



Protocole d'urgence - Détresse psychologique : Crise d'anxiété ou de panique

La crise d'anxiété ou de panique se présente le plus souvent avec des manifestations physiques et émotionnelles soudaines. Il est essentiel d'agir avec calme et bienveillance pour assurer la sécurité de la personne, tout en maintenant un climat rassurant pour le groupe.

- 1. Reconnaître les signes d'une crise d'anxiété ou de panique**
 - Demander à la personne, calmement et sans jugement, si elle ressent de l'anxiété.
 - Signes caractéristiques : respiration rapide, tremblements, pleurs, agitation, regard figé, sensation d'étouffement, cœur qui bat fort, peur intense ou sensation de danger.
- 2. Se montrer calme et sécurisante**
 - Parler doucement sur un ton apaisant. S'identifier au besoin.
 - Normaliser la situation : « Ce que tu vis ressemble à une crise d'anxiété, ça peut arriver et tu n'es pas en danger. Je suis avec toi. »
- 3. Informer une responsable dès que possible**
 - Lui décrire ce qui s'est passé et lui transmettre toute information pertinente.
- 4. Éloigner la personne du groupe si possible**
 - Se diriger avec elle vers un endroit discret, calme et sécuritaire, en avertissant d'autres collègues.
 - Confier le groupe à une collègue si nécessaire.
- 5. Accompagner la personne dans sa respiration**
 - L'inviter à inspirer lentement par le nez et à expirer longuement par la bouche.
 - L'accompagner verbalement dans un rythme de respiration lent et régulier.
- 6. Proposer une technique d'ancrage dans le moment présent**
 - Aider la personne à se reconnecter au moment présent. Par exemple, lui demander de nommer cinq choses qu'elle voit, quatre qu'elle peut toucher, trois qu'elle peut entendre, deux qu'elle peut sentir et une qu'elle peut goûter.
- 7. Respecter le besoin d'espace de la personne**
 - Éviter tout contact physique sans son consentement.
 - Ne pas la forcer à parler.
 - Ne pas tenter de « rationaliser » la crise, par exemple : « *Calme-toi, ce n'est pas grave. Tu n'as aucune raison d'avoir peur.* »
- 8. Rester présente jusqu'à ce que la personne s'apaise**
 - Maintenir un contact visuel respectueux ou une présence discrète.
 - Lui rappeler qu'elle n'est pas en danger et qu'elle est soutenue.

9. Laisser une responsable évaluer la suite

- Suivre ses indications pour savoir si la personne est apte à reprendre ses activités dans le groupe ou a besoin de repos.

