Your Employee and Family Assistance Program is a support service that can help you take the first step toward change.

La dépression a-t-elle une incidence sur votre travail et sur votre productivité?



Quatre adultes sur cinq souffrant de dépression déclarent que la maladie leur cause, à tout le moins, des difficultés au travail, à la maison ou durant leurs activités sociales. Il ne serait donc pas surprenant que la dépression nuise à votre productivité au travail.

Les signes de la dépression

Qu'il s'agisse d'épisodes dépressifs importants ou d'un trouble plus chronique appelé *trouble dépressif persistant*, la dépression présente plusieurs symptômes et se manifeste différemment selon la personne. Voici les signes de la dépression les plus courants :

- manque d'énergie ou fatigue ressentie rapidement;
- troubles du sommeil;
- perte d'intérêt ou de plaisir à l'égard des activités du quotidien;
- tendance à s'isoler des amis et de la famille;
- sentiment d'être inutile ou grande culpabilité;
- changements importants de l'appétit ou du poids;
- le fait de manger trop ou trop peu;
- déclin de la productivité ou du rendement;
- problèmes de mémoire ou de concentration ou difficulté à prendre des décisions;
- sentiments de colère ou d’irritabilité;
- maux et douleurs chroniques ne répondant à aucun traitement;
- crises de larmes fréquentes;
- pensées suicidaires ou propos morbides (dans ce cas, consultez immédiatement un professionnel de la santé).

Les effets de la dépression sur le travail et sur la productivité

La dépression peut avoir une incidence importante sur votre productivité et sur la qualité de votre travail. Vous pourriez vous sentir trop fatigué pour vous acquitter de vos tâches ou pour bien travailler. Il pourrait être difficile de vous concentrer. Vous pourriez perdre de l'intérêt pour les tâches que vous aimez normalement accomplir. Vous pourriez être moins amical ou communicatif. Vous pourriez même vous absenter du travail en prenant des congés de maladie.

La gestion de vos tâches professionnelles lorsque vous souffrez de dépression

Voici quelques stratégies d'adaptation au travail lorsque vous vous sentez déprimé :

Apprenez à reconnaître les symptômes. Portez attention à ce que vous ressentez lorsqu'un épisode de dépression est sur le point de se manifester. Si vous reconnaissez les signes suffisamment à l'avance, vous pourrez prendre des mesures pour en diminuer les effets, comme vous tourner vers des mécanismes d'adaptation qui vous semblent efficaces et aller chercher de l'aide.

Trouvez des mécanismes d'adaptation qui fonctionnent pour vous et mettez-les en pratique. Les exercices de respiration profonde, la méditation de pleine conscience, les courtes promenades ou une séance rapide d'étirements peuvent vous aider à reprendre vos tâches avec un esprit plus clair sans que votre humeur sombre. Essayez différentes méthodes pour déterminer celles qui vous sont utiles, puis intégrez-les à votre programme quotidien. Chaque personne est différente, et diverses stratégies fonctionnent différemment selon la personne. Réfléchissez à ce que vous ressentez, et faites un retour en arrière pour déterminer si vous avez ressenti la même chose dans le passé. Si c'est le cas, quelles petites choses vous ont aidé à traverser ces périodes? Si vous pouvez nommer des outils qui ont bien fonctionné pour vous, vous pouvez les appliquer à votre situation actuelle dans l'espoir d'obtenir un peu de soulagement. Si vos symptômes persistent, parlez de ce que vous ressentez avec votre médecin.

Établissez des priorités. Organisez vos tâches et responsabilités par ordre d'importance. Établissez un horaire réaliste pour l'achèvement de tâches précises. Le fait d'avoir une liste des priorités et un horaire pour leur réalisation vous aidera à vous concentrer et à accomplir le travail. Si vous éprouvez de la difficulté à établir un horaire et à le respecter, essayez l'une des nombreuses techniques de gestion du temps présentées en ligne ou dans des livres. L'article suivant renferme quelques conseils.

Parlez à votre superviseur. Si vous êtes à l'aise de parler de votre situation, faites savoir à votre superviseur que vous n'allez pas bien. Il n'est pas nécessaire de dire précisément en quoi consiste le problème. Demandez-lui si une certaine flexibilité est possible dans le cas de certaines tâches, si des collègues de travail peuvent prendre la relève et apporter une aide temporaire ou si d'autres accommodements sont possibles.

Maîtrisez le stress au travail

Le stress associé au travail peut aggraver les symptômes de la dépression, et la dépression peut rendre le travail plus stressant. Vous seriez mieux à même de composer avec la situation si vous parvenez à réduire le niveau de stress. Voici des façons efficaces de gérer le stress :

Faites régulièrement de l'exercice. De nombreuses données scientifiques montrent que l'exercice régulier aide à améliorer votre santé globale et votre sentiment de bien-être. Plus précisément, l'exercice stimule la production d'endorphines, les neurotransmetteurs responsables du sentiment de bien-être.

Mangez sainement. Adaptez votre alimentation et optez pour des repas riches en fibres, à faible teneur en gras et qui renferment beaucoup de glucides. Mangez beaucoup de fruits et légumes, et réduisez la quantité de viande et de produits laitiers à haute teneur en matière grasse, tels que le fromage et le lait entier.

Le stress associé au travail peut aggraver les symptômes de la dépression, et la dépression peut rendre le travail plus stressant. Vous seriez mieux à même de composer avec la situation si vous parvenez à réduire le niveau de stress.

Évitez de consommer de l'alcool. De nombreuses personnes consomment de l'alcool pour atténuer le stress. Pour la plupart des gens, un verre de vin ou de bière à l'occasion ne causera pas de problèmes. Cependant, l'alcool a un effet dépresseur, quelle que soit la quantité consommée. De plus, une consommation excessive et ses séquelles risquent d'accroître votre anxiété.

Évitez la caféine et le sucre. La caféine vous donne un regain rapide d'énergie. Cependant, cet effet est le résultat d'une stimulation artificielle des hormones de stress, et la caféine n'est pas éliminée du système avant plusieurs heures. Pour ce qui est des collations et des boissons sucrées, certaines données tirées d'études publiées par les Instituts nationaux de la santé (NIH) indiquent que leur surconsommation peut contribuer à la dépression.

Essayez des techniques de relaxation. Faire des exercices de respiration profonde, ne serait-ce que pendant quelques minutes, peut réduire le stress. Des études ont aussi montré que la pratique régulière de la méditation de pleine conscience réduit l'anxiété et la dépression.
© 2026 Morneau Shepell Ltd. Your program may not include all services described on this website,

Trouver du soutien

La dépression est une maladie qui se soigne. Le fait de parler à un professionnel de la santé mentale peut vous aider à déterminer les causes de la dépression et à trouver des façons de surmonter les problèmes sous-jacents et les symptômes de celle-ci. Pour de nombreuses personnes, les médicaments sont également efficaces.

Prenez rendez-vous avec votre médecin si vous présentez des symptômes de dépression qui durent depuis plus que quelques semaines, surtout s'ils nuisent à votre travail ou à vos relations.

N'oubliez pas que la dépression est une maladie, et non un signe de faiblesse. N'hésitez pas à solliciter de l'aide, comme en consultant un psychothérapeute, si la dépression nuit à votre productivité au travail ou si elle a une incidence sur vos relations et sur votre bien-être.

please refer to your benefit material for more information. For immediate assistance, call 1.844.880.9137.