

SANTÉ MENTALE : DÉPRESSION OU ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ?


ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Qu'ont en commun Jim Carrey, Harrison Ford et Sheryl Crow ? Ils ont tous déjà souffert de dépression.

La dépression est une maladie bien réelle, au même titre que le diabète ou le cancer. Elle a des causes physiologiques étudiées et reconnues. Ce n'est pas un problème superficiel causé par une mauvaise journée ! Elle a pour origine un déséquilibre de certains neurotransmetteurs au cerveau, principalement la sérotonine. Elle peut être génétique, survenir sans événements déclencheurs ou à la suite de situations déstabilisantes pour une personne comme la perte d'un proche, une maladie, etc.



**ISO-SANTÉ PEUT
VOUS AIDER À
AMÉLIORER VOS
PERFORMANCES EN
SANTÉ MENTALE AU
TRAVAIL !**

CE MOIS-CI...

**Dépression
ou épuisement** p.1

**Traitements et
interdisciplinarité** p.2

**Santé mentale...
Au travail !** p.3

La médecine est apte à reconnaître la dépression majeure mais aussi d'autres troubles amenant des épisodes dépressifs variant en durée et en intensité. Nous pensons entre autre aux troubles cyclothymiques (changement dans l'humeur de façon régulière); à la maladie bipolaire, anciennement appelée maladie maniaco-dépressive; à la dépression saisonnière (associée à la diminution de la quantité de lumière en saison hivernale); et à la dépression post-partum (après l'accouchement) qui touche environ 15% des femmes et reliée aux changements hormonaux.

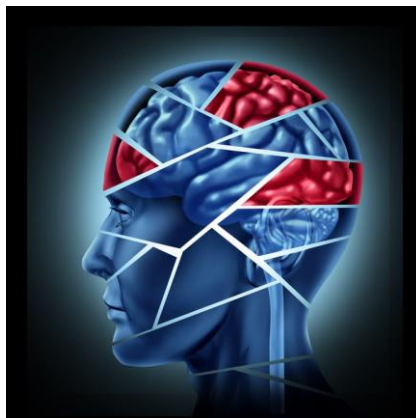
DÉPRESSION OU ÉPUISEMENT ?

La différence entre les maladies à composante dépressive et l'épuisement professionnel, communément appelé « burn-out », est bien présente quoi qu'elle puisse parfois être difficile à faire. La première se diagnostique avec des critères précis. Les symptômes vont de la perte d'appétit, difficulté à dormir ou dormir de façon excessive, perte ou prise de poids, humeur triste, perte d'intérêt général, diminution importante de l'énergie et idées suicidaires. Le tout pour une période de temps définie.

L'épuisement professionnel est plutôt caractérisé dans les troubles d'adaptation, c'est-à-dire une difficulté à faire face aux exigences de la vie. Dans le cas de l'épuisement professionnel, nous parlons des exigences reliées au travail.

Cependant, il n'origine pas uniquement de symptômes dépressifs mais aussi des situations anxiogènes, du manque de contrôle ou du déséquilibre entre efforts et reconnaissance. Le tout dans une situation de stress chronique au travail. Il se présente par de l'irritabilité, un sentiment d'incompétence, une démotivation, une diminution de concentration et de mémoire.

Dans les deux cas, recevoir le diagnostic n'est pas une partie de plaisir. La personne est la première à souffrir de sa condition, qui est trop souvent caractérisée comme n'ayant pas de contrôle sur sa vie, comme étant faible. Nous ne pouvons passer sous silence les exigences sans cesse grandissantes tant en milieu de travail, que celles présentes en relation à la vie de couple, aux enfants et au cercle d'amis. Avec les téléphones intelligents, il devient de plus en plus difficile de se départir du travail. Nous réalisons dans une journée beaucoup plus que nous ne pouvions le faire il y a seulement cinq ans. Et nous essayons d'en faire toujours plus, d'accorder du temps pour la famille mais demeurer productif. Les loisirs sont même planifiés de façon précise !



TRAITEMENT

Plusieurs thérapies existent pour aider une personne présentant une dépression ou un épuisement professionnel. La psychothérapie, offrant un vaste arsenal, et les thérapies pharmaceutiques donnent de très bons résultats. Elles sont appliquées selon le diagnostic et le plan de traitement du médecin traitant. Dans les deux cas, il ne faut pas oublier que, malgré une réponse partielle et une rechute possible, dans la grande majorité des cas les patients ne présenteront qu'un épisode dans leur vie, et que celui-ci se traite. Il est d'autant plus important d'impliquer aussi la famille dans le processus de traitement. Il n'y a rien de pire que de se sentir seul dans une telle situation.

ÉQUIPE INTERDISCIPLINAIRE : PROGRAMME RÉSILIENCE

Afin de favoriser des retours au travail durables, les professionnels de ISO-Santé ont développé le programme RÉSILIENCE.

Développé depuis 2013 en collaboration avec des chercheurs de l'Université de Sherbrooke et différents collaborateurs publics et privés, le programme résilience est un projet novateur de réadaptation interdisciplinaire en santé mentale qui offre une prise en charge complète d'une clientèle aux prises avec un (des) trouble (s) de santé mentale commun (s).

De fait, le programme vise une prise en charge précoce, interdisciplinaire et axée sur la mobilisation participative du client tout en lui offrant une psychothérapie adaptée, des consultations occupationnelles ciblées en ergothérapie et une réactivation globale en kinésiologie.

CONCLUSION

Comme employeur, si vous désirez améliorer vos performances au niveau de la santé psychologue au travail, il nous fera plaisir de collaborer avec vous. Nous touchons 3 volets précis :

- Soutien aux gestionnaires accueillant des gens en retour au travail ou vivant des problématiques dans leur équipe de travail ;
- Soutien aux employés en arrêt de travail ;
- Soutien aux employés toujours au travail.

Lien : [Programme RESILIENCE](#)



SANTÉ MENTALE... AU TRAVAIL ! *

PROGRAMME DE SANTÉ MENTALE EN MILIEU DE TRAVAIL

Contactez-nous pour une consultation
et une proposition sans frais.

* Offre valable sur nouvelles soumissions
seulement. La promotion est valable pour
toutes les soumissions demandées d'ici le 30
juin 2015. Tous les tarifs excluent les taxes
applicables. Certaines conditions
s'appliquent.



Produit par l'équipe de **ISO-SANTÉ**
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTREAL ET AILLEURS AU QUEBEC
1-888-572-1190

VALCOURT
450-532-5490

SHERBROOKE
819-569-0971

KINGSEY FALLS
819-363-2814

OUTAOUAIS
819-635-6678

