certaines parties de leur corps. Certains ont mal à la tête ou au ventre, d'autres ressentent de la douleur musculaire ou des problèmes de digestion. Pendant le deuil, ces parties vulnérables reflètent le niveau de stress et d'autres malaises physiques peuvent s'y ajouter.

Réactions physiques typiques face au deuil :

- Maux de tête
- Étourdissements
- Fatigue
- Nausées
- Bouche sèche
- Maux de ventre
- Souffle court
- Problèmes de digestion
- Lourdeur à la poitrine
- Changements à l'appétit
- Plus porté à faire des accidents
- Muscles faibles
- Système immunitaire plus faible

[Type text]



Services de mieux-être et de counseling du personnel enseignant
Roger LeBlanc, conseiller professionnel, 1-888-876-6244 (poste 2)
roger.leblanc@aefnb.ca

Gorge serrée
Problèmes de peau
Changements de sommeil
Estomac creux
Hypersensibilité

Il est normal d'être plus préoccupé au sujet de sa propre santé et celle des autres membres de la famille. Perdre quelqu'un de proche peut faire monter des sentiments de plus grande vulnérabilité. Il peut y avoir une période quand les personnes en deuil s'inquiètent excessivement de chaque petite bosse ou toux. Un examen médical pour évaluer l'impact physique du stress, ainsi que pour soulager les peurs, peut être une bonne idée.

Quand la perte est due à un accident ou un acte violent, il peut y avoir des inquiétudes d'ordre sécuritaire. Les personnes en deuil peuvent percevoir le monde comme dangereux et s'inquiètent quand un membre de la famille arrive en retard. Le son d'une sirène peut également provoquer la panique.

Les survivants sont souvent fatigués et distraits après le décès de leur proche et ils ont tendance à faire plus d'accidents. Ils doivent être extrêmement vigilants quand ils conduisent ou effectuent des tâches qui demandent une grande concentration.

Les survivants doivent se rappeler qu'ils ont besoin de temps pour eux. La plupart des aidants naturels ont tellement l'habitude de s'occuper des besoins de quelqu'un d'autre qu'ils en oublient les leurs. Il faut se demander : « Qu'est-ce que mon corps a besoin en terme de nourriture, repos et exercice physique? »

[Type text]



Services de mieux-être et de counseling du personnel enseignant
Roger LeBlanc, conseiller professionnel, 1-888-876-6244 (poste 2)
roger.leblanc@aefnb.ca