Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La maladie mentale en milieu de travail : le retour au travail

Sally et Marcia devaient toutes les deux prendre un congé d'invalidité pour des problèmes de santé mentale. Après avoir terminé leur traitement, les deux femmes ont repris le travail.



Le retour au travail de Sally a été marqué par la peur et l'insécurité. Quant à Marcia, elle était nerveuse avant son retour au travail, mais sa transition a été bien planifiée et gérée avec succès. Voici leur histoire.

L'histoire de Sally

Tout au long de mon congé, je me suis inquiétée au sujet de mon travail. Même si j'obtenais les soins dont j'avais besoin, je savais que je perdrais mon emploi. J'ai parfois pensé que ce serait pour le mieux, car j'étais préoccupée par une question bien plus importante : qu'est-ce que mes collègues penseront de moi?

Le premier jour de mon retour a été terrible. Je ne m'attendais pas à ce qu'on organise une fête pour souligner mon retour, ou quelque chose de ce genre, mais personne ne m'a adressé la parole. Certains ont même fait semblant de ne pas me voir! Comme nous ne nous étions ni vus ni parlé depuis des mois, j'ai pensé que nous pourrions jaser et prendre de nos nouvelles. Quelques-uns m'ont dit bonjour, puis se sont précipités vers leur bureau.

Ma patronne était gentille, mais elle s'attendait à ce que tout revienne à la normale. Je suis entrée dans mon bureau seulement pour être accueillie par des milliers de courriels et mon calendrier rempli de rendez-vous pour la semaine entière. Ce jour-là, nous avons également eu une réunion à l'heure du dîner. J'avais hâte de pouvoir me ressaisir tout comme mon thérapeute me l'avait suggéré. Je n'en ai pas eu l'occasion.

Pendant mon absence, ils ont apporté des améliorations au bureau. Tout était flambant neuf, y compris le système d'exploitation de l'ordinateur, la photocopieuse et même le distributeur de serviettes en papier dans les toilettes. Je me sentais comme une idiote parce que je n'arrivais pas à comprendre comment utiliser le micro-ondes. Je ne voulais pas demander de l'aide pour une tâche si simple, surtout parce que j'avais déjà demandé de l'aide à plusieurs collègues relativement au nouveau logiciel.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Je suis rentrée chez moi en larmes et j'ai réussi à peine à me traîner au bureau le lendemain. Je ne savais plus ce qui était normal. Je craignais que chaque jour soit une lutte 'pour m'adapter. J'ai démissionné quelques semaines plus tard.

Ce que la patronne de Sally avait à dire à propos de son retour au travail :

Lorsque Sally a repris le travail, je pensais que cela signifiait qu'elle était de retour à la normale. Il ne m'est pas venu à l'esprit qu'elle pourrait avoir besoin d'aide. En fait, je l'ai volontairement gardée occupée, car je croyais qu'elle se sentirait valorisée et productive.

L'histoire de Marcia

J'étais vraiment nerveuse à l'idée de retourner au travail, mais je savais que ça irait bien. Mon patron m'avait tenue informée tout au long de mon congé et m'a rencontrée la semaine précédant mon retour au travail. Il m'a proposé un horaire progressif afin que je puisse reprendre mon travail en douceur. Quelques collègues étaient restés en contact avec moi et ils avaient vraiment hâte de m'accueillir.

Tout le monde était d'un grand soutien. Mon patron m'a encouragée à continuer de me concentrer sur mon rétablissement et de ne pas me surmener. Il m'a confié qu'il était maintenant mieux en mesure d'apprécier mon travail. Il m'a également demandé ce dont j'avais besoin pour que mon retour au travail soit efficace et durable. Lorsque je lui ai suggéré un horaire flexible, il l'a rendu possible, et ce, à l'échelle de l'entreprise. J'aime mon travail et je bénéficie d'un meilleur équilibre dans ma vie.

Ce que le patron de Marcia avait à dire à propos de son retour au travail :

J'ai essayé de me mettre à sa place en me demandant comment je voudrais être traité si je me trouvais dans une situation similaire. J'ai également effectué des recherches sur les différents moyens de gérer le retour au travail d'un employé et de lui offrir du soutien. J'ai eu une bonne intuition. En me renseignant, j'ai appris des choses auxquelles je n'avais pas pensé, notamment, de mettre en place une politique de tolérance zéro à l'égard de la propagation de rumeurs, ce qui m'a aidé à faire taire les mauvaises langues.