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.

Retrouver son travail, ses amis et une vie normale

Ceux qui se sont absentés du travail en raison de problèmes santé mentale ou émotionnelle croient à tort qu'ils sont des cas isolés. En fait, environ la moitié des congés de maladie de longue durée découlent de problèmes de santé mentale. Il est donc important de sensibiliser la population par rapport à la santé mentale et tout ce qui s'y rattache. Ainsi, les personnes ayant souffert de maladie mentale obtiendront un meilleur soutien et cela favorisera leur retour à une vie normale sur le plan professionnel et personnel.



Pendant un congé de maladie lié à la santé mentale, la plupart des gens ressentent :

- une mauvaise estime de soi, de la honte et la peur d'être perçu comme quelqu'un de faible;
- un sentiment d'isolement et l'impression d'être incompris;
- un sentiment de rejet, l'impression d'être un fardeau pour son entourage;
- de la confusion quant à ce qui est normal et ce qui ne l'est pas;
- du découragement et la conviction que leur vie ne s'améliorera jamais;
- la crainte de perdre son emploi.

Les contacts avec les collègues de travail pendant l'absence

Lorsqu'un employé est en congé de maladie et qu'il éprouve ces sentiments négatifs, il sera content d'avoir des contacts positifs avec des collègues de travail et son gestionnaire; cela peut aussi s'avérer une grande source de motivation. Parfois, il suffit de simples et petits gestes comme :

- lui rappeler qu'il demeure un membre important de l'équipe;
- lui faire part des meilleurs vœux de son équipe;
- lui donner des nouvelles à propos de ses collègues, de leur famille, de leurs vacances, etc.;
- l'encourager à prendre bien soin de lui et ne pas se préoccuper du travail.

Ces employés ont habituellement peur de retourner au travail, car ils craignent d'être harcelés ou que leurs collègues n'aient plus une aussi bonne opinion à leur sujet. Ils ont peut-être déjà entendu leurs collègues faire des blagues ou des commentaires péjoratifs au sujet des gens atteints d'une maladie mentale. Les dirigeants d'entreprise ont l'obligation de s'assurer que l'employé revient au travail dans un environnement sain, qu'il ne subit aucun harcèlement et qu'il bénéficie du même traitement que celui qu'il avait avant son absence.

Le retour au travail

Lorsque l'employé comprend à l'avance comment se déroulera sa première journée au travail, cela réduit grandement le stress qui accompagne cette expérience. Il peut être très rassurant pour l'employé d'avoir un court entretien téléphonique avec un représentant des Ressources humaines ou son gestionnaire pour discuter du retour au travail et des conséquences possibles sur la performance au

travail ou l'équipe, notamment par rapport à :

- les attentes et les tâches de travail;
- les accommodements nécessaires pour le retour au travail;
- le rythme de travail optimal pour sa réintégration au milieu de travail;
- le soutien offert;
- les conditions qui pourraient affecter la quantité ou la qualité du travail.

Si une telle rencontre n'a pas été prévue, l'employé peut demander qu'elle ait lieu.

Il est souvent conseillé, pour une personne revenant d'une absence liée à la santé mentale, d'effectuer un retour au travail progressif, c'est-à-dire effectuer des journées de travail moins longues au commencement, et de revenir à l'horaire à temps plein après un certain temps. Il s'agit d'une méthode qui a fait ses preuves et qui assure la réussite du retour au travail, tout en réduisant la probabilité d'une rechute.

Lors de la première journée de travail, il faut avant tout que l'employé rencontre son supérieur immédiat afin de revoir les attentes en ce qui le concerne et prendre connaissance de tout changement qui a eu lieu dans le milieu de travail pendant son absence. Ceci favorisera la réintégration de l'employé dans son milieu de travail.

Revoir les amis et la famille

Il arrive souvent que les gens aient moins de contacts avec leurs amis et leur famille éloignée pendant un congé d'invalidité. Ils n'ont parfois pas assez d'énergie ou de confiance en eux pour participer à des activités sociales pendant leur rétablissement. Après le retour au travail, il est préférable de reprendre contact avec son réseau social de façon progressive. Il ne faut pas hésiter à :

- commencer lentement, une étape à la fois, et restreindre la fréquence et la durée des contacts;
- s'accorder du temps pour récupérer après chaque rencontre sociale;
- privilégier leurs amis qui ont une plus grande sensibilité, qui peuvent faire preuve d'empathie.

Le retour à la vie normale

Après avoir surmonté un problème de santé mentale, les gens reviennent à la vie qu'ils avaient auparavant. À cette étape, il leur est souvent conseillé d'adopter une certaine régularité dans leurs activités. Chacun vit cette période de rétablissement en fonction de ses propres besoins. Il n'existe pas de formule magique, mais voici tout de même quelques idées qui pourraient s'avérer utiles :

- se coucher et se lever chaque jour à des heures régulières (même la fin de semaine);
- manger à des heures régulières, surtout au déjeuner (le repas le plus important de la journée);
- faire de l'exercice physique périodiquement, car l'inactivité favorise l'accumulation de tensions. Pour y remédier, on recommande notamment l'aérobie, la marche, la course, la danse, la natation, le yoga ou une activité extérieure comme le jardinage;
- reprendre graduellement les passe-temps ou les activités que l'on aime, comme l'entraînement au gymnase, le golf, un club de lecture ou autre.

De plus, des recherches ont démontré que les personnes qui continuent le counseling après leur retour au travail parviennent à mieux préserver leur équilibre et ont 85 % de chances de ne pas subir de rechute.
© 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.