

# Crise de nerfs

Une **crise de nerfs** peut se présenter chez une personne afin que l'on s'intéresse à lui ou pour manifester une détresse psychologique (choc émotionnel intense, frustration, situation traumatisante,...).

Si ces crises deviennent répétitives, consulter un médecin ou un psychothérapeute.

La personne présente des signes d'agitation, hurle, a une respiration saccadée, peut se rouler par terre, avoir des réactions très violentes.

## Actions

Pour apaiser une personne en crise de nerfs, il est préférable

- d'adopter un comportement très calme, non agressif.
- de faire sortir toutes les personnes présentes dans la pièce.
- d'éloigner tout ce qui est susceptible de la blesser.
- de lui parler, la rassurer, lui demander de s'allonger.
- Si la crise persiste, de prévenir un médecin.

Il est fortement déconseillé d'élever la voix ou d'agir avec force ou violence.