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 réintégration : Retourner au travail après un congé associé à une maladie mentale

Bien qu'une absence du travail pour prendre soin de soi lors d'une période émotionnelle difficile présente des défis particuliers, revenir d'un congé ayant pour cause une maladie mentale est franchement intimidant. Cependant, le fait de prendre le temps d'étudier tous les aspects de vos attentes, de vos craintes et de vos espoirs vous aidera à être aussi prêt que possible à calmer ces inquiétudes en douceur et avec succès.



Prenez de l'avance. Pendant les premières semaines au moins, essayez de planifier le plus possible. Si vous devez préparer le dîner et les vêtements des enfants, faites-le la veille. Remplissez votre congélateur et votre garde-manger d'aliments sains qui vous permettront d'apprêter rapidement des repas simples. Le fait d'avoir prévu les besoins familiaux réduira les pressions quotidiennes et vous aurez l'impression de mieux maîtriser la situation durant cette période susceptible d'entraîner du stress.

Gérez les attentes. Votre supérieur et vos collègues pourraient être tellement heureux de votre retour qu'ils vous auront préparé une montagne de travail. Il se pourrait aussi que, péchant par excès de prudence et craignant de vous surcharger de travail, les membres de votre équipe n'aient rien placé dans votre corbeille d'arrivée, ce qui vous obligera à vous tourner les pouces durant les premiers jours de votre retour au travail. Comme la capacité de chaque personne qui retourne au travail est très différente, il est important d'expliquer clairement et ouvertement la quantité de travail que vous pensez pouvoir effectuer, ainsi que ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire. Efforcez-vous de *reprendre* votre routine le plus doucement possible. Remettez-vous au travail peu à peu et évaluez constamment si vos capacités correspondent à votre charge de travail.

Si la situation devient difficile à gérer, parlez aux membres de votre équipe, à votre supérieur ou à un représentant des ressources humaines et établissez un plan qui conviendra à toutes les personnes en cause. Si vous avez de la difficulté à composer avec la situation, vous pouvez aussi communiquer avec un counselor ou un professionnel qui vous suggérera des stratégies et des outils vous permettant de gérer le stress associé à votre retour au travail.

Soyez à l'écoute. Les commérages peuvent nuire à la réputation, à l'amitié et au moral en milieu de travail. Si vous pensez que votre situation fait l'objet de sarcasmes, de risées et d'un humour de mauvais goût, c'est le moment d'agir. Commencez par parler aux personnes qui répandent les rumeurs et, dans la mesure du possible, allez à la source de ces histoires. Simplement, calmement et gentiment, mentionnez (uniquement) que vous êtes conscient du fait que les gens parlent de vous et que leurs propos sont faux ou injustes. Vous n'avez pas à vous justifier ou vous expliquer, car vous ne feriez qu'alimenter les rumeurs et aggraver le problème. Bien que les rumeurs puissent vous déranger, n'y perdez pas votre temps ou votre énergie. En fin de compte, vos actes feront taire les mauvaises langues.

Voyez le beau côté des choses. La pensée positive est contagieuse. Bien que ce ne soit pas toujours facile, le fait de chercher et de s'attendre à obtenir des résultats à la fois bons et favorables pourra vous aider à atteindre votre but. En étant proactif, vous établissez spontanément et intuitivement une communication positive qui s'exprime par le langage corporel. Ainsi, vous stimulerez fortement vos

relations en milieu de travail et contribuerez à vous assurer un retour au travail plus satisfaisant : plus votre approche sera positive, plus vos collègues seront portés à se rapprocher de vous et à vous offrir du soutien.

Réservez-vous des moments précieux. Vous venez de passer des moments difficiles – et vous réussissez à vous en sortir. Auriez-vous des photos de personnes, de lieux visités, ou des souvenirs d'expériences importantes que vous pourriez apporter au travail? Si vous avez un espace personnel, que ce soit un bureau, un cubicule ou casier, ces photos ou objets chargés de souvenirs heureux ensoleilleront votre journée de travail ou vous aideront à passer au travers de certains après-midis plus longs.

Prévoyez des activités sociales. Même si vous préférez rester seul et que le fait de vous concentrer sur votre travail prend tout votre temps, le rétablissement de liens avec vos collègues est essentiel à une entière réintégration au travail. Pour être vraiment heureux au travail, la plupart des gens ont besoin de sentir qu'ils ont un lien avec leurs collègues. En acceptant leurs invitations, en cherchant des occasions de rencontrer des gens ou en allant vers eux, vous améliorerez vos chances de vous faire des amis et votre possibilité de bien réussir au travail.

Même si vous retournez dans un milieu qui déjà vous était bien connu, n'oubliez pas que le temps a passé. Si vous vous êtes absenté quelques semaines ou quelques mois, vous aurez probablement l'impression de n'être jamais parti; cependant, d'ici là, vous et les gens autour de vous aurez probablement besoin d'un certain temps pour vous adapter. En étant positif, en prenant votre temps et en demeurant réaliste au sujet de votre retour au travail, en plus de minimiser le stress de cette période de transition et d'optimiser votre productivité, vous pourriez même redécouvrir les raisons pour lesquelles vous aimiez votre travail au départ.

© 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.