



Oslo

Cellule de crise psychosociale



Photo : Unsplash, Tyler-Nix

Informations et conseils sur les réactions en situation de crise

Fransk



Qu'est-ce qu'une réaction en situation de crise ?

Une réaction en situation de crise est une réaction émotionnelle naturelle à un événement très grave ou effrayant. C'est le signe que votre corps et votre esprit font de leur mieux pour comprendre et faire face à ce qui s'est passé.

Les réactions en situation de crise peuvent être inconfortables et effrayantes, mais elles ne sont pas dangereuses. Ces réactions sont souvent intenses au début, mais s'atténuent progressivement avec le temps.

Quand les réactions en situation de crise se produisent-elles ?

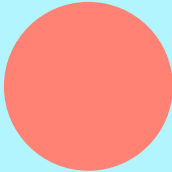


Des réactions en situation de crise peuvent se produire en réponse à :

- Un accident
- Un acte de violence ou de criminalité
- Une mort subite et inattendue
- La perte d'un être cher
- Une guerre ou un conflit

Cette brochure fournit des informations et des conseils sur :

- Les réactions normales en situation de crise
- Des conseils immédiats après la situation de crise
- Des conseils pour la vie quotidienne



Quelles sont les réactions normales à une situation de crise ?

Chaque personne réagit de façon différente aux crises graves. Certaines peuvent avoir des réactions tout à fait manifestes et montrer leurs sentiments. D'autres enfouissent leurs émotions au plus profond d'elles-mêmes. Certaines personnes mettent un certain temps à réagir – quelques jours, une semaine ou même quelques mois. Toutes ces façons de réagir sont tout à fait normales.

Choc

Lorsque quelque chose de très grave ou d'effrayant se produit, cela peut sembler irréel. Beaucoup de personnes décrivent cet événement comme si elles regardaient un film. C'est parce que ce qui vous est arrivé vous submerge trop pour que vous puissiez l'intégrer. C'est ainsi que votre corps réagit pour vous protéger. Au fil du temps, vous commencerez à comprendre ce qui s'est passé et pourrez petit à petit commencer à gérer vos émotions.

Colère

Ressentir de la colère ou de la frustration est une réaction tout à fait normale lorsque quelque chose de grave se produit. Cette colère peut avoir un impact négatif sur votre famille et sur vos amis proches. Vous pouvez être sujet à des sautes d'humeur soudaines au cours de la journée.

Votre corps est fortement mobilisé

En cas de crise, il est normal que votre nervosité et votre sensibilité soient exacerbées. Vous pouvez sursauter lorsque vous entendez un bruit fort, ou votre façon de vous déplacer peut changer. C'est normal. Cela se produit parce que votre corps essaie de vous protéger. C'est ce que nous appelons être dans un état de mobilisation. Se tenir perpétuellement prêt et en état d'alerte est fatigant. Vous constaterez peut-être que cela vous

vide de votre énergie. Mais finalement, votre corps parvient généralement à se détendre davantage.

Modification des habitudes alimentaires

Votre appétit peut changer, vous incitant ainsi à manger plus ou moins que d'habitude. Beaucoup de personnes n'ont pas faim et oublient de manger. Certaines ont mal au ventre et d'autres peuvent souffrir de diarrhée ou de constipation.

Chagrin

Le deuil est un puissant sentiment de tristesse, souvent provoqué par la perte d'un être cher. La colère et le soulagement sont d'autres réactions courantes à un décès. Vous pouvez également ressentir du chagrin face à un avenir qui ne sera pas tel que vous l'attendiez. Le deuil peut durer toute une vie, mais avec le temps, il devient généralement plus facile à supporter.

Concentration et mémoire

Lorsque vous êtes en situation de crise, il peut vous être plus difficile de vous concentrer sur les tâches du quotidien. Un manque de concentration peut affecter votre capacité à travailler, à étudier ou à conduire un véhicule. De nombreuses personnes ont également du mal à se concentrer dans des situations sociales.

En situation de crise, il est également normal d'oublier des choses tout à fait ordinaires. Vous pouvez avoir du mal à vous souvenir de vos rendez-vous ou de ce qui a été dit lors d'une conversation, oublier de descendre du bus à votre arrêt ou ne plus savoir ce que vous deviez acheter au supermarché.

Réactions physiques

Lorsque quelque chose de grave ou de difficile se produit, votre corps peut réagir de différentes manières. Vous pouvez commencer à ressentir tremblements, suées ou nausées. Parfois, vous pouvez vous sentir faible ou avoir de violents maux de tête. Votre cœur peut s'emballer et vous pouvez ressentir une sensation d'oppression dans la poitrine.

Les muscles de votre cou ou de vos épaules peuvent devenir raides ou douloureux. C'est tout à fait normal. Ce sont les défenses mises en place par votre corps pour faire face à une situation difficile.

Troubles du sommeil

Il est normal d'avoir des problèmes de sommeil. Il peut ainsi vous arriver de vous réveiller fréquemment la nuit, de faire des cauchemars ou d'avoir besoin de dormir plus que d'habitude. Des troubles du sommeil sur une brève période ne présentent pas de risques. Mais si vos troubles du sommeil se prolongent, parlez-en à votre médecin.

Qu'est-ce qui peut aider immédiatement après une situation de crise ?

- Recherchez la compagnie d'une personne en qui vous avez confiance
- Faites quelque chose d'agréable avec d'autres personnes
- Faites preuve de prudence lorsque vous partagez les détails de l'événement. Il est préférable d'attendre le lendemain de l'événement.
- N'oubliez pas de manger et de bien vous hydrater, même si vous n'avez pas faim ou soif.
- Attendez au moins 6 heures après l'événement pour aller dormir. Cela évitera que les mauvais souvenirs de ce qui s'est passé ne vous assaillent.
- Il est normal de ne pas dormir beaucoup la première nuit. C'est le moyen mis en place par votre corps pour gérer la situation de crise. Cela ne présente aucun danger.
- Faites preuve de prudence dans la consommation de substances intoxicantes et de médicaments



Photo : Pexels, Cottonbro Studio

- Ne parlez pas aux journalistes. Attendez d'avoir repris vos esprits et d'avoir eu le temps de réfléchir.
- Faites attention à ce que vous partagez sur les réseaux sociaux. Il pourrait être difficile de supprimer vos publications plus tard

Qu'est-ce qui peut vous aider à faire face à la vie quotidienne au cœur d'une situation de crise ?

- Essayez de suivre les mêmes routines quotidiennes qu'avant la crise. Couchez-vous et réveillez-vous aux mêmes heures qu'avant. Mangez et hydratez-vous à intervalles réguliers, même si vous n'avez pas faim.
- Faites preuve de bienveillance envers vous-même. Faites des pauses quand vous en avez besoin. Faites des choses que vous aimez, comme aller à la salle de sport, aller marcher ou passer du temps avec des amis.
- C'est à vous de décider à qui vous voulez parler de ce qui s'est passé. N'oubliez pas que les amis peuvent aussi vous aider à détourner votre attention de l'événement.
- Acceptez l'aide concrète et/ou le soutien de vos proches.
- Ne consommez pas de drogues ou d'alcool pour vous sentir mieux. À long terme, ils peuvent rendre les choses encore plus difficiles.
- Retournez à l'école ou au travail dès que vous vous sentez prêt. Parlez à votre responsable ou à votre enseignant si vous ressentez le besoin d'un soutien supplémentaire. Ce n'est pas grave si vous ne parvenez pas à tout gérer à la maison, au travail ou à l'école aussi bien qu'avant la crise.
- Il est également normal d'être assailli par des pensées ou un sentiment de tristesse qui vont et viennent. Avec le soutien de votre entourage, le quotidien deviendra petit à petit plus facile.
- Si vous continuez à vous sentir mal, parlez-en à votre médecin.



Comment les enfants réagissent-ils normalement à une situation de crise ?

Les réactions des enfants face à une situation de crise sont souvent différentes de celles des adultes. Ils peuvent tour à tour avoir l'air heureux et devenir brusquement tristes ou en colère. Lorsqu'un enfant ne comprend pas pleinement ce qui s'est passé, cela peut provoquer de fortes réactions. Il faut parfois du temps pour qu'un enfant montre ses réactions. Tous les enfants sont différents. Il n'y a pas de « bien » ou de « mal » ici.

Certains enfants peuvent régresser et agir comme ils le faisaient quand ils étaient plus jeunes. Ils peuvent parler moins, se mouiller au lit ou oublier des choses qu'ils savaient faire auparavant. Ils peuvent également développer des troubles du sommeil ou faire de mauvais rêves et des cauchemars.

Donnez à l'enfant l'occasion d'assister aux funérailles ou au service commémoratif, afin qu'il puisse dire au revoir ou comprendre que quelqu'un est décédé. Expliquez à l'enfant le déroulement de cette cérémonie. Cela lui permettra de se sentir plus en sécurité lorsqu'il la vivra. Après la cérémonie, parlez également à l'enfant de ce qu'il a ressenti en y participant. Répondez à toutes ses questions.

Les enfants montrent d'excellentes capacités d'adaptation et savent traverser les moments difficiles. Le plus important est qu'ils se sentent en sécurité et qu'ils aient des adultes qui s'occupent d'eux. Si vous avez du mal à prendre soin de votre enfant à la suite d'une crise, demandez de l'aide.

Que pouvez-vous faire pour aider un enfant à se sentir en sécurité ?

- Agissez calmement en présence de l'enfant.
- Laissez l'enfant passer du temps avec des personnes en qui il a confiance, surtout si vous avez besoin d'une pause.
- Donnez à l'enfant une explication simple de ce qui s'est passé. Vous n'avez pas besoin de tout lui dire, mais vous devez être honnête.
- Répondez aux questions de l'enfant.
- Les enfants peuvent supporter de voir qu'un adulte est triste. Expliquez pourquoi.
- Surveillez comment va l'enfant. Parlez des pensées et des sentiments.
- Dites à l'enfant que ce n'est pas de sa faute s'il s'est passé quelque chose de grave.
- Respectez les routines quotidiennes. Laissez l'enfant aller à l'école et participer à des activités de loisirs.
- Dialoguez avec la crèche, le centre de santé ou l'école de l'enfant, afin de vous appuyer sur les équipes pour le soutenir.
- Laissez l'enfant assister aux funérailles ou aux services commémoratifs, s'il le souhaite. de despedida, si así lo desea.

Comment les adolescents réagissent-ils normalement à une situation de crise ?

Les adolescents peuvent réagir à la fois comme des adultes et comme des enfants. Il peut leur falloir du temps pour comprendre ce qu'il s'est passé et parvenir à mettre de l'ordre dans leurs pensées et leurs sentiments face à la situation de crise. Les adolescents en situation de crise peuvent avoir du mal à passer du temps avec leurs amis, à se concentrer sur leurs devoirs ou à prendre part à des activités comme ils le faisaient auparavant. Les adolescents essaient de gérer la plupart des choses par eux-mêmes. Néanmoins, il est important que les adultes leur montrent de la considération et les soutiennent, même s'ils ne le demandent pas.

Les adolescents ont besoin d'informations claires sur une situation de crise. Il peut être bon d'aider un adolescent à se protéger ou à s'éloigner temporairement des actualités et/ou des réseaux sociaux. Soyez là pour eux, parlez avec eux et répondez honnêtement à leurs questions. Si un adolescent vous inquiète, il peut être bon de contacter une personne qui puisse vous aider, comme son médecin ou le service de santé scolaire.

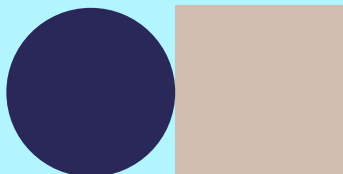




Photo : Pexels, Trinity Kubasek

Comment pouvez-vous aider les adolescents à se sentir en sécurité ?

- Dites à l'adolescent ce qu'il s'est passé en utilisant des mots qu'il peut comprendre.
- Encouragez l'activité physique. La pratique d'une activité physique aide à soulager le stress et l'anxiété.
- Écoutez ce qu'il dit de ses sentiments et de ses pensées.
- Faites preuve de patience.
- Répondez honnêtement à toutes ses questions.
- Parlez à l'adolescent de ce qu'il lit et écrit sur les réseaux sociaux.
- Montrez à l'adolescent que vous vous souciez de lui et que vous êtes là pour lui.
- Déconseillez-lui d'écouter ou de propager des informations qui pourraient être fausses.
- Respectez les routines quotidiennes.
- Parlez-en à son enseignant ou à son conseiller pédagogique, afin de pouvoir apporter un soutien commun à l'adolescent. N'oubliez pas que l'adolescent doit donner son consentement.
- Surveillez son rythme de sommeil et assurez-vous qu'il mange.



Photo : Unsplash, Priscilla Du Preez



Qu'est-ce que la famille et les amis doivent garder à l'esprit lorsqu'ils soutiennent une personne en situation de crise ?

La famille et les amis doivent communiquer eux-mêmes avec la personne en situation de crise et coopérer pour la soutenir et prendre soin d'elle. Il peut être bon de savoir que vous pouvez compter sur quelqu'un pour vous aider en cas de besoin. Par exemple, vous pouvez rendre la vie quotidienne plus simple en participant aux tâches telles que les tâches ménagères, la préparation des repas, les courses, aller chercher un enfant à l'école maternelle ou l'accompagner à une activité de loisirs.

Les amis et la famille peuvent parfois constater que la personne en situation de crise ne veut pas interagir avec eux. Dans de tels cas, il est important de faire preuve de patience et de réessayer un peu plus tard. N'attendez pas trop longtemps pour rétablir le contact.

Les personnes qui traversent une crise constatent souvent que les gens leur accordent moins d'attention avec le temps qui passe. Beaucoup se retrouvent alors seules avec leur chagrin et leurs émotions. Dans de tels moments, le soutien de la famille et des amis est particulièrement important.





Nous contacter :

Le service d'urgence psychosociale est l'équipe de crise psychosociale de la municipalité d'Oslo. Nous proposons également un suivi de crise local dans toutes les communes de l'agglomération.

Service d'urgence psychosociale

Téléphone : 23 04 05 00

Adresse : Legevakten Trondheimsveien 233, Budynek 40

Le service d'urgence psychosociale des urgences et consultations externes d'Oslo (Legevakten) et nos équipes locales de prise en charge de situations de crise psychosociale offrent aux personnes impliquées dans des crises, à leurs proches, à des témoins et à des aidants des conseils et des orientations. Il n'est pas nécessaire d'avoir la recommandation d'un médecin et le service est gratuit.

Pour obtenir des informations et des conseils sur la façon de gérer les réactions à la suite d'une crise, rendez-vous sur notre site Internet.

www.oslo.kommune.no/kriseteam

www.kriser.no

www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise

Téléchargez l'application de gestion du stress SMART

www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen

