

Premiers gestes face à une crise d'angoisse

■ Reconnaître la crise

- Respiration rapide et saccadée
- Tremblements, sueurs, palpitations
- Sensation de panique ou peur intense

■ Gestes immédiats

- Parler calmement et rassurer la personne
- L'installer dans un endroit tranquille
- Encourager une respiration lente et régulière

■ À éviter

- Ne pas minimiser la crise
- Ne pas brusquer ou forcer
- Ne pas ridiculiser ou se moquer