



Pour calmer l'angoisse de la personne vous pouvez lui proposer différents exercices. Par exemple, demandez lui de décrire un endroit réconfortant pour iel, à quoi ressemble l'endroit ? Est-ce en intérieur ou en extérieur ? Y a-t-il d'autres personnes présentes ? etc.

Vous pouvez aussi demander de décrire la situation actuelle, qu'est-ce qu'il y a autour de vous, quels odeurs, personnes etc. Cette technique est censée aider à s'ancre dans la réalité et à revenir à ses sens. Bien entendu, utilisez cette méthode que si vous avez pu vous mettre à l'abri de la situation anxiogène.

Vous pouvez essayer d'identifier le déclencheur de la crise (ex. la foule, la police, les personnes blessées, les détonations...) même si ça ne sera pas forcément évident vu qu'il s'agit souvent d'un tout plus que d'une chose précise. Identifier la situation anxiogène permettra d'éloigner la personne et de la rassurer vis à vis de son angoisse. Ne forcez pas l'autre à s'exprimer sur la raison de son anxiété, ce qui ne ferait qu'empirer son état. Soyez à l'écoute de ses besoins, et vous pouvez proposer de discuter de ce qui vient de se passer par la suite avec iel.

SHUTDOWN

Un shutdown ou effondrement/fermeture est une défense de l'organisme contre les agressions sensorielles.

Vue de l'extérieur, la personne semble être dans l'incapacité à communiquer, cherche à s'isoler au calme, se replie sur elle-même, peut avoir recours aux 'stimming' et parfois se retrouve mutique, incapable de parler même si elle le voulait.

De l'intérieur, iel ressent une explosion immense, un tsunami intérieur qui l'envahi. Un mal physique et mental qui le.a submerge, qu'iel ne peut pas repousser.

Lorsque vous prenez en charge une personne en plein shutdown plusieurs spécificités s'ajoutent à son état qu'il faut prendre en compte. Quelqu'un.e en surcharge sensorielle va avoir des difficultés à communiquer, voir une impossibilité à parler ou à avoir des contacts visuels. Il est important de ne pas la culpabiliser, ni de la forcer à parler, ce qui risquerait juste d'empirer son état.



CRISE D'ANGOISSE

Une crise d'angoisse ou de panique est une période brève d'extrême détresse, anxiété, ou peur qui commence brutalement et est accompagnée de symptômes physiques et/ou émotionnels. Quelques symptômes : vertiges, sueurs, tremblements, sensation de suffocation, déréalisation, dépersonnalisation, etc.

Une personne en pleine crise d'angoisse peut présenter des difficultés à respirer, l'une des priorités va donc être de lui garantir un accès à l'air. Vous allez donc essayer de l'éloigner un maximum des lacrymos (en suivant les consignes, ne pas se frotter les yeux et le visage etc.). Si vous êtes bloqué.es dans un endroit sans issues, offrez lui un masque ou un foulard. Dans un endroit avec un air sain, vous pouvez lui proposer différentes techniques de respiration. Sois en lui donnant des instructions à voix haute (inspire, expire...), ou en le.a faisant caler sa respiration sur la votre. Si jamais iel n'arrive vraiment pas à retrouver une respiration normale, vous pouvez contacter les secours ou demander l'assistance des médecins en criant "médecins".

Posez lui donc des questions simples, par lesquelles iel pourra répondre d'une hochement de tête par exemple. Certaines personnes ont des cartes prévues exprès dans le cas où elles deviendraient non-verbales, vous pouvez donc vérifier si iel n'en a pas avec iel.

Une personne en plein shutdown peut avoir besoin de s'isoler afin de recharger ses batteries etc. Mieux vaut éviter de laisser une personne qui va mal seule dans une situation qui pourrait vite dégénérer comme une manifestation, malgré tout il est important de respecter ses besoins. Pour s'assurer de la sécurité de la personne tout en lui laissant l'espace nécessaire, vous pouvez vous mettre à distance et être là si besoin est. Prévenir les personnes autour de le.a laisser tranquille et de ne pas aller lui parler est aussi pertinent.

Le shutdown étant une réaction aux stimulations sensorielles (bruits, mouvements, textures, odeurs...), la priorité va être de protéger un maximum la personne de ces stimuli. Si possible, en l'éloignant de l'endroit créateur de surcharge. Dans le cas où partir n'est pas possible (nasse, incapacité à se déplacer...) il faudra traiter chaque stimulations séparément.

Bruits : bouchons d'oreilles, casque anti-bruit, se boucher les oreilles ; Odeurs : trouver un objet sur la personne avec une odeur réconfortante, ou simplement inodore.



GÉNÉRAL

Conseils applicables dans le plus part des situations :

- commencer par vous présenter. Prénom, âge, pronoms...
- et proposer à l'autre de faire de même si iel en a envie afin d'établir une relation de confiance.
- emmener l'autre dans un endroit calme si cela vous est possible, l'éloigner des facteurs de stress
- posez des questions simples par lesquels ont peut répondre par oui ou par non
- vous assurez que l'autre est consentant.e avant tout contact physique (à moins que l'urgence de la situation ne l'empêche, mais penser à vérifier après que personne ne l'a mal vécu)
- regarder si la personne a des affaires prévues spécialement pour ces situations (ventiloline, numéro à contacter, casque anti-bruit, objet rassurant...)
- vous montrez bienveillant.e et ne pas minimiser le ressenti de l'autre
- vous exprimer de façon calme et rassurante
- proposer de contacter un.e proche
- le.a faire s'asseoir si possible

conclusion

Ce mini-guide est une ébauche destinée à permettre d'avoir des notions clés afin d'aider au mieux les camarades dans le besoin en manif. Une simple intention, un ça va, peuvent déjà être une aide précieuse, sans avoir besoin de vous impliquer pendant des heures dans une situation. Ne vous surmenez pas, si vous sentez qu'une situation vous dépasse, que vous êtes déjà fatigué.e, vous pouvez demander l'assistance des personnes autour de vous, appelez les secours, demander à des médecins d'intervenir. Soyez simplement attentif.ve aux camarades autour de vous et à vos propres besoins et limites.



@camille.dupont.art



Les manifestations sont des endroits extrêmement éprouvant aussi bien émotionnellement que physiquement, et vecteur de beaucoup d'angoisse. Il n'est pas rare de tomber sur des personnes entraîné de faire une crise d'angoisse, de pleurer, en surcharge sensorielle... Ce fanzine est un petit guide pour vous aider à être mieux préparé.e pour réagir face à ces situations et à accompagner aux mieux les camarades dans le besoin.

Je vais me concentrer ici sur les crises d'angoisses et shutdowns (def. plus loin), bien que certains des conseils donnés ici soient applicables dans plein d'autres situations. La liste est loin d'être exhaustive, et il faut surtout savoir s'adapter aux situations et aux personnes. Le plus important va être d'être bienveillant.e et à l'écoute, de ne pas porter de jugements sur l'état de la personne. Vous pouvez aussi vous préparer à l'avance en prenant de la nourriture, des objets sensoriels (stim-toys), des masques...

GUIDE PRATIQUE

aider une personne qui fait une crise d'angoisse ou un shutdown en manif

