

# Fiche de renseignements pour la sensibilisation en matière de santé

*De la part des infirmières et des infirmiers*

Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers

## Pour comprendre les crises

### À un moment ou un autre de sa vie, chacun est appelé à vivre une situation de crise

#### *Qu'est-ce qu'une crise?*

Une crise est un bouleversement émotionnel causé par un événement inattendu, comme le décès d'un proche, un divorce, la perte d'un emploi, une maladie ou un conflit familial. Une crise peut entraîner un sentiment d'impuissance et d'incapacité à faire face à la situation.

#### *Une crise est-elle différente d'une situation de stress?*

- Une situation de stress et une crise sont deux choses bien distinctes. Un événement de crise génère toujours du stress, tandis que le stress n'entraîne pas toujours une crise.
- Chaque personne perçoit les situations de crise de façon différente.

#### *Comment savoir si vous vivez une situation de crise?*

Une situation de crise peut prendre la forme de diverses émotions qui vous donnent une impression d'accablement et de confusion. Il est possible que vous soyez en situation de crise si vous ressentez l'un ou plusieurs des sentiments suivants :

- Inquiétude
- Sentiment de culpabilité, de nervosité et d'anxiété
- Crainte et sentiment de solitude
- Impression de ne plus maîtriser votre propre vie
- Impression que la vie n'est pas réelle – qu'il s'agit plutôt d'un cauchemar
- Difficultés à effectuer vos activités quotidiennes
- Sentiment que la vie ne vaut plus la peine d'être vécue
- Colère intense
- Vous ne voyez plus votre famille et vos amis aussi souvent que vous le voudriez
- Vous avez des problèmes au travail ou à l'école
- Vous dépendez de plus en plus de la consommation d'alcool ou de drogues pour réussir à traverser la journée
- Vos habitudes de sommeil et d'alimentation ont changé

*Si vous croyez vivre une situation de crise, demandez l'aide d'un professionnel le plus tôt possible :*

- Une situation de crise ne dure pas éternellement. Elle peut être résolue si elle est rapidement identifiée.
- Si une situation de crise est prise en main de manière rapide et efficace, elle peut être une expérience positive et aboutir à une meilleure qualité de vie.

*Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul. Parlez à votre infirmière ou votre infirmier, à votre médecin ou à tout autre prestataire de soins de santé.*

Ces professionnels de la santé sont en mesure de vous donner des conseils sur la façon de reprendre le contrôle de votre vie.

*Votre professionnel de la santé travaillera avec vous pour élaborer un plan qui pourrait comprendre, notamment, les éléments suivants :*

- Diverses façons de faire face à la situation et d'avoir l'impression de mieux maîtriser votre vie.
- Consultation d'autres membres de l'équipe de soins de santé, comme un médecin ou un psychiatre, pour obtenir un examen ou des médicaments, un avocat, pour des conseils juridiques, ou un psychologue ou un travailleur social, pour vous conseiller.
- Recommandation de livres et d'autres ressources pouvant vous aider à mieux comprendre la situation que vous traversez.
- Renseignements sur des organismes d'accueil, des groupes de soutien et autres organismes communautaires.

*Après avoir discuté de vos préoccupations avec votre prestataire de soins de santé, il peut être utile de prendre en note certaines suggestions qui peuvent vous aider à faire face à votre situation de crise :* ✍

---

---

---

---

---

---

---

---



Cette fiche de renseignements a été élaborée pour compléter la Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers de la RNAO intitulée *Intervention en situation de crise*. L'objectif de cette fiche est d'accroître vos connaissances et de vous inciter à participer plus activement aux décisions concernant votre santé. Le public peut consulter et télécharger gratuitement cette Ligne directrice, ainsi que d'autres lignes directrices sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers, à l'adresse suivante : <http://www.rnao.org/bestpractices>.



L'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario  
Projet des Lignes directrices sur les  
pratiques exemplaires en soins infirmiers  
111, rue Richmond Ouest, bureau 1100  
Toronto (Ontario)  
M5H 2G4  
Site Web : [www.rnao.org](http://www.rnao.org)

*Ce projet est financé par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario  
La traduction française de ce document a été réalisée grâce au soutien de Santé Canada*