

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.

Si vous avez le cafard

Nous avons tous le cafard à l'occasion, souvent lorsque nous avons trop de travail ou à l'annonce de nouvelles tristes ou décevantes. Normalement, nous nous en remettons rapidement et reprenons le cours de notre vie.

Cependant, la dépression clinique est très différente. Il s'agit d'une maladie difficile à surmonter sans aide. Une femme sur quatre en souffrira au cours de sa vie. Heureusement, la dépression se traite assez facilement. En fait, 80 pour cent des personnes qui en souffrent demandent de l'aide et se rétablissent complètement. Alors, si vous avez le cafard, mais que vous n'avez plus le goût de chanter, il faudrait peut-être en parler.

Des conseils pratiques

La dépression est une maladie et non une faiblesse. Si vous reconnaissez ici l'un des symptômes de la dépression, vous n'avez aucune raison de souffrir seul. Parlez à un médecin ou à un professionnel. Voici des raisons de demander de l'aide :

- Un sentiment de tristesse ou de l'irritabilité
- Une perte d'intérêt à l'égard d'activités que vous aimiez
- Un changement de poids ou d'appétit
- Des changements dans vos habitudes de sommeil
- Un sentiment de culpabilité, de désespoir ou d'inutilité
- De la difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions
- De la fatigue ou une perte d'énergie
- De l'agitation ou un ralentissement des activités
- Des maux et des douleurs physiques
- Des pensées suicidaires ou morbides

Si vous reconnaissez un ou plusieurs de ces symptômes, consultez le tableau ci-dessous

Nombre de symptômes	**Durée des symptômes**	**Ce que vous devriez faire**
De 0 à 3	Rares, une humeur passagère	Parlez à un ami ou à un membre de la famille; faites de l'exercice; consacrez du temps aux loisirs; prenez des repas équilibrés.
De 4 à 7	Persistants, pendant plus de 2 à 3 semaines	Parlez à un médecin ou communiquez avec Shepell·fgi; pensez à effectuer des changements dans votre vie; si possible, fixez-vous des buts qui apporteront de la joie dans votre vie.
De 8 à 10	Persistants, pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois	Demandez de l'aide immédiatement; communiquez avec un médecin, un psychiatre ou votre PAE; si les symptômes sont graves, présentez-vous à l'urgence de l'hôpital ou à une clinique.

La dépression peut avoir des répercussions sérieuses sur tous les aspects de la vie des personnes qui en souffrent. Elle peut être profondément ancrée, difficile à surmonter et même physiquement débilitante. Si l'un ou plusieurs de ces symptômes vous semblent familiers, communiquez avec un professionnel de

la santé.
© 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.