

Marie-Chantale
Brien, M.D.

Directrice de
l'intervention,
de la prévention et
de la recherche

Programme d'aide
aux médecins
du Québec



D'abord reconnaître
qu'elle peut se manifester

PRÉVENIR LA DÉTRESSE MORALE

On a souvent tendance à tenir pour acquis que la détresse morale, c'est pour les autres. Quel que soit le métier qu'on exerce, on se dit que nos années d'études, de formation et de pratique font en sorte de nous en prémunir. Pourtant, il peut arriver qu'un événement, ou une situation à force d'être répétée, mène à une tempête parfaite et fasse perdre ses repères.

Sentiment d'impuissance et accumulation de frustrations entraînent un déséquilibre aux conséquences parfois lourdes et profondes. Mieux vaut en reconnaître la possibilité afin d'être en mesure d'agir quand la situation devient intenable.

Qu'est-ce que la détresse morale?

Il existe différentes façons de décrire comment la détresse morale se manifeste. Dans le cadre d'une présentation sur le sujet, la spécialiste en santé publique Jocelyne Saint-Arnaud¹ propose la définition du professeur Andrew Jameton, de l'Université du Nebraska : « Sentiments douloureux de colère, de frustration et d'anxiété ou déséquilibre psychologique engendrés par une incapacité d'agir en accord avec sa conscience morale à cause de contraintes institutionnelles². »

Autrement dit, l'incapacité d'agir à l'égard d'une situation hors de son contrôle peut se traduire par l'impression de manquer à son devoir. Avec le temps, cette dissonance entre ce pour quoi quelqu'un a été formé et ce qu'il est possible de faire affecte inévitablement le moral. C'est alors que la détresse envahit et peut devenir paralysante.

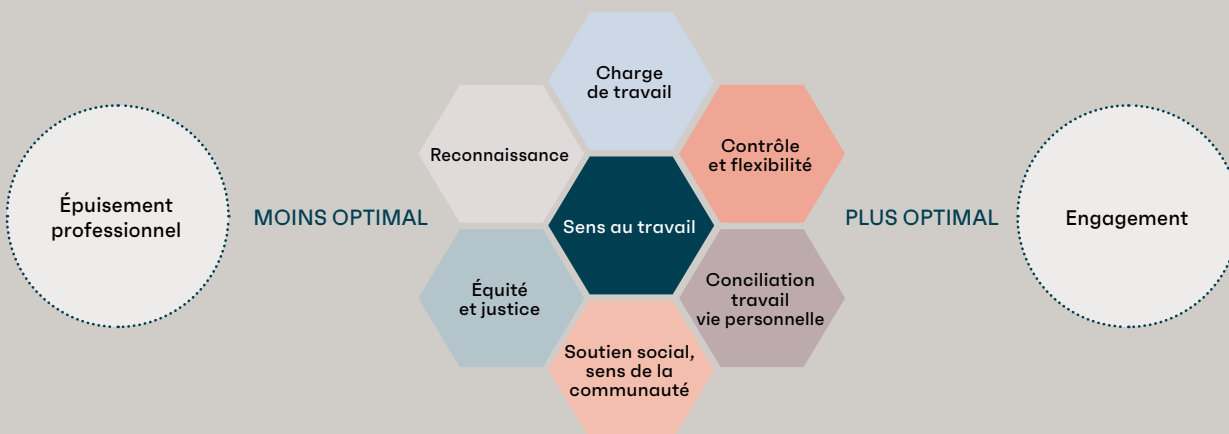
L'exemple de la profession médicale

Dans le contexte actuel du système de santé, et particulièrement en cette période postpandémique, d'aucuns seraient portés à dire que les situations susceptibles de mener à un sentiment d'impuissance ou de frustrations sont légion. Il suffit de penser au manque de personnel ou aux contraintes liées à la disponibilité des plateaux techniques. La lourde responsabilité d'annoncer aux patients qu'ils doivent attendre revient aux médecins traitants; anticiper leur réaction peut constituer une autre source importante d'anxiété. La situation peut même s'envenimer quand la famille met de la pression et réclame des soins qui vont à l'encontre du meilleur intérêt du patient.

Pensons également aux possibles confrontations lorsqu'un patient arrive avec une idée préconçue des soins à obtenir, souvent alimentée par « docteur Google ». C'est sans compter qu'en l'absence d'une véritable interdisciplinarité, de multiples intervenants émettent des recommandations sans concertation quant aux prochaines étapes d'investigation ou de traitement. La charge de travail du médecin traitant s'en trouve alourdie, parce qu'il doit alors expliquer pourquoi il privilégie telle investigation ou tel traitement plutôt qu'un autre. Le patient se sent alors confus et tiraillé face à des opinions divergentes.

Quelle que soit la situation qui peut compromettre la qualité des soins, le sentiment d'impuissance que ressentira le médecin traitant sera encore plus grand s'il doit agir sans le soutien des gestionnaires, eux-mêmes souvent contraints de s'en tenir aux politiques institutionnelles et administratives établies.

Déterminants de la santé psychologique au travail qui influent sur le sens au travail



16^e édition

Tournoi de golf des fédérations médicales

au profit du Programme d'aide aux médecins du Québec

Les fédérations médicales et le PAMQ remercient chaleureusement les partenaires qui ont rendu possible la tenue de ce rendez-vous incontournable de la communauté médicale, le 24 juillet dernier au Club de golf Pinegrove.

MERCI!



TOURNOI
GOLF
DES FÉDÉRATIONS MÉDICALES DU QUÉBEC



PROGRAMME D'AIDE
AUX MÉDECINS
DU QUÉBEC

Les partenaires :



L'Association canadienne de protection médicale
Beneva | Corporation Fiera Capital | Davies
Gestion d'actifs CIBC | Langlois Avocats
Optimum Actuariat conseil
Placements Franklin Templeton
Sogemec Assurances

FMOQ | FMSQ | FMRQ | FMEQ

pamq.org/tournoi-de-golf

Quand la goutte fait déborder le vase

Comme pour bien des événements à potentiel anxiogène, ce sont les répétitions qui mènent au débordement et à un désengagement progressif jusqu'à un point de non-retour. Les conséquences peuvent être très démobilisatrices pour les personnes qui se trouvent au cœur d'une situation franchement difficile. Les risques d'erreurs ou d'épuisement professionnel augmentent, et quelqu'un peut décider de changer de milieu de travail ou d'abandonner sa profession, parfois même avoir des idées suicidaires.

Briser l'isolement

Lorsque les premiers signes de détresse morale se manifestent, il ne faut surtout pas aborder la situation comme s'il s'agissait d'un problème individuel. Les actions doivent avoir une portée globale, les causes ayant une dimension organisationnelle, voire systémique. Il est essentiel d'en discuter entre collègues et avec les gestionnaires afin de briser l'isolement d'abord et avant tout.

Le besoin premier pour une personne en état de détresse morale consiste à être entendu, compris et soutenu. Les travailleurs qui ont accès à un programme d'aide aux employés peuvent se tourner vers cette équipe en toute confiance. Ainsi, lorsqu'un médecin se retrouve dans une telle situation, il peut s'adresser au PAMQ, qui pourra intervenir à titre d'agent de liaison ou comme facilitateur. En s'appuyant sur une approche de soutien par les pairs, cette équipe favorise la communication et la collaboration entre les intervenants, y compris les gestionnaires, en suggérant une voie hiérarchique à privilégier pour se faire entendre dans son milieu et en sensibilisant les différents acteurs du réseau. En fait, un tel soutien entre pairs sur le plan collectif peut permettre de comprendre et d'agir pour que les déterminants de la santé psychologique au travail soient priorisés en vue de réduire les possibilités qu'un climat délétère s'installe au sein des équipes.

En définitive, il faut surtout retenir que la détresse morale n'est pas le fait de personnes qui n'y arrivent pas ou qui s'affichent comme trop vulnérables, mais plutôt de pratiques et de facteurs systémiques et organisationnels qui sont sources de perturbations. De telles perturbations ont souvent pour effet de faire perdre de vue le véritable sens du travail, la pierre angulaire de la durabilité dans le marathon que constitue l'exercice d'une profession, avec les autres déterminants en appui. Dans une certaine mesure, faire changer les choses relève certes d'une responsabilité individuelle, mais demeure impossible sans un apport collectif et systémique.

1. Jocelyne Saint-Arnaud, Ph. D., est professeure associée à l'École de santé publique et chercheuse associée au Centre de recherche en éthique et Institut de recherche en santé publique de l'Université de Montréal.

2. JAMETON, A. (1984). *Nursing practice: The ethical issues*. Englewood Cliff, NJ : Prentice Hall.

