



Fonds féministe Doria
SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE
EN SITUATION DE CRISE

Guide pratique pour le bien-être



Table des matières

A PROPOS DE CE GUIDE	3
COMPRENDRE VOS RÉACTIONS.....	4
SIGNES PHYSIQUES.....	4
CHANGEMENTS ÉMOTIONNELS.....	4
SIGNES MENTAUX	5
LES BESOINS ESSENTIELS AU QUOTIDIEN.....	6
TECHNIQUES PRATIQUES.....	8
TECHNIQUE 1: LA RESPIRATION CARRÉE.....	8
TECHNIQUE 1-2-3-4-5 :2 L'ANCRAGE (GROUNDING).....	9
TECHNIQUE 3: SCAN CORPOREL.....	10
CERCLE DE SOUTIEN EN GROUPE	11
SI VOUS ÊTES DANS UN ABRI.....	11
SI VOUS AVEZ DES ENFANTS.....	12
LISTE DE PRATIQUES QUOTIDIENNES.....	13
QUAND CONSULTER UN PROFESSIONNEL.....	13

A PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide offre un soutien pratique en matière de santé mentale aux personnes en situation de crise, de conflit ou de déplacement. Il propose des outils concrets que vous pouvez utiliser immédiatement pour gérer le stress, l'anxiété et les réactions traumatiques. Que vous soyez à l'abri sur place, déplacé(e) ou en train d'aider d'autres personnes, ces techniques sont conçues pour être accessibles partout et à tout moment.

Ce que vous y trouverez :

- Une compréhension des réactions de votre corps face au stress
- Les bases de l'autoprise en charge
- Trois techniques pratiques que vous pouvez utiliser immédiatement
- Des conseils pour prendre soin des enfants
- Quand et comment demander de l'aide professionnelle



Ce guide s'appuie sur les directives de l'OMS relatives aux premiers secours psychologiques, le cadre de l'IASC en matière de santé mentale et de soutien psychosocial, ainsi que sur des pratiques fondées sur des données probantes et tenant compte des traumatismes.

Il offre un soutien immédiat et ne remplace en aucun cas les soins de santé mentale professionnels lorsqu'ils s'avèrent nécessaires.

COMPRENDRE VOS RÉACTIONS

Lorsque nous traversons une crise (guerre, déplacement, danger permanent), notre corps et notre esprit réagissent de manière à nous protéger. Ces réactions sont une façon pour notre organisme de faire face à des circonstances qui le dépassent.

SIGNES PHYSIQUES

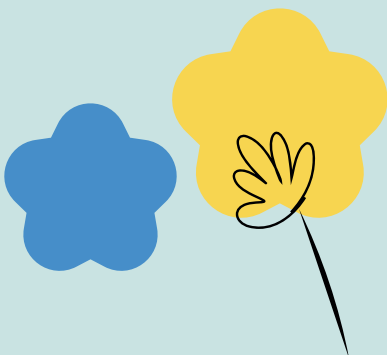
Votre corps perçoit souvent le stress en premier :

- Troubles du sommeil (insomnies, cauchemars, sommeil excessif)
- Epuisement constant malgré le repos
- Maux de tête, problèmes d'estomac, tension musculaire
- Accélération cardiaque ou difficulté respiratoire
- Changements au niveau de l'appétit (augmentation ou diminution de l'appétit)
- Maladies plus fréquentes

CHANGEMENTS ÉMOTIONNELS

Votre paysage émotionnel change sous l'effet du stress :

- Sautes d'humeur ou engourdissement émotionnel
- Irritabilité accrue ou colère soudaine
- Sentiment de désespoir ou de déconnection
- Tendance à pleurer plus facilement, ou incapacité à pleurer
- Difficulté à faire confiance aux autres ou à nouer des liens
- Anxiété ou peur permanente



SIGNES MENTAUX

Les crises modifient le fonctionnement de votre cerveau :

- Problèmes de concentration — Le fait de relire la même phrase en permanence, difficulté à suivre une conversation
- Fatigue décisionnelle — Même les choix les plus simples deviennent insurmontables
- Pensées qui s'emballent — L'esprit ne parvient pas à se calmer
- Souvenirs intrusifs — Les événements sont repassés en boucle
- Troubles de la mémoire — Oublier les choses banales ou se les rappeler trop nettement
- L'avenir semble impossible — Incapacité à planifier ou à imaginer le lendemain

Rappelez-vous : Il s'agit là de réactions normales face à des circonstances exceptionnelles. Vos réactions sont justifiées compte tenu de ce que vous traversez.



LES BESOINS ESSENTIELS AU QUOTIDIEN

Avant de recourir à une technique quelconque, votre corps a besoin d'un entretien de base. Ces considérations sont essentielles pour fonctionner en situation de crise.



LA NOURRITURE ET L'EAU

Pourquoi c'est important : Le stress épuise votre corps plus rapidement. Un faible taux de sucre dans le sang augmente l'anxiété.

Que faire :

- Mangez à des heures régulières même si vous n'avez pas faim
- Des aliments simples suffisent – pain, riz, ce que vous avez sous la main
- Ne sautez pas les repas
- Gardez de l'eau à portée de main et buvez régulièrement tout au long de la journée

LE SOMMEIL ET LE REPOS

Pourquoi c'est important : Votre cerveau traite le stress pendant le repos. Sans cela, tout s'accumule.

Que faire :

- Couchez-vous à peu près à la même heure
- Placez votre téléphone à l'autre bout de la pièce, pas à côté du lit
- Si vous n'arrivez pas à dormir, reposez-vous quand même : rester allongé les yeux fermés peut s'avérer utile
- Octroyez-vous de courtes pauses pendant la journée



LE MOUVEMENT

Pourquoi c'est important : Votre corps emmagasine le stress physiquement. Le mouvement aide à le libérer.

Que faire :

- Étirez-vous au réveil : levez les bras, faites rouler les épaules
- Sortez marcher lorsqu'il n'y a pas de danger
- Les mouvements simples comptent — pas besoin d'exercice formel
- Secouez vos mains, faites rouler doucement votre cou



LIMITER L'INFORMATION

Pourquoi c'est important : L'exposition constante à des informations anxiogènes maintient votre système nerveux en état d'alerte.

Que faire :

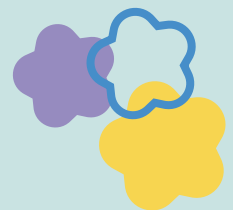
- Consultez les informations à des heures fixes (matin/soir) uniquement
- Désactivez toutes les notifications
- Évitez les écrans pendant l'heure qui précède le coucher
- Soyez conscient(e) des vérifications compulsives—réglez un minuteur puis rangez votre téléphone

LES RAPPORTS HUMAINS

Pourquoi c'est important : Les êtres humains se régulent à travers les relations. L'isolement aggrave les choses.

Que faire :

- Parlez à quelqu'un, même brièvement
- Partagez ce que vous traversez
- Asseyez-vous près d'autres personnes lorsque cela est possible
- Aidez quelqu'un lorsque vous le pouvez



TECHNIQUES PRATIQUES

Ces outils agissent directement sur votre système nerveux. Utilisez-les lorsque vous en avez besoin.

TECHNIQUE I : LA RESPIRATION CARRÉE

Durée : 2 minutes

A utiliser dans les situations suivantes : Anxiété, panique, difficulté à trouver le sommeil, sentiment d'être submergé(e)

Bienfaits : Ralentit le rythme cardiaque et envoie un signal de sécurité à votre corps

COMMENT FAIRE :

1. **INSPIREZ** par le nez → compter jusqu'à 4
2. **RETENEZ VOTRE SOUFFLE** → compter jusqu'à 4
3. **EXPIREZ** par la bouche → compter jusqu'à 4
4. **RETENEZ VOTRE SOUFFLE** (poumons vides) → compter jusqu'à 4
5. **RÉPÉTEZ** 5 fois

Conseil : Si compter jusqu'à 4 vous semble trop long, comptez jusqu'à 3. Si c'est trop court, comptez jusqu'à 5. Essayez de trouver votre rythme.

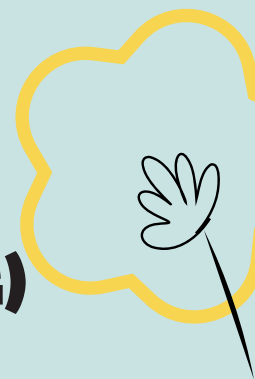
Quand l'utiliser :

- Avant une conversation difficile
- Au réveil en cas d'anxiété
- Après avoir reçu une mauvaise nouvelle
- Au milieu de la nuit, en cas d'anxiété
- Avant de prendre une décision importante



TECHNIQUE 2:

5-4-3-2-1 L'ANCRAGE (GROUNDING)



Durée : 5 minutes

A utiliser dans les situations suivantes : Crises de panique, flashbacks, sentiment de déconnexion, souvenirs envahissants

Bienfaits : Interrompt la panique en ramenant vos sens au moment présent

COMMENT FAIRE :

Gardez les yeux ouverts. Regardez lentement autour de vous.

- 5 CHOSSES QUE VOUS VOYEZ Nommez-les de manière spécifique : « chaise bleue », « porte », « lumière », « chaussures », « bouteille d'eau ». Observez attentivement chaque objet.
- 4 CHOSSES QUE VOUS TOUCHEZ Prenez conscience des sensations : vos pieds sur le sol, vos vêtements sur votre peau, l'air sur votre visage, la chaise sous vous. Touchez-les si possible.
- 3 CHOSSES QUE VOUS ENTENDEZ Écoutez attentivement : la circulation, les voix, votre respiration, le vent. Incluez les sons proches et lointains.
- 2 CHOSSES QUE VOUS SENTEZ Prenez conscience des odeurs qui vous entourent. Si vous ne sentez rien, souvenez-vous de deux odeurs que vous affectionnez.
- 1 CHOSE QUE VOUS GOÛTEZ. Prenez conscience du goût dans votre bouche OU souvenez-vous d'un goût que vous appréciez.

Pour terminer : Prenez trois grandes respirations. Observez comment vous vous sentez par rapport à votre état initial.

TECHNIQUE 3: SCAN CORPOREL

Durée : 10 minutes

A utiliser dans les situations suivantes : Tension physique, stress, avant de dormir, raideur chronique

Bienfaits : Libère les tensions accumulées en contractant et en relâchant les muscles de façon systématique

COMMENT FAIRE :

Trouvez un endroit calme. Asseyez-vous ou allongez-vous. Fermez les yeux si cela vous semble sécurisant.

Parcourez votre corps des pieds à la tête :

PIEDS	Contractez les orteils → Maintenez 5 secondes → Relâchez
MOLLETS	Pointez les orteils vers la tête → Maintenez → Relâchez
CUISSES	Contractez les muscles → Maintenez → Relâchez
VENTRE	Rentrez le ventre → Maintenez → Relâchez doucement
MAINS	Serrez les poings → Maintenez → Étirez les doigts → Relâchez
BRAS	Pliez les coudes, contractez → Maintenez → Laissez retomber
EPAULES	Relevez les épaules vers les oreilles → Maintenez → Laisser retomber
VISAGE	Contractez tout le visage → Maintenez → Relâchez doucement

Pour terminer : Prenez trois respirations profondes. Observez vos sensations corporelles.



CERCLE DE SOUTIEN EN GROUPE

15 - 20 minutes

Pour les familles, les abris ou les groupes confrontés ensemble à une situation de crise :

MISE EN PLACE :

1. Asseyez-vous ensemble (5 à 10 personnes)
2. Prenez trois respirations profondes ensemble
3. Explication : Nous allons procéder à des partages brefs, écouter sans donner de conseils, et préserver la confidentialité des conversations

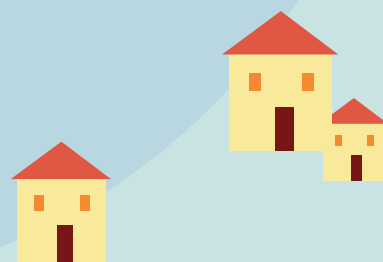
PARTAGE :

- Chaque personne partage : « un mot pour décrire comment je me sens » ou « une chose dont j'ai besoin »
- Contentez-vous d'écouter — sans chercher à résoudre les problèmes et sans interrompre.
- Vous pouvez passer votre tour
- Il est tout à fait normal de ressentir des émotions

CLÔTURE :

- Prenez trois respirations ensemble
- Rappel : ce qui est partagé reste confidentiel

La force réside dans le fait d'être entendu(e) et d'écouter les autres.



SI VOUS ÊTES DANS UN ABRIS

Vivre dans des conditions de promiscuité exige des stratégies spécifiques :

- Créez de petites routines — Etirements le matin, respiration le soir
- Trouvez 1 ou 2 personnes avec qui échanger régulièrement et s'enquérir les unes des autres
- Communiquez vos besoins au personnel— ne souffrez pas en silence
- Utilisez la technique 1-2-3-4-5 lorsque la promiscuité devient insupportable
- Prenez des pauses loin des autres—sortez prendre l'air lorsque cela est possible

SI VOUS AVEZ DES ENFANTS

Les enfants ont besoin de votre présence, pas de votre perfection. Ils observent la manière dont vous faites face à la situation.

QUOI DIRE

Soyez honnête avec des mots simples :

- « Je ne sais pas quand nous pourrons rentrer à la maison, mais nous sommes en sécurité pour l'instant. »
- « Ce qui arrive est la conséquence de décisions prises par des adultes. »
- « Ce n'est pas de ta faute. »
- « Il m'arrive d'avoir peur aussi, mais nous sommes ensemble. »

CE DONT ILS ONT BESOIN

UNE ROUTINE

- Se coucher à la même heure lorsque cela est possible
- Des repas réguliers
- De petits rituels rassurants

L'AUTORISATION DE RESSENTIR DES ÉMOTIONS

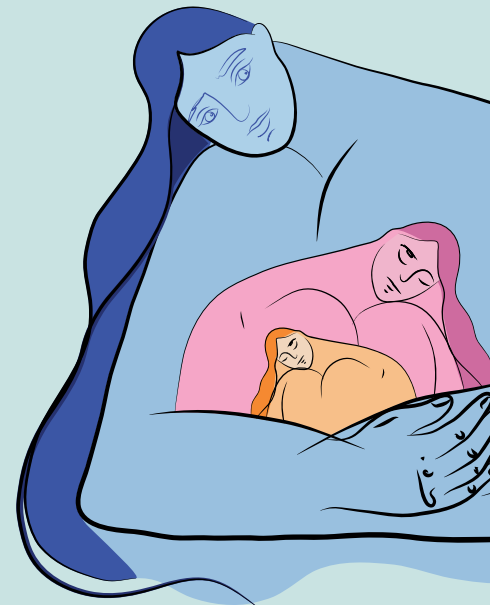
- « C'est normal d'avoir peur / d'être triste / en colère »
- « C'est normal de jouer et de rire aussi »

JOUER

- Laissez-les dessiner, jouer, courir lorsqu'il n'y a pas de danger
- Le jeu est leur manière de traverser la crise — il ne s'agit pas de l'ignorer

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

Prenez soin de vous. Vous ne pourrez pas les aider si vous êtes épuisé(e). Lorsque vous pratiquez la respiration, ils apprennent de vous. Lorsque vous vous reposez, vous leur montrez l'importance du repos.



LISTE DE PRATIQUES QUOTIDIENNES

LE MATIN

- Prenez trois respirations profondes avant de regarder votre téléphone
- Buvez de l'eau
- Etirez vos bras et vos épaules

DURANT LA JOURNÉE

- Utilisez la technique 1-2-3-4-5 lorsque vous êtes stressé(e)
- Prenez de courtes pauses
- Faites le point avec vous-même : de quoi mon corps a-t-il besoin ?

LE SOIR

- Mettez votre téléphone de côté 1 heure avant d'aller vous coucher
- Faites quelques étirements doux
- Pratiquez un exercice de respiration

QUAND CONSULTER UN PROFESSIONNEL

CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ MENTALE DANS LES CAS SUIVANTS :

- Si vous avez des pensées qui vous poussent à vous faire du mal ou à faire du mal aux autres
- Si vous êtes incapable de prendre soin de vous-même ou de vos enfants
- Si vous paniquez à l'idée que vous ne parviendrez pas à gérer la situation avec ces techniques
- Si vous n'avez pas dormi depuis plusieurs jours
- Si vous ressentez une peur qui ne diminue pas avec le temps
- Si vous avez des flashbacks ou des cauchemars constants qui perturbent votre quotidien
- Si vous avez recours à l'alcool ou à d'autres substances pour faire face à la situation



LES TYPES DE SOUTIEN :

LES PROFESSIONNEL(LE)S	SERVICES OFFERTS
CONSEILLERS/ CONSEILLÈRES	Aide pour les difficultés quotidiennes et stratégies pratiques pour faire face
THÉRAPEUTES/ PSYCHOLOGUES	Accompagnement plus approfondi pour analyser les expériences vécues et comprendre les schémas comportementaux
PSYCHIATRES	Médecins pouvant prescrire des médicaments

