



POUR SE SENTIR MIEUX

LA PRISE EN CHARGE DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DÉPRESSION AU TRAVAIL

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE : Y A-T-IL QUELQUE CHOSE QUI NE VA PAS?	5
Symptômes de la dépression	5
Symptômes des troubles anxieux	5
Cela veut-il dire que je suis malade?	7
Ce qu'il faut savoir sur la dépression	9
La dépression affecte-t-elle différemment les hommes et les femmes?	9
Ce qu'il faut savoir sur l'anxiété	10
DEUXIÈME PARTIE : POURQUOI CELA ARRIVE-T-IL ?	12
Dépression	12
Troubles anxieux	14
Santé globale	15
Au travail	15
TROISIÈME PARTIE : OBTENIR DE L'AIDE	16
Vers qui devrais-je me tourner?	16
Que puis-je faire?	17
Le traitement de la dépression et de l'anxiété	18
Antidépresseurs	18
Counseling	19
Quelles autres méthodes peuvent être utiles?	19
Le traitement des troubles anxieux	20
Médicaments	20
Counseling pour traiter l'anxiété	20
Informez-vous le plus possible	20
QUATRIÈME PARTIE : TROUVER DE L'AIDE AU TRAVAIL	21
Ce qu'il faut rechercher	21
Votre milieu de travail est-il sain?	22
Aider un collègue qui souffre de dépression ou d'anxiété	23
CINQUIÈME PARTIE : RETROUVER SON BIEN-ÊTRE	24
Donnez-vous des objectifs réalistes	24
Tournez-vous vers votre famille et vos amis	24
Faites ce que vous aimez faire	24
Remettez les décisions importantes à plus tard	25
Prenez les choses calmement	25
N'oubliez pas l'essentiel	25
Comment rester en bonne santé?	25
Annuaire	26

INTRODUCTION

EST-CE LE STRESS OU AUTRE CHOSE ?

Tout le monde sait à quoi ressemble le stress. Il surgit quand on est en retard, qu'on essaie de faire trop de choses à la fois et qu'on a l'impression qu'on ne réussira pas à s'en sortir. Bien souvent, le travail et la famille ne nous laissent aucun répit et, de temps en temps, des événements graves, tels qu'une maladie ou un décès, augmentent la pression.

La plupart du temps, quelle que soit la cause du stress – un gros projet, des problèmes de voiture ou un enfant malade –, il est temporaire, et nos réactions le sont aussi. L'anxiété, la peur ou la frustration disparaissent une fois le travail fait ou le problème résolu, et nous revenons à notre routine. Mais si ces émotions ne disparaissent pas et s'accompagnent d'une tristesse persistante, de troubles du sommeil ou d'états de panique injustifiés, c'est que notre corps essaie de nous dire que quelque chose d'autre ne va pas. Et, en effet, pour presque 20% des Canadiens, quelque chose *ne va pas*: ces émotions peuvent signifier que l'on est déprimé ou que l'on souffre d'un trouble anxieux (Mood Disorders Association of Ontario).



«ÇA COMMENCE LENTEMENT, COMME UN RHUME, MAIS, AU LIEU D'AVOIR MAL À LA GORGE ET D'ÊTRE FATIGUÉ, ON ÉPROUVE DE L'ANXIÉTÉ À L'IDÉE DE PRENDRE QUELQUE DÉCISION OU RESPONSABILITÉ QUE CE SOIT. ON N'ARRIVE PLUS À DORMIR, ON PERD L'APPÉTIT. ON EST PRIS DANS UN CERCLE VICIEUX ET ON FINIT PAR NE PLUS RESSENTIR AUCUNE JOIE. C'EST L'ENFER. »

— ELIZABETH P.

PREMIÈRE PARTIE

Y A-T-IL QUELQUE CHOSE QUI NE VA PAS ?


Peut-être avez-vous simplement l'impression de ne pas être vous-même. Vous ne pouvez pas dormir ou vous ne parvenez pas à vous concentrer malgré vos efforts. Peut-être avez-vous plus souvent besoin de prendre une « journée de congé pour fatigue mentale » ? Comment savoir si votre fatigue, votre tristesse ou vos accès de panique sont normaux ? Face aux événements de la vie, nous avons des réactions « raisonnables » : un divorce, un problème de santé ou la perte d'un emploi s'accompagnent forcément de tristesse et de crainte. Et il est parfaitement normal de se faire du souci pour ses enfants ou de se préoccuper de sa carrière. Mais si les symptômes ne disparaissent pas ou compromettent votre travail, vos relations et vos centres d'intérêt, c'est un signe qu'il se passe autre chose.

SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION

- Vous avez de la difficulté à dormir
- Vous avez perdu tout intérêt pour ce que vous aimiez
- Vous êtes fatigué en permanence et vous n'avez pas d'énergie
- Vous avez du mal à vous concentrer
- Vous n'avez pas envie de manger ou vous mangez trop
- Vous êtes triste et vous vous énervez facilement
- Vous avez perdu du poids ou vous en avez pris beaucoup

SYMPTÔMES DES TROUBLES ANXIEUX

- Votre niveau de peur ou d'anxiété est disproportionné par rapport à ce qui se passe dans votre vie
- Oppression ou douleurs à la poitrine
- Vertiges
- Nausées
- Vous avez des habitudes ou des rituels particuliers pour maîtriser l'anxiété
- Vos inquiétudes entravent vos activités quotidiennes

A silhouette of a person, likely a healthcare professional, wearing a white lab coat. They are shown from the side, looking out over a vast body of water under a soft, hazy sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is contemplative and serene.

« DEMANDEZ DE L'AIDE SI, AUTOUR DE VOUS, ON REMARQUE QUE VOUS N'ÊTES PLUS VOUS-MÊME, SI VOUS PENSEZ SANS ARRÊT QUE VOUS N'Y ARRIVEREZ PAS OU SI VOUS NE PARVENEZ PLUS À FAIRE LES CHOSES COMME AVANT. » — DONNA HARDAKER, MENTAL HEALTH WORKS

Il peut être difficile d'admettre qu'on est déprimé ou qu'on souffre d'un trouble anxieux. Il est plus facile de se reprocher de faire toute une histoire pour des riens ou d'être trop sensible. Mais ces troubles ne signifient pas que l'on est plus faible qu'un autre ou que l'on a failli d'une quelconque manière. Ils signifient qu'on est humain. Ces maladies n'ont pas de barrière: on peut avoir un bon travail, de bonnes relations, une bonne santé et souffrir de dépression ou d'anxiété.

CELA VEUT-IL DIRE QUE JE SUIS MALADE ?

Beaucoup de personnes qui souffrent de troubles anxieux ou de dépression réussissent à aller au travail et à mener à bien leurs activités quotidiennes. D'autres ont des symptômes si graves qu'elles peuvent à peine quitter leur lit ou ont de la difficulté à fréquenter d'autres gens. Les troubles anxieux et la dépression sont des maladies. La dépression s'enracine quand le cerveau ne fonctionne plus correctement et que son niveau de sérotonine, un « messager » chimique, est déséquilibré. La recherche a aussi associé les troubles anxieux à un mauvais fonctionnement du cerveau.



« IL EST NORMAL D'ÉPROUVER UN MAL-ÊTRE QUAND IL SE PRODUIT DES ÉVÉNEMENTS MALHEUREUX, MAIS, SI CELA PERSISTE ET QUE L'ON EST DÉPRIMÉ À PROPOS DE TOUT, C'EST UN SIGNE QU'IL Y A UN PROBLÈME. » — KAREN LIBERMAN, MOOD DISORDERS ASSOCIATION OF ONTARIO (MDAO)

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA DÉPRESSION

On n'a jamais autant entendu parler de « dépression » : les gens se disent déprimés quand leur équipe perd un match ou qu'un film se termine mal, alors que ce qu'ils veulent dire, c'est qu'ils sont énervés ou déçus pour un temps.

Il y a différents types de dépression. Parfois, ce que l'on croit n'être qu'une mauvaise humeur persistante est, en réalité, une forme de dépression. Une *dépression mineure* peut rester non détectée. On parlera alors d'anxiété, d'un manque d'appétit ou simplement d'une plus grande émotivité que d'habitude. Une *dépression majeure* a généralement des conséquences physiques plus graves : on peut avoir perdu du poids, manquer d'énergie ou avoir de la difficulté à dormir.

Les chercheurs conviennent que de se sentir triste et désespéré pendant plus de deux semaines est un symptôme caractéristique de la dépression.

LA DÉPRESSION AFFECTE-T-ELLE DIFFÉREMMENT LES HOMMES ET LES FEMMES?

La dépression peut toucher n'importe qui, mais elle affecte différemment les hommes et les femmes. Elle semble frapper plus souvent les femmes – elles ont presque deux fois plus de risques d'en souffrir – et elle peut se manifester de diverses façons. Bien que les symptômes classiques, tels que tristesse, perte de poids et fatigue, touchent les deux sexes, les hommes peuvent manifester plus de colère, devenir alcooliques ou toxicomanes et prendre des risques sur la route ou dans leurs relations interpersonnelles.

43 % DES CANADIENS ONT DÉJÀ EU UN COLLÈGUE VICTIME DE PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE. — SONDAGE DES JARDINS SÉCURITÉ FINANCIÈRE

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'ANXIÉTÉ

Il est normal d'avoir peur d'arriver en retard à une réunion, de s'inquiéter des résultats de son fils ou de sa fille à l'école, ou de sursauter quand un conducteur vous fait une queue de poisson sur la route. Avec les troubles anxieux – le type de maladie mentale le plus courant au Canada –, des réactions aussi naturelles que l'inquiétude, le stress et la peur sont tellement exagérées qu'on finit par ne plus pouvoir vivre normalement.

Alors que la dépression affecte le bien-être émotionnel, les troubles de l'anxiété se manifestent souvent sur le plan physique : oppression ou douleurs à la poitrine, vertiges, maux de tête, souffle court ou palpitations cardiaques.

Chez les personnes qui souffrent d'un [trouble anxieux généralisé \(TAG\)](#), l'inquiétude atteint un niveau extrême. Elle devient impossible à maîtriser et elle est souvent centrée sur le pire scénario (on est persuadé, par exemple, qu'on va perdre son travail ou que quelque chose d'épouvantable va arriver à ses enfants). Elle dure généralement au moins six mois. La plupart des personnes atteintes se rendent compte qu'elles n'arrivent pas à maîtriser leurs inquiétudes et que celles-ci ne cessent jamais. En général, cela ne les empêche pas de travailler, mais leur qualité de vie peut en être affectée.

Les personnes qui ont des **phobies** ont des réactions tout aussi extrêmes. Celles qui souffrent de phobies sociales sont si gênées qu'elles évitent de voir d'autres personnes, tandis que celles qui sont atteintes de phobies spécifiques peuvent être paralysées par la peur des hauteurs ou des araignées, par exemple.

Trouble obsessionnel compulsif (TOC) – Certains d'entre nous, juste après avoir quitté leur maison par exemple, vont revenir sur leurs pas pour vérifier que la porte est bien fermée. Quelqu'un qui souffre de TOC peut verrouiller la porte cinq fois exactement ou se doucher trois fois avant de partir. Ce trouble s'accompagne généralement de routines ou de rituels particuliers qui aident à maîtriser ses peurs. Il est très difficile de maîtriser ces obsessions ou ces rituels.

Presque chaque jour, dans les médias, on entend parler d'événements traumatisants, tels qu'un grave accident de la route, un cambriolage de banque ou un écrasement d'avion. Pour qui a survécu à ce genre d'événement, le sentiment de terreur peut ne pas cesser. En effet, **l'état de stress post-traumatique (ESPT)** dans lequel se trouve la victime peut lui faire revivre cet événement en rêve ou par « flashbacks ». Elle peut alors s'éloigner de son entourage, avoir du mal à dormir ou être constamment sur le qui-vive.

Dans le cas du **trouble panique**, les crises de panique surviennent n'importe où : au travail, à l'épicerie ou au milieu de la nuit. Ces crises se caractérisent par une peur intense, des douleurs à la poitrine et des vertiges. Les personnes atteintes évitent les situations (sociales ou autres) dont elles pensent qu'elles déclenchent les symptômes.

Les troubles anxieux s'accompagnent souvent d'autres problèmes de santé mentale – tels que la dépression –, d'alcoolisme ou de toxicomanie.

DEUXIÈME PARTIE POURQUOI CELA ARRIVE-T-IL ?

DÉPRESSION

Il est possible qu'un seul événement, tel qu'un divorce ou un décès, déclenche un épisode de dépression. Certaines personnes sont aussi plus enclines à souffrir d'anxiété ou de dépression que d'autres, mais les chercheurs ont découvert que ces troubles se produisent souvent lorsque plusieurs facteurs s'additionnent.

- HISTOIRE FAMILIALE

Cela ne signifie pas que vous souffrirez un jour de dépression, mais si d'autres membres de votre famille ont connu des épisodes dépressifs, vous avez plus de risques – jusqu'à trois fois plus – d'en souffrir vous-même (Wong. Research and Treatment Approaches to Depression, *Nature Reviews—Neuroscience*;2.5,2001).

- ÉVÉNEMENTS PARTICULIERS

Un décès dans la famille, un cambriolage ou d'autres événements traumatisants peuvent déclencher une dépression. Selon des chercheurs, les personnes séparées ou divorcées présentent plus de risques de dépression.

- MALADIES PHYSIQUES

D'autres maladies, telles qu'un problème cardiaque, un accident vasculaire cérébral ou des douleurs chroniques, contribuent à élever le taux de dépression.

- GROSSESSE

Beaucoup de femmes souffrent du syndrome du troisième jour, ou « baby blues », peu après la naissance de leur enfant. Chez une femme sur dix, la grossesse peut déclencher une forme grave de dépression (The Human Face of Mental Health Illness in Canada, 2006. Public Health Agency of Canada/Mood Disorders Society of Canada).

LE MILIEU DE TRAVAIL

Voici quelques aspects du travail qui peuvent conduire à la dépression :

- absence de contrôle sur son travail. Pouvez-vous donner votre avis sur votre rôle et sur vos responsabilités?
- attentes irréalistes
- conflits avec les supérieurs hiérarchiques ou les collègues
- absence de sécurité d'emploi
- travail dans une équipe de nuit
- trop grand nombre d'heures supplémentaires
- harcèlement ou intimidation au travail

LE FACTEUR TECHNOLOGIQUE

Être « hyperconnecté » peut aussi ajouter au stress. Le fait d'être en contact permanent avec le milieu de travail par courriel, BlackBerry et boîte vocale incite à fonctionner en permanence sur le mode professionnel, ce qui ne laisse aucune possibilité de profiter de ses temps libres ni de se détendre pleinement.

Il est facile de se sentir submergé au travail. Des recherches ont montré qu'il y a des liens importants entre le stress au travail et la dépression, et il est parfois difficile de dire si l'on est simplement épuisé ou s'il y a quelque chose de plus. Soyez particulièrement attentif si, tout d'un coup, vous ne vous entendez plus avec vos collègues, si vous négligez votre travail ou si vous devenez excessivement perfectionniste.

UN CANADIEN SUR DEUX DIT QUE SON TRAVAIL EST STRESSANT.
— AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA

TROUBLES ANXIEUX

Comme la dépression, les troubles anxieux naissent de la combinaison de plusieurs facteurs, tels que d'autres maladies, un incident particulier ou un traumatisme. L'anxiété se caractérise par un sentiment d'appréhension et de peur accompagné de symptômes tels que des palpitations, des sueurs et du stress. Ce trouble est accablant et il peut empirer avec le temps s'il n'est pas traité. Les troubles anxieux et la dépression sont liés.

RÉACTIONS EN CHAÎNE

Si vous êtes déprimé ou si vous souffrez d'un grave trouble anxieux, vous avez probablement remarqué que vous n'êtes pas le seul à être affecté. Cela touche aussi votre entourage, et ce, dans presque tous les aspects de votre vie.

RELATIONS PERSONNELLES

Comme la dépression est généralement associée à une baisse d'énergie et à des sautes d'humeur, beaucoup de personnes atteintes peuvent s'éloigner de leurs amis ou de leur famille, ou éviter toute forme de relations sociales au moment où elles ont le plus besoin qu'on les soutienne et qu'on s'occupe d'elles.

« VIVRE DANS L'ENTOURAGE D'UNE PERSONNE QUI EST PROFONDÉMENT DÉPRIMÉE PEUT ÊTRE TRÈS DIFFICILE. MA FAMILLE ESSAYAIT DE FAIRE FACE, MAIS ELLE NE SAVAIT PAS QUOI FAIRE. » — ELLEN R.

SANTÉ GLOBALE

Beaucoup de gens ne se rendent pas compte que, bien que la dépression soit un trouble mental, elle peut avoir de graves conséquences physiques : certaines personnes augmenteront leur consommation d'alcool ou de drogue. La dépression est aussi liée à un risque accru de maladie cardiaque et c'est la principale cause d'invalidité chez les 18 à 44 ans.

Les femmes présentent aussi des risques particuliers associés à la dépression. Ainsi, celles qui ont des antécédents de troubles de l'humeur ont souvent une densité osseuse inférieure aux autres.

AU TRAVAIL

Il va de soi que les employés atteints de dépression ne sont en général pas capables de faire leur travail aussi bien que lorsqu'ils étaient en pleine forme : le manque d'énergie et de concentration ainsi que certains des effets physiques associés à la dépression se traduisent souvent par une baisse de la motivation et, parfois, par une incapacité à répondre aux exigences du poste.

Si vous pensez que votre dépression ou votre anxiété affecte réellement votre travail, parlez-en à votre médecin, à un conseiller ou à un représentant du Programme d'aide aux employés (PAE).

TROISIÈME PARTIE OBTENIR DE L'AIDE

« JE SUIS ALLÉE DEMANDER DE L'AIDE À L'URGENCE. » — ROBIN

Souvent, la difficulté de reconnaître que quelque chose ne va pas – qu'il s'agisse de dépression ou d'anxiété – est le plus gros obstacle à la prise en charge des troubles mentaux et de l'anxiété. En fait, de multiples formes d'aide sont à notre disposition. Encore faut-il les utiliser.

VERS QUI DEVRAIS-JE ME TOURNER?

Si vous pensez que vous avez besoin d'aide, allez en chercher. Peut-être avez-vous parlé à un ami ou à un collègue de ce que vous ressentez. Il pourra vous soutenir et vous encourager, mais la première personne à qui vous devriez vous adresser une fois que vous avez compris que vous souffrez d'un trouble de l'humeur ou d'un trouble anxieux, c'est un médecin ou un conseiller spécialisé. Si vous n'avez pas de médecin de famille, une association de santé mentale locale pourra vous indiquer à qui vous adresser.

Selon l'endroit où vous travaillez, votre entreprise peut offrir un Programme d'aide aux employés (PAE). Ce type de programme vous aide à trouver près de chez vous un médecin ou un conseiller qui vous mettra sur la voie de la guérison dès que possible.

- Médecins de famille – Les médecins peuvent diagnostiquer la dépression, donner des conseils, prescrire des médicaments et au besoin vous adresser à un psychiatre ou à un psychothérapeute.
- Conseillers, psychiatres ou psychologues – Les spécialistes de la santé mentale peuvent intervenir aussi bien dans les cas de dépression mineure ou de dépression majeure que dans les cas de troubles anxieux. Ils peuvent passer plus de temps avec vous pour comprendre ce qui se cache derrière votre maladie et vous aider à prendre les mesures nécessaires pour vous guérir.

- Associations de santé mentale – Les organismes qui se spécialisent dans les troubles de l’humeur peuvent vous aider à trouver un médecin ou un conseiller près de chez vous et vous indiquer des groupes de soutien locaux.

QUE PUIS-JE FAIRE?

- Soyez franc – N’ayez pas honte de dire aux prestataires de soins ce qui se passe exactement, surtout si vous prenez des médicaments ou de l’alcool pour soulager les effets de la dépression.
- Soyez patient – Il est possible qu’une période d’adaptation soit nécessaire avant que le traitement donne l’effet recherché.
- Prenez soin de vous – Il se peut aussi que vous ayez à attendre avant de voir un psychiatre ou autre. Entre-temps, prenez-vous en main. Assurez-vous de bien manger, de dormir autant que vous en avez besoin et de profiter de soins tels que les massages, par exemple, qui vous aideront à surmonter d’autres problèmes pouvant accompagner la dépression, comme les maux de tête. Si vous pensez que vous ne pouvez pas attendre pour rencontrer un spécialiste, parlez-en immédiatement à votre médecin de famille.
- Si vous recevez un diagnostic de dépression ou de trouble anxieux, n’oubliez pas : ça se soigne! Avec votre médecin, vous pourrez décider du traitement qui vous convient le mieux. Assurez-vous de lui parler de tout ce qui pourrait influencer sur le choix du traitement.
 - Symptômes que vous trouvez particulièrement gênants.
 - Problèmes que pourraient vous poser les diverses options de traitement.
- Vous avez une assurance-médicaments privée? Dites-le au médecin, cela pourra vous donner accès à un plus grand choix de médicaments.

LE TRAITEMENT DE LA DÉPRESSION ET DE L'ANXIÉTÉ

Selon des chercheurs canadiens, la dépression est une maladie mieux connue et, par conséquent, de plus en plus de patients reçoivent un traitement.

Mais traiter une dépression peut être délicat. En effet, à peine un tiers des personnes qui en souffrent reçoivent des soins appropriés (Remick. *Diagnosis and Management of Depression in Primary Care: A Clinical Update and Review, CMAJ;167.11,2002*).

Dans certains cas de dépression mineure, un peu de repos, un meilleur régime alimentaire et davantage d'exercice peuvent contribuer à améliorer l'humeur. Dans les cas plus sérieux, le médecin pourra prendre d'autres mesures.

ANTIDÉPRESSEURS

Si le médecin décide de vous prescrire un antidépresseur, il faut parfois un certain temps avant de trouver celui qui sera vraiment efficace. En général, cela suppose que l'on procède par essais et erreurs, et que l'on teste différentes classes d'antidépresseurs avant d'en trouver une qui convienne.

- Quand vais-je me sentir mieux ?

On ne peut pas fixer de limite de temps précise en ce qui concerne la guérison. Selon le degré de la maladie et le type de traitement, cela peut prendre des semaines ou des mois. Certaines personnes remarquent que leurs symptômes physiques, la fatigue entre autres, s'améliorent avant les aspects émotionnels. Si vous prenez des antidépresseurs, n'arrêtez pas le traitement – même si vous vous sentez mieux – tant que le médecin ne vous le dit pas.

- Qu'en est-il des effets secondaires ?

Comme beaucoup de médicaments, les antidépresseurs et les anxiolytiques peuvent avoir des effets secondaires. Mais cela se produit rarement. Si de tels effets surviennent, ils ont tendance à être très modérés. Ces médicaments sont non seulement très efficaces, ils sont aussi généralement très sécuritaires.

COUNSELING

Ne vous laissez pas rebuter par les préjugés sur la psychiatrie et le divan. La thérapie par la parole, que ce soit avec un psychiatre, un psychologue ou un conseiller, est une bonne façon de traiter la dépression. Des études ont montré que cela peut être aussi efficace que les médicaments dans les cas de dépression mineure, mais la plupart des chercheurs s'accordent à dire que l'association de médicaments et de psychothérapie est la meilleure approche pour lutter contre une dépression majeure.

La thérapie interpersonnelle consiste à parler de ses relations avec les gens qui nous entourent. Ce type de psychothérapie a été mis au point pour traiter la dépression et elle peut être très efficace.

La thérapie cognitivo-comportementale vise à modifier les pensées négatives. Elle se concentre sur les difficultés ou les problèmes actuels du patient. Elle permet souvent d'améliorer l'état d'esprit.

QUELLES AUTRES MÉTHODES PEUVENT ÊTRE UTILES ?

La luminothérapie – Des études ont montré que la lumière du soleil peut contribuer à améliorer l'humeur. La luminothérapie est particulièrement efficace dans le cas des troubles affectifs saisonniers, communément appelés « les bleus de l'hiver ».

L'exercice et les modifications du mode de vie – Faire un peu d'exercice est très utile pour atténuer certains des symptômes qui accompagnent la dépression. Toutefois, cela n'est pas vrai pour tout le monde, car les personnes qui souffrent de dépression majeure n'auront souvent pas assez d'énergie pour commencer ou poursuivre un programme d'exercice.

LE TRAITEMENT DES TROUBLES ANXIEUX

L'approche utilisée pour le traitement des troubles anxieux est la même que pour la dépression. Des études montrent qu'une association de médicaments et de psychothérapie est ce qu'il y a de plus efficace.

MÉDICAMENTS

Dans certains cas, les troubles anxieux sont traités par des antidépresseurs. Les médicaments spécialement destinés aux troubles anxieux parviennent généralement à maîtriser les symptômes et permettent aux personnes atteintes de troubles graves d'avoir une meilleure qualité de vie.

COUNSELING POUR TRAITER L'ANXIÉTÉ

Certaines des approches utilisées pour les personnes déprimées peuvent aussi aider celles qui souffrent de troubles anxieux.

La thérapie cognitivo-comportementale peut amener à changer de mode de vie et à faire découvrir des réactions et des comportements plus positifs. Cette thérapie peut aussi aider les patients à se familiariser graduellement avec les facteurs qui déclenchent l'anxiété et à avoir de nouveau confiance en eux.

Les techniques de relaxation aident les patients à ralentir le rythme de leur vie quotidienne.

INFORMEZ-VOUS LE PLUS POSSIBLE

Comprendre ce qui se passe et se renseigner sur la façon d'obtenir les meilleurs soins accélère la guérison.

QUATRIÈME PARTIE TROUVER DE L'AIDE AU TRAVAIL

« J'ÉTAIS HÔTESSE DE L'AIR DANS LES ANNÉES 1960 ET 1970, PUIS JE SUIS DEVENUE DIRECTRICE DU SERVICE DE CABINE (JUSQU'EN 2000). LES PREMIERS TEMPS, IL Y AVAIT PEU DE PERSONNES VERS QUI JE POUVAIS ME TOURNER... J'AI TENU AUSSI LONGTEMPS QUE J'AI PU, MAIS J'ÉTAIS SI NERVEUSE ET SI PEU SÛRE DE MOI QUE J'AURAIS VOULU ME CACHER. DANS LES ANNÉES 1980, UN PSYCHOLOGUE A ÉTÉ INTÉGRÉ AU PERSONNEL. CELA A FAIT UNE GRANDE DIFFÉRENCE. CECI M'A PERMIS DE PRENDRE LE TEMPS NÉCESSAIRE POUR ME REMETTRE D'APLOMB. » — ELIZABETH P.

Beaucoup de gens hésitent avant de demander de l'aide lorsqu'ils souffrent de dépression ou d'anxiété au travail. Personne ne tient à ce que son entourage soit au courant de ses difficultés. On peut aussi craindre que la maladie nuise à sa carrière. Mais il est possible de se faire aider au travail sans compromettre sa vie privée et sa tranquillité d'esprit.

CE QU'IL FAUT RECHERCHER :

Une infirmière en santé du travail – S'il y en a une dans votre entreprise, elle peut vous aider à atténuer les symptômes physiques qui accompagnent la dépression ou l'anxiété. Elle peut aussi contribuer à vous rétablir tandis que vous travaillez.

79% DES TRAVAILLEURS PENSENT QU'UN EMPLOYÉ CHEZ QUI ON A DIAGNOSTIQUÉ UNE DÉPRESSION GARDERAIT CELA SECRET AFIN DE NE PAS NUIRE À SES POSSIBILITÉS D'AVANCEMENT.

— SONDAJE IPSOS REID

Pour des traitements à court terme, les PAE disposent généralement de conseillers capables d'apporter de l'aide aux différents stades de la dépression et, au besoin, de mettre les gens en contact avec des groupes de soutien, des médecins et d'autres spécialistes de la santé mentale.

Consultez le régime d'avantages sociaux de votre entreprise. Il pourra peut-être vous aider à payer certains traitements dont vous avez besoin.

Parfois, de petits changements au travail, comme déménager dans un coin tranquille ou avoir une charge de travail allégée jusqu'à ce qu'on se sente mieux, permettent de reprendre son souffle le temps de se faire soigner. Mais si votre dépression ou votre anxiété est trop grave pour que vous ne puissiez plus continuer à travailler, le conseiller en PAE ou le service des ressources humaines peuvent vous apporter le soutien dont vous avez besoin.

VOTRE MILIEU DE TRAVAIL EST-IL SAIN ?

Un peu de soutien au travail peut faire la différence. Si vous êtes submergé de travail ou si vous avez des conflits avec des collègues, parlez à votre directeur de ce dont vous auriez besoin pour donner le meilleur de vous-même. Selon des chercheurs, les employés sont plus heureux et font un meilleur travail lorsque leur entreprise définit clairement ses attentes, s'assure que leurs aptitudes correspondent à leurs tâches, leur permet de donner leur avis sur les façons de procéder, respecte leurs efforts et les récompense.

En tout cas, si vous n'arrivez pas à faire face à la dépression ou à l'anxiété, n'hésitez pas à demander immédiatement de l'aide. Parlez-en à un professionnel de la santé, à l'infirmière de votre entreprise ou à un conseiller du PAE. Ces troubles peuvent être traités très efficacement et en toute confidentialité. Comme pour toute maladie, le traitement de la dépression ou de l'anxiété est beaucoup plus efficace si le problème est reconnu tôt et si le traitement (psychothérapie ou médicaments) est rapidement instauré.

AIDER UN COLLÈGUE QUI SOUFFRE DE DÉPRESSION OU D'ANXIÉTÉ

Même si vous vous sentez bien, un de vos collègues peut être aux prises avec une dépression ou un trouble anxieux. S'il semble distrait ou s'il montre des signes de dépression ou d'anxiété, apportez-lui le plus de soutien possible. Si vous êtes en relation de confiance avec lui, vous devriez l'encourager à chercher de l'aide.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :

- essayer de minimiser ce qu'il ressent;
- lui dire que ce n'est qu'un « mauvais jour » et lui conseiller de « se secouer ».

Certains troubles de l'humeur peuvent se traduire par un comportement coléreux ou agressif. Si c'est le cas dans votre milieu de travail, prenez soin de vous protéger. Éloignez-vous de votre collègue si vous vous sentez menacé, mais informez-en votre supérieur hiérarchique ou votre directeur.

Il est en général recommandé de traiter tous ses collègues avec respect. Le Dr Martin Shain, un spécialiste de la santé mentale, suggère que les travailleurs aient de bons rapports de voisinage en s'assurant :

- de comprendre leurs besoins et leurs points de vue respectifs;
- de penser aux conséquences de ce qu'ils disent et font sur ceux qui les entourent.

CINQUIÈME PARTIE RETROUVER SON BIEN-ÊTRE

Certaines personnes réussissent à guérir assez vite de la dépression et des troubles anxieux. Pour d'autres, par contre, compte tenu de la gravité des symptômes et de la façon dont elles répondent au traitement, le processus est plus long. Selon les experts de la santé mentale de la clinique Mayo, aux États-Unis, les personnes qui sont en cours de guérison peuvent se sentir de mieux en mieux en suivant les étapes suivantes :

DONNEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISTES

Que ce soit à la maison ou au travail, n'en faites pas plus que vous ne le pouvez. Si une tâche semble trop importante, divisez-la en plusieurs parties.

TOURNEZ-VOUS VERS VOTRE FAMILLE ET VOS AMIS

La solitude et l'isolement peuvent jouer un rôle important dans la dépression et les troubles anxieux. Passer du temps avec des gens qui s'intéressent à vous et vous soutiennent peut favoriser le processus de guérison.

FAITES CE QUE VOUS AIMEZ FAIRE

Faire une activité qui nous est importante, par exemple pratiquer un sport, jardiner ou simplement faire une promenade à pied, est très positif et aide à se détendre et à redevenir soi-même.

« JE ME SUIS ADRESSÉE AUX SERVICES SOCIAUX ET À UN CENTRE DE RÉADAPTATION. IL SEMBLE QUE JE SOIS MAINTENANT EN RÉMISSION. » — ELLEN R.

REMETTEZ LES DÉCISIONS IMPORTANTES À PLUS TARD

Vous n'êtes pas vous-même lorsque vous êtes aux prises avec un grave trouble de l'humeur. Ne prenez pas de décisions importantes, telles que déménager ou changer de travail, jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

PRENEZ LES CHOSES CALMEMENT

Ralentissez le rythme. Si vous êtes en voie de guérison, pensez à ce dont vous avez besoin pour rester en bonne santé.

N'OUBLIEZ PAS L'ESSENTIEL

Bien manger, faire de l'exercice et bien dormir sont à la base de la guérison.

COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ ?

Le fait d'avoir subi un épisode de dépression peut augmenter vos risques d'en subir un deuxième : un premier épisode augmente de 50 % le risque d'en avoir un autre et deux épisodes augmentent ce risque de 75 %.

Une bonne façon de prévenir une nouvelle situation de détresse est de changer sa façon d'affronter le stress ou les situations anxiogènes. Certains chercheurs recommandent d'être très attentif à la façon dont on répond aux événements de tous les jours. Si on y répond négativement, il faut essayer de repenser la situation et d'être aussi réaliste que possible : le problème est-il aussi grave que vous le pensez ? Est-il temporaire ? De quelle façon affecte-t-il votre existence ? Que pouvez-vous faire pour en diminuer l'impact ? D'autres chercheurs recommandent des exercices de respiration ou de méditation pour mieux gérer le stress.

« IL Y A DE L'ESPOIR. LA SOUFFRANCE NE VA PAS FORCÉMENT VOUS ACCOMPAGNER TOUTE VOTRE VIE. IL Y A L'ESPOIR DE TROUVER UN TRAITEMENT ET DE GUÉRIR, CAR LES CHOSES NE PEUVENT QUE S'AMÉLIORER. » — DONNA HARDAKER, MENTAL HEALTH WORKS

ANNUAIRE

BC Partners for Mental Health and Addiction

www.heretohelp.bc.ca

Initiative canadienne de collaboration en santé mentale

www.ccmhi.ca

Association canadienne pour la santé mentale

Tél. : 416 484-7750

www.cmha.ca

Check Up From the Neck Up

Faites un bilan de votre santé mentale sur ce site ontarien.

www.checkupfromtheneckup.ca

DepNet

Une ressource en ligne pour la dépression.

www.depnet.ca

Mental Health Works

Comment rester en bonne santé et heureux au travail.

www.mentalhealthworks.ca

National Institute of Mental Health (États-Unis)

www.nimh.nih.gov

Réseau national pour la santé mentale

Tél. : 905 682-2423

www.nnmh.ca/fr

La Société pour les troubles de l'humeur du Canada

Tél. : 519 824-5565

www.mooodisorderscanada.ca

Moods Magazine

www.moodsmag.com

REVIVRE

Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires

www.revivre.org

Université Laval

La Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail dans les organisations

www.cgsst.com

Commandité par :

Desjardins Sécurité financière

Desjardins Sécurité financière est une composante du Mouvement des caisses Desjardins, le plus important groupe financier intégré de nature coopérative au Canada. Spécialisée en assurance vie, en assurance santé et en épargne-retraite, tant individuelles que collectives, Desjardins Sécurité financière, sur qui plus de 5 millions de Canadiens comptent chaque jour pour assurer leur sécurité financière, emploie plus de 3 700 personnes. Elle gère et administre un actif de près de 20 milliards de dollars. La Compagnie a des bureaux dans plusieurs villes du pays dont Vancouver, Calgary, Winnipeg, Toronto, Ottawa, Montréal, Québec, Lévis, Halifax et St. John's. Desjardins Sécurité financière a à cœur de promouvoir la santé mentale grâce à plusieurs partenariats et à son sondage annuel « À votre santé! ». Pour obtenir plus de détails sur le sondage « À votre santé! » et sur les autres initiatives visant à promouvoir la santé mentale, visitez notre site Internet à l'adresse www.desjardinssecuritefinanciere.com/avotresante.



Desjardins
Sécurité financière

Lundbeck Canada Inc.

Lundbeck Canada Inc. est une compagnie pharmaceutique axée sur la recherche et la mise au point de médicaments novateurs pour le traitement des troubles psychiatriques et neurologiques. Cipralex® est le fruit de cette recherche, et rien ne viendra freiner notre ardeur à faire progresser le traitement des maladies du système nerveux central.

Les troubles psychiatriques et neurologiques sont complexes. Notre objectif, lui, est simple : améliorer la qualité de vie des patients et de leurs aidants ainsi que les options de traitement pour faciliter le travail dévoué des professionnels de la santé



À propos de RBC Assurances

RBC Assurances, par le biais de ses filiales d'exploitation, notamment la Compagnie d'assurance vie RBC, fournit une gamme étendue de produits d'assurance crédit, vie, maladie, voyage, habitation, auto et de réassurance à plus de cinq millions de clients en Amérique du Nord. La Compagnie d'assurance vie RBC, qui est l'un des plus importants fournisseurs d'assurances vie et à prestations du vivant individuelles au Canada, offre un éventail complet de solutions d'assurance vie et maladie destinées aux particuliers et aux groupes, notamment des assurances vie temporaire, vie universelle, invalidité, maladies graves et soins de longue durée, des régimes d'avantages sociaux et des fonds distincts. Ces produits sont distribués par l'intermédiaire de plus de 17 000 courtiers indépendants affiliés à des groupes de producteurs, des sociétés de planification financière et des maisons de courtage, ainsi que par la vente directe et par l'intermédiaire d'un réseau d'agents de carrière. Pour en savoir davantage, visitez le site www.rbcassurances.com



La Compagnie d'assurance Standard Life

La Compagnie d'assurance Standard Life du Canada est une importante société d'investissements, de produits de retraite et de protection financière. Dans le cadre de ses services d'assurances collectives, la Standard Life offre les assurances vie et maladie collectives, la garantie soins dentaires, l'assistance voyage, la garantie décès et mutilation accidentels, ainsi que l'assurance invalidité de courte et de longue durées. Nous considérons la gestion de la santé et de l'invalidité comme un cycle, tout au long duquel nous offrons aide et soutien. Non seulement cherchons-nous à prévenir les problèmes de santé, mais nous travaillons également en partenariat avec nos clients afin de mettre au point des stratégies visant à exercer une influence positive sur tous les aspects importants de la gestion de l'invalidité. Conjointement avec ses sociétés affiliées exerçant au pays, la Compagnie d'assurance Standard Life du Canada gère un actif de 36,89 milliards \$ au 31 décembre 2006. Nous offrons une vaste gamme de produits et de services financiers à plus de 1,31 million de particuliers, y compris les participants des régimes collectifs de retraite et d'assurance.



PHOTOGRAPHIES © MARK WIENS, RAOUL MINSART, ORBIT/MASTERFILE
DIRECTRICE ARTISTIQUE: ANN CHEN

Publié en association avec les Éditions Rogers Limitée
Groupe des publications d'affaires et professionnelles
One Mount Pleasant Road, 12th Floor
Toronto, Ontario M4Y 2Y5

Si vous désirez recevoir plus d'exemplaires pour vos employés,
veuillez écrire à service@bencan-cir.rogers.com

Les recommandations contenues dans ce document s'appuient sur des données considérées comme fiables, mais leur précision n'est pas garantie. Ce document n'est pas conçu pour donner des conseils ou poser un diagnostic; son objectif est purement informationnel et éducatif. Les Éditions Rogers Limitée et les commanditaires ne peuvent pas être tenus responsables pour toute erreur ou omission, ou de tout dommage encouru.

