

**TOUS
LES SECTEURS**

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE (dépression)

Les signes de la détresse psychologique correspondent à un changement d'ordre physique, cognitif, émotif et comportemental dans les habitudes et le comportement.

Les signes

- Physique** : fatigue, nervosité, maux de dos ou de tête, sensation de lourdeur dans la poitrine ou l'estomac, accélération des battements du coeur, tensions musculaires, insomnie.
- Cognitif** : difficulté à prendre des décisions, distraction, pessimisme, cauchemars, méfiance.
- Émotif** : irritabilité, anxiété, dépression, colère et excitabilité.
- Comportemental** : disputes, agressivité, sautes d'humeur, isolement, silence, attitudes rigides, passivité, abus de café, d'alcool, de drogue ou surconsommation de médicament.

- Consulter un médecin et commencer à monter votre dossier en conservant des copies de tous les documents.

Si nécessaire prendre congé.

Si la situation persiste, discutez avec le médecin d'une possibilité d'arrêt de travail prolongé. Le billet médical doit contenir un **diagnostic clair** et une **date prévue de retour au travail**.

Il est aussi possible d'utiliser les six visites gratuites du *Programme d'aide aux employés* que l'on peut joindre au 1-888-687-9197. Toute information transmise demeure confidentielle.

- La Capitale offre également des suivis de soutien. Vous pouvez obtenir jusqu'à 12 rencontres par année. Pour la joindre : 1-855-874-8558 ou tandem.lacapitale.com.
- Envoyer **une copie** de votre billet médical à la CSMB au service de SST (courrier interne # 634).

La CSMB pourrait vous demander de rencontrer son médecin.

SUIVI DES SITUATIONS :

**Personnes répondantes du SEOM
514 637-3548**