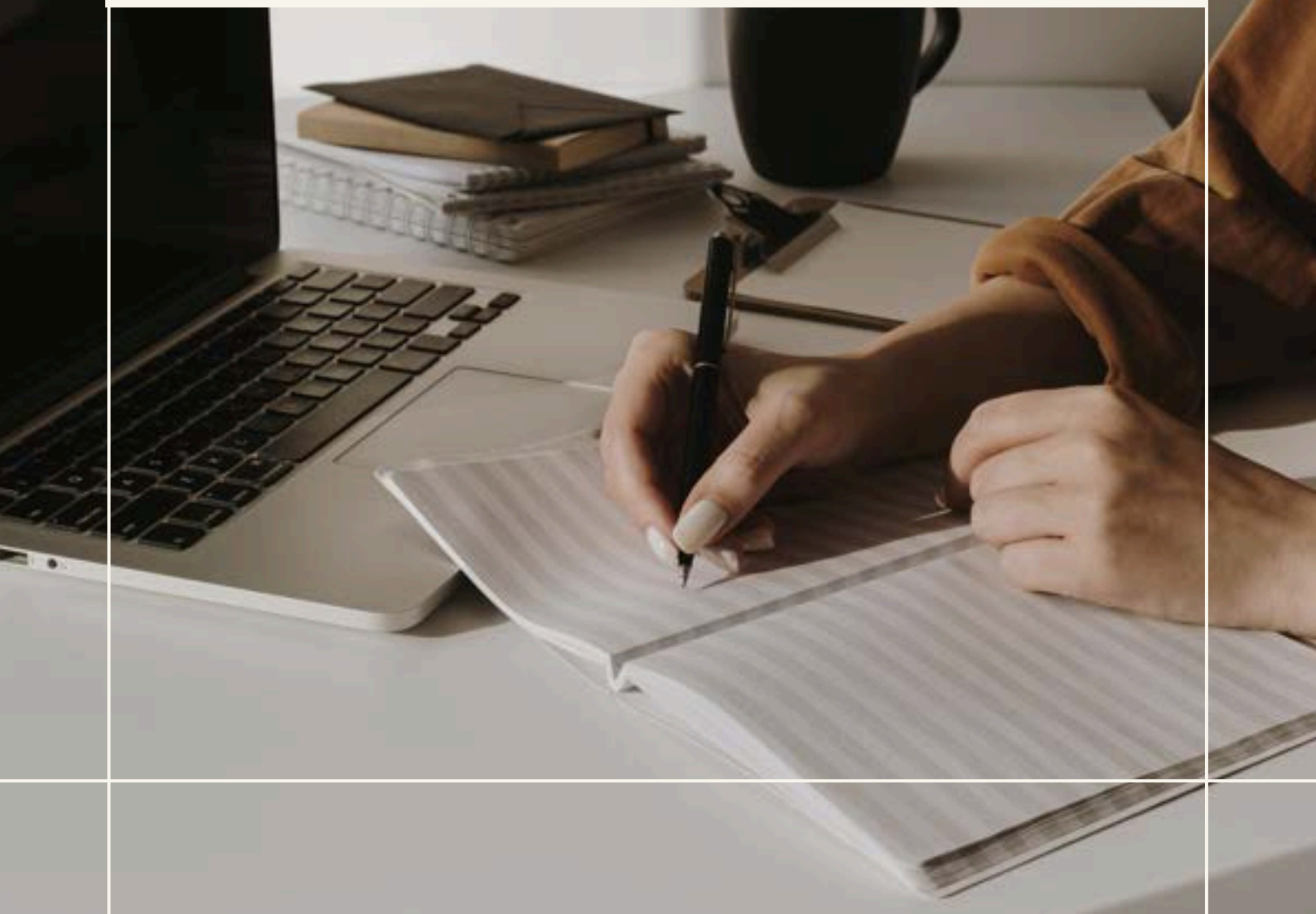




# Arrêt maladie pour dépression

Tous vos droits

GUIDE COMPLET





Lorsqu'on souffre de dépression, tout notre quotidien peut en être impacté. Les effets de la dépression ne se limitent pas à la vie privée et affectent aussi la sphère professionnelle.

Baisse de concentration, fatigue accrue, perte de motivation et de l'estime de soi, perte d'intérêt pour son travail... **les conséquences de la dépression sur la vie d'une personne salariée sont multiples.**

On peut vite entrer dans un cercle vicieux :

- La fatigue de la dépression mine nos journées ;
- On travaille moins bien ;
- On se sent coupable ;
- Ce qui nous aggrave encore les symptômes dépressifs ;
- Jusqu'à être incapable de travailler ou craindre d'être licencié.

Heureusement, le système de santé français prend en compte les difficultés liées à la santé mentale et autorise les arrêts maladie pour dépression.



# Qu'est-ce qu'un arrêt maladie ?

Selon Ameli.fr, « *L'arrêt de travail est une prescription de soins qui concourt à l'objectif thérapeutique. Il permet au patient de mieux gérer ses difficultés ou situations de stress et de préparer sa reprise de travail.* »

En d'autres termes, il s'agit d'une prescription médicale qui **vous accorde un temps de repos prolongé lorsque votre état de santé ne vous permet pas d'aller travailler**, pour vous aider à reprendre le dessus.

Cela vous permet de prendre le temps nécessaire à votre rétablissement (partiel ou total), ou du moins à l'apaisement de vos troubles, pour vous remettre en forme.

# LA DÉPRESSION EST-ELLE UNE MALADIE reconnue en France ?



Selon le Baromètre de Santé Publique France, 12,5% des 18-85 ans ont vécu un épisode dépressif caractérisé au cours de l'année 2021.

Pourtant, la dépression est encore mal connue en France.

Reconnue comme une maladie affectant la santé mentale, elle figure parmi la Classification Statistique Internationale des Maladies et des Problèmes de Santé Connexes (CIM-10).

Lorsqu'elle est récurrente et/ou chronique, elle peut aussi être reconnue comme une Affection de Longue Durée (ALD), prise en charge par la Caisse Principale d'Assurance Maladie (CPAM) comme un congé de longue maladie.

# Est-il possible d'obtenir un arrêt maladie pour une dépression ?

Oui, vous avez le droit d'obtenir un arrêt de travail pour dépression.

Pour cela, vous devrez consulter un médecin généraliste pour parler de vos symptômes et décider si un arrêt de travail est nécessaire.

Votre médecin pourra aussi vous conseiller sur un éventuel traitement ou la prise d'antidépresseurs à mettre en place en parallèle.

C'est aussi lui qui décide de la durée de l'arrêt maladie (renouvelable au besoin et avec son accord) en fonction de plusieurs facteurs comme la gravité des symptômes, la réponse aux éventuels traitements et la profession que vous exercez.

Chaque cas étant unique, il n'existe pas de durée standardisée.





Attention, certaines démarches sont à respecter pour bénéficier d'un arrêt de travail :

- Informer votre employeur : selon l'arrêt du 15 Avril 1999 de la Cour de Cassation, tout salarié est dans l'obligation d'informer le plus rapidement possible (24h) son employeur de son impossibilité à travailler, ainsi que de la durée de son absence. Pour cela, il suffit de lui envoyer une copie de l'arrêt de travail (par mail ou par voie postale).
- Informer la caisse d'assurance maladie : vous disposez de 48h pour faire parvenir votre arrêt de travail à votre caisse d'assurance maladie. Vous pouvez l'envoyer par voie postale ou sur le site internet de votre caisse maladie si celle-ci dispose de cette option.

# Pourquoi un arrêt maladie pour dépression peut être bénéfique ?



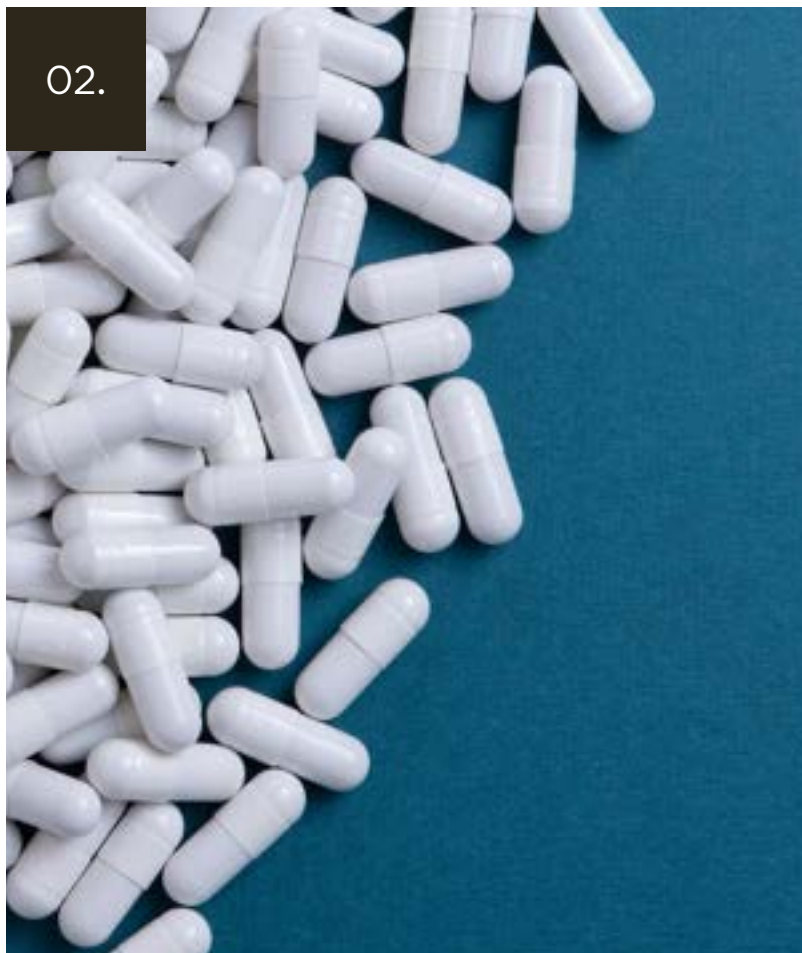
01.

## Temps de repos et récupération

La dépression est une maladie qui épuise physiquement et mentalement. Un arrêt maladie permet de prendre le temps nécessaire pour se reposer et récupérer, sans la pression du travail ;

## Focalisation sur le traitement

Un arrêt maladie permet de se concentrer pleinement sur son traitement, qu'il s'agisse de psychothérapie, de médication ou d'autres approches thérapeutiques.



02.

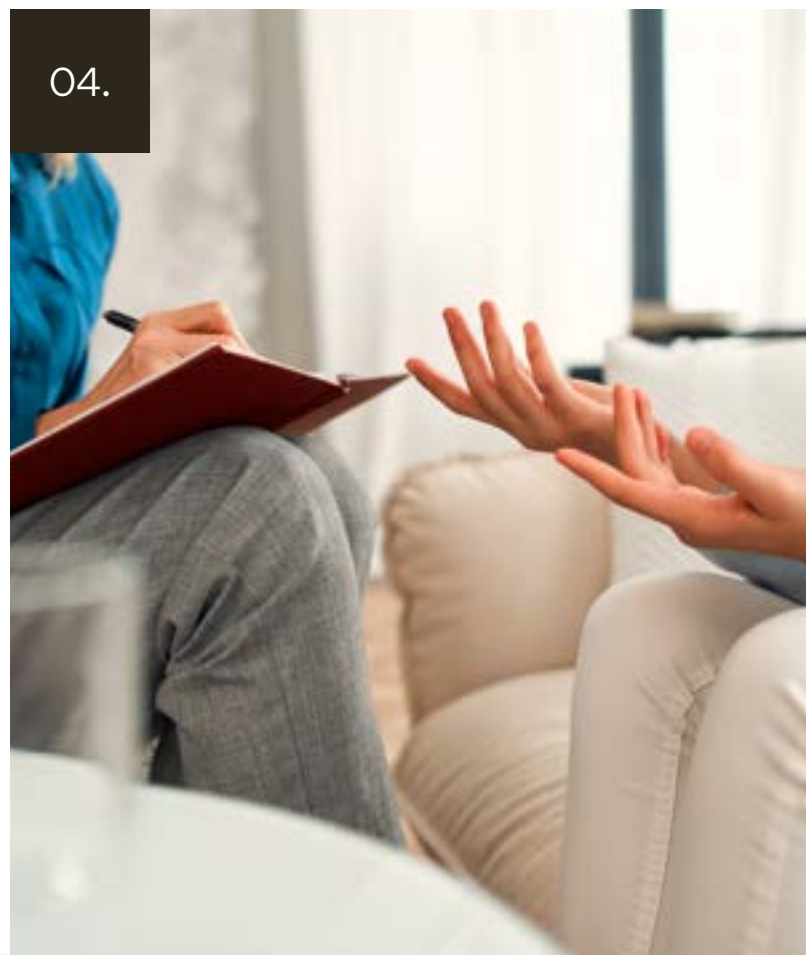


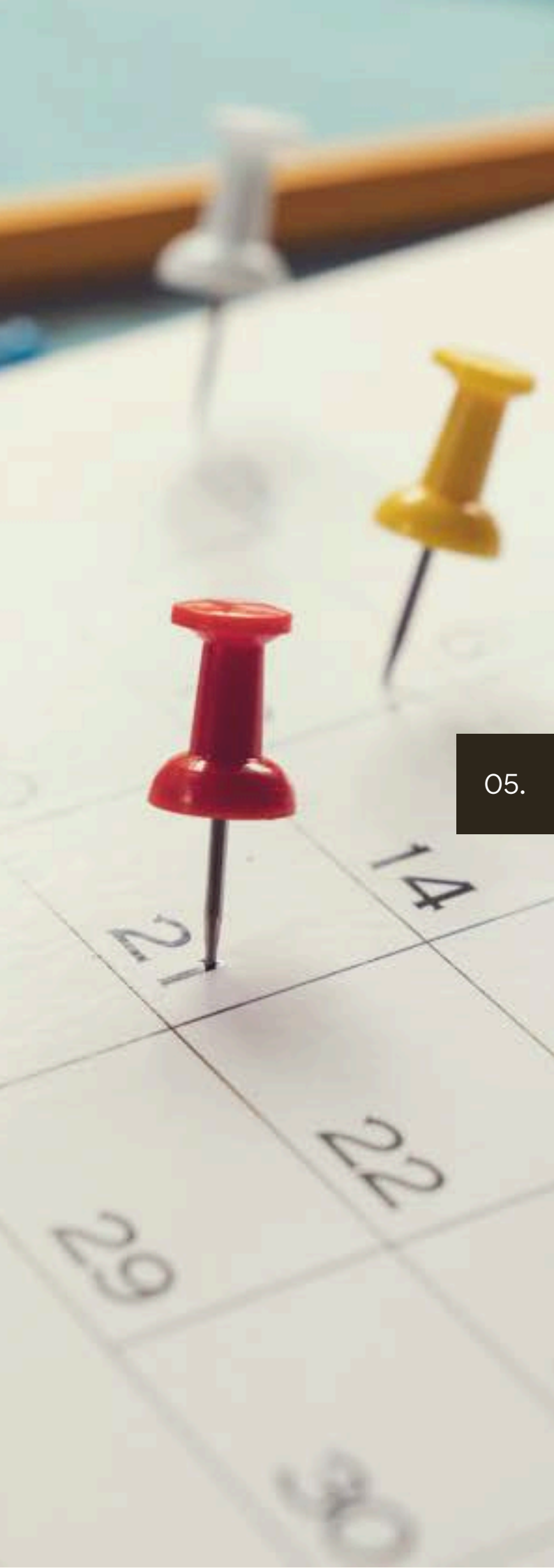
## Réduction du stress

Le stress professionnel peut aggraver les symptômes de la dépression. Un arrêt temporaire peut aider à réduire ce stress et créer un environnement plus propice à la guérison.

## Introspection et travail sur soi

Ce temps d'arrêt peut être utilisé pour une réflexion personnelle, pour comprendre les facteurs qui ont contribué à la dépression et pour développer de nouvelles stratégies d'adaptation.





05.

Réorganisation du quotidien

L'arrêt maladie permet de mettre en place de nouvelles habitudes de vie plus saines (sommeil régulier, exercice, alimentation équilibrée) qui sont bénéfiques pour le rétablissement.

# COMMENT PARLER DE VOTRE SITUATION à votre médecin ?



Votre médecin généraliste est formé pour écouter sans jugement et vous aider à trouver la solution la plus adaptée pour entamer votre chemin vers la guérison.

Pourtant, quand on souffre de dépression, parler de ce qu'on ressent peut sembler très compliqué..

Alors comment parler de tout cela à votre médecin ?

## **Voici une liste pour préparer votre rendez-vous :**

- Notez vos symptômes et depuis quand vous les ressentez ;
  - Utilisez des phrases d'ouverture comme "Docteur, je ne me sens pas bien dernièrement..." ou « J'ai remarqué des changements dans mon humeur et mon comportement... »
  - Dites-lui « Je pense avoir besoin d'aide » ou « Je voudrais votre avis sur ces symptômes ».
  - Exprimez simplement ce que vous ressentez, sans minimiser vos symptômes ;
  - Parlez de vos troubles du sommeil, de votre perte d'appétit, de votre fatigue, etc. ;
  - Si vous avez envie de vous faire du mal ou des pensées de mort, parlez-en.
-



**Voici une liste des questions qu'il peut vous poser :**

- Prenez-vous toujours du plaisir dans vos activités ?
- Avez-vous l'impression d'être particulièrement fatigué ? Avez-vous du mal à dormir ?
- Vous arrive-t-il de vous dévaloriser, de broyer du noir ?
- Constatez-vous une perte d'appétit ?
- Quand les symptômes ont-ils commencé ? Sont-ils récurrents ?
- Avez-vous des idées suicidaires ?

Ces questions ont pour but de définir si vous souffrez de dépression et avec quelle intensité. Une fois le diagnostic posé par un professionnel de santé, un traitement et/ou une thérapie pourront vous être proposés – ainsi qu'un arrêt de travail si c'est nécessaire.

En parlant ouvertement, vous faites un grand pas vers le rétablissement. Chaque jour, de nombreuses personnes surmontent leur appréhension et trouvent le courage de parler. Vous pouvez le faire aussi !

---

# Combien de temps dure un arrêt maladie pour une dépression ?

Il n'existe pas de durée standard pour un arrêt de travail pour dépression.

C'est à votre médecin de juger de la durée qui lui semble adéquate en fonction de votre état. Cela peut donc aller de quelques jours de repos à plusieurs semaines, voire quelques mois (arrêt maladie longue durée).

[L'Assurance Maladie](#) préconise entre 1 et 2 semaines d'arrêt. Cette période peut être renouvelée par votre médecin traitant s'il l'estime nécessaire.

Attention cependant : un arrêt de travail de trop longue durée peut représenter des risques pour le patient.

L'isolement dû au manque d'activité professionnelle et aux sorties peut provoquer ou alimenter des troubles anxieux.






# Vos droits et devoirs durant votre arrêt maladie



## Les sorties durant l'arrêt maladie

Votre médecin peut interdire toute sortie pendant votre arrêt de travail. S'il les autorise, deux cas de figures sont possibles :

- Les sorties autorisées : les sorties sont autorisées mais des horaires sont à respecter. Vous avez une obligation de présence au domicile de 9h à 11h et de 14h à 16h chaque jour de la semaine, y compris le week-end et les jours fériés (sauf examens et soins médicaux).
- Les sorties libres : vous pouvez sortir librement et les conditions sont précisées par votre médecin sur votre arrêt de travail.



Faut-il rester dans mon département de résidence lors d'un arrêt maladie ?

Lors de votre arrêt de travail, vous êtes tenu de rester dans votre département de résidence. Vous pouvez tout de même loger ailleurs que dans votre résidence principale (à condition de le préciser sur le volet 1 de votre arrêt de travail).

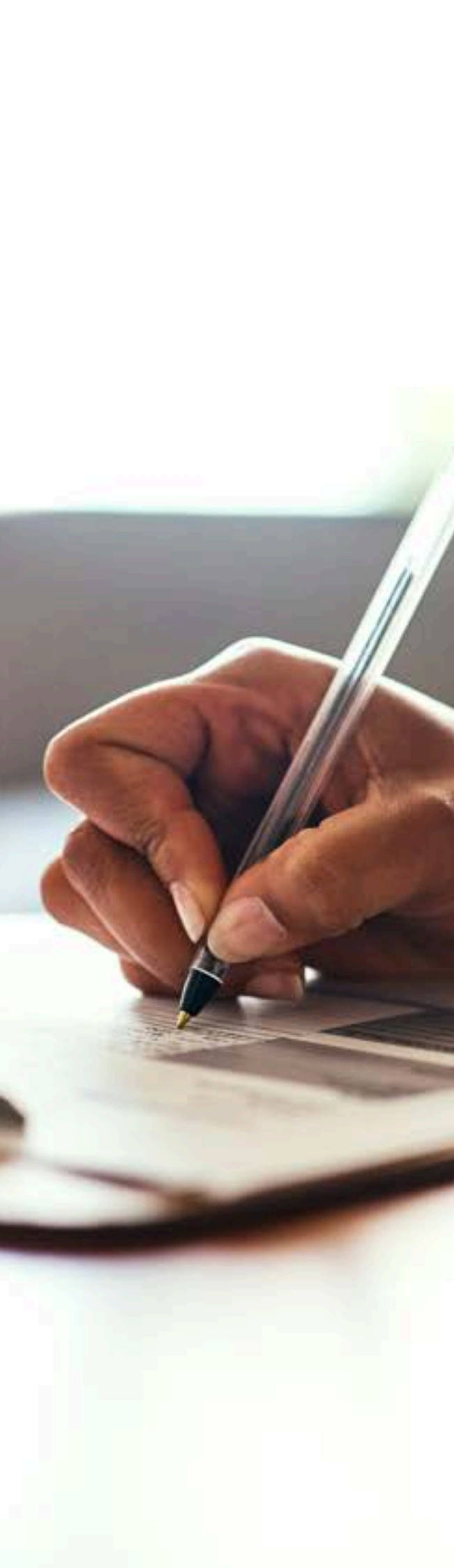
En revanche, si vous souhaitez vous déplacer hors de votre département de résidence, l'accord préalable de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) est nécessaire. Si cette dernière estime le séjour justifié, vous recevrez un accord et pourrez ainsi vous déplacer selon les conditions établies.

Vous pouvez faire la demande de déplacement hors du département de domiciliation par voie postale ou via votre compte Ameli. Il est généralement recommandé d'adresser cette demande au minimum 15 jours avant votre départ.

Puis-je partir en vacances durant mon arrêt de travail ?

Il se peut que vous ayez réservé vos vacances avant de connaître la durée de votre arrêt maladie. Si c'est le cas, vous pouvez demander l'autorisation de quitter votre domicile à la CPAM. C'est elle qui vous donnera l'autorisation.

Pour être sûr d'avoir une réponse dans les temps, prévoyez d'envoyer votre demande au moins 15 jours avant la date du départ.



## Les visites de contrôles durant un arrêt maladie

Que ce soit à l'initiative de la Sécurité Sociale ou à la demande de votre employeur, vous pouvez être soumis à une visite de contrôle à votre domicile.

La visite a lieu durant les heures d'interdiction de sortie pour vérifier si vous êtes bien présent à votre domicile et que vous respectez les conditions de votre arrêt de travail.

Ce contrôle s'effectue de manière inattendu : vous n'êtes pas prévenu en avance.

Dans le cas d'une visite sollicitée par votre employeur, un médecin de son choix viendra effectuer une contre-visite médicale.

En cas d'absence, ou si l'agent de la CPAM estime qu'il y a eu tentative de fraude, le remboursement des indemnités que vous avez déjà perçues peut vous être demandé. Vous pouvez contester cette décision auprès de la [Commission de recours amiable \(CRA\)](#).

# COMMENT ANNONCER VOTRE ARRÊT MALADIE à votre employeur ?

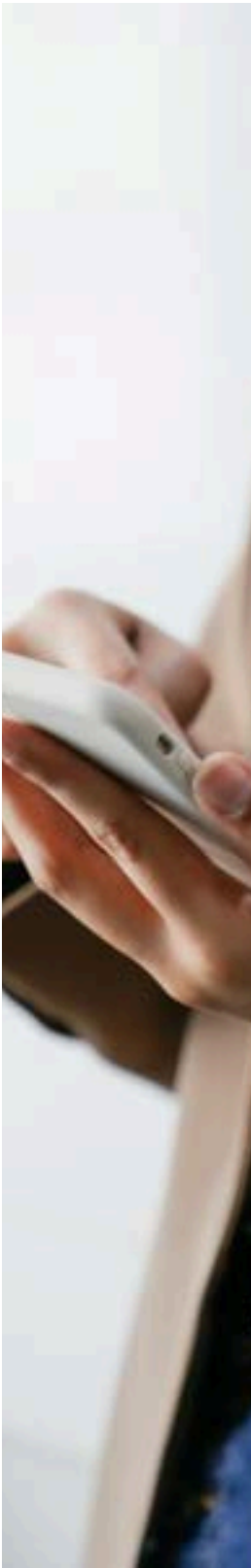
Selon la relation que vous entretenez avec votre employeur, c'est peut-être plus facile à dire qu'à faire... Mais rappelez-vous qu'il en va de votre santé et de votre sécurité.


Si vous rencontrez des difficultés à annoncer votre arrêt à votre employeur, ou si vous ressentez un certain malaise sur votre lieu de travail, vous pouvez vous rapprocher du Comité Social et Economique (CSE) de votre entreprise. Vous pouvez également vous adresser au département des Ressources Humaines (RH).

Si votre hiérarchie ne semble pas réceptive, vous pouvez aussi vous tourner vers un médecin du travail qui pourra vous soutenir. Si vous souffrez d'un burn-out, de harcèlement moral ou que votre environnement de travail est en cause dans la dépression, il sera en mesure de justifier votre arrêt auprès de votre employeur.

*Les coordonnées de la médecine du travail doivent être affichées par l'employeur sur le lieu de travail. Vous pouvez également contacter la DDETS (Direction départementale de l'emploi, du travail et des solidarités) pour obtenir les coordonnées du médecin du travail.*

En cas de difficulté, un avocat peut vous aider à faire valoir vos droits et à protéger votre santé.





# Que faire si votre employeur refuse votre arrêt de travail ?

Votre employeur ne peut en aucun cas refuser votre arrêt de travail. La recevabilité de ce dernier est déterminé par l'Assurance Maladie.

Votre employeur ne peut pas vous obliger à revenir au bureau si vous possédez un arrêt de travail valide.

Surtout, si vous rencontrez la moindre difficulté, il est important de vous faire accompagner, par le CSE de votre entreprise, les RH, un avocat ou une aide juridique extérieure.

Vous pouvez consulter gratuitement un avocat lors des permanences organisées par certains organismes (point-justice, mairie, barreau, association d'avocats, syndicat...)

## Peut-on se faire licencier lorsqu'on est en arrêt maladie pour dépression ?

Vous ne pouvez pas faire l'objet d'un licenciement pour le simple fait d'être malade ou en incapacité de travailler. Cependant, le licenciement reste possible dans des cas très spécifiques.

- Si votre longue absence perturbe le bon fonctionnement de l'entreprise : votre absence ou vos absences répétées entraînent une désorganisation dans l'entreprise.
- Si vous avez commis une faute:
  - Envoi tardif de l'arrêt de travail malgré les mises en demeure de l'employeur
  - Faute commise avant l'arrêt maladie (l'employeur a un délai de 2 mois pour engager des poursuites disciplinaires)
  - Procédure disciplinaire engagée avant l'arrêt maladie
- Si l'entreprise a des difficultés économiques ou qu'elle ferme définitivement
- Si vous êtes déclaré inapte à votre poste par le médecin du travail à la fin de votre arrêt de travail

Retrouvez plus d'informations sur le site du [Service Public](#).

# COMMENT REPRENDRE LE TRAVAIL APRÈS un arrêt maladie ?

Reprendre votre emploi après un arrêt de travail peut être difficile, et encore plus lorsque la pause s'est étendue sur plusieurs mois.

Pour que tout se passe au mieux, il est essentiel de vous entretenir avec votre médecin pour discuter de la reprise et de votre état. Vous pouvez également faire le point avec le médecin du travail dans le cadre d'une visite de pré-reprise.

Si votre arrêt de travail est d'au moins 30 jours, vous devez de toute façon passer une visite de reprise auprès du médecin du travail. Suite à cet entretien, le médecin tranchera sur la question de la reprise et des conditions dans lesquelles elle peut se faire

En effet, en fonction de votre état de santé, votre reprise peut entraîner des adaptations et des aménagements de poste. Le médecin peut proposer un temps partiel thérapeutique pour reprendre le travail progressivement.

Vous pouvez alors travailler seulement 20% à 80% de votre temps de travail habituel, le temps que vous retrouviez la forme.





L'application pour sortir  
de la dépression

# Continuez à prendre soin de votre bien-être mental

J'espère sincèrement que ce guide vous a apporté des outils et des perspectives pour aller mieux.

Et si vous souhaitez aller plus loin dans votre parcours de soin, vous pouvez télécharger et tester gratuitement Feel pendant 14 jours.

Basée sur les thérapies cognitives et comportementales (TCC) et conçue en France par des psychiatres, Feel vous accompagne au quotidien pendant votre arrêt maladie avec des outils pour vous aider à aller mieux.

