

Manuel de prévention primaire et secondaire du stress psychique et des conflits moraux liés aux opérations

édité par le centre de psychotraumatologie de la Bundeswehr au centre hospitalier de la Bundeswehr de Berlin

avec le soutien technique du délégué chargé des victimes de stress post-traumatique et du suivi des blessés en opérations, du service psychologique de la Bundeswehr, de la direction centrale de l'aumônerie protestante auprès de la Bundeswehr et de la direction centrale de l'aumônerie catholique aux forces armées

Conseils d'utilisation

Le présent manuel a pour but de fournir aux assistants psychosociaux des militaires un guide pour la mise en œuvre de mesures de prévention visant à sensibiliser à la gestion du stress psychique général, de l'évolution des valeurs et des conflits moraux en lien avec les opérations.

Une formation en psychothérapie n'est pas une condition préalable à l'utilisation de ce manuel étant donné qu'il s'agit de mesures de soutien et de prévention et non d'une offre thérapeutique. Néanmoins, le personnel mettant en œuvre ces mesures devrait en règle générale avoir suivi une formation dans les domaines psychosociaux (par exemple médecine, psychologie, théologie, sciences sociales et de l'éducation).

Le manuel contient aussi bien des indications pour une psychoéducation structurée par thèmes que des exercices pouvant être réalisés en groupes de cinq à vingt participants. Le degré de familiarité mutuelle notamment joue un rôle dans la détermination du nombre de participants : si ceux-ci se connaissent avant même la séance, il est possible de travailler en groupes de grande taille. Les éléments présentés sont applicables aussi bien dans la prévention primaire en amont d'une opération que pendant ou après un tel engagement, à titre de prévention secondaire.

Lors du travail avec des groupes ayant *peu d'expérience opérationnelle* (par exemple au cours de la préparation opérationnelle), il est préférable de mettre l'accent sur les sections consacrées à la prévention générale du stress et à la prévention morale primaire. Les thèmes relatifs à l'évolution des

Datum:

19.02.2024

Klinik VI - Zentrum für Psychiatrie und
Psychotraumatologie /
Psychotraumazentrum

Prof. Dr. med. P. Zimmermann

OTA und Klinischer Direktor

Tel.: 030-2841-16000

Sekretariat:

Tel.: 030-2841-16001

Geschäftszimmer:

Tel.: 030-2841-16005

Fax: 030-2841-17-16009

BwKrhsBerlinKlinik06Psychiatrie@

bundeswehr.org

Diensthabender Facharzt:

Tel.: 030-2841-16099

Fachärztliche Untersuchungsstelle:

Tel.: 030-2841-16105

Klinische Psychologie:

Tel.: 030-2841-16115

Station Psychiatrie:

Tel.: 030-2841-16401

Psychotraumazentrum /

Forschungssektion:

Tel.: 030-2841-16519

BwKrhsBerlinPsychotraumazentrum@

bundeswehr.org

AllgFSpWNBw: 8202

valeurs et aux blessures morales ne devraient alors être abordés avec les participants que de manière sommaire en leur indiquant comme motif la volonté de les sensibiliser à une éventuelle situation de conflit moral (« en tant qu'outil potentiel »).

Si les participants disposent d'*une plus grande expérience opérationnelle*, ils connaissent souvent les éléments de prévention primaire du fait de formations antérieures et ont déjà vécu personnellement des situations de conflit liées aux valeurs et à la morale. Dans ce cas, l'accent devrait plutôt être mis sur ces derniers thèmes (prévention secondaire). Il est alors essentiel de souligner que la séance ne constitue pas un traitement de personnes malades mais l'élaboration en commun de sujets revêtant surtout une importance pour les rapports humains, le bilan à tirer des expériences opérationnelles et la qualité de vie.

Selon les ressources disponibles, il est judicieux de prévoir entre une demi-journée et deux jours de formation. À plusieurs endroits du manuel ont été insérées des sections distinctes destinées à fournir aux formateurs les informations générales leur permettant par exemple d'être préparés aux questions complémentaires que pourraient leur poser les participants.

Cette formation est structurée comme suit :

- A. Prévention générale du stress
- B. Prévention spécifique des valeurs et de la morale
- C. Fin de la formation

Il est recommandé de commencer par aborder les réactions de stress générales étant donné qu'elles sont encore les plus susceptibles d'être familières aux participants et qu'elles peuvent atténuer d'éventuelles réserves et craintes de stigmatisation.

Les chapitres A et B commencent chacun par une introduction au sujet sous un angle psychoéducatif suivie d'indications sur la prévention primaire *avant* les opérations puis d'approches relatives à la prévention secondaire *après* les opérations.

Prévention générale du stress

Au-delà des facteurs de stress généraux relevant de la vie quotidienne, l'expérience de situations traumatisantes fait partie de la vie professionnelle quotidienne, en particulier pour les forces opérationnelles et les militaires. Il n'est pas rare que ces situations présentent à la fois une dimension traumatologique au sens strict et une dimension morale d'assimilation.

Portant essentiellement sur la préparation et l'analyse de scénarios opérationnels eu égard à l'évolution des valeurs et aux conflits moraux, le présent manuel se combine facilement avec ceux qui traitent du renforcement de la résilience et de la prévention primaire et secondaire du stress et des maladies psychiques généraux.

Ainsi par exemple, une telle prévention générale au sens large pourra être proposée le premier jour dans le cadre d'une séance de formation et un approfondissement axé sur les valeurs et la morale le deuxième jour.

Si une telle combinaison n'est pas possible, on recommande au moins une courte introduction à la psychoéducation générale liée au stress ainsi qu'au renforcement des ressources, recourant notamment aux médias (numériques). Ce manuel peut alors servir de guide.

- ✓ En guise d'introduction, il peut être souhaitable de procéder à une présentation des participants et intervenants et il est conseillé de discuter des bases de travail générales : discrétion vis-à-vis de l'extérieur, ouverture au sein du groupe mais aussi autodéfense en cas d'augmentation du stress (il est aussi permis de garder le silence)...

Pour les thèmes généraux liés au stress, il est recommandé de suivre l'ordre ci-dessous. Toutefois, celui-ci n'est pas défini de manière stricte et peut être modifié en fonction des besoins des participants.

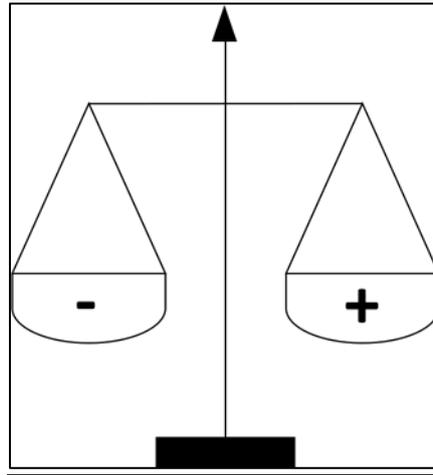
Psychoéducation

Dans la recherche d'un premier accès à la psychoéducation liée au stress, des modèles de réflexion facilement maniables tels que la « balance » sont appropriés.

- Le modèle de la balance symbolisant l'« équilibre moral » et l'apparition de stress ou de maladies devrait être expliqué (élaborer le modèle avec les participants sur un tableau de conférence à l'aide du dessin d'une balance).
Dans un premier temps, on dessine une balance. D'un côté, on écrit le mot « ressources » en l'affectant d'un « + », de l'autre, le mot « stress » assorti d'un « - ». On pose alors aux participants la question suivante : *comment naît une maladie psychique ?*

Réponse : à la suite d'un déséquilibre entre les ressources disponibles et le stress vécu (poids trop élevé sur le plateau du stress et trop faible sur celui des ressources, la balance s'incline).

Ce modèle est repris dans la section suivante.



À la différence des facteurs de stress du quotidien, les situations traumatisantes se caractérisent par différentes particularités.

Que sont les situations traumatisantes ?

- Elles se caractérisent par une menace pour la vie, par leur caractère « catastrophique » (« critère A1 »).
- Exemples en situation opérationnelle : sinistres de grande envergure, expérience de la violence, combats en opération extérieure, vue de cadavres mutilés, etc.

Comment se distinguent-elles d'autres situations de stress général ?

- Ces dernières ont certes aussi un caractère stressant, mais non traumatisant au sens susmentionné, les frontières sont parfois floues.
- Exemples en situation opérationnelle : conditions de travail défavorables (pénurie de personnel et de ressources, travail par bordées), expérience de blessures et de décès, de conditions de vie pauvres, etc.

Pourquoi ces situations engendrent-elles des réactions psychiques et des troubles post-traumatiques ?

- Cette section devrait commencer par l'explication du « principe de normalité » : les réactions psychiques aux traumatismes sont à considérer comme des « réactions normales de personnes normales à des situations anormales ».
Exemple : en situation opérationnelle, une grande vigilance, voire une hypervigilance, peut sauver la vie dans des situations de menace mais, dans la vie quotidienne après l'engagement, elle peut devenir source de stress (troubles du sommeil par exemple).
- L'expérience d'une situation traumatisante ébranle des hypothèses de base ancrées en l'homme (notamment l'idée d'un monde sûr et prévisible et l'estime de soi et/ou d'autres personnes). Ce bouleversement peut entraîner une profonde incertitude psychique.

Activation de ressources

Le terme « ressources » ou le terme générique « résistance au stress psychique » (résilience) devraient être discutés avec les participants en reprenant l'image de la balance de la section précédente. Une discussion et une collecte d'éventuelles ressources propres devraient également avoir lieu, par exemple comme travail sur le tableau de conférence. Il s'agira ensuite de réfléchir à la manière de donner aux

ressources personnelles une plus grande importance dans la vie quotidienne (« *faire plus de sport* ») ou, selon le cas, aux résistances qui pourraient se présenter (« *... pas le temps...* »).

Une attention particulière devrait être accordée à la ressource « soutien social » car de nombreuses études ont démontré que celle-ci était l'un des facteurs de protection les plus importants pour la psyché. Sur le plan méthodologique, une approche appropriée est l'interrogation, au sens d'un « dialogue socratique ». La question initiale pourrait être la suivante : « *Comment gérez-vous, dans votre famille ou votre cercle d'amis, l'expression de votre état d'esprit ou de vos problèmes éventuels ? À quel point est-il possible d'en parler ouvertement ?* »

Si les participants répondent par « *plutôt peu* », il convient de leur demander ce qui pourrait constituer d'éventuels obstacles. À cette question, les participants répondent le plus souvent ne pas vouloir faire peser sur leurs proches un poids supplémentaire. La crainte de ne pas être bien compris est également invoquée.

D'autres questions devraient alors viser à savoir si des personnes de confiance proches du cercle familial ne sont pas déjà au courant de la situation de la personne concernée et s'il ne serait pas préférable de les en informer, au moins en partie. À défaut, les proches pourraient penser avoir commis une faute et modifier alors leur comportement en conséquence. Ceci pourrait à son tour entraîner incompréhension et confusion chez les militaires eux-mêmes. Un cercle vicieux, associé à un risque de distanciation et, le cas échéant, à des angoisses de séparation, pourrait en résulter.

Après être parvenu à cette conclusion, il convient de discuter de solutions de rechange sur le plan de la communication : « *Que pourriez-vous dire de votre stress et de vos tensions intérieurs sans devoir craindre de perdre le contrôle de vous-même ou de révéler d'éventuels secrets professionnels ?* »

Réponse possible : « *Cela n'a rien à voir avec toi. Laisse-moi du temps, s'il te plaît !* »

En règle générale, cette démarche permet de comprendre qu'un « silence bien intentionné » ne fait souvent qu'aggraver les éventuels conflits et bloque l'utilisation des ressources sociales importantes.

Ceci joue également un rôle important dans le travail sur les conflits moraux et sur la honte, qui est décrite par la suite, car les tendances au repli en sont un contrecoup fréquent.

Gestion des médias de soutien

Au cours de la formation générale sur le stress, les participants devraient être informés, en complément des éléments susmentionnés, de la possibilité d'un soutien psychosocial par des médias (numériques). Les téléphones portables apportés sur le lieu de formation devraient être utilisés et les offres correspondantes consultées et discutées en commun.

Application « Coach PTBS »

- (Cette application est éditée par le centre de psychotraumatologie de la Bundeswehr.)
- L'application devrait dans un premier temps être consultée/téléchargée conjointement avec les participants.
- Sa structure devrait être expliquée, y compris le formulaire de contact pour les demandes anonymes et la zone réservée aux proches.
- En fonction du temps disponible, un exercice de relaxation choisi dans la collection de l'application devrait être réalisé conjointement, par exemple par l'intermédiaire de haut-

parleurs ; ensuite, brève discussion avec les participants sur la mise en œuvre d'exercices de relaxation (moment, lieu, fréquence, obstacles, etc.).

Site Internet PTBS-Hilfe.de

- (Ce site internet est édité par le délégué chargé des victimes de stress post-traumatique et du suivi des blessés en opérations ainsi que par le centre de presse et d'information du service de santé de la Bundeswehr.)
- Le site devrait dans un premier temps être consulté conjointement avec les participants.
- Sa structure devrait être expliquée, y compris :
 - le formulaire de contact intégré sur le site ;
 - les auto-évaluations avec réponse automatisée disponibles ;
 - la recherche et la lecture des vidéos explicatives (« D^r Wimmer ») disponibles dans la médiathèque.

Autres sources d'informations

- Nouvelle édition de la publication *Die Bundeswehr im Einsatz...* (« La Bundeswehr en opération... ») du centre de psychotraumatologie de la Bundeswehr (www.bwkrankenhaus.de/de/bundeswehrkrankenhaus-berlin).
- D'autres brochures du centre de psychotraumatologie (*Wenn der Einsatz nicht endet* [« Quand l'opération s'éternise »], etc.).
- Brochures du D^r Wendl (*Familie im Einsatz* [« La famille en opération »], *Jonas wartet aufs Wochenende* [« Jonas attend le week-end »], etc.).
- Autres...

Dépistage précoce des évolutions pathologiques

Quand les mesures de prévention ne sont pas suffisamment efficaces, des maladies psychiques peuvent survenir.

La démarche recommandée est de dégager, avec les participants, les symptômes d'alerte qui pourraient indiquer le début d'une évolution psychique pathologique et de les inscrire sur le tableau de conférence. Une question introductive pourrait être la suivante : *à quoi reconnaît-on chez soi ou chez ses collègues/camarades une maladie psychique naissante ?*

Les symptômes possibles cités par les participants devraient être rassemblés sur le tableau de conférence et expliqués. Les symptômes suivants en particulier devraient donner lieu à une consultation au sein du réseau psychosocial :

- troubles du sommeil (s'endormir, faire une nuit complète) ;
- tendance à ressasser (le plus souvent associée à la colère ou à des sentiments de culpabilité, voir ci-dessous) ;
- dégradation de l'humeur et/ou de la motivation (syndrome d'épuisement professionnel) ;
- angoisses inexplicables avec mécanismes de fuite (par exemple agoraphobie) ;
- symptômes physiques inexplicables (par exemple douleurs, vertige, troubles gastro-intestinaux) ;
- conflits dans l'environnement social (famille, amis, organisme/unité) avec, le cas échéant, des réactions telles que « Tu as changé » ou encore isolement social.

Informations générales pour un approfondissement optionnel

Les informations générales suivantes sont utiles pour préparer les responsables de groupe, par exemple à répondre à des questions complémentaires ou dans le cas d'auditoires spécialisés. Les maladies psychiques et leur traitement ne devraient être abordés qu'avec une certaine réserve dans la formation de routine afin de limiter le flux d'informations et de prévenir une éventuelle « pathologisation » chez les participants.

Troubles post-traumatiques fréquents chez les militaires

- ✓ Troubles de l'anxiété
- ✓ Troubles affectifs/troubles de l'adaptation (surtout dépression réactive)
- ✓ Trouble de stress post-traumatique
- ✓ Trouble somatoforme
- ✓ Addictions

En cas de besoin, ces troubles peuvent être expliqués de façon succincte.

Dépression

Dans le cas des épisodes légers (F32.0), moyens (F32.1) ou sévères (F32.2 et F32.3) typiques, le patient atteint souffre d'une humeur dégradée et d'une diminution de sa motivation et de son activité. La capacité à se réjouir, l'intérêt et la concentration sont réduits. Le moindre effort peut produire une fatigue prononcée. Le sommeil est la plupart du temps perturbé, l'appétit réduit. L'estime de soi et la confiance en soi sont presque toujours amoindries. Même la forme légère peut donner lieu à des sentiments de culpabilité ou d'inutilité. L'humeur dégradée évolue peu de jour en jour, ne réagit pas aux circonstances de la vie et peut s'accompagner de symptômes dits « somatiques », tels que perte d'intérêt ou perte du plaisir, réveil précoce, dépression matinale, inhibition psychomotrice prononcée, agitation, perte d'appétit, de poids et de libido. En fonction du nombre et de la gravité de ces symptômes, un épisode dépressif est considéré comme léger, moyen ou sévère.

Addiction

Utilisation nocive pour la santé

Consommation de substances psychotropes qui entraîne une atteinte à la santé. Celle-ci peut se présenter comme un trouble physique, par exemple sous la forme d'une hépatite après auto-injection de la substance, ou comme un trouble psychique, par exemple un épisode dépressif dû à une forte consommation d'alcool.

Syndrome de dépendance

Ensemble de phénomènes comportementaux, cognitifs et physiques survenant à la suite de la consommation répétée de la substance. L'addiction est typiquement associée à un fort désir de prendre la substance, à des difficultés à en contrôler la consommation et à une poursuite de la consommation en dépit de ses conséquences néfastes. La consommation de la substance relègue les autres activités et obligations au deuxième plan. La tolérance à la substance augmente, parfois accompagnée d'un syndrome de sevrage physique.

Anxiété

Ensemble de troubles dans lesquels une anxiété est déclenchée, exclusivement ou essentiellement, par des situations bien définies et en réalité non dangereuses. Par la suite, ces situations sont typiquement évitées ou endurées avec appréhension. Les préoccupations des patients peuvent être centrées sur des symptômes individuels tels que des palpitations ou une sensation de faiblesse, souvent accompagnés de peurs secondaires de mourir, de perdre le contrôle de soi ou du sentiment de devenir fou. La simple idée que la situation phobique pourrait se produire suffit la plupart du temps à générer une anxiété anticipatoire. L'anxiété phobique est souvent associée à une dépression.

Agoraphobie

Ensemble relativement bien défini de phobies caractérisées par la crainte de quitter son domicile, d'entrer dans des magasins, de se trouver au milieu d'une foule et dans des endroits publics, de voyager seul en train, en autobus ou en avion. La présence d'un trouble panique est fréquente au cours des épisodes actuels ou antérieurs d'agoraphobie. Viennent fréquemment s'y ajouter d'autres caractéristiques, telles que des symptômes dépressifs et compulsifs ainsi que des phobies sociales. L'évitement des situations phobiques est souvent au premier plan et certains agoraphobes n'éprouvent que peu d'anxiété étant donné qu'ils parviennent à éviter ces situations.

Trouble panique

Ce trouble est caractérisé essentiellement par des crises d'angoisse aiguës récurrentes (panique) qui ne se limitent pas à une situation spécifique ni à des circonstances particulières et ne sont donc pas prévisibles. Comme dans d'autres troubles anxieux, les symptômes essentiels comprennent la survenue brutale de palpitations, les douleurs thoraciques, les sensations d'étouffement, les vertiges et le sentiment d'aliénation (dépersonnalisation ou déréalisation). Un corollaire fréquent est une peur de mourir, de perdre le contrôle ou de devenir fou.

Anxiété généralisée

L'anxiété est généralisée et persistante. Elle ne se limite pas à certaines conditions et n'est pas particulièrement prononcée seulement dans de telles situations, elle est plutôt « flottante ». Les symptômes essentiels sont variables ; nervosité permanente, tremblements, tension musculaire, transpiration, torpeur, palpitations, étourdissements et gêne épigastrique font partie du tableau clinique. La crainte que le patient lui-même ou un proche tombent malades ou soient victimes d'un accident prochainement est souvent exprimée.

Trouble somatoforme

Ce trouble se caractérise par l'apparition répétée de symptômes physiques associés à des demandes insistantes d'examens médicaux, en dépit de résultats négatifs répétés et de l'assurance donnée par les médecins que les symptômes n'ont aucune cause physique. S'il existe des troubles somatiques, ils n'expliquent ni la nature ni l'ampleur des symptômes, ni la souffrance ni les préoccupations des patients.

Réaction aiguë au stress

Trouble temporaire qui se développe en l'espace de quelques minutes chez une personne ne présentant pas de trouble psychique manifeste en réaction à un stress physique ou psychique extraordinaire et qui se dissipe généralement en quelques heures ou jours. [...] Les symptômes dessinent typiquement un tableau clinique mitigé et changeant, à commencer par une sorte de torpeur accompagnée d'un certain rétrécissement du champ de la conscience, d'une baisse de l'attention, d'une incapacité à traiter les stimuli et d'une désorientation. Cet état peut être suivi d'un retrait croissant vis-à-vis de l'environnement ou d'une agitation et d'une hyperactivité [...]. On observe la plupart du temps des signes végétatifs liés à la peur panique, tels que tachycardie, transpiration et rougissement. Une amnésie partielle ou totale concernant cet épisode peut se produire. En cas de persistance des symptômes, une modification du diagnostic devrait être envisagée.

Trouble de stress post-traumatique (TSPT)

Ce trouble apparaît comme une réaction retardée ou prolongée à un événement stressant ou à une situation de durée plus ou moins longue exceptionnellement menaçante ou d'une ampleur catastrophique qui, chez presque tous les individus, provoquerait un profond désespoir. Des facteurs prédisposants, tels que certains traits de personnalité compulsifs ou asthéniques ou des antécédents de troubles névrotiques, peuvent abaisser le seuil de développement de ce syndrome et aggraver son évolution ; ces derniers facteurs ne sont toutefois ni nécessaires ni suffisants pour expliquer l'apparition du trouble. La répétition de l'expérience du traumatisme dans des souvenirs envahissants (retours en arrière), des rêves ou des cauchemars qui se produisent dans le contexte d'un sentiment persistant de torpeur et d'insensibilité émotionnelle sont des caractéristiques typiques de ce trouble. D'autres caractéristiques sont l'indifférence vis-à-vis d'autrui, l'apathie, la morosité ainsi que l'évitement d'activités et de situations susceptibles de raviver les souvenirs du traumatisme. La plupart du temps apparaît un état de surexcitation végétative accompagné d'une augmentation de la vigilance, d'une émotivité excessive et de troubles du sommeil. [...] La période de latence séparant la survenue du traumatisme et celle du trouble peut varier de quelques semaines à plusieurs mois. [...] Dans de rares cas, le trouble évolue vers une forme chronique, dure de nombreuses années et aboutit à une modification durable de la personnalité (F62.0).

Trouble de l'adaptation

Il s'agit de situations de détresse subjective et de troubles émotionnels qui, en général, affectent les fonctions et compétences sociales et apparaissent pendant le processus d'adaptation après un changement existentiel déterminant ou des événements stressants. Le stress peut avoir endommagé le tissu social de la personne concernée (comme lors d'un deuil ou d'une séparation), son système global de soutien social ou ses valeurs sociales (comme dans le cas d'une émigration ou d'une fuite). Il peut également se caractériser par une étape de développement majeure ou par une crise (par exemple scolarisation, parentalité, échec, atteinte d'un objectif visé, retraite). La prédisposition ou la vulnérabilité individuelles jouent un rôle important dans l'apparition possible et la forme du trouble de l'adaptation ; on peut toutefois supposer que le trouble ne serait pas survenu en l'absence de stress. Les symptômes sont variables et comprennent humeur dépressive, anxiété ou inquiétude (ou une combinaison de ces symptômes). En outre, le patient peut avoir le sentiment de ne pas pouvoir faire face aux circonstances

du quotidien, de ne pas pouvoir les planifier ni les poursuivre. Les troubles du comportement social peuvent constituer un symptôme supplémentaire, en particulier chez les jeunes.

Possibilités de traitement psychothérapeutique

En cas de suspicion d'une maladie psychique, de nombreuses possibilités de traitement peuvent être envisagées. Celles-ci devraient être exposées brièvement à l'aide des questions clés ci-après.

- *Quand devrait-on envisager un traitement ?*
(Avancer comme arguments la dégradation de la « qualité de vie » et la prise en charge de la famille.)
- *Que sont les craintes de stigmatisation ?*
(Crainte d'être moins accepté(e) par les collègues, « accroc dans la carrière », etc. – elle peut conduire à de longues périodes de latence avant le traitement !)
- *Quelles premières mesures à caractère informatif et pré-thérapeutique peuvent être prises par le biais de médias (numériques) de soutien (voir ci-dessus) en cas de suspicion d'une maladie ?*
(Conseil complémentaire ou alternatif fourni par les réseaux psychosociaux des services respectifs.)
- *En cas de besoin, comment peut-on engager une psychothérapie ?*
(Il existe de nombreuses possibilités qui sont énumérées ci-dessous et devraient être expliquées.)

- ✓ Psychothérapie ambulatoire/avec hospitalisation
- ✓ Thérapie comportementale/psychologie des profondeurs/thérapie systémique
- ✓ Principes et particularités de la thérapie traumatologique
- ✓ Importance de la thérapie des addictions
- ✓ Question de la médication (aptitude à la conduite, etc.)
- ✓ ...

- *Quelles sont les conséquences de la psychothérapie sur le plan du droit de la fonction publique ?*
(Lors d'un traitement psychothérapeutique, il ne faut s'attendre à de telles conséquences que dans des cas exceptionnels, mais elles sont souvent craintes et devraient donc être abordées : incapacité de travail, restrictions relatives aux possibilités d'emploi, etc.)
- *Bases de l'expertise psychosociale – les procédures d'expertise ouvertes peuvent-elles entraver la thérapie ?*
(Législation relative aux pensions, aux indemnisations, etc.)

Prévention spécifique des valeurs et de la morale

Les indications générales sur la prévention du stress fournies au préalable peuvent être complétées par une sensibilisation aux conséquences du stress sur le plan éthique. Ceci concerne essentiellement les valeurs personnelles, leur utilisation comme ressource et les changements qu'elles peuvent subir en contexte opérationnel. S'y ajoutent des conflits moraux causés soit par le comportement fautif d'autrui pendant ou après l'opération, soit par son propre comportement.

Psychoéducation : définition et signification des valeurs

La réflexion sur les valeurs personnelles peut conduire avant même une phase opérationnelle stressante à une prise de conscience accrue de cette ressource individuelle importante et, partant, favoriser la stabilité psychique en situations de crise.

Si l'on travaille avec des militaires après une ou plusieurs opérations, la présente section est importante pour la préparation des sujets suivants : évolution des valeurs du fait de l'opération et gestion des blessures morales. Les participants sont ainsi sensibilisés à une réflexion approfondie.

Que sont les valeurs ?

Il est recommandé de discuter au début avec les participants de la signification des valeurs pour leur pensée, leur ressenti et leur action au quotidien.

Ci-après des questions clés possibles à poser aux participants.

- *Que sont les valeurs et pourquoi sont-elles importantes pour les êtres humains ?*
- *Quelle est la différence entre objectifs et valeurs ?*
(Pour ces dernières, on devrait, le cas échéant, proposer une comparaison avec un phare qui, en haute mer, peut indiquer une direction à une grande distance : dans les situations du quotidien, les objectifs découlent des valeurs.)
- *Comment se créent les valeurs ?*
(Par exemple par l'éducation, par les expériences/le stress dans la vie ultérieure, etc. ; autres ajouts des participants ?)

À l'issue de cette discussion générale, il est recommandé d'aborder le sujet sous un angle plus personnel : *quelles valeurs revêtent une importance individuelle particulière pour les participants dans les domaines de la vie suivants ?*

- Vie privée/famille/amis
- Profession/service en général
- Profession/service en situation opérationnelle/en opération extérieure

Il est recommandé de discuter des valeurs qui sont particulièrement mises en avant dans ces domaines et qui conditionnent le vécu et le comportement.

Informations générales : les valeurs de bienveillance et d'universalisme chez les forces opérationnelles

Les valeurs que sont la bienveillance et l'universalisme, par exemple, sont souvent plus prononcées chez les militaires, comme l'ont montré des études menées sur des militaires de la Bundeswehr (Zimmermann 2014, voir ci-dessous). Elles se caractérisent par une orientation particulière sur le bien-être d'autres personnes appartenant à l'environnement social proche (par exemple la famille) ou plus éloigné (par exemple la communauté, la société). Les métiers du lien constituent un domaine d'activité attrayant pour les personnes ayant cette prédisposition parce qu'ils sont compatibles avec leurs idéaux du moi. En outre, l'activité donne également lieu à des processus d'apprentissage qui renforcent certaines valeurs altruistes profitables à la communauté, par exemple dans la formation à la camaraderie dans la Bundeswehr.

Avantages de la bienveillance et de l'universalisme

Ces valeurs peuvent, dans la vie privée et dans le service, comporter des avantages et des inconvénients qui devraient être traités et discutés avec les participants, en pesant le pour et contre. Les aspects suivants peuvent par exemple être abordés : un fort intérêt pour le bien-être d'autrui va de pair avec la volonté d'aider, la sollicitude, l'engagement social, etc. Cela profite à ces domaines de la vie et fait naître de la cohésion sociale. Enfin, les personnes altruistes tirent elles-mêmes un bénéfice de leur comportement puisqu'elles obtiennent la reconnaissance et l'estime d'autrui.

Inconvénients de la bienveillance et de l'universalisme

En revanche, si la valeur de bienveillance est très prononcée, elle peut présenter des inconvénients, y compris du point de vue de la santé. Elle peut par exemple contribuer à trop négliger ses propres intérêts et ressources pour le bien d'autrui et à épuiser ses forces dans le processus de travail – dans certaines circonstances, un syndrome d'épuisement professionnel peut apparaître. Si, de plus, un(e) employé(e) de nature bienveillante/universaliste est mis(e) en présence des souffrances d'autres personnes (comme c'est souvent le cas en opération), son empathie peut le (la) conduire à toujours plus souffrir de ce qu'il (elle) est amené(e) à observer et à développer des sentiments d'impuissance et de tristesse, voire de culpabilité (voir ci-dessous).

Par conséquent, les personnes plus matérialistes et moins compatissantes (par exemple les hédonistes) peuvent d'une certaine manière être protégées d'un tel stress. Il existe déjà des premières données scientifiques qui confirment ces corrélations (pour les détails, voir le document rendant compte de l'état d'avancement des recherches menées par le centre de psychotraumatologie disponible sur le site Internet de la clinique VI du centre hospitalier de la Bundeswehr de Berlin).

Information générale

Si les participants manifestent un profond intérêt pour les valeurs militaires, les renvoyer au manuel de formation correspondant du Centre de formation morale et civique intitulé *Mentale Stärke* (« Force mentale »).



Prévention par le renforcement des valeurs personnelles

Cette section peut être utilisée aussi bien pour la préparation opérationnelle que pour le traitement post-opérationnel.

Comment les valeurs peuvent-elles être liées à la santé (psychique) ?

Cette question devrait être discutée avec les participants, les indications suivantes pouvant s'avérer utiles : suivant les principes de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), la réflexion sur les valeurs peut contribuer à empêcher que les personnes stressées ou traumatisées se focalisent sur des pensées et sentiments négatifs. S'y substituent un meilleur contact avec sa propre identité et la déduction d'objectifs de vie liés aux valeurs.

Afin d'expliquer aux participants la signification individuelle des valeurs pour la santé psychique, les exemples ci-après peuvent être donnés et discutés.

- Les valeurs peuvent servir de repères et d'appui en situations de crise. En cas de conflits sur le lieu de travail impliquant une dévalorisation personnelle, des valeurs bien ancrées ayant fait l'objet d'une réflexion approfondie peuvent, en tant que point de repère intérieur, stabiliser l'estime de soi et atténuer l'incertitude étant donné qu'elles sont indépendantes des performances et de la reconnaissance extérieure.

- Pleine conscience éthique

La pleine conscience éthique, à savoir la perception consciente de la manière dont les valeurs personnelles existantes se manifestent dans les actes quotidiens, peut favoriser un rapport à soi positif (« donner plus de poids à la vie... », Lytta Basset). Elle donne le sentiment d'être en harmonie avec soi-même en observant et évaluant attentivement les décisions et actes significatifs du point de vue éthique, tant les siens propres que ceux de l'entourage. Ceci permet d'améliorer la prise de contact intérieure avec les fondements éthiques de l'individu, de même que la perception de soi et l'estime de soi. La présence émotionnelle devient plus perceptible pour autrui, les relations humaines plus intenses.

La pratique de la pleine conscience éthique devrait être abordée avec les participants à l'aide d'exemples pratiques : quelles situations du quotidien significatives du point de vue éthique pourraient être appropriées à l'observation et à l'évaluation ?

(Réponse : les informations des médias, les décisions prises pendant le service ou dans la vie privée, les prétendues « bagatelles » de la vie quotidienne, la gestion des ressources ou des situations sociales, etc. Dans un premier temps, il est recommandé de se limiter à observer, sans évaluer ni modifier quelque chose de manière active. L'observation devrait porter, par exemple, sur le principe éthique et la valeur se manifestant dans une situation donnée, sur la signification de ce principe pour cette situation, sur la conformité ou non-conformité aux propres valeurs de ce qui s'est passé, sur la façon dont la situation aurait évolué si d'autres principes éthiques avaient été appliqués, etc.

Si, au-delà de la simple observation, on commençait directement à essayer de modifier les fondements éthiques, un risque de sollicitation excessive et de frustration existerait compte tenu de la faible expérience des participants. Il est recommandé de donner confiance aux participants quant au fait que l'observation patiente et répétée finit par engendrer automatiquement des changements dans le comportement.

Il est possible d'intensifier le processus d'observation en dressant, le soir avant de s'endormir, un bilan quotidien des valeurs et de leurs effets, par exemple sous forme de « journal des pensées » systématique et chronologique (« *Dans quelles situations ai-je particulièrement bien réussi à mettre en avant mes valeurs ?* »).

- Pour approfondir l'entraînement à la pleine conscience, il peut être utile de faire des exercices d'imagination dans lesquels des situations vécues auparavant présentant une référence positive aux valeurs sont réactivées en pensée et « pratiquées ».

Exercice : affirmation des valeurs par le biais de l'imagination

« *Jetez votre ancre de valeurs !* »

Un participant est prié de décrire une situation dans laquelle une des valeurs importantes pour lui (dans le service ou en privé) a été particulièrement mise en valeur. Cette situation est élaborée en commun par le biais de l'imagination, c'est-à-dire que les images visuelles et autres perceptions sensorielles telles que les bruits, les perceptions tactiles, les pensées de nature évaluative (cognitions), les sensations, les perceptions du corps sont discutées de manière structurée.

Quels changements sont perceptibles par les participants ? Un sentiment de confiance en soi et de calme, par exemple, apparaît-il ?

Par la suite, tous les participants sont invités à réaliser quotidiennement de tels exercices d'imagination. (À quel moment et à quel endroit devrait-on faire les exercices, peut-on rencontrer des obstacles/résistances ?)

Il peut s'avérer utile de combiner les exercices avec un geste symbolique représentant l'expérience positive (par exemple geste de la main, etc.). Ceci permet de conditionner le cours des pensées de manière que soit établi, grâce à ce geste, un lien rapide et efficace, quasi-réflexe, avec des caractéristiques personnelles importantes et avec un rapport à soi positif. Ceci peut s'avérer utile comme stratégie de distanciation, notamment en cas de ressassement fréquent d'autocritiques (d'après Hauke, 2013).

- La pleine conscience de la nature peut constituer une autre ressource importante liée aux valeurs.

Quelles valeurs s'y expriment ? (Par exemple, attachement à la nature, humilité et respect vis-à-vis de phénomènes de grande envergure (par exemple la création, etc.)) *Comment pratiquer l'expérience de la nature ?* (Par exemple en se concentrant sur les perceptions sensorielles dans la nature (entendre, voir, sentir...) lors de promenades de pleine conscience.)

Prévention secondaire post-opérationnelle liée aux valeurs

Cette section convient surtout aux militaires ayant une grande expérience opérationnelle mais peut aussi être utilisée, le cas échéant, pour une sensibilisation relevant de la préparation opérationnelle.

Évolution des valeurs individuelles

Jusqu'à présent, il n'a pas encore été clairement déterminé scientifiquement si les valeurs constituent un trait de personnalité stable dans le temps ou si au contraire elles peuvent évoluer du fait de conditions de vie et de stress extérieurs. Il est recommandé de définir avec les participants, à l'aide de leurs propres exemples, dans quelle mesure les valeurs peuvent être marquées et modifiées par des expériences éducatives, des exemples à suivre, la socialisation professionnelle, etc.

Facteur d'influence particulier pour une évolution des valeurs, l'expérience de situations extrêmes (traumatisantes) telles que les opérations extérieures devrait être abordée en soulignant qu'il peut s'agir de processus d'adaptation naturels de la psyché qui ne sont pas nécessairement pathologiques.

L'expérience de situations psychiques (traumatisantes) limites (par exemple en opération extérieure) peut déclencher une intensification des processus de réflexion sur les valeurs propres et, le cas échéant, favoriser une évolution des valeurs et des actions associées.

Questions clés possibles pour une discussion entre les participants

- *Quels types d'expériences liées aux opérations affectent les systèmes de valeurs ?* (Par exemple, contact étroit avec des cultures étrangères ou des conditions et modes de vie différents, expérience de blessures et de mort, etc.)
- *Dans quels domaines du service et de la vie privée cela a-t-il entraîné une évolution des valeurs, des idées et du comportement ?*

(Remarque : à ce sujet, le risque existe que soient abordés en détail certains événements à caractère traumatisant vécus dans le service et en opération. Ceci peut éventuellement mettre en œuvre des déclencheurs émotionnels et devrait alors être freiné prudemment et reporté à une date ultérieure, par exemple au cours d'une thérapie.)

Gestion de l'évolution des valeurs

Afin d'améliorer la gestion d'une évolution des valeurs liée aux opérations, il convient dans un premier temps de discuter des processus qui s'y rapportent à l'aide d'exemples afin d'en obtenir une compréhension approfondie.

Exemples

- Après des expériences extrêmes, l'estime portée aux valeurs non matérielles augmente par rapport aux valeurs matérielles ou liées à la performance, l'importance accordée à des éléments tels que la fiabilité, la bonté, l'intégrité, l'amitié, la famille, etc. croît. Des réflexions existentielles, par exemple sur le caractère fini de la vie ou l'importance de la propriété eu égard à la détresse et à la souffrance, peuvent y donner lieu. Une partie des personnes concernées vivent cette évolution avec fierté, comme une maturation personnelle, et sont motivées à l'idée de transmettre leurs expériences à leur entourage, par

exemple à des collègues plus jeunes. D'autres, en revanche, se sentent incompris de leur entourage, comme des « étrangers dans leur propre pays » et socialement isolés.

- Cette réflexion critique peut provoquer des conflits avec les hiérarchies et les autorités, surtout dans le milieu professionnel. En situation opérationnelle, par exemple en opération extérieure, les militaires font l'expérience de hiérarchies horizontales efficaces aux résultats rapides et visibles, contrastant avec les structures du service courant (sur le territoire national) qu'ils tiennent souvent pour particulièrement bureaucratiques et contraignantes. Ceci peut alors se traduire par une insatisfaction hypercritique, pouvant aller jusqu'à une remise en question de l'identité professionnelle et une « émigration intérieure ».
- Il convient également de prendre en compte les autres conséquences psychiques, sociales et/ou physiques des modifications observées : *l'isolement social mentionné va-t-il de pair avec des angoisses, de l'amertume, une dépression ou un comportement addictif ? Peut-il engendrer des problèmes avec les proches, une séparation/un divorce ?*
- *Quelles valeurs sont restées stables ? Ces valeurs stables peuvent-elles être mises à profit pour atténuer les incertitudes dans la structure de la personnalité face au stress psychique ?*

Il convient alors de tirer de la discussion sur les aspects positifs et négatifs de l'évolution des valeurs un bilan global récapitulatif de l'évaluation des modifications.

Une entrée en matière peut consister à proposer aux participants un jeu de l'esprit basé sur l'imagination. Celui-ci pourrait être introduit comme suit.

« Imaginons qu'une créature fabuleuse bienveillante (magicien, bonne fée, etc.) vous propose un marché : les conséquences négatives des expériences stressantes vécues sont entièrement annulées. En contrepartie, vous devriez cependant renoncer totalement à l'évolution positive de votre personnalité, par exemple aux rapports plus matures avec votre épouse/vos enfants, etc. Passeriez-vous ce marché ? » La plupart du temps, la réponse est négative.

Dans certains cas, les participants cherchent une « issue » consistant à « se débarrasser » du négatif tout en souhaitant conserver au moins une partie du positif. La négation ludique de cette option permet de montrer aux participants à quel point les conséquences positives et négatives d'événements extrêmes sont étroitement et donc globalement liées.

Il est alors recommandé de développer, en se tournant vers l'avenir, le bilan et l'évaluation des modifications des valeurs liées aux opérations en utilisant la question clé suivante :

- *quelles modifications de vos valeurs liées aux opérations revêtent une importance telle qu'elles doivent se maintenir dans votre vie future et pourquoi ?*

Ici, une variante de l'affirmation des valeurs décrite ci-dessus est indiquée : la description dans l'imagination et la présentation d'une scène caractéristique du futur représentant les nouvelles valeurs souhaitables (« Moi dans dix ans »).

La question de la communication dans l'environnement social des expériences liées aux opérations devrait en outre être abordée.

Dans cette optique, la question clé suivante peut s'avérer utile : *comment les expériences et modifications liées aux valeurs peuvent-elles être communiquées à l'environnement privé et professionnel ?*

(Dans le cas idéal, l'environnement social peut adopter une attitude bienveillante et d'acceptation vis-à-vis des personnes stressées et de leurs processus d'évolution. Existe-t-il même éventuellement un droit à exiger activement cette acceptation ?)

Psychoéducation : définition et signification des blessures morales

Cette section convient surtout aux militaires ayant une expérience opérationnelle mais peut aussi être utilisée, le cas échéant, pour une sensibilisation relevant de la préparation opérationnelle.

Généralités sur les blessures morales

La section consacrée aux blessures morales s'appuie sur la thématique des valeurs personnelles : l'élaboration de valeurs individuelles et leur développement ou leur modification constituent la base de la compréhension des violations des valeurs et des convictions morales.

Alors que la réflexion sur les valeurs et leur évolution doit plutôt être considérée comme une réaction d'adaptation à l'occasion de processus individuels visant à surmonter des expériences et facteurs de stress liés au service ou aux opérations, les conséquences psychosociales des blessures morales peuvent être associées à un stress psychique éventuellement déjà pathologique.

La question à poser aux participants en guise d'introduction est la suivante : *le sens moral d'un être humain peut-il également être blessé ?*

Définition des blessures morales

Par blessures morales (en anglais *moral injury*), on entend les expériences dans lesquelles des convictions et attentes morales profondément enracinées sont ébranlées par la participation à des actes inhumains, violents ou cruels ou par l'impossibilité de les empêcher. Être témoin de tels actes ou en prendre connaissance indirectement peut déjà suffire à constituer un élément déclencheur.

Variantes des blessures morales

Après avoir discuté de la définition d'une blessure morale et afin d'approfondir la compréhension, il est recommandé d'élaborer avec les participants les situations caractéristiques liées aux opérations typiques des blessures morales.

« Quelles formes de blessure morale peuvent survenir pendant le service en opération ? »

- Blessure morale par observation/expérience du comportement fautif d'autrui.
- Blessure morale due au propre comportement fautif.
- Blessures morales dans un contexte opérationnel immédiat : violation de normes morales du fait d'événements liés aux opérations, par exemple comportement de supérieurs hiérarchiques, de collègues ou de camarades, observation du comportement de la population civile du pays d'engagement, etc.
- Blessures morales subies en dehors de la situation opérationnelle proprement dite : par exemple manque de reconnaissance ou désintérêt pour le travail accompli parmi les collègues/camarades ou dans l'entourage mais aussi dans la société (y compris la reconnaissance sur le plan du droit relatif aux prestations et pensions).

Prévention des blessures morales grâce à l'amélioration de la capacité de discernement moral en opération

Cette section devrait surtout être utilisée lors de la préparation opérationnelle.

Avant d'aborder la question de savoir comment la prévention secondaire peut atténuer les effets des blessures morales déjà causées, il convient dans un premier temps de présenter les approches pouvant faciliter, dans une situation difficile du point de vue éthique, la prise d'une décision morale.

Vérification de Coblenz pour la prise de décision

À cet effet, la « vérification de Coblenz pour la prise de décision » a fait ses preuves (Eißner 2017). Avant même le début de l'exposition potentielle à des événements moralement conflictuels, il est ainsi possible de s'exercer à appliquer des normes éthiques et critères de vérification proches de la pratique permettant une prise de décision rapide et sûre. Ceux-ci peuvent en outre, pendant la période qui suit, aider à mieux comprendre son propre comportement et à le justifier face à soi-même, ce qui à son tour permet de réduire les chaînes de pensées stressantes et une éventuelle tendance à ressasser.

La vérification de Coblenz pour la prise de décision comprend cinq critères d'évaluation des décisions morales :

le contrôle de la légalité ;
l'épreuve de l'opinion publique ;
le test de vérité ;
la règle d'or ;
l'impératif catégorique de Kant.

- Par le « contrôle de la légalité », les options d'action dans une situation de conflit réel sont comparées aux bases juridiques disponibles et il est vérifié si elles sont conformes à la loi.
- Avec l'« épreuve de l'opinion publique », on cherche à savoir hypothétiquement si l'action envisagée aurait été menée sous le regard de l'opinion publique mondiale.
- Le « test de vérité » fonctionne de façon similaire : serait-il possible de dire « en toute bonne conscience » à son épouse/époux, à ses enfants ou à ses parents ce que l'on a l'intention de faire ?

- En outre, des comparaisons éthiques sont appliquées dans la « règle d'or » et dans l'« impératif catégorique » : serais-je d'accord pour être moi-même le destinataire de mes actions ou pour que celles-ci deviennent une norme d'action universelle ?

L'assimilation de ces critères de vérification comme mesure de prévention est particulièrement efficace lorsqu'ils sont testés dans des situations types lors d'une discussion de groupe. L'objectif n'est pas de trouver la « bonne » solution mais de former à l'application de ces critères et à la disponibilité des arguments moraux.

Exemple de situation type

« Lors d'un grand événement politique (manifestation), vous et votre groupe d'intervention tombez sur un nombre élevé de manifestants violents et devez gérer la situation. Après des attaques verbales dans un premier temps, la situation s'aggrave et vous êtes agressés physiquement. L'un de vos collègues tombe à terre et se blesse légèrement (sa vie n'est pas en danger). Vous hésitez entre deux options, à savoir lui prodiguer les premiers secours ou interpeller l'auteur de cette violence et relever son identité. »

Un approfondissement du traitement de ce type de conflits éthiques est possible grâce à une discussion structurée sur les dilemmes moraux, dans la mesure où le temps disponible le permet.

Informations générales : prévention des blessures morales par le biais d'une discussion sur les dilemmes

Par Petra Hamman et Matthias Gillner

Les conflits intérieurs peuvent aussi se révéler être des conflits moraux au sens strict si deux ou plusieurs obligations ne peuvent pas être remplies simultanément. Ils résultent également des limites propres à l'être humain. La limitation est normale (exemple : le fait que tous les êtres humains ne sont pas et ne restent pas en bonne santé est normal ; si tout le monde était en bonne santé, il s'agirait d'un « état de grâce » dans lequel on n'aurait pas besoin de médecins ni d'hôpitaux).

Le défi éthique consiste à gérer cette « imperfection » de manière à ne pas s'en accommoder de façon léthargique, à garder toutes les options ouvertes en vue d'améliorer la situation tout en pouvant gérer la normalité de la situation imparfaite (professionnalisme et empathie, liberté et confiance pour la nouvelle chance).

Les militaires sont certes des personnes d'action. Mais si une intervention aurait pour seule conséquence d'aggraver la situation, il faut être capable de tolérer celle-ci dans l'impuissance. Un acte moralement juste se révèle alors comme tel davantage dans la tolérance que dans l'action. Tous les conflits moraux ne se présentent pas comme des dilemmes (insolubles). Souvent, les décisions prises dans des situations de conflit peuvent être raisonnablement justifiées à l'aide de règles de préférence. Ce n'est que lorsque deux possibilités d'action sont sous-tendues par deux raisons aussi pertinentes l'une que l'autre et qu'aucune règle ne peut être invoquée en faveur d'une option (par exemple, dans le cas de plusieurs victimes de violence, si une mesure d'urgence vitale n'est possible que pour une seule victime) que le conflit moral peut revêtir un caractère tragique – et que l'on peut parler de dilemme. Un

dilemme (du grec : *di* = deux et *lemma* = hypothèse, condition) ne se pose donc que dans une situation où il n'y a pas de bonne raison en faveur d'une des possibilités d'action et où seule une décision arbitraire est donc possible.

L'application à une situation et la justification moralement appropriées de normes acceptées (et considérées comme pertinentes pour la situation en question) nécessitent :

la connaissance de règles juridiques ;

la connaissance des circonstances concrètes ;

une capacité de discernement ou de jugement moral forgée en conséquence (par exemple par la formation éthique, notamment dans le cours d'éducation civique et morale) et liée à des convictions et des valeurs.

Le jugement moral ne peut pas toujours être simplement inféré d'une règle. Il ne signifie pas seulement la subordination d'un fait aux éléments constitutifs d'une norme morale. Le jugement comprend aussi la connaissance empirique du contexte situationnel. Les jugements moraux doivent être justifiés, c'est-à-dire pouvoir être défendus pour de bonnes raisons, en principe face à toutes les personnes concernées. Cela n'est toutefois possible qu'en cas de point de vue impartial. Cela nécessite de l'empathie, la capacité de se mettre à la place des personnes concernées ainsi que la capacité de ressentir les sentiments d'autres personnes. Plus la capacité des militaires à se mettre à la place d'autrui est marquée, plus la probabilité d'un jugement conforme à la morale est élevée.

Les dispositions du droit international et les règles d'engagement ainsi que les fiches aide-mémoire de poche sur le sujet contribuent certes à ce que les militaires engagés en opération extérieure se sentent plus sûrs du comportement à avoir mais ne remplacent en rien la capacité de discernement moral. Ainsi, une règle d'engagement peut permettre des actions militaires qui entrent en conflit avec les convictions morales.

Exemple 1

Dans le cadre d'une mission de paix en Sierra Leone (MINUSIL), un contingent militaire de Zambie est tombé dans une embuscade tendue par des rebelles : les règles d'engagement permettaient aux militaires zambiens d'avoir recours à un usage proportionné de la force pour repousser l'attaque. Mais les insurgés utilisaient la population civile comme boucliers humains. L'exercice du droit d'autodéfense aurait signifié la mort de nombreux hommes, femmes et enfants innocents pour la protection desquels les militaires avaient été engagés dans cette zone de conflit. Les militaires doivent-ils se défendre et ainsi, inévitablement, provoquer un bain de sang parmi la population civile ou y renoncer, se rendre et s'exposer à la violence des rebelles, c'est-à-dire se sacrifier eux-mêmes ?

Exemple 2

Deux véhicules sont arrêtés à un point de contrôle occupé par des militaires allemands et des policiers afghans au sud-est de Kunduz (nord de l'Afghanistan). Soudain, l'un de ces véhicules transportant cinq personnes à bord, dont une femme et deux enfants, démarre et fonce sur le poste de contrôle. Les militaires doivent-ils ouvrir le feu sur le véhicule et ainsi éventuellement tuer des innocents ou s'abstenir de recourir à la force et risquer un attentat à l'explosif entraînant des morts dans leurs propres rangs ?

Se forger un jugement moral n'implique pas seulement connaissance de la situation et empathie mais aussi la connaissance de différentes catégories (éventuellement de différents niveaux de hiérarchie) de normes et devoirs ainsi que la capacité d'identifier les priorités possibles en cas de conflits entre les normes ou les devoirs et de les pondérer par la suite conformément aux règles.

Par exemple, le devoir négatif de s'abstenir de voler des médicaments peut entrer en conflit avec le devoir positif de guérir un malade, l'obligation d'honorer un rendez-vous convenu avec le devoir « naturel » d'aider la victime d'un accident et le devoir de venir en aide à sa mère dans une situation d'urgence avec la promesse d'aider une connaissance à déménager.

Il convient alors de déterminer, parmi les devoirs « *prima facie* » généraux mais dont la validité n'est pas sans exception, le « devoir actuel » en appliquant des règles de préférence éprouvées – telles que l'urgence, la probabilité ou la quantité.

Exemple 3

Un seigneur de la guerre afghan favorable à la FIAS amène sa femme gravement malade dans un camp de la Bundeswehr. Le médecin de service constate une appendicite aiguë. Peu de temps après, il reçoit un appel d'urgence annonçant l'atterrissage imminent d'un hélicoptère transportant un militaire de la Bundeswehr gravement blessé dont le véhicule tout-terrain a roulé sur une mine terrestre. Ici aussi, une opération chirurgicale immédiate à titre de mesure médicale d'urgence vitale est nécessaire. Or, l'hôpital de campagne ne permet qu'une seule opération. Le chirurgien doit donc décider qui il opère.

Le recours aux règles de préférence n'est d'aucun secours dans ce cas étant donné qu'il n'y a ni urgence plus grande ni probabilité de succès plus élevée. Ne reste que la différence entre un devoir « naturel » et une obligation. En ce sens, le médecin de la Bundeswehr n'a ici qu'un devoir général à l'égard de la femme afghane, celui de lui sauver la vie, mais une obligation vis-à-vis du militaire allemand. Car le militaire peut faire valoir un droit. Contrairement à un hôpital général, l'hôpital de campagne a été mis en place pour prodiguer une assistance médicale aux militaires. Le service médical d'urgence ne peut être étendu à d'autres personnes qu'en cas de capacités disponibles. Dans des conditions par ailleurs égales (*ceteris paribus*), l'obligation – *pacta sunt servanda* ! – prévaut donc sur le devoir « naturel ». D'un point de vue moral, le médecin doit opérer le militaire.

Formation d'une capacité de jugement moral

La formation éthique va toujours de pair avec la formation de la conscience. La conscience est considérée comme le cœur de l'existence personnelle, dans lequel l'être humain se vit comme directement concerné et comme soumis à l'exigence du bien qui le destine à une existence morale. En

outre, la loi sur le statut juridique des militaires dispose que les subordonnés doivent exécuter les ordres non seulement dans leur intégralité et sans délai mais aussi consciencieusement (cf. article 11, alinéa 1^{er}), l'exécution consciencieuse d'un ordre devant être interprétée non pas simplement comme scrupuleuse mais comme une obéissance tenant compte des limites éthiques de la conscience propre. L'article 4, alinéa 1^{er}, de la Loi fondamentale protège la liberté de conscience des militaires qui refusent d'obéir à un ordre militaire individuel ou refusent une opération militaire concrète. Les ordres dont un subordonné ne peut assumer l'exécution devant sa conscience ne sauraient être suivis. Dans ses jugements concrets, l'être humain peut tout à fait se tromper (on parle de « conscience erronée »).

Ceci exige de chacun non seulement une réflexion critique permanente sur soi-même mais aussi un apprentissage moral tout au long de la vie. L'être humain est aussi responsable de sa conscience et de la formation de celle-ci. Les séminaires de déontologie organisés dans les établissements de formation de la Bundeswehr ainsi que le cours d'éducation civique et morale peuvent contribuer au développement d'une faculté de jugement et de la conscience. À cet effet, la didactique en matière d'éthique propose différentes méthodes pour compléter un enseignement uniquement orienté sur le texte.

Débat éthique

Il se base sur les conditions d'un discours moral (Jürgen Habermas) en tant que forme de communication libre dans laquelle l'intérêt particulier est abandonné au profit d'une appréciation impartiale et où le meilleur argument est reconnu. Le débat suit des règles formelles et s'applique souvent à une décision morale controversée. Ces règles peuvent être résumées comme suit :

- analyse d'un dilemme moral issu de la vie des militaires ;
- le cas échéant, détermination grossière des normes, valeurs et principes entrant en conflit ;
- répartition des participants en différents groupes (pour, contre, jury) ;
- le jury établit un catalogue d'évaluation de la discussion en fonction de certains critères (par exemple pertinence et clarté des arguments, logique, style oratoire, respect des autres participants et des arguments divergents, aide à la décision de Coblenz comme contrôle des arguments, mise en relation des arguments avec la dignité humaine et les droits de l'homme) ;
- les groupes pour et contre délibèrent séparément et présentent successivement leurs arguments en temps limité ;
- deuxième phase de délibération : chaque groupe reprend les arguments de l'autre groupe, essaie de les réfuter et les présente ensuite à nouveau ;
- le jury présente pour finir ses conclusions en se basant sur les critères établis préalablement et évalue les performances des différents orateurs ainsi que le travail d'équipe.

Avantages de la méthode :

- favorise une forme discursive et, en se mettant à la place de l'autre, renforce l'aspect cognitif de la capacité d'empathie ;
- formation d'une faculté argumentative et oratoire permettant aux militaires de justifier de manière appropriée leur position morale, y compris en public.

Inconvénients de la méthode :

- nécessite du temps et suffisamment de participants pour pouvoir former trois groupes.

Prévention secondaire post-opérationnelle liée à la morale : gestion des blessures morales

Cette section convient surtout aux militaires ayant une expérience opérationnelle mais peut aussi être utilisée, le cas échéant, pour une sensibilisation relevant de la préparation opérationnelle.

Il est recommandé de commencer par les blessures morales causées par l'observation du comportement d'autrui d'un point de vue éthique.

Définition et signification des blessures morales dues au comportement d'autrui

Il est recommandé d'aborder la thématique à l'aide d'exemples imposés ou des propres exemples des participants, tels que :

- une femme afghane meurt malgré les soins prodigués dans un hôpital de campagne de la Bundeswehr. Un infirmier commente à haute voix : « Ce n'est-ce qu'une Afghane ! » ;
- en Afghanistan, une patrouille passe devant le lieu d'un accident ayant fait plusieurs blessés graves parmi les militaires afghans. Elle ne peut toutefois leur porter secours en raison de la situation sécuritaire ;
- peuvent aussi être discutés ici des champs de conflits moraux spécifiques de la formation concernée et introduits par les participants, par exemple le manque de considération sur le territoire national pour les performances accomplies en opération (« C'était comment les vacances ? », etc.).

Il est conseillé de discuter un ou plusieurs de ces exemples en groupe, pour ce qui est de leur potentiel de blessure morale. Les questions clés ci-après peuvent faciliter l'approche de la thématique et compléter et encourager l'échange libre entre les participants.

Questions clés possibles pour la discussion des exemples

- *Pourquoi l'auteur des actes décrits les a-t-il exécutés ?*
- *Quelles valeurs personnelles des participants sont en contradiction avec les comportements ? Comment leur sens moral a-t-il été blessé ?*
- *Y a-t-il une différence d'évaluation selon que le comportement moralement douteux a été adopté par des personnes étrangères au système, par exemple au sein de la population locale, ou par des supérieurs hiérarchiques/camarades ?*

(La violation d'une relation de confiance existante joue notamment un rôle dans ce contexte.)

Conséquences psychiques des blessures morales causées par autrui

Après avoir dégagé la dimension morale des exemples, il est conseillé de discuter des pensées et sentiments suscités.

Les thèmes suivants sont souvent mentionnés :

- la déception ou l'amertume quant au comportement de la population/des camarades/des supérieurs hiérarchiques, quant au « système » ;
- accompagnant généralement la déception, la colère (le terme « colère » est utilisé ici et dans la suite du texte car, contrairement aux termes plus généraux « dépit » ou « fureur », il établit davantage un lien direct avec un comportement concret perçu comme inadéquat ou injuste) ;
- l'expérience de l'impuissance face aux situations vécues peut également remettre en question le ressenti du sens dans son ensemble et susciter un sentiment de « non-sens » dans la perception personnelle de la vie. Intériorisé, le « non-sens » peut avoir pour effet que le comportement individuel s'adapte à cette nouvelle maxime et, par voie de conséquence, favorise lui-même un comportement « insensé » et moralement discutable. Sur cette base, il est possible d'expliquer par exemple pourquoi des militaires, après des séjours prolongés dans des zones de guerre, commettent parfois eux-mêmes des actes violant la morale. Ceci peut à son tour générer des sentiments de culpabilité et des doutes sur l'identité liée au rôle d'aide/de militaire, etc. ;
- une réaction opposée ayant un caractère plutôt compensatoire est également possible, par laquelle les situations insensées vécues sont littéralement compensées par une action constructive : on peut ainsi assister à un regain d'ambition et d'engagement dans le processus de travail. Dans le pire des cas, on peut également s'attendre à une multiplication des exigences envers soi-même et à une insatisfaction quant à ses propres performances, qui peuvent alors se manifester sous la forme d'un perfectionnisme ou d'une diminution de la tolérance au prétendu comportement fautif d'autrui.

Définition et signification des blessures morales dues au comportement individuel

Les blessures morales peuvent ne pas seulement résulter du fait qu'un comportement de nature à les engendrer est observé ou vécu comme victime. Les militaires, notamment, doivent régulièrement prendre eux-mêmes en opération des décisions ayant une portée morale, agir en conséquence et les assumer devant les autres et eux-mêmes. Ils peuvent alors se considérer comme auteurs d'actes immoraux ou de négligences.

Il est recommandé d'aborder la thématique à l'aide d'exemples, tels que :

- dans l'exercice de ses fonctions, un militaire est amené à faire usage d'une arme à feu. Une personne est blessée ou tuée ;
- un(e) secouriste est appelé(e) sur un carambolage sur l'autoroute. Le personnel de secours disponible ne suffit pas pour porter assistance aux blessés graves, dont le nombre est étonnamment élevé, de sorte que quelques victimes restent sans soins pendant une période prolongée. L'une d'entre elles succombe à l'hôpital à ses blessures.

Questions clés pour la discussion des exemples

Les questions clés ci-après peuvent faciliter l'approche de la thématique centrale de l'exemple considéré et compléter et encourager l'échange libre entre les participants.

- *Pourquoi la personne a-t-elle agi ainsi dans cette situation ?*
- *Quelles valeurs personnelles et normes morales peuvent être en contradiction avec ces comportements ?*

Conséquences psychiques des blessures morales dues au comportement individuel

Sentiments de culpabilité et honte sont des conséquences fréquentes des blessures morales dues au propre comportement des militaires.

Il est recommandé dans un premier temps de discuter, au moyen de questions ouvertes posées aux participants, de ce que la « faute » implique comme conséquences psychiques d'une opération et de ce qui la différencie de la « honte ».

Qu'entendez-vous par faute/honte ?

Ci-après quelques indications pouvant être utiles.

Faute

Une description et une définition de la faute devraient prendre en compte plusieurs niveaux. Au *niveau de l'événement*, la faute désigne les événements mêmes. Quelque chose a été fait ou omis qui a outrepassé les limites d'autres personnes ou leur a causé un dommage. (Exemple : le vol est une faute.) La faute peut aussi avoir des conséquences juridiques.

Au *niveau de la relation sociale*, la faute englobe un reproche, une accusation, et implique ainsi un jugement sur l'inutilité ou la méchanceté prétendues du coupable. À ce niveau, la faute dépend de la relation entre les accusateurs et les accusés. Elle peut conduire à l'expulsion de la communauté.

L'accusation n'est pas nécessairement liée au fait qu'il y a effectivement eu un comportement fautif. Les communautés peuvent aussi accuser sans qu'il y ait de faute objective. L'exclusion des migrants (« Les étrangers nous prennent nos emplois ») est un exemple souvent débattu actuellement (Lytta Basset).

Conséquences psychiques de la faute

À l'occasion du traitement psychique, la faute peut conduire à des sentiments de culpabilité. Ceux-ci peuvent, d'une part, résulter de la reconnaissance de la souffrance causée à d'autres personnes. En partant de l'accusation mentionnée plus haut, le sentiment de culpabilité peut, d'autre part, correspondre à une introjection (prise en charge intérieure) d'accusations portées par l'extérieur. Cela signifie que le comportement de l'environnement, par exemple la dévalorisation, fait alors partie de la réalité intérieure. Ici, la transition de la faute à la honte est fluide (voir ci-dessous).

Dans le cas de la faute liée directement à un événement, les pensées et sentiments associés sont en lien avec cette situation : « J'ai commis une faute dans telle situation ».

Efforts de réparation comme caractéristique de la faute

La faute vécue peut être atténuée par des pensées et/ou actes qui contiennent une réparation, c'est-à-dire une compensation du dommage causé. Ceci peut se faire par exemple par le regret, une excuse ou un dédommagement, mais aussi par des activités symboliquement compensatoires, telles qu'un engagement à titre bénévole, des dons à visée caritative, etc. Ainsi, le traitement de la faute s'accompagne d'une impulsion constructive et conduit à une activation chez les personnes concernées.

Il devrait être précisé que « réparer » et « effacer le passé » sont deux choses différentes. La faute objective continue tout de même d'exister, devient cependant plus facile à supporter étant donné qu'une action judicieuse y est désormais associée.

Attentes envers soi-même

Pour comprendre les sentiments de culpabilité, il est important de reconnaître ses propres attentes envers soi-même :

- « *Quelles attentes placée-je rétrospectivement dans le comportement que j'ai eu dans la situation passée ?* »
- « *Quel degré de perfection dois-je atteindre d'une manière générale dans mon rôle professionnel ?* »

Chez les militaires, il n'est pas rare que ces attentes soient très élevées et entraînent alors des sentiments de culpabilité prononcés et de la honte (voir ci-dessous). Ils ne tiennent toutefois pas compte, par exemple, de la vitesse et de l'intensité des processus dans une situation traumatisante donnée ou adoptent la perspective de ceux qui connaissent déjà les conséquences des événements, comme si ceux-ci avaient pu être prévus.

Pour illustrer l'importance de la relation à soi-même, l'exercice de l'« entraîneur intérieur » peut être introduit. Il peut être réalisé à titre d'exemple avec un participant du groupe.

L'« entraîneur intérieur »

Nous rencontrons des entraîneurs dans notre vie quotidienne – dans le club de sport, dans la vie professionnelle, etc. Quels types d'entraîneur existe-t-il ? (Faire donner des exemples !) Qu'attend chacun d'entre eux des personnes qu'il entraîne ? Comment se présente-t-il et comment communique-t-il ?

Dans notre vie quotidienne, nous évaluons constamment nos actions, nous les commentons avec notre voix intérieure, nous louons ou critiquons nos propres actes. Il existe pour les êtres humains des modèles typiques relativement constants. Est-il envisageable de se représenter cette communication intérieure de façon imagée, comme si notre « entraîneur intérieur » nous parlait comme des entraîneurs extérieurs le feraient ? Quel entraîneur intérieur avons-nous en nous, à quoi ressemble-t-il, comment parle-t-il, comment se comporte-t-il ? Comment nous traite-t-il ? S'agit-il dans l'ensemble d'un entraîneur sévère ou bienveillant ?

Comment cet entraîneur se comporte-t-il en présence de sentiments de culpabilité ? Est-il peut-être devenu plus sévère depuis leur apparition, nous critique-t-il souvent, nous rend-il la vie difficile ? Cet entraîneur convient-il en fin de compte aux sentiments de culpabilité et à leurs déclencheurs ? Si la dynamique de l'activité de groupe le permet à ce moment, on peut d'ores et déjà élaborer les moyens de faire face aux entraîneurs particulièrement sévères dans le contexte de sentiments de culpabilité ou de honte (à défaut, cela peut être abordé ultérieurement lors du travail sur la honte). Dans un premier temps, il est recommandé de retracer avec les participants la genèse des expériences et réactions stéréotypées qui se produisent au niveau de l'entraîneur intérieur, par exemple par le biais de modèles biographiques, de sentiments de culpabilité du passé, etc.

Ensuite, il est conseillé de modifier en pensée (« par l'imagination ») l'image de l'entraîneur en donnant à un personnage menaçant une apparence plus inoffensive, plus humaine, par exemple en rendant plus gaie la couleur de ses vêtements (« multicolore ») ou le ton de sa voix (« voix de fausset »). Lors de la discussion, les participants devraient donner des exemples de la manière de mettre ceci en œuvre sur leurs propres entraîneurs. Dans ce contexte, le contenu des pensées destructrices peut revêtir un caractère ludique et celles-ci peuvent perdre de leur caractère menaçant. Ce travail de visualisation peut ainsi, « par le biais d'une image », contribuer à modifier les chaînes de pensées liées à la faute.

Cet exercice n'est toutefois efficace que s'il est pratiqué quotidiennement. Les pensées associées à la faute peuvent par exemple être rappelées activement et l'entraîneur intérieur correspondant modifié. De telles modifications peuvent, grâce à un entraînement suffisant, devenir un automatisme mental qui se déclenche alors par réflexe en cas de pensées destructrices se manifestant spontanément et rend celles-ci plus contrôlables.

Honte

Les sentiments de culpabilité peuvent, notamment dans le cas de la représentation d'un entraîneur intérieur sévère, se généraliser et influencer sur des domaines de plus en plus nombreux de l'expérience et de l'action dans la vie quotidienne. La faute vécue fait alors littéralement partie intégrante de la personnalité – en résulte la honte.

Chez les militaires, les craintes de stigmatisation ont souvent pour effet que les personnes concernées ne peuvent se décider à suivre un traitement qu'avec une latence de plusieurs mois ou même de plusieurs années. À ce moment-là, les mécanismes présentés sont en règle générale déjà bien avancés et la honte joue déjà un rôle essentiel dans l'expérience. C'est pourquoi la question de la honte devrait être abordée lors d'une séance de prévention et les participants préparés aux évolutions possibles afin de pouvoir réagir en temps utile, le cas échéant. Les questions clés ci-après peuvent être utilisées à cet effet.

Conséquences psychiques de la honte

Honte intrapersonnelle

- *Comment la honte affecte-t-elle l'estime de soi ?*

La honte altère le rapport positif des personnes concernées à elles-mêmes, leur « image de soi » : par exemple, la conviction « je suis une bonne personne » peut se transformer en « je ne suis plus digne d'être aimé ».

- *Quelles sont les conséquences de la honte sur le rapport à soi-même ?*

La honte intrapersonnelle peut entraîner une diminution de l'attention que l'on se porte et de l'acceptation de soi-même. Les aspects positifs, agréables, réussis de la vie que l'on mène bénéficient de nettement moins d'attention que les erreurs, faiblesses ou obligations désagréables.

Honte interpersonnelle

- Une telle perturbation de l'image de soi, accompagnée d'une faible estime de soi et d'une sévérité excessive envers soi-même, peut avoir des effets sur les relations sociales. Elle peut conduire à un sentiment de manque d'attrait interpersonnel, à une insécurité, une vulnérabilité et, en fin de compte, un retrait social.

Par compensation, on peut également observer des formes d'expression égotistes, paraissant en partie agressives, arrogantes ou sarcastiques.

- *Quels sont les effets de la honte interpersonnelle dans la famille ?*

Dans la relation de couple ou dans les systèmes familiaux, la honte interpersonnelle a des effets considérables. Des conflits peuvent résulter d'une distance et d'un isolement croissants. Mais mécontentement, humeur querelleuse et agressivité sont également possibles dans la vie quotidienne.

- *La honte peut-elle aussi avoir des avantages ?*

La honte n'a pas seulement des effets négatifs sur le comportement social et les relations sociales. En raison de leur rapport plus critique à eux-mêmes, les personnes éprouvant des sentiments de honte agissent souvent de manière particulièrement réfléchie dans leur environnement social, ont un sens marqué de la communauté et font preuve d'empathie. Elles sont alors perçues comme prévenantes et attentionnées.

Comment ceci est-il évalué par les participants ?

Voient-ils aussi dans les conséquences de la honte des chances de développer leurs relations personnelles et leur personnalité propre ?

Il est important d'aborder ces aspects positifs avec les participants notamment afin de développer une image globale plus équilibrée de leur évolution intérieure qui ne se limite pas au côté négatif.

Gestion des blessures morales causées par autrui

Remarque préliminaire : dans le cas d'interventions visant à maîtriser la colère, la faute et la honte, il est conseillé de s'axer sur les expériences antérieures, sur le niveau de la structure de la personnalité et sur les antécédents socio-culturels des clients afin d'éviter une sollicitation excessive. Ainsi par exemple, un sujet tel que le pardon peut éventuellement générer de l'incertitude chez les patients athées et devrait être présenté de manière explicitement neutre.

Après des événements liés aux opérations et présentant un potentiel de blessure morale causée par autrui, la colère peut contribuer au développement de symptômes psychiques tels que l'anxiété ou à des réactions physiques. C'est pourquoi, au-delà de la sensibilisation décrite ci-dessus, il convient de fournir des indications sur la manière de faire face à la colère et d'empêcher le passage à l'état chronique ou d'améliorer la situation.

Dans un premier temps, les participants devraient se concentrer sur l'une des blessures morales causées par autrui citées ci-dessus. Il convient alors de donner les indications suivantes ou de poser les questions ci-après.

- *Décrivez les pensées et fantasmes que la colère déclenche ou pourrait déclencher (amertume, frustration, fantasmes de vengeance/violence, etc.).*
- *Décrivez les sensations physiques provoquées par la colère.*
- *Prenez conscience de ces changements négatifs et de la manière dont ils bloquent les pensées et sentiments positifs.*
- *Quelles conséquences a la colère sur les relations avec les personnes de référence proches (attitude générale empreinte d'amertume, comportements agressifs, conflits relationnels, séparation, etc.) ?*

Sur cette base, le sujet devrait être approfondi à l'aide de la question clé suivante : que signifient ces changements pour le traitement psychique ?

- Par la colère, l'auteur des actes reste présent dans la psyché, conserve son influence sur la vie quotidienne.
- Il est « doublement gagnant » : par son comportement fautif dans la situation, il nuit (la plupart du temps impunément) au bien-être de son environnement avant d'entraîner plus tard, par la colère, des conséquences négatives et destructrices pour les participants eux-mêmes (par la colère, on érige à l'auteur un monument).
- *La colère est-elle encore « attrayante » si l'on tient compte de ces changements ?*

(L'objectif, à travers cette question, consiste à motiver la personne concernée à se décharger de sa colère, à « s'en débarrasser » afin d'améliorer sa propre qualité de vie. La victoire des auteurs se transforme en défaite. Pour plus de détails, voir la section consacrée au pardon.)

Gestion des blessures morales dues au comportement individuel

Comme décrit ci-dessus, la honte déclenche souvent chez les personnes concernées des désirs de refoulement afin de la rendre invisible ou de ne pas devoir l'exprimer (honte intrapersonnelle). Elle est cependant conservée inconsciemment et devient chronique, quand bien même atténuée et contrôlée, le cas échéant, par des mécanismes de défense.

C'est pourquoi il est conseillé de faire comprendre aux participants d'une séance de prévention qu'en cas de honte ou de sentiments de culpabilité un entretien avec des personnes extérieures (par exemple celles qui les aident) peut être utile. Ceci permet, entre autres, de faire l'expérience que la faute ressentie n'empêche pas d'autres personnes de vous accepter et de vous estimer.

Après ces indications relatives à la restructuration cognitive en cas de colère et de honte, il est conseillé d'identifier dans l'étape suivante des moyens de « lâcher prise ». Le pardon joue un rôle particulier dans ce contexte.

Pardon en cas de colère et de honte

Pour parvenir à une telle acceptation, y compris vis-à-vis de soi-même, un processus actif de pardon peut être utile.

Dans de nombreuses situations, les militaires sont non seulement témoins ou victimes de blessures morales causées par autrui mais ils se considèrent également eux-mêmes comme les « auteurs » de ces blessures par leur action ou leur inaction. Ces rôles peuvent même faire partie de la même situation : quand, par exemple, un militaire fait usage de son arme à feu, il n'est pas rare que sa propre vie soit en danger et qu'en même temps d'autres personnes subissent des préjudices. Il est donc important de souligner, lors du traitement de la thématique complexe du pardon, qu'il est généralement plus facile à celui qui peut pardonner aux autres de se pardonner à lui-même. La capacité de pardon est pour ainsi dire un besoin fondamental caractérisé par la bienveillance.

Pour aborder la question du pardon, il est possible de discuter avec les participants de la question suivante : qu'est-ce que la réaction intérieure intense des participants à la violation morale (hormis les souffrances associées) exprime de positif sur le système de valeurs des personnes concernées ?

(Réponse : il doit exister des valeurs fortes, sinon celles-ci ne pourraient pas être bafouées. En cas de valeurs fortement prononcées [un être « de grande valeur » !], le risque qu'elles puissent être également remises en question ou bafouées par des circonstances extérieures est accru. Dans le fond, la blessure ressentie est donc l'expression d'une force de caractère.)

Déroulement du pardon

Pardoner aux auteurs d'une blessure morale, mais surtout se pardonner à soi-même, est souvent une étape difficile mais peut constituer une condition indispensable pour un traitement durable. Pour cette raison, de premières indications à ce sujet devraient être données dans le cadre de la prévention.

Le mot pardon vient du grec et signifie littéralement : « laisser partir ».

La conscience de l'injustice commise est conservée dans le pardon, mais elle est complétée par une *décision morale active* : celle-ci a pour objectif de faire une paix intérieure avec les événements et de s'en décharger. Dans ce contexte, il est recommandé de dégager avec les participants les différences existant entre « oublier », « approuver » et « effacer le passé ».

En outre, le procédé et les effets positifs du pardon devraient être discutés.

- La responsabilité de l'évaluation des manquements commis par les auteurs (y compris soi-même) et du « jugement » est transférée à une instance spirituelle supérieure (quel que soit son nom) au cours du pardon (par exemple « Le destin le compensera », etc.). Cette étape libère ceux qui accordent le pardon d'une partie de leur responsabilité morale et atténue ainsi les conséquences de la colère. L'injustice se voit opposer un point de vue bienveillant, de la compassion pour l'auteur ou pour soi-même pouvant en résulter ; ainsi, le pardon renforce la conscience de sa propre valeur éthique.
Du point de vue psychanalytique, les armes sont littéralement déposées. On renonce par là même à ce que l'autre se soumette en concédant avoir fait du mal. Cet autre peut même, le cas échéant, être de nouveau perçu comme de bonne volonté, comme quelqu'un qui veut le bien. Ceci signifie une amélioration intérieure de l'image d'autres personnes, les représentations faisant d'elles des ennemis sont atténuées, la qualité de vie s'améliore (Lytta Basset).
- Ceci crée un espace pour des idées et activités positives et constructives (sollicitude vis-à-vis de la famille, engagement social, etc.) qui peut constituer le cadre de la pleine conscience éthique mentionnée plus haut. Le pardon est donc aussi une décision délibérée en faveur des côtés positifs et constructifs de sa propre vie. Cet argument joue également un rôle important dans le pardon de son propre comportement fautif.
- Il peut s'avérer utile de mettre en place des principes directeurs forts pour le dialogue intérieur au cours de ce processus : « Je veux renverser le monument de l'auteur ! », « Je ne veux plus l'avoir/avoir la faute en moi ! », « Ma propre vie est plus importante pour moi ! »...

Il semble indiqué ici de relater une histoire allégorique à visée didactique qui illustre symboliquement les conséquences de l'impossibilité de « lâcher prise ». Elle devrait être travaillée ou discutée avec les participants.

Comment attraper un singe

Il était une fois un singe qui aimait beaucoup les cerises. Un jour, il vit une cerise savoureuse et descendit de son arbre pour aller la chercher. Mais il découvrit que la cerise se trouvait dans une bouteille de verre transparente. Après quelques tentatives, le singe se rendit compte qu'il pouvait attraper la cerise en passant la main dans le goulot étroit de la bouteille. Y étant parvenu, il ferma la main sur la cerise. Mais constata alors qu'il ne pouvait plus retirer la main de la bouteille : le poing refermé était plus gros que le goulot. Mais tout cela était voulu, car la cerise dans la bouteille était un piège tendu par un chasseur de singes connaissant la façon de penser de ces animaux. Lorsque le chasseur entendit gémir le singe, il alla vers lui. Le singe essaya de se sauver mais pensa que, à cause de sa main coincée dans la bouteille, il ne pouvait pas fuir assez rapidement. En tout état de cause, il avait encore la cerise, pensa-t-il. Le chasseur attrapa le singe et lui donna un coup violent sur le coude, ce qui lui fit lâcher la cerise malgré lui. Le singe était libre, mais prisonnier. Le chasseur s'était servi de la cerise et de la bouteille et il les possède toujours (d'après Bucay).

- Afin d'accorder plus facilement le pardon à autrui et à soi-même, il est également possible de proposer aux participants l'exercice « dialogue imaginaire avec une autorité morale ».

(En cas de travail en groupe, le déroulement du dialogue suivant peut être illustré en prenant pour exemple un participant.)

On demande d'abord au participant d'imaginer une autorité morale qu'il considère comme très importante, inconditionnellement bienveillante, indulgente, généreuse, réconfortante, etc. On pourra choisir un être réel ou purement imaginaire qui sera dans un premier temps décrit avec précision : à quoi ressemble-t-il, quelle est sa taille, comment est-il habillé, comment parle-t-il, comment se comporte-t-il, etc. ?

Exemples possibles d'autorités morales :

membres de la famille (y compris ceux qui sont déjà décédés) ;

amis/collègues ;

créatures imaginaires (aides intérieurs) tirées de films ou de romans.

Ensuite, les expériences ayant une portée morale devraient être racontées à cette autorité. Il est recommandé d'utiliser le présent, cette forme étant la plus proche du narrateur. Si le récit s'interrompt, le thérapeute ou le groupe peuvent venir en aide au participant ou, selon le cas, peut être abordé ce qui peut entraîner une résistance intérieure. Une écoute bienveillante et attentive est recommandée à tout moment, sans juger ni même critiquer. L'histoire qui émerge devrait également englober les conséquences qu'entraîne, ici et maintenant, l'événement faisant l'objet du récit.

Dans un deuxième temps, il est conseillé d'inciter le participant à imaginer la réponse de l'autorité morale et de la verbaliser, également au présent. Si l'évolution des qualités nommées plus haut est restée stable, les phrases correspondantes permettront une vision des événements elle aussi bienveillante et

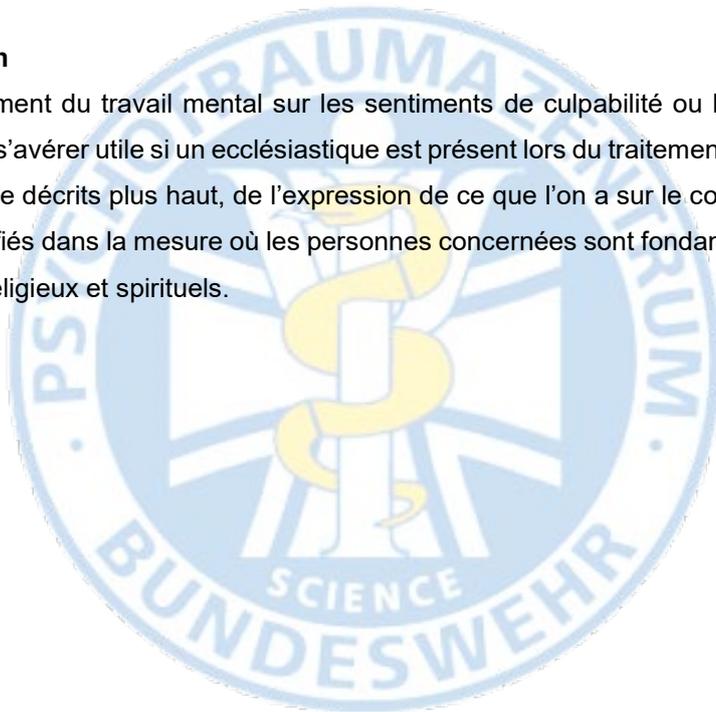
indulgente, car ce sera alors le résultat d'un moi intérieur compatissant activé par l'exercice. Par la présentation d'un être réel symbolique, les propres éléments compatissants deviennent plus perceptibles et peuvent être mieux acceptés. Les pulsions autodestructrices sont dans le même temps atténuées.

Si les événements sont à l'origine de blessures morales causées par autrui, ce dialogue imaginaire peut néanmoins être appliqué sous une forme comparable, comme pour la faute propre. Sont alors décrits les comportements moralement douteux observés en tant que témoin, la réponse de l'autorité morale devant faire apparaître le désir de ne pas voir la blessure morale perturber (détruire) la représentation du monde et le rapport positif à la vie quotidienne des personnes concernées.

Ces dialogues devraient être pratiqués quotidiennement de manière à pouvoir être utilisés de manière quasi réflexe lorsque des évaluations négatives liées au traumatisme apparaissent dans l'imaginaire.

Confession

En complément du travail mental sur les sentiments de culpabilité ou la colère, une confession peut également s'avérer utile si un ecclésiastique est présent lors du traitement. Les éléments de la décharge émotionnelle décrits plus haut, de l'expression de ce que l'on a sur le cœur et du pardon peuvent alors être intensifiés dans la mesure où les personnes concernées sont fondamentalement ouvertes à de tels éléments religieux et spirituels.



Fin de la formation

À la fin de la formation, les participants devraient résumer les expériences clés et les enseignements tirés et résoudre les dernières questions. Les différentes options d'action au cas où des problèmes psychiques surviendraient après la formation ou en cas de besoin thérapeutique devraient également être évoquées, en faisant mention des adresses de contact ou numéros de téléphone.

En outre, il est recommandé d'organiser une séance de retours d'expériences devant entre autres permettre de renforcer la position de partenaires égaux et de parties prenantes des participants.

