

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.

Comment venir en aide à un collègue souffrant de dépression

Une étude récente révèle que les problèmes personnels et émotionnels ont augmenté de 47 pour cent au cours des quatre dernières années. Il est donc clair qu'un bon soutien, tant au travail que dans le milieu familial, augmente les chances de rétablissement. La présence de cet indispensable soutien accroît d'ailleurs l'efficacité de chacune des méthodes de traitement (médicaments, counseling de courte durée, psychothérapie de longue durée).

Les employés ont vraiment besoin d'un appui. Il est nécessaire de le mentionner, ne serait-ce que parce que les employés déprimés sont parfois catalogués par erreur comme étant des personnes apathiques qui se fichent de tout. Voici donc une démarche susceptible de venir en aide à la personne souffrant de dépression ou à ses collègues.

- Assurez-vous que les employés connaissent l'existence des divers services de counseling et autres avantages offerts par l'employeur.
- Établissez un climat d'entraide entre les collègues. Si un employé mentionne à un collègue qu'il est stressé, qu'il souffre de problèmes de santé ou qu'il se sent généralement déprimé, ce collègue devrait l'encourager à faire appel à l'aide mise à sa disposition.
- Assurez-vous que les gestionnaires appuient les employés qui souffrent vraisemblablement de stress et de dépression. L'employé qui se sent soutenu cherchera davantage à obtenir de l'aide.
- S'il y a baisse de rendement, il devrait en être question dans le cadre de l'aide.
- Assurez-vous qu'il existe bel et bien des règles de sécurité, au cas où la personne dépressive représenterait un risque pour elle-même ou pour d'autres personnes occupant des postes névralgiques pour la sécurité. En d'autres mots, une personne souffrant de grave dépression ne devrait pas continuer d'occuper un poste mettant en jeu la sécurité, et ce, tant qu'elle n'aura pas subi d'évaluation clinique.

© 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.

Il faut encourager les employés souffrant de l'un des symptômes mentionnés précédemment à recevoir de l'aide par l'intermédiaire d'un médecin. Les stratégies les plus efficaces sont souvent les plus simples; alors, résistez à la tentation de jouer au conseiller.

Voici ce que doit fournir votre professional :

- Un accès facile et des méthodes d'accueil mises en œuvre par des cliniciens détenteurs d'une maîtrise; pour les employés en situation de crise, l'accès à un conseiller la journée même.
- Des questionnaires d'évaluation permettant de déceler le risque de suicide auprès de chacun des clients, les symptômes étant rarement apparents.
- Des conseillers spécialisés dans la détection de la dépression et du risque de suicide. Le suicide est la complication létale de la dépression; même une personne légèrement dépressive pourrait parfois attenter à sa vie. Le personnel devrait d'ailleurs recevoir, à l'interne, une formation périodique en évaluation et prévention du suicide, à l'instar du personnel ambulancier, qui doit recevoir à intervalles réguliers une formation en RCR.
- Des psychiatres consultants, disponibles pour consultation des dossiers difficiles ou pour des évaluations urgentes dans des délais très courts.
- Pour les responsables des ressources humaines et autres gestionnaires, la facilité d'accès à des directeurs cliniques pour obtenir des conseils sur la façon de gérer des situations particulièrement délicates en milieu de travail.
- Une approche systémique qui témoigne de la volonté de mettre à contribution les autres membres de la famille. Le conjoint, les enfants et d'autres parents sont très touchés par l'état de la personne dépressive; aussi devraient-ils faire partie du processus de rétablissement.
- Des interventions en milieu de travail et en groupe, afin d'aider les équipes de gestion et les employés à opérer des transitions particulièrement difficiles.

Un traitement efficace parviendra certainement à réduire la durée de la dépression, même lorsque cette dernière se manifeste sous sa forme la plus grave. De nombreux traitements ont démontré leur efficacité, entre autres le counseling de courte durée, la psychothérapie de longue durée et les médicaments. En outre, un bon soutien en milieu de travail et le counseling efficace sont certainement d'excellents moyens d'aider les employés aux prises avec la dépression.