

flashlight pour les personnes
en charge de conduite

DÉPRESSION


et possibilités d'aide



Dr Anne Katrin Matyssek

VISANA

A votre service, tout simplement.



Bienvenue à ce flashlight pour les personnes en charge de conduite! Nous aborderons aujourd'hui le thème de la dépression

- a) et des possibilités de prévention, pour vous-même*
 - b) et en tant que personne en charge de conduite.*
-

Quel est le thème du jour? Quels en sont les effets?

- Une collaboratrice semble se refermer sur elle-même depuis un mois, elle rit moins et ne participe pratiquement pas aux discussions. Elle donne l'impression d'être vide à l'intérieur. Elle commet de plus en plus d'erreurs. Vous vous demandez comment vous pourriez en parler avec elle.
- Un collègue se réveille tous les matins à 3 heures et se sent comme s'il avait une pierre sur la poitrine. Il a le sentiment d'avoir raté sa vie et se sent en échec, bien qu'il tienne bon «normalement» toute la journée.

Les changements qui viennent de l'extérieur (donc que l'on ne choisit pas soi-même), peuvent nous conduire dans une vallée des pleurs, au milieu de laquelle nous devons faire des adieux à certaines choses. Cela peut parfois conduire à un état dépressif.

Ce flashlight de conduite vous fournira des conseils pour aborder les périodes de déprime, afin d'être en mesure d'éviter peut-être une dépression. Vous trouverez également des informations concernant les moyens d'aide pour soutenir vos collaborateurs et collaboratrices.

Tout le monde connaît au fond des phases d'abattement. Mais elles peuvent souvent être surmontées grâce à une aide empreinte de respect ou à des expériences positives. Il en va autrement pour les personnes qui se trouvent dans une phase de dépression: leur humeur ne peut pas être influencée, elles paraissent vides sur le plan émotionnel et sont souvent limitées dans leur performance.

En Suisse, environ une personne sur quatre souffre d'une dépression qui nécessite un traitement et dont la phase de déprime la plus profonde est supérieure à deux semaines.

La dépression est donc de loin la maladie psychique la plus fréquente. Elle est aussi une cause fréquente de retraite anticipée.


Il serait vain de chercher LA cause responsable des dépressions.

Une dépression est quelque chose de différent d'une mauvaise humeur.



VISANA

A votre service, tout simplement.



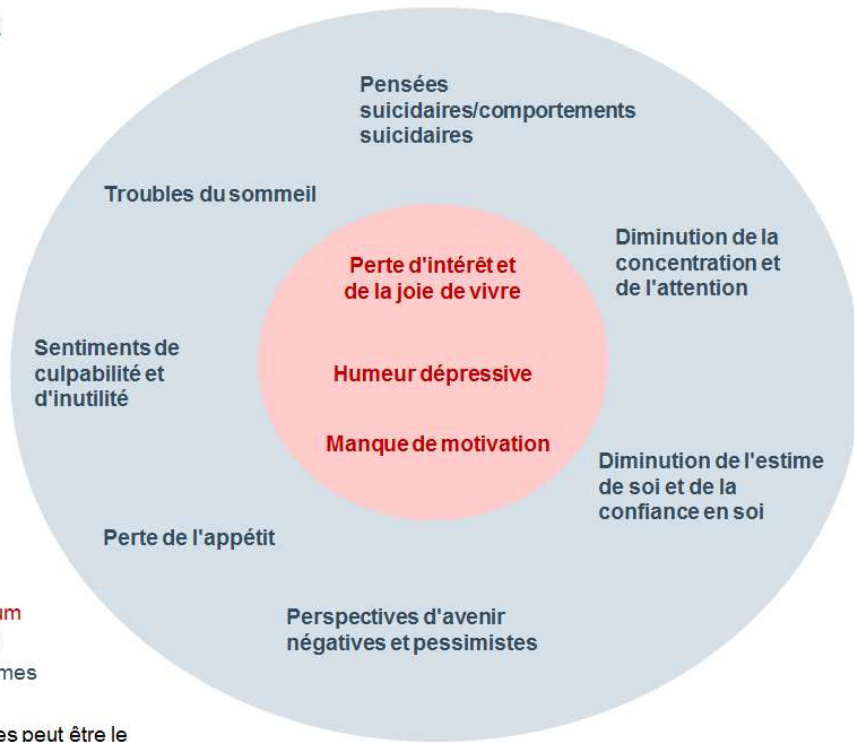
Une grande partie de notre humeur dépend en fait de facteurs physiologiques. Le patrimoine génétique, l'équilibre hormonal et le stress chronique jouent tous les trois un rôle. Mais il y a également des choses que nous pouvons influencer.

Les personnes qui traversent une phase de dépression se sentent souvent impuissantes.

C'est pourquoi il est important de savoir comment nous pouvons influencer activement notre humeur, à petits pas, mais de façon efficace. Connaître ce que l'on peut faire soi-même, au lieu de se sentir livré/e de façon passive à notre humeur. Il ne s'agit pas de lunettes teintées en rose. D'ailleurs, elles ne serviraient à rien pour quelqu'un qui se trouve déjà dans un épisode dépressif. Mais de quoi s'agit-il exactement?

Symptômes de la dépression

Critères d'une dépression



La présence d'au minimum 2 symptômes principaux
+ au minimum 2 symptômes supplémentaires
durant plus de 2 semaines peut être le signe d'une dépression

Le graphique présente les symptômes typiques d'une dépression (basés sur les critères de l'Organisation mondiale de la santé).

Cette image ne constitue qu'une indication.

Au plus tard après une durée de deux semaines durant lesquelles les symptômes étaient présents de façon ininterrompue, vous devriez agir.

QUE POUVEZ- VOUS FAIRE?

*Faites comme si
vous pouviez situer
votre humeur sur
une échelle de 0 à
10. Où vous situez-
vous actuellement?*

On ne devrait pas se voiler la face. Mais on peut **faire** quelque chose pour se sentir de meilleure humeur (ou du moins tant qu'on ne se trouve pas tout au fond d'un épisode dépressif).

Et concernant la prévention

Vous pouvez tester les **mini-conseils** suivants pour influencer positivement votre humeur
directement à votre place de travail:



VISANA

A votre service, tout simplement.

1.

Videz votre sac à main. Ou le tiroir de votre bureau. Jetez quelque chose dont vous n'avez plus besoin. Nettoyer et ranger est un moyen extrêmement efficace d'améliorer son humeur. Notre psyché se calme lorsque notre environnement de travail ou de vie est en ordre. Dès que nous modifions quelque chose dans notre environnement, nous avons les choses sous contrôle. C'est pourquoi le fait de nettoyer est une sorte de recette de base pour stabiliser la psyché et la santé émotionnelle.

2.

Etablissez un plan pour les prochaines deux heures. Et octroyez-vous le sentiment de réussite en cochant les différents points. Une procédure orientée aux objectifs nous donne également un sentiment de contrôle positif, tout comme le fait de changer son environnement. Si vous savez que vous allez être fréquemment interrompu/e dans votre travail, vous devriez d'ailleurs planifier au maximum la moitié du temps, afin d'éviter des déceptions. Le fait de faire des plans renforce la psyché. Le jeu en vaut la chandelle.

3.

Faites quelque chose seulement pour vous. Peu importe quoi. Il peut s'agir d'aller faire quelques pas pendant votre pause de midi ou de vous offrir une tasse de thé supplémentaire. Planifier un souper particulier après le travail. Envoyer un SMS à une personne que vous appréciez. Faire un bref exercice de respiration. Juste pour vous.

**Tout changement
va
automatiquement
de pair avec une
baisse des
performances!**

Celles et ceux qui mesurent leur humeur ne se sentent plus comme des victimes, mais plus comme des chercheurs. Cela permet de travailler activement contre les sentiments d'impuissance, ce qui influence positivement l'humeur.

Exercez le fait d'être de bonne humeur, tant que vous le voulez et le pouvez encore. Pour cela, des choses banales, tels que des films amusants peuvent aider.

Si vous remarquez que votre humeur reste morose durant plus de deux semaines, que vous vous sentez sans entrain et vide et que des pensées négatives occupent votre esprit, vous devriez chercher de l'aide au plus vite (petite anticipation: vous pouvez aussi vous faire conseiller, en tant que personne en charge de conduite, sur le comportement à adopter avec les différents collaborateurs et collaboratrices!).

En cas de pensées suicidaires, il faut naturellement agir immédiatement!

Parlez-en avec d'autres personnes. Plus vous serez actif/ve tôt, plus vite disparaîtra l'humeur morose. S'il n'existe pas de conseil social dans votre entreprise, adressez-vous peut-être à une autre personne à laquelle vous faites confiance.




VISANA

A votre service, tout simplement.

Une personne en charge de conduite qui traverse un épisode de dépression a le droit et doit s'occuper d'elle-même en premier lieu.

Dans cette période-là, elle ne peut pas exercer sa fonction de conduite de façon optimale.

**ET
DEMANDER DE L'AIDE
A DES
PROFESSIONNELS/ES
EST TOUJOURS UN
SIGNE DE
PROFESSIONNALISME**



Il est peut-être rassurant pour vous de savoir que vous ne pouvez pas provoquer un épisode dépressif «par erreur», ou du moins, tant que vous vous interrogez de temps en temps sur votre comportement de conduite (les personnes en charge de conduite qui rendent véritablement malades ne remettent jamais en question leur comportement).

Certaines entreprises proposent des visites en clinique, lors desquelles les personnes en charge de conduite ont la possibilité de parler avec des personnes affectées. Parfois, les anciens patients se rendent aussi dans les entreprises. La charge émotionnelle chez les participants et participantes est souvent grande. Et ils reconnaissent à quel point on peut devenir rapidement dépressif/ve. De nombreuses personnes deviennent aussi plus attentives quant au risque de souffrir elles-mêmes d'un burn-out. Vous souhaiteriez peut-être organiser quelque chose comme cela pour votre équipe?

Celui ou celle qui participe se sent plus fort.

Et il ou elle montre aussi moins de «résistance» (la résistance signifie que quelqu'un ne se sent pas intégré, pas informé, pas impliqué, est donc à l'affût de rumeurs, etc.).

Comme il a été prouvé dans le cadre d'une étude, l'estime est un moyen de prévenir la dépression. Cela paraît logique d'un point de vue psycho-dynamique. La psycho-traumatologue Luise Reddemann décrit par exemple que les personnes dépressives pensent qu'elles ne peuvent recevoir de l'amour que par leur performance, ce qui explique qu'elles tendent au perfectionnisme. Une estime sans conditions a donc un effet apaisant dans le sens «Je suis bien tel/le que je suis». Eviter les crises de gratification: il s'agit là aussi d'une tâche du ressort des personnes en charge de conduite.

**COMMENT
POUVEZ-
VOUS
EVITER QUE LA
DEPRESSION
(COMME
EXEMPLE DE
MALADIES
PSYCHIQUES)
RESTE
UN SUJET
TABOU?**

- Aborder le thème de l'état psychique, par ex. lors d'une réunion d'équipe.
- Parlez de vous-même en concluant: «J'ai des jours comme ci et des jours comme ça.»
- Invitez des personnes qui ont connu la dépression (voir la page précédente) et laissez-les raconter leur histoire.

CONSTATATIONS A CE SUJET:

- Toute personne peut tomber malade, que ce soit physiquement ou psychiquement.
- C'est pratiquement normal et cela fait partie de la vie humaine.
- Et la plupart du temps, on guérit d'une maladie psychique.
- Exprimez clairement le fait que vous ne tolérez aucune mise à l'écart dans votre équipe.



A votre service, tout simplement.



**En tant que personne en charge de
conduite, vous n'êtes ni apte à
établir un diagnostic, ni thérapeute.**

Et les professionnels/les se distinguent par le fait
qu'ils savent reconnaître leurs limites.

C'est pourquoi nous n'avons pas dressé ici de liste explicite d'indices portant à conclure qu'il s'agit d'une dépression. En tant que personne en charge de conduite, votre «seule» tâche est de veiller à la prestation professionnelle et à une bonne ambiance d'équipe.

Et en tant que personne en charge de conduite faisant preuve de sollicitude, vous parlez des **changements**, tel qu'il est indiqué sur la diapositive 13.

Si vous souhaitez vraiment approfondir le thème des relations avec des personnes dépressives, vous pouvez consulter la brochure «Les oreilles et le cœur ouverts» publiée par Equilibrium, une association pour la gestion des dépressions. C'est une bonne source d'informations.



«Pourquoi est-ce que je veux aider? Est-ce que c'est pour lui/elle ou pour moi?»

Que faites-vous en tant que personne en charge de conduite lorsque vous présumez qu'un collaborateur souffre d'une dépression?

Les conseils, partant d'une bonne intention, tels que «Impliquez-vous donc de façon plus active!» ne sont pas d'un grand secours pour les personnes qui traversent un épisode de dépression. Ils renforcent au contraire les sentiments de culpabilité qui pèsent déjà sur les personnes concernées.

Que ce soit en tant que personne en charge de conduite ou en tant que collègue: on devrait chercher à établir le dialogue. L'important est d'aborder les changements observés relativement rapidement, en faisant preuve de **respect et de soutien**, par exemple de la façon suivante:

- J'ai l'impression que vous avez changé au cours des quatre dernières semaines.
- Vous êtes en retrait et paraissez être sans entrain. Et auparavant, vous étiez très soigné/e, alors qu'aujourd'hui, vous portez le même pull depuis trois jours.
- Ça ne vous ressemble pas du tout.
- Que se passe-t-il? Comment puis-je vous soutenir?

Cela n'est pas perçu comme du harcèlement, mais comme une marque de sympathie. On devrait définir clairement le motif de cet entretien auparavant (comme pour le thème de la dépendance):

**Cela ne sert à rien de protéger la personne concernée.
Cela ne fait que prolonger le temps qui s'écoule avant qu'un soutien/une thérapie ne soit mis/e en place.**

QUE FAITES-VOUS LORSQU'UN COLLABORATEUR/UNE COLLABORATRICE EXPRIME DES PENSEES SUICIDAIRES?

N'attendez pas que cette personne exprime ses pensées d'elle-même!

Si vous vous faites du souci, abordez le sujet avec elle:

«Dites-moi honnêtement: est-ce que l'idée de vous faire du mal vous traverse l'esprit?»

Aussi curieux que cela puisse paraître, il **vaut mieux demander une fois de trop**, plutôt que de se faire des reproches par la suite (c'est déjà arrivé).

«Je me fais du souci pour vous et je n'aimerais pas vous laisser rentrer seul/e chez vous. Je souhaiterais informer le conseil social.»

Si un tel service n'est pas disponible: «Qui est-ce que je pourrais joindre?»

Et s'il n'y a personne, car cette personne vit seule, appelez alors le 112 et demandez qu'elle soit emmenée dans une clinique.

Afin de protéger le/la collaborateur/trice et de vous protéger vous-même.



VISANA

A votre service, tout simplement.

Une question que beaucoup de personnes en charge de conduite se posent en lien avec des collaborateurs ou collaboratrices souffrant d'une maladie psychique est la suivante: accorder un traitement de faveur: **oui ou non?**

La réponse: pour tous ou pour personne. Pour toute forme de traitement de faveur, vous devez évaluer si vous seriez en mesure et seriez prêt/e à accorder ce droit à tous les autres membres de l'équipe. Dès que le statut de l'atteinte à la santé est reconnu officiellement et que, par exemple, une aide au niveau du personnel ou d'autres réglementations exceptionnelles sont ancrées d'un point de vue légal, la paix dans l'équipe n'est en principe pas menacée. Mais au début d'une maladie, ce statut n'existe souvent pas.

Il est alors de votre ressort de décider. De nombreuses personnes dépressives souffrent par exemple de réveils matinaux et de phases particulièrement difficiles le matin: est-ce qu'il serait possible de débiter le travail en fin de matinée? Pouvez-vous prendre cette responsabilité en tant que personne en charge de conduite? Si cela est possible, vous devriez le faire.

Traiter toutes les personnes autant que possible de la même manière est une marque de respect.

Même un traitement de faveur est une discrimination!



VISANA

A votre service, tout simplement.



La santé psychique présente de multiples facettes.

C'est pourquoi il existe, en plus de ce flashlight, onze autres dossiers numériques consacrés à la santé psychique au travail.