TRAVERSER LES CRISES

MON PLAN DE PROTECTION & DE SÉCURITÉ

ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE
(2025)

« Trop souvent, on ne reçoit pas d'aide ou on n'identifie pas le problème avant d'avoir atteint un point de rupture totale » - The Icarus Project.

MON PLAN DE CRISE / PROTECTION / SÉCURITÉ

SIGNES D'ALARME / SIGNES ANNONCIATEURS D'UNE CRISE :

Pensées, images, humeur, situation, comportements
Exemples : crise d'angoisse, attaque de panique, dissociation, dépersonnalisation, déréalisation, agitation, hyperactivité, je m'isole, je parle de moins en moins de ce que je ressens, je ne mange/dors plus, je ne ressens plus le besoin de manger/dormir, etc...

STRATÉGIES D'ADAPTATION INTERNE :

Choses que je peux faire pour enlever mes problèmes de mon esprit. Ce que je peux faire pour mettre mes problèmes de côté sans contacter une autre personne.
Exemples : techniques d'ancrage et de relaxation, activité physique, créativité, activité artistique, jouer aux jeux vidéos, écouter de la musique, lire, écrire, dessiner, etc...

STRATÉGIES D'ADAPTATION EXTERNE :

Personnes, activités et lieux ressources, qui m'aident à me changer les idées, qui m'apaisent, qui me font du bien, qui me sécurisent. Personnes bienveillantes de mon entourage qui peuvent m'aider à mettre mes problèmes de côté sans forcément aborder ma crise.

RESSOURCES			
Personnes		**Activités**	**Lieux**
Prénom	**N°**		

MON PLAN DE CRISE / PROTECTION / SÉCURITÉ

PERSONNES À CONTACTER EN CAS DE CRISE :

Personne de mon entourage à qui je peux demander de l'aide, en abordant ouvertement ma crise.

Prénom	N°	Qui est cette personne pour moi

NUMÉROS D'URGENCE, PROFESSIONNEL·LES OU SERVICE DE SOINS QUE JE PEUX CONTACTER PENDANT LA CRISE :

Du moins urgent au plus urgent

- *SOS Amitié Isère : **09 72 39 40 50** (24h/24h, 7/7)*
- *N° national de prévention du suicide : **3114** (24h/24h, 7/7)**
- *SAMU : **15** ou **112***

LES NUMÉROS D'URGENCE

Professionnel·les / Structure *(psychiatre, psychologue, CAARUD, CSAPA, CMP, etc)*	N°

**On peut appeler le 3114 même si on n'est pas en crise suicidaire, c'est aussi un numéro d'urgence quand on est en crise / souffrance psychique.*

MON PLAN DE CRISE / PROTECTION / SÉCURITÉ

SÉCURISER MON ENVIRONNEMENT :

Rendre mon environnement plus sûr, me protéger.
Exemples : mettre les objets dangereux pour moi à distance, ne pas rester seul·e, aller dans un endroit sécurisant

CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI ET CE QUI EN VAUT LA PEINE :

Raisons de garder espoir, de rester en vie
Exemples : ami·es, partenaires, enfants, animaux, projets pro/perso

IMPORTANT!

CE QUI M'AIDE À ME SENTIR EN SÉCURITÉ :

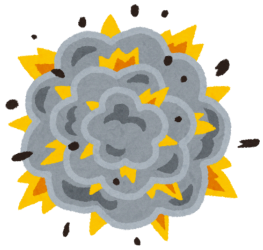
Exemples : peluche, photo, bijou, objet, plaid, couverture lestée, veilleuse

CE QUI M'AIDE À M'ANCRER :

Exemples : demander un câlin à une personne que j'aime, technique de l'ici et maintenant, objets qui m'ancrent, compter les choses dans la pièce, regarder une photo, sentir une odeur

MON PLAN DE CRISE / PROTECTION / SÉCURITÉ

MES DÉCLENCHEURS, CE QUI ME TRIGGER



DÉCLENCHEURS LIÉS AU TEMPS :

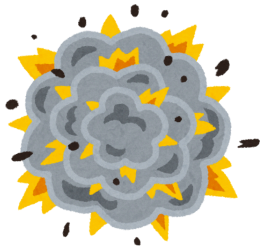
Exemples : date anniversaire (“réaction anniversaire”), moment spécifique de la journée (aube, matin, midi, après-midi, à la nuit tombée, soirée, avant d’aller me coucher, nuit), un jour particulier de la semaine, ou une certaine période (week-end, vacances, noël)

DÉCLENCHEURS LIÉS AU LIEU :

Un endroit qui rappelle un mauvais souvenir et/ou qui est désagréable
Exemples : une école, un collège, une maison, un arrêt de bus, une ville, un centre commercial bondé, une longue file d’attente à la caisse du supermarché

MON PLAN DE CRISE / PROTECTION / SÉCURITÉ

MES DÉCLENCHEURS, CE QUI ME TRIGGER



DÉCLENCHEURS RELATIONNELS :

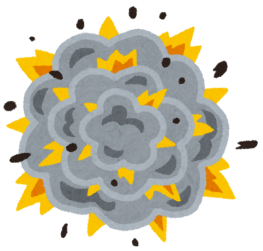
Nous sommes parfois vulnérables à l'abandon, à la solitude et au rejet dans les contextes sociaux et relationnels. Que les relations aux personnes significatives puissent évoquer des sentiments puissants vaut pour toustes, surtout quand vous percevez que la relation est menacée d'une manière ou d'une autre. Si, enfant, vous avez vécu énormément d'expériences négatives avec autrui, alors de violents sentiments d'humiliation, de honte, de panique, de jalousie, d'abandon, de rejet et de colère peuvent être éveillés par un simple différend. La relation constitue donc souvent en soi un déclencheur. Beaucoup de personnes se sont senties critiquées, seules ou incomprises étant enfants.

Aujourd'hui, si un·e partenaire ou un·e ami·e se met en colère ou fait une remarque critique, cela devient rapidement l'occasion d'une reviviscence partielle de ces anciennes mauvaises expériences. Ainsi apparaît une angoisse intense d'être mal compris·e ou abandonné·e ou la crainte que si en discutant à propos de quelque chose, vous exprimez votre réelle opinion, cela ait des conséquences désastreuses. Si une perturbation relationnelle survient, cela pourrait donc être vécu comme une grande catastrophe. On est parfois *constamment sur ses gardes par rapport à des signaux éventuels de rejet ou de critique, ce qui fait que l'on néglige complètement les signaux qui indiquent le contraire. Parfois on recherche désespérément une relation en ne veillant pas forcément à ce que celle-ci soit saine.*

Exemples : une situation de désaccord, de divergence d'opinions, une situation de conflit, une personne qui se met en colère contre vous, qui vous fait une remarque, vous critique, si vous ressentez du rejet, de l'abandon, de l'humiliation, de l'indifférence, l'imprévisibilité d'une personne, etc...

MON PLAN DE CRISE / PROTECTION / SÉCURITÉ

MES DÉCLENCHEURS, CE QUI ME TRIGGER



DÉCLENCHEURS INTERNES :

Chaque expérience intérieure peut être un déclencheur.
Exemple : des émotions (peur, colère, honte, culpabilité, tristesse), des sensations corporelles (douleur, transpiration, cheveux gras, étiquette de vêtement qui "gratte"), des besoins (être consolé·e), des pensées

DÉCLENCHEURS SENSORIELS :

Les sensations corporelles forment un certain type de déclencheurs internes. Elles peuvent ressembler aux sensations que vous avez pu avoir lors d'un événement traumatisant.
Exemples : odeurs, bruits, images, douleur, palpitations du cœur à cause de la peur, souffle coupé, sentiment d'avoir trop chaud ou trop froid, nausée, soif, faim, maux de ventre, menstruations, une certaine posture corporelle, un contact physique avec une autre personne

DÉCLENCHEURS D'EXPÉRIENCES POSITIVES :

Il existe aussi des déclencheurs qui éveillent des sentiments et souvenirs agréables. Les déclencheurs positifs sont importants, car ils vous aident à ressentir du calme et à avoir de la joie dans l'ici et maintenant. Vos ancrages personnels sont en fait des déclencheurs positifs qui vous aident à rester présent·e.
Exemples : regarder des photos de vacances, écouter une certaine musique, odeur d'un plat en particulier

MON PLAN DE CRISE / PROTECTION / SÉCURITÉ

À NE SURTOUT PAS FAIRE QUAND JE SUIS EN CRISE :

Exemples : ne prendre aucune décision, n'entreprendre aucune action, ne pas envoyer de textos

CHOSES QUI PEUVENT M'APAISER QUAND JE SUIS EN CRISE :

Exemples : dormir, être en contact avec l'eau, prendre une douche, un bain, tenir un glaçon dans ma main, plonger mes mains dans l'eau glacée, sentir une odeur, mettre ma couverture lestée, m'enrouler dans un plaid, mettre un casque réducteur de bruit, dessiner, écrire, faire un exo de respiration, regarder un "film-doudou", écouter de la musique, aller dans la nature, me commander un truc à manger, fumer une cigarette, boire une tisane de CBD, attendre que ça passe, etc...

LES RECHUTES FONT PARTIE DU RÉTABLISSEMENT

BIBLIOGRAPHIE

OUVRAGES

- Boon, S. Steel, K., van der Hart, O. (2017). Chapitre 14 : Les souvenirs traumatiques et les déclencheurs. Dans *Gérer la dissociation d'origine traumatique : exercices pratiques pour patients et thérapeutes* (p.231-239). Éditions Deboeck.
- Mandel, L. (2022). *Se rétablir*. Éditions Exemplaire.

WEBOGRAPHIE

- Icarus Project https://icarus.poivron.org/

RESSOURCES

- Icarus Project. *Traverser une crise*.
https://icarus.poivron.org/traverser-une-crise/
- La fleur de Patricia. *Carnet du rétablissement en santé mentale, à destination de l'usager, de son proche et du professionnel.*
https://centre-ressource-rehabilitation.org/IMG/pdf/carnet_du_retablissement_-_la_fleur_de_patricia.pdf

AUTRES

- Berthon, A. (2019). Conférence Gesticulée "*L'enfer me ment*".