

Comment gérer une crise psychotique ?

Le blogueur Dandelion a posté son « plan de crise ». 11 recommandations pour « permettre aux concerné-es de faire plus facilement le leur (puisque le terrain leur aura été dégagé), et donner peut-être une idée aux proches de ce qui se passe. » Extrait.

« (...) Après toutes ces années, j'ai enfin réussi à faire mon plan de crise et à le partager à mes ami-es. Quoi faire, quoi ne pas faire... à ma grande surprise, tout s'est superbien passé (...). C'était tellement dur à faire que je choisis aujourd'hui de vous le partager. Il n'est bien sûr pas universel. Mais il pourra peut-être permettre aux concerné-es de faire plus facilement le leur (puisque le terrain leur aura été dégagé), et donnera peut-être une idée aux proches de ce qui se passe.

C'est difficile d'expliquer ce qu'est une crise psychotique, tant c'est un moment complexe... mais pour faire simple, c'est un moment où la réalité tout entière explose, nous laissant sans armure, sans structure, extrêmement vulnérables, en proie à des douleurs et des angoisses incommensurables. Les pensées délirantes qui étaient latentes deviennent insupportables et prennent toute la place. On peut vouloir fuir à tout prix, se recroqueville, se paralyser, perdre l'accès à l'oralisation, voire à la langue et au langage purement et simplement, se faire "du mal", etc. Tout dépend, encore une fois, du type de délire, et de la personne (en sachant qu'une même personne peut avoir plusieurs types de crises, celles que je fais aujourd'hui ne ressemblent pas tout à fait à celles d'il y a dix ans, même s'il y a des continuités). Il faut savoir que c'est un moment d'extrême vulnérabilité, et pour beaucoup d'entre nous, de honte. Il est donc nécessaire de faire extrêmement attention à ce que vous faites si vous espérez conserver la confiance de la personne en crise.

1• Ne me touchez pas

Un point essentiel... c'est même le seul que vous donneront les psys. On ne va pas le nier, il y a une possibilité non négligeable que la personne ne soit pas en mesure de vous reconnaître et que vous soyez pris dans

le délire, et donc que la personne en crise cherche à se défendre... Mais j'aimerais bien qu'on aille plus loin. Parce que c'est légèrement psychophobe de s'arrêter là et que ça serait peut-être bien de remettre les concerné-es au centre. On ne touche pas quelqu'un en crise psychotique certes parce que i-el peut éventuellement vouloir se défendre, mais aussi et surtout, parce que vous pouvez lui faire effroyablement mal. La réalité c'est comme un aquarium qui vous protège. Quelqu'un en crise vient de voir son aquarium exploser. Il faut gérer le monde alors qu'on est à nu, toutes les sensations sont multipliées par mille et en plus, il faut gérer les éclats de verre dans sa chair. On ne comprend plus rien à ce qui se passe. On a mal, on a peur. On peut voir sa tête rouler sur le sol de la cuisine pour se cogner sur le frigo, son sang dégouliner du plafond, le corps peut sembler difforme tordu trop étroit plein de cailloux et que sais-je encore... ne nous touchez pas, ça fait mal, ça fait peur. Nos corps n'ont plus de sens ni de limite, nous ne comprenons plus l'espace dans lequel nous sommes, nous sommes perdus dans des cauchemars que nous ne comprenons pas, on doit gérer des flash-back (bon nombre de schizophrènes le sont parce que traumas en tout genre... et le trauma implique souvent le toucher), on ne sait plus quand et où on est, on en sait plus qui ni ce qu'on est... nous toucher sans nous prévenir, sans notre autorisation, c'est aussi nous mettre en danger en venant perturber nos perceptions encore plus qu'elles ne le sont déjà.

2• Prévenir, décrire, demander l'autorisation

Une fois ceci bien compris, bien intégrer, le but du jeu va consister à créer un contact avec la personne en crise, c'est ce qui va lui permettre de revenir. J'insiste sur le avec. Ne forcez pas le contact, allez au rythme

de l'autre. C'est à vous de vous adapter. Pas l'inverse. Ne forcez pas à croiser le regard de l'autre. Ne forcez pas la conversation. Si vous avez l'impression qu'un contact physique peut aider, vous demandez l'autorisation. Privilégiez le contact "ponctuel" à l'englobant dans un premier temps (on pose une main sur le bras plutôt que faire un câlin). "Est-ce que je peux poser ma main sur ton épaule?" Ça permet d'une part de prévenir la personne : c'est vous, c'est votre main, c'est son épaule. Ainsi elle vous situe dans l'espace, elle situe votre corps, mais aussi le sien! Si à vous ça vous semble redondant, ça permet à la personne en crise de commencer à retrouver des contours. Si vous n'avez pas de réponse, que la personne n'est pas en mesure de répondre ou même de vous entendre, ne faites pas. Point final. Non négociable. Si vous obtenez l'autorisation, le contact doit être progressif. On évite la tête, le cœur, les zones sensibles et fragiles. On préfère poser que saisir dans un premier temps. On choisit le coude ou l'avant-bras (ou le genou si la personne est assise) plutôt que direct la main. Et on prévient quand on modifie la zone et/ou le type de contact.

3• Limitez les perceptions (...)

4• Ne pas demander pourquoi ni ce qui se passe (...)

5• Ne pas dire que ce qu'on dit n'a aucun sens (...)

6• Parlez (...)

7• Appelez-en toujours à la lucidité en nous (...)

8• Surveillez les signes vitaux (...)

9• Gérer l'après (...)

10• Héberger ou ramener chez soi (...)

11• Débriefer (...)

Dandelion, mai 2019

Lire la suite sur <https://medium.com/@sirdandelion/comment-g%C3%A9rer-une-crise-psychotique-4061de61d8cf>