

## **Le deuil s'insinue aussi dans le corps : une kinésithérapeute réalise des tutoriels consacrés à des troubles physiques souvent sous-estimés**

*DELA et Katrien Hooghe, originaire du Brabant flamand, détabouisent les troubles physiques consécutifs à un deuil*

**Le deuil fait mal. Pas seulement émotionnellement, mais aussi physiquement. La perte d'un être cher peut entraîner insomnies, tensions musculaires ou respiration superficielle : le corps ne fonctionne plus comme avant. Pourtant, l'incidence physique du deuil reste souvent méconnue aujourd'hui. C'est la raison pour laquelle DELA, spécialiste funéraire, a développé en collaboration avec Katrien Hooghe, kinésithérapeute et experte en accompagnement du deuil axé sur le corps, une série de tutoriels gratuits qui aident les gens à appréhender les effets du deuil sur leur corps et à soulager la douleur. Les exercices sont disponibles sur le Guide du deuil, la plateforme en ligne de DELA consacrée au deuil.**

Suivre des cours de sport et de yoga en ligne pour se sentir mieux dans sa peau est désormais monnaie courante. Mais il n'existe pas encore d'exercices accessibles pour les personnes qui souffrent de troubles physiques liés au chagrin et à la perte. Avec une série d'exercices vidéo et audio, le spécialiste funéraire DELA et la kinésithérapeute Katrien Hooghe, du cabinet Back in Balance, entendent changer cela. Il ne s'agit pas d'exercices de relaxation généraux, mais d'exercices ciblés, spécialement conçus pour les personnes en deuil.

Katrien Hooghe, thérapeute du deuil et experte en accompagnement du deuil axé sur le corps :

*« En période de deuil, le corps se sent souvent vulnérable, douloureux et agité. Ce n'est pas seulement la tête et le cœur, mais le corps tout entier qui doit se réadapter à ce qui était autrefois un « nous » familial et qui est désormais un « moi sans toi ». Pourtant, le corps ne résiste pas. À son propre rythme, il cherche un nouvel équilibre. C'est précisément pour ça que le deuil ne demande pas seulement des mots et de la compréhension, mais aussi de l'attention et des soins pour le corps lui-même. Car c'est justement là que se trouve souvent une voie encore trop peu exploitée vers plus de soutien, de force et d'orientation dans le processus de deuil. »*

## **Le deuil, c'est plus que de la tristesse**

Les recherches montrent de plus en plus clairement qu'un chagrin intense a aussi un impact sur notre santé physique<sup>1</sup>. Pourtant, il règne encore beaucoup d'ignorance dans notre société sur les éventuels effets du deuil et du chagrin sur notre corps.

Lien Verfaillie, experte du deuil du spécialiste funéraire DELA : « *Heureusement, au cours de ces dernières années, on accorde davantage d'attention aux émotions liées au deuil. Cependant, l'aspect physique du processus de deuil reste souvent négligé, voire tabou. Pour beaucoup, le seuil pour demander de l'aide à ce sujet est encore élevé. Pourtant, le deuil peut parfois être vécu comme une maladie incurable. Nos tutoriels gratuits entendent aider les personnes en deuil et leur entourage à comprendre quels symptômes physiques peuvent apparaître afin qu'ils puissent y remédier. Alors que l'accompagnement classique du deuil se concentre surtout sur les émotions et les discussions, ces tutoriels aident aussi les gens à renouer avec leur corps. Ils comblent ainsi une lacune importante dans les soins actuels liés au deuil.* »

## **Exercices pour le corps, le cerveau et la respiration**

En juin 2025, DELA a lancé le Guide du deuil, la toute première plateforme en ligne consacrée au deuil du pays. Le site aide les personnes en deuil, leur famille, leurs amis et leurs proches en leur proposant des informations, des témoignages, des podcasts et les coordonnées de groupes de soutien. Fort de ces nouveaux tutoriels, le spécialiste funéraire DELA étend encore davantage le Guide du deuil.

Les exercices vidéo et audio se concentrent sur trois domaines : le corps, la respiration et le cerveau. Ils aident les gens, étape par étape, à renouer avec leur corps en souffrance et à mieux comprendre et apaiser les troubles physiques liés au deuil. Les exercices sont gratuits et facilement accessibles, ce qui permet aux gens de trouver du soutien depuis leur propre environnement sécurisant.

## **Exercices axés sur le corps**

- Ralentir et s'étirer : un exercice vidéo – allongé sur un tapis, ces exercices peuvent vous aider à ressentir à nouveau votre corps de l'intérieur et à créer de l'espace dans les zones tendues.
- Automassage en douceur : un exercice vidéo en position assise où vous travaillez par le toucher pour ressentir davantage le soutien de votre corps, la circulation de votre énergie et la douceur de l'ensemble de votre être.
- Mouvement et fluidité : un exercice vidéo – un exercice debout qui aide à réveiller un peu le corps et à relâcher les tensions accumulées.

---

<sup>1</sup> [https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1619730/full?utm\\_source=](https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1619730/full?utm_source=)

### **Exercices axés sur le cerveau**

- Observation consciente : un exercice audio pour observer le flux des pensées et des émotions sans porter de jugement, ce qui aide à apaiser un esprit encombré.
- Contact corporel et ancrage : un exercice audio pour vous ancrer consciemment dans votre corps et ainsi ressentir un sentiment de soutien et de sécurité, qui favorise la récupération.

### **Exercices axés sur la respiration**

- Observation et allongement de la respiration : un exercice audio dans lequel vous apprenez à observer votre respiration, puis à allonger doucement l'expiration pour apaiser le système nerveux.
- Respiration et mouvement : un exercice vidéo associant des mouvements doux à la respiration pour relâcher les tensions et créer une circulation dans l'ensemble de votre corps.

<https://www.dela.be/fr/guide-du-deuil/le-corps-en-deuil-en-equilibre>