

## Symptômes de deuil

Plusieurs symptômes physiques, comportementaux et psychologiques peuvent accompagner le deuil. Ce sont des réactions liées à la perte d'un être cher.

Une réaction normale peut comprendre quelques-uns ou plusieurs des symptômes suivants :

### **Symptômes physiques :**

Essoufflements  
Serrements dans la gorge et dans la poitrine  
Malaises gastriques  
Engourdissements  
Grande fatigue et manque d'énergie  
Maux de tête  
Soupirs profonds  
Perte de poids  
Étourdissements  
Battements de cœur bruyants  
Sentiment de vide et de lourdeur  
Perte du désir sexuel ou hypersexualité  
Augmentation des maladies courantes, c.-à-d., rhumes, grippe

### **Changements comportementaux :**

Fébrilité, incapacité à demeurer assis  
Incapacité de s'organiser  
Retrait de son cercle d'amis, de rencontres sociales et arrêt d'activités  
Retrait de son milieu de travail  
Distractions et oublis  
Incapacité de se concentrer  
Activités excessives pour s'empêcher de penser

### **Symptômes psychologiques :**

Penser à la personne décédée  
Rêver à la personne décédée  
Hallucinations auditives et visuelles  
Sentir la présence de la personne décédée

Ces symptômes peuvent être accompagnés de sentiments de colère, d'incrédulité, de dépression et de solitude. L'intensité, la quantité et la durée des symptômes varieront selon les individus.