

Quoi dire à mes proches pour m'aider en cas de crise?

Il est important de parler de votre épilepsie avec vos proches. Pour une personne de votre entourage, vous voir en état de crise peut être impressionnant. Les informer contribuera à les rassurer et ils seront mieux outillés pour vous soutenir. Voici quelques conseils pour leur expliquer comment ils peuvent vous aider à passer à travers une crise.

Avant et pendant une crise

- Rester calme. Assister à une crise peut-être paniquant, mais il n'y a rien à faire mis à part veiller à la sécurité de la personne et attendre que sa crise passe.
- S'assurer que l'endroit est sécuritaire et que la personne en crise ne peut pas se cogner la tête ou tomber par terre.
- Ne rien mettre dans la bouche de la personne. Elle n'avalera pas sa langue, c'est un mythe.
- Si la personne fait une crise généralisée, calculer le temps de la crise. Si la crise dure plus de 5 minutes, appeler l'ambulance ou le 911.

Après une crise

- Rassurer la personne et l'aider à revenir tranquillement à la réalité. Après une crise, les personnes épileptiques sont souvent confuses, désorientées et très fatiguées.
- S'assurer que sa respiration est adéquate et qu'elle ne s'est pas blessée. Si elle s'est blessée, appelez l'ambulance ou le 911.
- Aider la personne à reprendre une bonne position assise ou couchée.
- Laisser la personne se reposer.

Pour en savoir davantage :

<http://www.epilepsiequebec.com/index.aspx?Page=3.6>

<http://www.associationquebecoiseepilepsie.com/quest-ce-que-lepilepsie/#quoifaire>

<http://www.canadianepilepsyalliance.org/a-propos-de-lepilepsie/securite/premier-soins/?lang=fr>