

QUE FAIRE FACE A UNE CRISE DE NERFS ?

1) DÉFINITION :

Une crise de nerfs peut être un moyen de manifester une souffrance psychique et d'attirer l'attention sur soi. Avec des personnes particulièrement fragiles sur le plan psychologique ces crises ont tendance à se répéter ; il est alors recommandé de consulter un médecin.

Une crise de nerfs peut également être une réaction exceptionnelle face à un choc émotionnel intense, une situation traumatisante ou une frustration.

2) LES SYMPTÔMES :

La victime hurle et pleure, sa respiration est saccadée.
Elle peut se rouler par terre et avoir un comportement violent.

3) LE TRAITEMENT :

Restez calme et n'élevez pas la voix.

Éloignez l'entourage, ou isoler la victime dans un endroit tranquille et si possible faiblement éclairé.

Allongez la victime et lui parler pour la rassurer.

Rafraîchissez la éventuellement en appliquant sur son front des compresses d'eau froide.

Ne jamais agir par la force (pas de gifle, de douche froide, ni d'éclat de voix).

Si la crise persiste après quelques minutes, appelez un médecin.

Attention !

Les conseils ci-dessus ne remplacent pas une formation au secourisme dispensée par un organisme agréé ou une association habilitée (Croix Rouge, Protection Civile,...). Seule une telle formation vous permettra de pratiquer le secourisme avec un maximum d'efficacité et de sécurité.