

Que faire en cas de crise ?

“ J'aimerais avoir des conseils sur : Comment faire lorsqu'une personne est atteinte d'une crise de tétanie ? Quels sont les gestes ? Que dois-je faire pour l'aider ? Quels sont les traitements possibles pour lutter contre la tétanie ? ”

Miguel



S'il s'agit d'une véritable crise de tétanie cela nécessite une injection intra veineuse

(lente) de gluconate de calcium 1g, voire une injection IM de Valium que seul un professionnel de santé est habilité à délivrer. Bien souvent les personnes appellent "crise de tétanie" une crise de spasmophilie pour laquelle le recours à un calmant type Lysanxia en comprimé peut suffire. On peut recommander aussi de respirer dans un sac pour diminuer l'hyperoxygénation due à l'hyperventilation et ne pas paniquer ! Au contraire, rassurer la personne en lui disant qu'aussi spectaculaire que soit ce type de crise, ce n'est pas dangereux...

Comment reconnaître une vraie tétanie: Par un dosage du calcium qui doit être abaissé à au moins 2 reprises, en raison, par exemple, d'un défaut de parathormone, le cas le plus fréquent étant au décours d'une intervention sur la thyroïde qui aurait lésé une des para thyroïdes. Dans ce cas le traitement substitutif au long cours repose sur les équivalents de Vit D type Un-Alpha ou Rocatrol (délivrés uniquement sur ordonnance) avec surveillance répétée du bilan phosphocalcique pour éviter tout surdosage.

■ **DOCTEUR C. LEFAUCŒUR-VATIN**
ENDOCRINOLOGUE



D'abord rester calme et donner à la personne en crise toute son attention.

Puis l'inviter à se mettre dans une position corporelle confortable (assise ou allongée). Ensuite lui demander de respirer lentement, calmement avec les deux mains placées sur le ventre en lui demandant de porter son attention sur cette respiration abdominale relaxante. Puis tout en continuant à lui parler de manière très calme, lui demander de visualiser, de se représenter un souvenir agréable ou un lieu ressourçant. Continuer à lui parler d'une voix très douce en lui expliquant que c'est une crise de spasmophilie et que celle-ci va passer progressivement grâce à la respiration. A chaque inspiration, lui proposer de se « remplir » tout entière du bien-être des images mentales positives, tandis qu'à chaque expiration elle se dégage progressivement des sensations désagréables de la crise.

Il n'y a pas de geste particulier à faire, si ce n'est témoigner à la personne de manière spontanée, toute la confiance, la chaleur, l'empathie et la compréhension dont elle a besoin à ce moment là.

■ **A. GOURHANT**
PSYCHOTHERAPEUTE



Les erreurs à ne pas faire : Rester dans une pièce avec du monde qui en général s'inquiète et inquiète encore plus la personne.

Trop médicaliser la crise : les injections de calcium, magnésium ou tranquillisants risquent de favoriser une dépendance médicale. Le cerveau mémorise la nécessité d'une injection pour faire passer la crise. Les hospitalisations ou séjours aux urgences sont aussi des sources d'inquiétudes. Car ces structures sont plus organisées pour recevoir des pathologies importantes que ce type de patient.

Le sac en plastique ne doit pas couvrir l'ensemble de la tête mais seulement être appliqué sur la bouche et le nez. La respiration dans le sac en plastique doit être faite en écoutant le patient. Lui imposer une respiration trop prolongée dans le sac accentuera l'angoisse. Le sac en plastique doit être de petit volume pour obtenir un bon résultat.

■ **DOCTEUR P. TOURNESAC**

Dans chaque numéro, une équipe de thérapeutes répond à vos interrogations. N'hésitez pas à nous écrire pour nous faire part de vos difficultés ou pour nous apporter votre témoignage.