



Centre of Excellence - PTSD

Funded by Veterans Affairs Canada

Centre d'excellence - TSPT

Financé par Anciens Combattants Canada

Détresse morale chez les travailleurs de la santé durant la pandémie de COVID-19 : Guide sur les blessures morales

Résumé

Depuis le début de la pandémie de COVID-19, les travailleurs de la santé de première ligne et les premiers répondants subissent un stress énorme. Tous les jours, ils doivent jongler avec de multiples exigences, qu'il s'agisse de prendre des décisions critiques en raison des ressources limitées, notamment pour établir quels patients recevront des soins essentiels à leur survie, de donner son congé à un patient plus tôt qu'il ne le faudrait afin d'éviter le risque d'infection ou d'avoir à renoncer aux soins non essentiels pendant la crise.

Le fait d'être à bout physiquement comme mentalement et d'être incapable de fournir les meilleurs soins possible à tous peut causer des blessures morales. C'est ainsi qu'on appelle les conséquences des expériences très difficiles et moralement chargées qui bouleversent le système de valeurs d'une personne. S'ils ne sont pas traités, ces préjudices peuvent entraîner des problèmes émotionnels et psychologiques à long terme.

C'est pourquoi, pour aider dès maintenant les travailleurs de première ligne, nous devons nous organiser, travailler en équipe et leur offrir un soutien individuel.

Le Centre d'excellence sur le trouble de stress post-traumatique, situé au Royal Ottawa, et le centre de santé mentale post-traumatique Phoenix Australia ont créé ensemble le *Guide sur les blessures morales* qui porte sur la situation des travailleurs de la santé. Ressource pratique pour ces derniers ainsi que pour les établissements de santé, le guide comprend : i) une définition du concept de blessure morale; ii) une présentation des stressors et des problèmes qui peuvent causer une blessure morale, particulièrement dans le contexte des établissements de santé pendant la pandémie de COVID-19; iii) un cadre de gestion des situations professionnelles pouvant causer une blessure morale; et iv) des suggestions de mesures qui peuvent être prises aux échelles individuelle, collective et organisationnelle pour atténuer et diminuer les problèmes pouvant causer des blessures morales.

Les blessures morales

Dans le guide, la définition du préjudice moral s'inspire du vécu des soldats et des anciens combattants : « les répercussions psychologiques, sociales et spirituelles des événements qui, lors de situations critiques, vont à l'encontre des croyances ou valeurs morales profondes ». Ces situations critiques ressemblent à celles qui sont susceptibles de survenir pendant l'actuelle pandémie (*Achilles in Vietnam: Combat Trauma and the Undoing of Character*, J. Shay).

Les blessures morales et les travailleurs de la santé

Dans le *Guide sur les blessures morales*, on présente les stressors et les problèmes associés qui peuvent entraîner de tels préjudices chez les travailleurs de la santé. Par exemple :

- Prendre des décisions critiques en raison des ressources limitées, notamment pour établir quels patients recevront des soins essentiels à leur survie.

- Donner son congé à un patient plus tôt qu'il ne le faudrait afin d'éviter le risque d'infection (par exemple, pour les femmes qui viennent d'accoucher).
- Être incapable d'offrir les meilleurs soins possible à tous les patients.

Un cadre de prévention et de soutien pour les travailleurs de la santé

La première étape pour aider les travailleurs de la santé, c'est de prendre conscience des facteurs de risques qui peuvent accroître le risque de blessures morales. Le guide recommande aux établissements de santé une approche globale, approche qui doit tenir compte du rôle qui peut être joué par les dirigeants, les gestionnaires, les pairs et les employés dans la gestion des situations potentiellement problématiques et la réduction des risques de blessures morales.

Dans de nombreux établissements de soins, les services et le soutien communautaires informels – qui permettent aux patients de tirer profit de l'expérience, de l'aide et des compétences de bénévoles formés qui ont vécu des expériences et des problèmes similaires – représentent une occasion d'améliorer l'offre de soins. Cependant, ces services informels disposent rarement des ressources financières et des infrastructures nécessaires au soutien psychologique de leur propre effectif. Comme c'est le cas pour les services officiels en santé, il est essentiel que ces programmes reçoivent les ressources nécessaires pour améliorer la santé et la sécurité des personnes qui prennent soin de tant de gens au quotidien.

Le guide propose un cadre – ou, si on veut, un itinéraire – traçant la voie à suivre pour mettre en œuvre en amont des structures préventives qui protègent la santé mentale des travailleurs avant qu'ils ne subissent de blessure morale. On y présente également les mesures de soutien qui devraient être déployées aux échelles organisationnelle, collective et individuelle.

À l'échelle organisationnelle :

- Reconnaître les stressseurs moraux auxquels les travailleurs de la santé sont confrontés en raison de la pandémie de COVID-19.
- Promouvoir une culture de soutien qui comprend une offre de services au personnel.
- Veiller à ce qu'il y ait assez de ressources consacrées à la santé et à la sécurité des fournisseurs de services informels et bénévoles, qui jouent un rôle important dans la prestation de soins.
- Faire alterner le personnel entre postes éprouvants et postes moins éprouvants.
- Se doter de politiques pour orienter les décisions difficiles sur le plan éthique.
- Ne pas laisser les travailleurs de première ligne prendre seuls des décisions difficiles sur le plan éthique.
- Faire en sorte que la rotation des quarts de travail se fasse dans le sens horaire (matin, puis après-midi, puis soir).

À l'échelle collective :

- Favoriser la cohésion et le moral de l'équipe, et bien l'encadrer.
- Se préparer à aborder les difficultés morales et éthiques.
- Aider les membres de l'équipe à interpréter les stressseurs moraux.

- Encourager les membres à prendre soin d’eux et à demander de l’aide au besoin.
- Souligner les bons coups, aussi petits soient-ils.
- Orienter le personnel vers des ressources supplémentaires de soutien ou de counseling, au besoin.

À l’échelle individuelle :

- Se renseigner au sujet des stressés et blessures morales.
- S’adonner à des activités de réduction du stress : relaxation, pleine conscience, méditation.
- Bien manger, faire de l’exercice, entretenir ses relations sociales et se reposer suffisamment.
- S’épauler entre collègues.
- Obtenir du soutien professionnel en cas de détresse ou de difficultés.

Le guide est complété par des trousseaux à outils en ligne pratiques, notamment une liste de ressources pour les travailleurs de la santé et un répertoire de ressources sur la COVID-19 conçu pour les anciens combattants, les familles et les fournisseurs de services. De plus, le Centre d’excellence sur le trouble de stress post-traumatique travaille de concert avec des organisations partenaires du Canada à créer des ressources concrètes pour aider les dirigeants, les travailleurs de la santé et les organisations de soutien par les pairs.