



Reconnaître les signes d'anxiété et de dépression chez les membres de votre équipe

Fiche-conseil à l'intention des gestionnaires et des responsables des Ressources humaines

En tant que gestionnaire ou professionnel des Ressources humaines, vous êtes constamment à la recherche de nouveaux moyens efficaces de veiller à la satisfaction et à la santé de votre personnel. C'est pourquoi Homewood Parcours vous offre cette fiche-conseil pratique pour vous aider à reconnaître les signes d'anxiété et de dépression chez vos employé-e-s.

En quoi consistent l'anxiété et la dépression?

Même si les symptômes de l'anxiété et de la dépression peuvent se chevaucher, il s'agit de deux troubles de l'humeur distincts qui peuvent nécessiter des traitements différents. Il

est préférable de comprendre ces deux affections afin que les membres de votre personnel bénéficient des ressources et du niveau de soins appropriés.

L'anxiété se caractérise par des pensées et des sentiments excessifs, ou par une peur et une inquiétude irrationnelles envers un danger perçu ou un échec potentiel.

La dépression est le trouble de l'humeur le plus courant et se définit comme un état grave de découragement et de tristesse. En termes simples, la dépression se caractérise par une baisse de moral due à un sentiment d'abattement.

1 Canadien sur **5** souffre de dépression, d'anxiété ou d'un état de stress post-traumatique



À quoi ressemble l'anxiété?

Bien que le stress ordinaire soit une réaction normale à un changement ou à un défi, un membre de votre équipe souffre peut-être d'anxiété s'il présente les caractéristiques ci-dessous :

- Catastrophisme, par exemple en exagérant les choses de façon disproportionnée
- Crainte du pire, par exemple ressentir un sentiment de pessimisme ou de désastre imminent
- Irritabilité
- Peur ou inquiétude irrationnelle
- Nervosité persistante
- Symptômes physiques, tels que des sueurs, des tremblements ou une respiration rapide

À quoi ressemble la dépression?

Un membre de votre équipe pourrait être déprimé s'il présente les changements ci-dessous dans sa façon de penser :

- Pessimisme
- Abattement
- Sentiment d'inutilité
- Pensées autodestructrices ou de suicide
- Indécision
- Fixation sur les défauts
- Faible estime de soi ou confiance en soi
- Mauvais jugement
- Incapacité à supporter la pression
- Difficulté à se concentrer et à se souvenir ou à apprendre de nouvelles informations

Ou encore, ces changements de comportement :

- Augmentation du tabagisme et de la consommation de drogues et d'alcool
- Pleurs fréquents
- Troubles du sommeil
- Habitudes alimentaires
- Évitement des autres personnes
- Attitude querelleuse ou agressive
- Hygiène anormalement mauvaise



16 %

des travailleurs canadiens déclarent que leur lieu de travail contribue à des sentiments de dépression et d'anxiété

Comment offrir aux membres de votre équipe l'aide dont ils ont besoin

Si vous craignez qu'un membre de votre équipe souffre d'un trouble de l'humeur comme l'anxiété ou la dépression, vous pouvez lui fournir l'une ou plusieurs des ressources suivantes :

- Counseling dans le cadre d'un programme d'aide aux employé·e·s ou d'un programme en santé mentale
- Informations sur l'alimentation, le sommeil et l'exercice pour promouvoir des choix sains
- Discussion individuelle sur les problèmes potentiels liés à leur rôle ou à leur service

Options de traitement

Si un membre du personnel est disposé à envisager le counseling, on peut lui recommander d'avoir recours au programme d'aide aux employé·e·s ou au programme en santé mentale de votre entreprise pour l'aider à atteindre les objectifs suivants :

- Atténuer les symptômes de mal-être
- Améliorer l'humeur
- Rétablir un fonctionnement normal au travail, à la maison et dans les situations sociales
- Réduire la propension à la déprime ou aux pensées anxieuses récurrentes

Reconnaître un trouble de l'humeur chez un membre du personnel et l'accompagner dans sa prise en charge peut être émotionnellement éprouvant. C'est pourquoi vous devriez également rechercher le soutien de professionnels de la santé. Vous disposerez ainsi des ressources nécessaires pour aider non seulement vos employé·e·s, mais aussi d'un soutien pour vous-même.

Pour en savoir plus sur les services d'aide aux employé·e·s et les services en santé mentale offerts par la plateforme Parcours de Homewood, veuillez consulter le

<https://homewoodpathfinder.com/fr/>