

# Premiers soins lors d'une crise



*Alliance  
canadienne de*  
**L'ÉPILEPSIE**

1-866-EPILEPSIE

[www.questiondepilepsie.com](http://www.questiondepilepsie.com)

- a. Restez calme! Vous POUVEZ aider
- b. Assurez-vous d'avoir assez d'espace
- c. Évitez les blessures
- d. Relâchez ce qui serre le cou
- e. Mettez quelque chose de mou sous la tête de la personne
- f. Tournez-la sur le côté afin d'empêcher la suffocation
- g. Ne mettez JAMAIS rien dans la bouche
- h. N'essayez JAMAIS d'immobiliser la personne
- i. Si la crise dure plus de 5 minutes, appelez une ambulance
- j. Après la crise, offrez-lui du soutien et laissez-la se reposer