

## **Illustrations des stratégies d'intervention et autres informations pertinentes à la gestion des réactions de crise**

---

### **Appendices C**

## 3.2 Réactions de crise

### 3.2.1 Cadre théorique

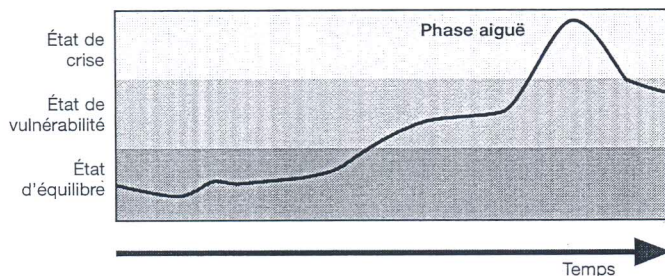
Caplan (1961, p.18) définit la crise de cette manière :

*Un état de crise se produit quand une personne fait face à un obstacle, à un des buts importants de sa vie qui, pour un certain temps, est insurmontable par l'utilisation des méthodes habituelles de résolution de problème. Une période de désorganisation s'ensuit, période d'inconfort durant laquelle différentes tentatives de solution sont utilisées en vain. Éventuellement, une certaine forme d'adaptation se produit, qui peut ou ne peut pas être dans le meilleur intérêt de la personne et de ses proches.*

Bien qu'il soit possible qu'un grand choc précipite un état de crise (ex. : en apprenant le décès par suicide d'un ami), il y a généralement une progression qui évolue de l'état d'équilibre vers un état de vulnérabilité qui culmine par l'état de crise. La Figure 2 montre l'évolution de l'état psychologique d'un individu qui développe une crise :

Figure 2

#### Évolution de l'état psychologique menant à la crise



Selon ce modèle, l'organisme manifeste généralement un ensemble de réponses comportementales devant les événements stressants de la vie. Habituellement, ces réponses permettent de maintenir un état d'équilibre. Ainsi, l'individu déploie constamment des efforts qui obtiennent un certain succès et qui lui permettent de se maintenir dans cet état satisfaisant.

Lorsqu'un événement vient rompre cet équilibre, l'individu cherche à retrouver l'équilibre antérieur par la mise en place d'un ensemble de stratégies et de mécanismes d'adaptation. Le déséquilibre survient lorsque les stratégies ne permettent pas de retrouver l'état d'équilibre. L'individu se retrouve alors en état de vulnérabilité, car il perd ses capacités habituelles à faire face aux agents stressants. À cette étape, l'individu épuise de plus en plus son répertoire de réponses usuelles. Il ne parvient plus à évacuer une tension devenue trop intense au moyen des réponses qu'il connaît. La personne en état de vulnérabilité évalue sa situation de manière négative et ses sentiments contribuent à accroître la tension, qui devient de plus en plus difficile à éliminer. L'individu entre alors

dans un état où ses émotions négatives embrouillent de plus en plus sa réalité. Il se dirige rapidement vers une phase de désorganisation (Kirk, 1993).

À cette étape, l'individu adopte, de façon consciente ou non, des solutions plus ou moins adéquates pour retrouver son équilibre. Lorsque cette recherche de solutions s'avère infructueuse et/ou lorsque l'individu est confronté à des échecs répétés ou à un événement déclencheur supplémentaire (ex. : la perte d'un ami), il entre alors en état de crise. La période de crise peut durer entre six et huit semaines. Il s'agit d'une période de désorganisation, de trouble et de stress importants, pendant laquelle l'individu tentera d'arriver à une solution acceptable qui lui permettra de retrouver graduellement un état d'équilibre.

Mentionnons que certains jeunes, déjà vulnérables avant le décès par suicide et qui cumulent plusieurs facteurs de risque (voir section 3.2.3), peuvent être très rapidement entraînés vers une grande détresse, même s'ils ne connaissent pas le jeune décédé par suicide.

### Crise suicidaire

L'état de crise est une période de déséquilibre suffisamment intense pour amener des idéations suicidaires. À ce moment, le suicide peut être envisagé par la personne comme une solution qui pourra devenir l'ultime façon de mettre fin à sa souffrance. L'idée du suicide sera ruminée et se cristallisera si les autres solutions envisagées sont vouées à l'échec et si aucune autre n'est perçue valable par la personne en crise pour mettre un terme à sa douleur. La période de crise se caractérise par trois grandes étapes : une période de désorganisation, une phase aiguë et une période de récupération. C'est lors de la phase aiguë que peut survenir le passage à l'acte (décès). Soulignons, que comparativement à une population adulte, le processus suicidaire menant au passage à l'acte peut se dérouler sur une période plus courte à l'adolescence.

### 3.2.2 Manifestations de l'état de crise et de crise suicidaire

L'individu en état de crise se sent impuissant et semble incapable de prendre des décisions réfléchies étant davantage absorbé par une situation le dépassant. La crise est ressentie par la personne comme un « événement foudroyant » arrivant dans sa vie sans crier gare. Elle lui apparaît comme incoercible, c'est-à-dire qu'elle se fait ressentir jusqu'au fond de l'âme sans que l'individu ait l'impression de ne pouvoir y faire quelque chose. Elle suscite son incompréhension et elle peut lui apparaître comme un événement difficile à définir.

L'état de crise est une période de déséquilibre suffisamment intense pour amener des idéations suicidaires. À ce moment, le suicide peut être envisagé par la personne comme une solution qui pourra devenir l'ultime façon de mettre fin à sa souffrance. L'idée du suicide sera ruminée et se cristallisera si les autres solutions envisagées sont vouées à l'échec et si aucune autre n'est perçue valable par la personne en crise pour mettre un terme à sa douleur.

