

flashlight pour les collaborateurs  
et collaboratrices

# DÉPRESSION

## et possibilités d'aide



Dr Anne Katrin Matyssek

**VISANA**

A votre service, tout simplement.

*Nous vous remercions de nous consacrer un peu de temps! L'objectif de ce flashlight est de vous donner des conseils pour vous aider à gérer les états dépressifs, de façon à contribuer à la prévention et à une ambiance positive.*




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

- Une collègue 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 est plus lente et n'arrive pas bien à se concentrer; elle commet plus souvent des erreurs.
- Un collègue se réveille tous les matins à 3 heures et se sent comme s'il avait une pierre sur la poitrine. Il a l'impression d'avoir gaspillé sa vie et d'en être le seul responsable. Il se sent comme un raté, bien qu'il tienne bon toute la journée.

Comme vous le savez peut-être, 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 coeur de laquelle nous nous trouvons confrontés à une séparation: Parfois, cela peut mener à un état dépressif.

Ce flashlight pour les collaborateurs/trices vous fournira des conseils pour aborder les phases de déprime, afin d'être en mesure d'éviter peut-être une dépression. Il vous donnera aussi des informations sur les aides possibles.

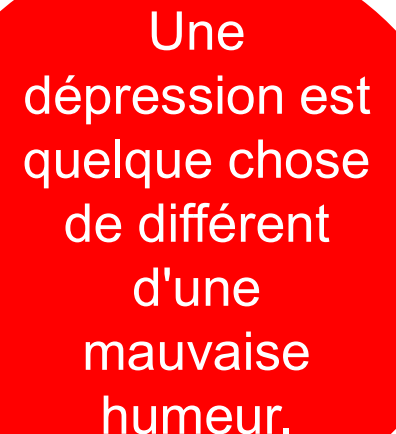


En vérité, tout le monde peut connaître des phases de déprime. Mais elles peuvent souvent être surmontées grâce à une aide empreinte de respect ou à des expériences positives. Il en va autrement pour les personnes qui se trouvent dans une phase de dépression: leur humeur ne peut pas être influencée, 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.



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.**

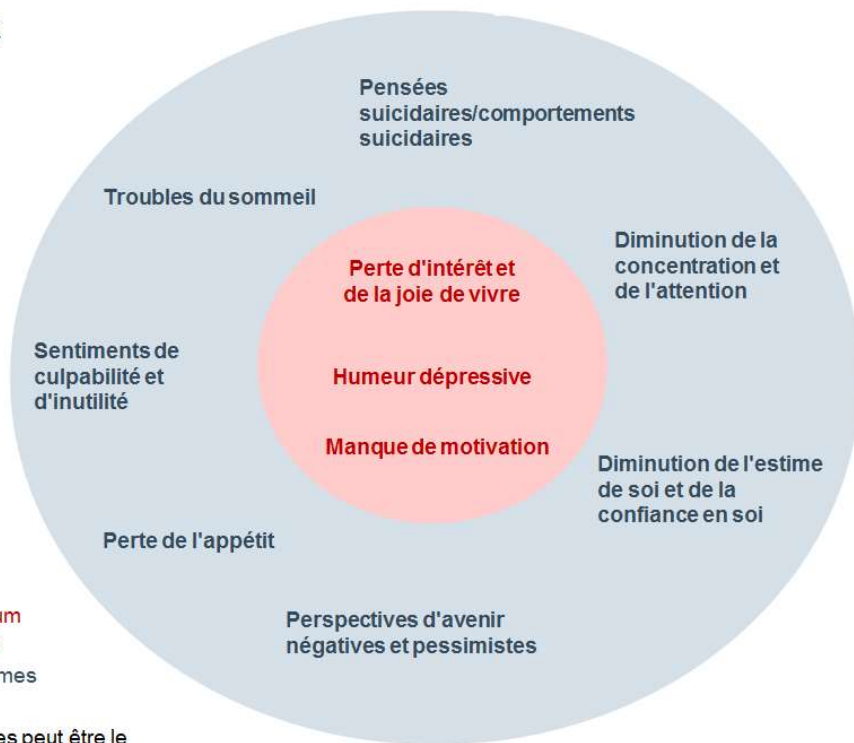
C'est pourquoi il est important de savoir comment nous pouvons influencer notre humeur de façon active, par de petites étapes efficaces. Connaître ce que l'on peut faire soi-même, au lieu de se sentir livré/e de façon passive à notre humeur. Il ne s'agit pas de lunettes teintées en rose. D'ailleurs, 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 NEANMOINS FAIRE?

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

On ne devrait rien se reprocher. 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 l'effet des **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 modifier 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.



**VISANA**

A votre service, tout simplement.



**Évaluez une nouvelle fois votre humeur sur une échelle de 0 à 10. Dans quelle mesure s'est-elle améliorée?**

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 vous passent par la tête, 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.



---

***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.*