



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

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.

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.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.

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 déprimeur, 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.

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.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.

Retrouver son travail, ses amis et une vie normale après une maladie mentale

Ceux qui se sont absents 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 :

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.

- 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'aérobic, 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.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.