

## Fiches d'information : Défis moraux, détresse morale, et blessure morale

Explore l'impact des défis moraux et de la détresse sur les émotions, les comportements et les croyances, et découvre des moyens de guérir et de retrouver ton sens de l'objectif

Vous êtes parfois exposé à des situations qui remettent en question votre sens du bien et du mal. Ces expériences peuvent varier en durée et en intensité. Elles peuvent susciter des sentiments allant d'une légère frustration morale à des blessures morales plus graves.

### Comprendre les défis moraux

- Un défi moral peut entraîner **une frustration morale**, comme le fait de s'inquiéter de l'état du monde. En général, ce sentiment ne vous affecte pas trop profondément et ne dure pas très longtemps.
- **La détresse morale** peut susciter des émotions telles que la colère, la tristesse et la culpabilité, bien qu'elle ait rarement un effet négatif prolongé. Le fait que l'on nous mente ou qu'on nous vole quelque chose peut provoquer une détresse morale.
- Une **expérience potentiellement traumatisante sur le plan psychologique** peut être un événement unique ou une situation permanente. Il s'agit d'une violation rare mais intense de vos convictions morales profondes. De nombreux EPT (événements potentiellement traumatisants) sont des scénarios à fort enjeu qui peuvent remettre en question à long terme la façon dont vous vous percevez ou dont vous percevez les autres.

## Types d'expériences potentiellement traumatisantes sur le plan psychologique

Les EPT peuvent se produire de différentes manières, par exemple :

- **Les transgressions de soi** impliquent de faire (ou de ne pas faire) quelque chose que l'on pense être juste.
- **Les transgressions d'autrui** se produisent lorsque les actions ou l'inaction de quelqu'un d'autre vont à l'encontre de votre morale.
- **Les trahisons** se produisent lorsque des personnes ou des institutions en qui vous avez confiance vous laissent tomber.

## Exemples d'expériences potentiellement traumatisantes sur le plan psychologique

Les événements qui peuvent être considérés comme des EPT sont les suivants :

- Voir quelque chose de nuisible ou d'immoral se produire sans être incapable de l'arrêter.
- Faire l'expérience de la mauvaise conduite d'une personne ou d'une institution de confiance.
- Se sentir non soutenu par les dirigeants après un événement majeur qui va à l'encontre de vos convictions.
- Exécuter des ordres que vous jugez immoraux.
- Avoir le sentiment que vous auriez dû faire quelque chose pour éviter que quelqu'un ne meure ou ne soit blessé.
- Être témoin de la souffrance d'autrui causée par des actions commises par vous ou par quelqu'un d'autre.

## Signes de blessure morale

Après un EPT, vous pourriez remarquer des changements dans vos émotions, vos comportements et votre vie sociale – peut-être même dans vos croyances. Ces changements peuvent inclure :

- Un sentiment d'épuisement ou de déconnexion par rapport à votre travail et aux personnes qui vous entourent.
- Des sentiments de honte, de culpabilité, de colère ou de désespoir.
- Un sentiment de trahison ou d'injustice.
- Une perte d'objectif ou d'identité.
- Des difficultés de concentration.
- Une perte de confiance en soi ou dans les autres.
- S'isoler ou se sentir coupé du monde.
- Se faire des reproches.
- Une remise en question de ses croyances spirituelles ou existentielles.
- Des comportements d'auto-sabotage et d'automutilation, comme le recours à l'alcool ou à la drogue pour faire face à la situation.

## Qu'est-ce qui peut aider ?

Si ces événements vous semblent familiers et que vous pensez souffrir d'un préjudice moral, voici quelques mesures à prendre :

- Notez vos pensées et réfléchissez aux valeurs qui comptent pour vous.
- Parlez à des personnes de confiance, comme des collègues, des membres de votre famille, des conseillers spirituels, des pairs ou des amis.
- Demandez l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

Renseignez-vous sur les blessures morales au sein de votre communauté (par exemple, auprès des intervenants de première ligne, des services de santé, de l'armée).

### Ressources

Si vous souhaitez en apprendre plus sur les blessures morales – en particulier chez les travailleurs des services essentiels – vous pouvez lire :

- Guide de la blessure morale  
(<https://atlasveterans.ca/fr/centre-de-connaissances/les-prejudices-moraux/>)
- Recommandations organisationnelles pour soutenir et améliorer la santé mentale des prestataires de soins de santé  
(<https://healthcaresalute-soinsdesantesalute.com/fr/ressources/recommandations-organisationnelles/>)
- Covid Trauma Response Working Group Rapid Guidance Moral Injury in Healthcare Workers Associated with COVID-19 (PDF) (en anglais;  
[https://www.traumagroup.org/\\_files/ugd/95d7e1\\_70fe0bc417df4e6cbcb77385ec4db87a.pdf](https://www.traumagroup.org/_files/ugd/95d7e1_70fe0bc417df4e6cbcb77385ec4db87a.pdf))