

# LÉSIONS PAR EXPLOSION

## Explosions et santé mentale



### Contexte

Les actes intentionnels faisant de nombreuses victimes tels que les bombardements ont pour objectif de répandre la mort, la destruction, la peur et la confusion. Comparés aux désastres naturels, les actes intentionnels causant de nombreuses victimes sont associés à des pourcentages plus élevés de symptômes psychologiques à long terme. Le niveau de peur et de détresse qui suit un bombardement dépend de plusieurs facteurs parmi lesquels, les blessures personnelles, les blessures ou le décès de proches, la séparation d'êtres chers et l'inquiétude face à ces disparitions et le fait d'assister à des scènes d'horreur et d'épouvante.

**Les secouristes et autre personnel soignant dans les situations d'urgence peuvent aussi souffrir de symptômes psychologiques associés à leur exposition à la mort et à la dévastation.**

La plupart des réactions de peur ou de détresse sont normales, prévisibles, et peuvent être traitées efficacement en appliquant des principes de bons soins psychologiques aux patients. Les médecins doivent prendre au sérieux toute réaction physique, émotive, cognitive ou comportementale.

### Tableau clinique

- Réactions physiques : fatigue, épuisement ; détresse gastro-intestinale, serremments de gorge, de poitrine, d'estomac ; maux de tête ; aggravation d'états chroniques ; plaintes somatiques ou accélération du rythme cardiaque.
- Réactions émotives : dépression, tristesse ; irritabilité, colère, ressentiment ; anxiété, angoisse ; désespoir, pessimisme ; culpabilité, doute de soi ; sautes d'humeur imprévisibles, absence d'émotions ou affect anormalement plat.
- Réactions cognitives : confusion, désorganisation ; rêves ou cauchemars récurrents ; préoccupation du désastre ; troubles de la concentration ou de la mémoire ; difficulté à prendre des décisions ; questionnement spirituel, désorientation, hésitation, souci, déficit d'attention, perte de mémoire, souvenirs douloureux ou auto-flagellation.
- Réactions comportementales : troubles du sommeil ; crises de larmes ; hyperactivité ; conflits avec autrui plus fréquents ; hypervigilance et sursauts d'inquiétude ; isolement, retrait social ; méfiance ; irritabilité ; sentiment de rejet ou d'abandon ; attitude distante, tendance à juger ou à vouloir contrôler péremptoirement. L'abus de substances toxiques et/ou d'alcool est aussi un symptôme fréquent.

### Intervention initiale

**Dispenser les premiers soins psychologiques (PSP) aux patients, aux familles et aux secouristes le cas échéant :**

- Établir un contact, un engagement
- Garantir la sécurité
- Stabiliser, au besoin
- Rassembler l'information pertinente relative aux préoccupations et besoins immédiats
- Éviter d'encourager les patients à parler de l'événement car cela risque d'intensifier les symptômes
- Offrir une assistance pratique
- Informer et éduquer sur les symptômes de détresse et à la manière d'y réagir
- Informer des ressources pertinentes et nécessaires et des services de suivi

## Intervention initiale (suite)

- Informer les familles de l'état du patient avec exactitude et ponctuellement, et les avertir de l'évolution prévue
- Installer les familles dans un lieu paisible en retrait du tumulte et des scènes traumatisantes
- Éviter ou minimiser la séparation des enfants et des parents si elle risque d'augmenter la détresse
- Optimiser les services sociaux et religieux de l'hôpital

## Diriger vers un spécialiste du comportement si les signes suivants se manifestent :

- Désorientation : incapacité à se rappeler de dates, de lieux ou d'événements récents
- Niveau d'anxiété élevé ou surexcitabilité : agitation extrême, incapacité à trouver le sommeil, cauchemars fréquents, flashbacks ou pensées intrusives
- Dissociation affective : déconnexion des émotions, vision de soi dans une perspective modifiée, sentiment d'intangibilité de l'environnement ou de distorsion temporelle
- Dépression sévère : pessimisme et désespoir, sentiment implacable d'inutilité ou de culpabilité, crises de larmes fréquentes sans raison apparente ou retrait
- Psychose : audition de voix, vision d'apparitions, perte apparente du sens des réalités, idées ou pensées obsessionnelles
- Incapacité à prendre soin de soi : ne mange plus, ne se lave plus, s'isole des autres ou est incapable de gérer les tâches quotidiennes
- Pensées ou projets de suicide ou d'homicide
- Usage problématique de drogues ou d'alcool
- Violence domestique : envers les enfants, le conjoint, un aîné ou cruauté envers un animal

## Répondre aux préoccupations des secouristes :

- Rester vigilant à la vulnérabilité des secouristes au stress dans les situations d'urgence
- Identifier chez soi-même et ses collègues les signes de trouble physique, émotif, cognitif ou comportemental et pratiquer l'auto-guérison
- Imposer des pauses obligatoires
- Mettre en place une surveillance du stress par copinage
- Dispenser les PSP qu'exige la situation
- Faire appel à un spécialiste des troubles mentaux si nécessaire
- Rester vigilant au stress et aux peurs de votre famille face à votre travail ou à votre rôle

## Disposition

- La plupart des réactions liées à la détresse et à la peur sont normales et se résolvent sans qu'il soit nécessaire de faire appel à un spécialiste des troubles mentaux ; néanmoins, un service d'aiguillage médical doit être mis à la disposition des patients, des familles et des secouristes
- Les personnes qui font partie de communautés soudées ou de congrégations religieuses ont tendance à mieux réagir que les autres
- Les personnes et les familles dont les signes de détresse persistent, ou qui présentent des signes de troubles mentaux, de psychose, de dépression ou d'anxiété sévères doivent être dirigées vers un spécialiste de la santé mentale pour recevoir les soins adaptés

*La présente fiche d'information fait partie d'une série de documents préparés par CDC pour le bénéfice des médecins traitant des traumatismes par explosion. Pour télécharger ou commander gratuitement cette fiche d'information, appeler le 1-800-CDC-INFO ou consulter le site Web de CDC à :*

**[www.emergency.cdc.gov/BlastInjuries](http://www.emergency.cdc.gov/BlastInjuries)**