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 au travail : rétablissement

> « Les gens atteints d'une déficience psychiatrique constatent souvent qu'ils perdent leur moi au cours de la maladie mentale. Le rétablissement consiste en partie à rétablir le moi en changeant sa perception de la maladie, c'est-à-dire en la voyant comme une partie de soi, et non comme une définition d'un tout. » [traduction]
>
> *~ Nora Jacobson, PH.D., Dianne Greenley, M.S.W., J.D.*
> *What is Recovery? A Conceptual Model and Explication*

Puisqu'un Canadien sur cinq souffrira d'un trouble de santé mentale au cours de sa vie, il est probable que l'un ou plusieurs de vos collègues soient en cours de rétablissement. Comment décrire le rétablissement? Acquérir une meilleure compréhension du rétablissement est essentiel pour pouvoir accueillir un employé qui retourne au travail après un congé en raison d'une maladie mentale.



En quoi consiste le rétablissement?

L'Association canadienne pour la santé mentale définit le rétablissement comme suit :

La démarche personnelle qu'entreprennent les personnes atteintes de problèmes de santé mentale pour prendre le contrôle de leur vie, donner un sens à leur vie et se fixer un but. Le rétablissement signifie différentes choses pour différentes personnes. Pour certains, le rétablissement est l'absence totale des symptômes de maladie mentale. Pour d'autres, il s'agit de vivre une vie bien remplie dans la communauté tout en apprenant à vivre avec des symptômes persistants. [traduction]

> « Le rétablissement est une démarche personnelle et unique, visant à changer l'attitude, les valeurs, les sentiments, les objectifs, les capacités et/ou les rôles de chacun. C'est la façon de vivre une vie satisfaisante et utile, où l'espoir a sa place malgré les limites imposées par la maladie. Pour guérir, le malade doit donner un nouveau sens à sa vie, et passer outre aux effets catastrophiques de la maladie mentale ».
> *~ William A. Anthony, auteur de l'article* « Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s »

Conseils pour aider un collègue en cours de rétablissement

Il n'est pas rare, même pour les personnes les plus intelligentes, de souffrir d'un problème de santé mentale. Qu'ils surmontent un épisode de dépression, une détresse émotionnelle, un trouble de stress post-traumatique ou tout autre problème de santé mentale, les gens en rétablissement ont souvent de la

difficulté à se redécouvrir et à s'adapter. Si un collègue travail est en processus de rétablissement, il est tentant de faire semblant qu'il ne s'est rien passé et que tout est revenu à la normale. Pendant ce temps, cette personne livre la bataille d'une vie. C'est terrifiant, c'est épuisant, et cela rend les autres mal à l'aise.

Ce que vous pouvez faire pour aider

- Intéressez-vous réellement à cette personne et à ses progrès. Il ne s'agit pas d'être curieux, mais plutôt d'être attentionné. Prenez le temps de vous arrêter à son bureau chaque jour pour lui dire bonjour et lui demander comment il va.
- Soyez attentif aux signes de détresse. Par exemple, si des bruits ou un éclairage trop forts causent des problèmes, vous serez peut-être en mesure de soulager le stress de la personne en réduisant le bruit ambiant dans le bureau ou en tamisant les lumières.
- Informez-vous sur la maladie mentale et le processus de rétablissement. Votre programme d'aide aux employés et à la famille peut probablement vous fournir une mine d'information sur la maladie mentale en milieu de travail. L'Association canadienne pour la santé mentale est une autre excellente ressource.
- Aidez-la et encouragez-la. Savoir bien écouter et être un bon ami peut aider la personne en rétablissement à se sentir moins isolée.
- Souvenez-vous de la façon dont vous aimeriez être traité si la situation était inversée. Bien que vous ne puissiez pas vous mettre à la place des autres, vous pouvez traiter une personne en rétablissement avec respect et interagir de manière honnête et encourageante.

© 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.