

Conférence d'Éric Fiat

Le 25 mai 2016

Cette conférence a été organisée par le Comité d'éthique du centre hospitalier d'Altkirch avec le soutien de l'Espace de réflexion éthique région Alsace.

L'intervention d'Éric Fiat, Professeur des universités de philosophie, responsable du master d'éthique à l'Université Paris-Est Marne-la-Vallée, portait sur la fatigue des soignants et des aidants. Il a décrit la bonne et la mauvaise fatigue ainsi que l'impact de celles-ci sur les maltraitances puis a proposé quelques pistes de réflexion.

Le texte ci-dessous a été retranscrit par les organisateurs de la conférence.

Quelques définitions

La fatigue n'est pas un thème privilégié en éthique, mais il s'agit d'une problématique de plus en plus rencontrée par les médecins sur le terrain. Il est nécessaire d'avoir un discours déontologique concernant le respect à la personne humaine à l'égard des soignants. Ce discours qui pousse les soignants à être attentifs aux besoins et désirs les plus singuliers, à pratiquer le « care » et pas simplement le « cure », tout en ajoutant au respect la sollicitude et l'empathie. Ce respect, cette sollicitude, cette empathie sont cependant assez aisés lorsque la rencontre du soignant et du soigné est aussi la rencontre de « la forme » et de « la gratitude ». Ces mêmes éléments sont beaucoup plus difficiles lorsque cette rencontre a lieu entre « la fatigue » de l'un et « la souffrance » de l'autre.

Pour réfléchir à cette question, on peut imaginer deux journées caricaturales : ce jour-ci et ce jour-là.

Ce jour-ci, la soignante s'est réveillée de bonne humeur, elle a fort bien dormi et il fait beau, le petit-déjeuner se déroule dans une harmonie familiale agréable et elle est en forme et de bonne humeur en arrivant à l'EHPAD. Elle pousse une porte derrière laquelle une résidente, gratifiante et reconnaissante l'accueille avec des compliments et la soignante lui accorde du temps et de l'attention. Ce jour-ci, la rencontre est celle d'une forme et d'une gratitude et le respect de la forme humaine, l'empathie et la sollicitude sont spontanés et ne nécessitent pas de journée de formation à l'éthique.

En revanche, ce jour-là, la soignante a fort mal dormi, se réveille fatiguée, constate qu'il pleut et que l'ambiance du petit-déjeuner est tendue. Bien vite, elle semble avoir affaire au « démon mesquin », décrit par Jean Giono¹, un démon caché dans les mesquineries de la vie quotidienne qui empêche les hommes d'être comme ils vivent et veulent être. Des événements lui rendent la journée difficile (sa chaussure droite prend l'eau, ses RTT ont été refusées, etc.). En poussant une des portes de l'EHPAD, elle rencontre une patience ingrate, souffrante et acrimonieuse. Parfois, la souffrance d'un individu passe par l'agressivité, et quand la rencontre a lieu entre une fatigue et une souffrance parfois ingrate, il est beaucoup plus difficile pour le soignant d'être ce qu'il devrait et voudrait être. C'est « ce jour-là » que les problématiques d'éthique médicale se posent réellement, parce que l'éthique ne doit pas être uniquement un discours déontologique, intimant aux soignants les comportements à avoir, mais aussi une réflexion autour de ce qui, sur le terrain, empêche « les belles

¹ Jean Giono, *La chasse au bonheur*, Paris, Gallimard, 1988.

fins » de l'éthique. L'un de ces éléments qui empêchent la réalisation des buts de l'éthique semble être justement la fatigue.

Concernant la morale et l'éthique, beaucoup de philosophes ne sont pas d'accord, certains pensent qu'il y a une différence, d'autres non. On peut se baser sur l'étymologie de ces deux mots pour affirmer la différence entre ces concepts :

- « Morale » provient du latin « mores », qui signifie les mœurs, les coutumes, les manières de vivre, etc.
- « Éthique » provient du grec « éthos » (avec un E bref) ou « êthos » (avec un êta, soit un E long), le premier signifiant quasiment la même chose que « mores », c'est-à-dire les mœurs, tandis que le second, « êthos » avec un « E » long signifie le lieu, le séjour, l'endroit. « Éthique » s'écrit donc de deux manières et possède deux significations qui impliquent un rapport entre la conduite et le lieu, un rapport entre l'éthos et l'êthos, que l'on retrouve dans la philosophie aristotélicienne. Il y a donc une influence du lieu, de sa configuration et de sa complexion sur la conduite qui « a lieu dans ce lieu ». En effet, on ne peut pas avoir n'importe quelle conduite dans n'importe quel lieu, il y a une prégnance de celui-ci sur la conduite, sans aller jusqu'à la détermination totale des actions.

Ainsi, il faut faire de la morale et dire ce qu'il doit être, mais il faut aussi faire de l'éthique, c'est-à-dire, ne pas simplement dire : « il faut respecter la dignité de la personne humaine, il faut respecter la confidentialité », mais aussi réfléchir aux lieux, à l'êthos. La confidentialité, par exemple, selon les lieux, est presque impossible à respecter, tout comme l'accueil, l'hospitalité, qui peut être très réduite par l'aspect « accueillant » du lieu en lui-même. Avant de tenir un discours déontologique sur ce qu'il doit être, il faut étudier le lieu, ce qui mène souvent à se rendre compte que les soignants sont fréquemment fatigués, et qu'il s'agit d'un élément assez ordinaire dans le milieu des soignants. L'écart entre ce que l'Homme est et ce qu'il doit ou veut être s'accroît en temps de grande fatigue. Le courage, la patience, l'altruisme, la justice sont autant de vertus difficiles à mettre en place lorsque l'on est épuisé de fatigue. Regarder l'êthos en plus de l'éthos oblige à voir ce qu'il se passe sur le terrain, dans la vie quotidienne des soignants qui sont souvent touchés par cette « mauvaise fatigue ».

Qu'est-ce qu'une mauvaise fatigue ?

La fatigue que nous connaissons se trouve souvent dans un entre-deux, entre « la pure mauvaise fatigue » et « la pure bonne fatigue ». De manière caricaturale, une bonne fatigue serait celle du sportif vainqueur, de l'amant victorieux, de celui qui a le sens du travail bien fait ou du devoir accompli. Ces quatre personnages sont fatigués, mais disposent de la joie restauratrice de la victoire, dans laquelle ils puisent de nouvelles forces. La bonne fatigue est souvent porteuse de joie ou de satisfaction qui ne nécessite pas un long repos pour reprendre des forces. La bonne fatigue permet ainsi de profiter d'un « sommeil du juste », un sommeil réparateur, car il découle d'un moment de justesse, un moment où l'on était « ce que nous voulions être ». Cette bonne fatigue peut se trouver chez le soignant qui se sent bien dans son travail, qui s'y sent reconnu. C'est une fatigue qui ne l'empêche pas de faire son métier.

La mauvaise fatigue existe et trouve sa forme ultime dans le burn-out, c'est-à-dire l'épuisement professionnel. Bien avant le burn-out, on trouve la mauvaise fatigue, qui est, par exemple, la fatigue du sportif vaincu, de l'amant qui n'est pas victorieux, de celui qui a le sens du travail inachevé ou du devoir inaccompli. Le simple fait d'avoir perdu le match crée un accablement et accroît encore la fatigue. Il en va de même pour celui qui ne travaille pas bien, qui n'achève plus ses tâches, qui ne se

sent plus reconnu dans son travail, qui n’y trouve plus de signification. Cette mauvaise fatigue ne trouve pas son remède dans le repos puisque cela induit un « sommeil de l’injuste », qui est le sommeil de celui qui se sent séparé de ce qu’il doit être et de ce qu’il veut être. La mauvaise fatigue est un mal profond qui peut trouver sa source dans les tracasseries administratives qui accompagnent des projets qui proviennent parfois des réflexions sur l’éthique (comme les projets individualisés) et qui font perdre le sens même du travail à accomplir. La mauvaise fatigue est une fatigue avec lassitude, une fatigue de l’âme et du corps, tandis que la bonne fatigue est celle du corps, celle qui laisse l’âme « fraîche », l’âme restant rafraîchie par le travail accompli ou les victoires.

Pour prévenir les burn-out, et éventuellement les maltraitances, il serait bon de pouvoir jauger la forme, la bonne fatigue, l’entre-deux ou la mauvaise fatigue. N’importe qui, en cas de mauvaise fatigue, peut se révéler maltraitant. Ainsi même en évinçant tout les « maltraitants professionnels » qui en éprouvent un plaisir pervers, des maltraitances pourraient encore avoir lieu, car elles sont parfois le résultat d’un épuisement.

Que faire face à une mauvaise fatigue ?

Il est possible de faire la comparaison entre la mauvaise fatigue et un rétrovirus. Par exemple, le VIH diminue de manière drastique les défenses immunitaires pour que d’autres virus puissent intégrer le corps du malade, ce qui donne lieu à des maladies opportunistes. Par analogie, nous pouvons considérer que le rétrovirus est au corps ce que la mauvaise fatigue est à l’âme. Celle-ci fait baisser de manière radicale les défenses immunitaires morales de l’âme et laisse la porte ouverte à des virus moraux que sont les vices tels que la lâcheté, l’impatience, l’injustice, la colère, etc. Comme un rétrovirus, ce n’est pas la mauvaise fatigue qui « fait le mal », mais elle qui permet que le mal se fasse. Cela peut rappeler la notion d’acédie qui évoque cette mauvaise fatigue connue par les moines ou les nonnes après leur entrée dans le couvent et sur laquelle existe un certain nombre de textes. Saint Jean Climaque définit l’acédie² de la manière suivante :

L’acédie se manifeste de deux manières très différentes :

- L’incurie : le moine fait mal ce qu’il a à faire, bâclant ses tâches, arrivant en retard, etc. L’incurie est facile à détecter.
- L’hypercurie : le travail du moine, cette fois, apparaît comme impeccable ; son travail est parfait, mais il n’est pas présent dans ce qu’il fait, il réalise ses tâches par automatisme, il s’agit d’une obéissance mécanique qui est difficile à repérer.

Les soignants peuvent se retrouver dans l’une de ces configurations. En ce qui concerne l’incurie les soignants arrivent en retard, se lavent mal les mains, bâclent des tâches telles que la toilette, etc. Dans les cas d’hypercurie, le soignant est parfaitement à l’heure, réalise toutes ses tâches parfaitement, mais se comporte comme un robot, il s’agit d’une mécanisation des soins, d’une « protocolisation ».

Saint Jean Climaque ne trouve pas, dans un premier temps, de remèdes. Il écrit : « Tout péché a sa vertu correspondante dont la pratique permet d’en limiter les effets, mais l’acédie est le pire de tous les maux, car elle enserme le moine de tout côté et le voue à la mort dans l’âme ». La fatigue semble être ainsi le pire des maux, car elle ne se présente pas « face à soi », elle enserme tout autour, on sent ainsi « le poids de la fatigue sur nos épaules », la fatigue est traître, elle survient quand on ne le souhaite pas, la fatigue fait perdre le sens du moment opportun. Saint Jean Climaque ne trouve pas de solutions, les seuls personnages qui sont toujours comme ils veulent être sont les figures du saint

² Saint Jean Climaque, L’Echelle Sainte, vers 600

et du héros, ce qui correspond souvent à l'image des soignants. Cependant rares sont les saints et les héros et la mauvaise fatigue, tels des sables mouvants, rend le combat difficile : on ne se sort pas soi-même des sables mouvants de la fatigue. Ce dont nous avons besoin, c'est de la main d'autrui, il est capital d'apporter de l'aide aux aidants, de leur permettre de souffler, qu'il puisse boire un verre de champagne ou faire un petit voyage sans se sentir coupable. Pour les aidants professionnels, organiser une circulation de parole, c'est-à-dire pouvoir entendre la personne qui est en train de glisser vers la mauvaise fatigue, créer un espace de parole de bonne qualité où les paroles puissent se dire sans qu'elles soient parasitées par des injonctions éthiques qui risquent de culpabiliser encore le soignant.

C'est face au patient non gratifiant que se joue l'éthique médicale, il faut espérer ne pas rencontrer une « main glissante », une humiliation ou un jugement de l'autre lorsque l'on glisse dans les sables mouvants de la fatigue. Saint Jean Climaque finit par dire : « parce que les hommes ne sont ni des saints ni des héros ils ne peuvent pas vaincre seuls l'acédie ». Bien sûr, Saint Jean Climaque fait appel à la grâce de Dieu, mais d'un point de vue laïc nous avons besoin de la grâce de l'autre. L'écoute de la fatigue, c'est déjà la moitié du remède, le fait de comprendre la fatigue c'est déjà accueillir le fait qu'elle soit là, essayer de comprendre les raisons pour lesquelles elle est là et essayer d'organiser des solutions. C'est là que l'on se heurte à des raisons économiques, il faudrait pouvoir permettre à la personne fatiguée de lâcher un peu, de donner le malade à un autre soignant... mais parfois cela est impossible pour des raisons d'effectifs. En effet quand il n'y a pas assez de moyens, la fatigue des soignants devient de plus en plus prégnante et il faut alors résister aux injonctions qui sont faites pour retrouver le sens de son travail.

Pour Saint Jean Climaque, il faut « quitter la métaphore du combat », car si l'on combat la fatigue c'est elle qui gagnera, il s'agit de comprendre que la fatigue est l'occasion d'une décantation, il cite ce moment où, le Christ lui-même a avoué qu'il était épuisé. Les dieux grecs sont infatigables, mais le Dieu des juifs, des musulmans et des chrétiens connaît la fatigue, il y a un jour de repos (le samedi ou le dimanche). Le Christ s'assoit sur la margelle du puits de Jacob, il n'en peut plus, il accepte son impuissance, ce qui est la condition de possibilité de son dépassement. Notre médecine est peut-être trop fondée sur les métaphores du combat, on parle de combat contre la maladie, de lutte, Paul Ricœur parle du pacte entre le patient et le soignant, d'alliance thérapeutique... Au contraire, les médecines orientales se fondent sur l'idée de retrouver un équilibre, le succès de ces médecines parallèles indique peut-être que la médecine occidentale passe à côté de quelque chose. Il faut peut-être quitter cette idée de lutte entre le bien et le mal et les injonctions à la bienveillance sans auparavant avoir observé l'éthos, c'est-à-dire le terrain, les foyers de fatigue. Il faut organiser des lieux de paroles où l'on peut dire sans culpabilité sa fatigue. Le simple fait de le dire peut éventuellement déjà apporter un soulagement, permettant de passer de la mauvaise à la bonne fatigue, voire à la forme.