PSY'COMPAGNON : N°8

Santé Mentale : Les bons réflexes

© Héloïse VARQUET (Psychologue)

Une crise d'angoisse, une personne en grande détresse, des propos suicidaires ou une personne qui semble perdre contact avec la réalité… Que faire ?

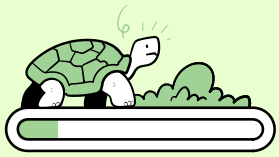
L'objectif n'est pas de poser un diagnostic, mais de :
sécuriser, écouter et orienter.

CRISE D'ANGOISSE : COMMENT AGIR ?

Une crise d'angoisse peut provoquer : cœur qui s'accélère, sensation d'étouffement, tremblements, vertiges, douleurs, impression de perdre le contrôle ou de devenir fou.



1. **RESTER AVEC LA PERSONNE :**
   - *Garder une **voix calme** et parler lentement.*
   - *Insister sur la **sécurité et la temporalité** :Dire : « Je suis là », « Tu es en sécurité », « Ça va redescendre ».*
   - *Assurer une **présence tactile** si elle l'accepte*



2. **AIDER À RALENTIR :**
   - Encourager une r**espiration douce et régulière.**
   - Ne pas demander de grandes inspirations répétées.**Si la respiration augmente l'angoisse, revenir simplement à l'ancrage.**
   - **Proposer de souffler lentement**, comme pour éteindre une bougie, puis laisser l'inspiration revenir naturellement.

3. **RAMENER AU PRÉSENT :** *Inviter à décrire….*

5 choses que je vois ;
4 choses que je peux toucher ;
3 choses que j'entends ;
2 choses que je sens ;
1 chose que je peux goûter.



4. **DIMINUER LES STIMULATIONS**
   - S**'éloigner du bruit et de la foule.**
   - S'asseoir dans un **endroit calme.**
   - **Limiter le nombre de personnes présentes.**



PSY'COMPAGNON : N°8

Santé Mentale : Les bons réflexes

© Héloïse VARQUET (Psychologue)

COMMENT GÉRER UN DÉLIRE ?

Une personne en situation de délire peut être convaincue d'une idée qui nous paraît fausse ou invraisemblable : se sentir persécutée, surveillée, menacée, contrôlée… Pour elle, cette expérience est réelle et peut être très angoissante.

1. RESTER CALME ET SÉCURISANT



- Garder une **voix calme** et parler **lentement**.
- Utiliser des **phrases courtes et simples.**
- Maintenir une **distance physique adaptée.**
- **Laisser** à la personne suffisamment d'**espace.**
- **Éviter les gestes brusques ou de toucher** la personne sans son accord.

2. ACCUEILLIR L'ÉMOTION SANS VALIDER LE DÉLIRE

Reconnaître ce que la personne ressent, sans confirmer ce qu'elle croit.

✅ « Je vois que cela vous fait peur. »
✅ « Je comprends que vous soyez inquiet. »
✅ « Je vois que cette situation est difficile pour vous. »



On peut dire : « Je ne perçois pas les choses de la même façon que vous, mais je vois que cela vous inquiète. »

3. NE PAS CHERCHER À CONVAINCRE



❌ « C'est faux ! » « Vous imaginez tout. »
❌ Se moquer, provoquer ou confronter la personne.
❌ Confirmer le délire : « Oui, ils vous surveillent. »

4. PROPOSER UNE AIDE CONCRÈTE



- « Qu'est-ce qui pourrait vous aider maintenant ? »
- « Voulez-vous vous installer dans un endroit plus calme ? »
- « Est-ce que vous souhaitez que j'appelle quelqu'un ? »

SI LA PERSONNE DEVIENT TRÈS AGITÉE OU MENACANTE

Priorité à la sécurité :

- garder une distance ; ne pas bloquer la sortie ;
- limiter les stimulations et le nombre de personnes ;
- ne pas tenter de maîtriser seul la personne & demander de l'aide si nécessaire. En cas de danger immédiat : 15 ou 112.

PSY'COMPAGNON : N°8

Santé Mentale : Les bons réflexes

© Héloïse VARQUET (Psychologue)

FACE À DES IDÉES SUICIDAIRES

Oser poser la question. Parler du suicide ne donne pas l'idée du suicide. Cela permet d'évaluer le danger.

💭 **1. LES IDÉES:** *« Est-ce que tu penses au suicide actuellement ? »*
« Est-ce que tu as envie de mourir ? »

🎯 **2. LE PROJET:** *« Est-ce que tu as pensé à la façon de le faire ? »*
« Est-ce que tu as pensé à quand ou où ? »
« Est-ce que tu as préparé quelque chose ? »
« Est-ce que tu as accès au moyen envisagé ? »

⚡ **3. L'URGENCE:** *« Est-ce que tu pourrais passer à l'acte aujourd'hui ? »*
« Est-ce que tu penses pouvoir te retenir pour le moment ? »
« Est-ce que tu es seul(e) ? »

🧠 **4. LES FACTEURS DE RISQUE**

Être particulièrement vigilant en cas de : tentative de suicide antérieure ; projet précis ou préparation ; accès au moyen envisagé ; événement récent vécu comme insupportable ; alcool ou drogues ; agitation ou impulsivité importante, isolement rupture avec la réalité.

🫶 **5. LES RESSOURCES :** *« Qu'est-ce qui te retient aujourd'hui ? »*
« Qui peut rester avec toi ? »
« Qui pouvons-nous appeler ensemble ? »



DANGER IMMINENT ? Ne pas laisser la personne seule.
Si possible, éloigner les moyens dangereux sans se mettre soi-même en danger et appeler le **15** — SAMU

ou le 📞 **3114** — Prévention du suicide
Gratuit — 24h/24 — 7j/7

PSY'COMPAGNON : N°8

Santé Mentale : Les bons réflexes

© Héloïse VARQUET (Psychologue)

A RETENIR :

🚑 URGENCES:

- **15 — SAMU** *: Urgence médicale ou psychiatrique, danger grave ou imminent.*
- **112 — Urgence européenne :** *Numéro d'urgence accessible gratuitement.*
- **17 — Police / Gendarmerie** *: Danger, violences ou menace nécessitant une intervention.*

🧠 SANTÉ MENTALE:

- **3114 — Prévention du suicide:** 📞 *Gratuit* 🕐 *24h/24 — 7j/7*
  Pour les personnes ayant des pensées suicidaires et pour leurs proches.
- **CPAU — Centre Psychiatrique d'Accueil d'Urgence:**

EPSM Georges Daumézon — Loiret
📞 *02 38 60 59 58*
🕐 *24h/24 — 7j/7*

Pour une situation de détresse ou d'urgence psychiatrique, afin d'obtenir une évaluation, des conseils et une orientation.

🏥 POUR UN SUIVI

En dehors de l'urgence, plusieurs interlocuteurs peuvent accompagner :

Médecin traitant → Psychologue → Psychiatre → CMP

Le CMP (Centre médico-psychologique) peut accueillir, évaluer et orienter les personnes rencontrant des difficultés psychiques.

ÉCOUTER - PARLER- RASSURER - SÉCURISER- ORIENTER