



Dépression au travail, comment faire pour partir ?

Par **margue**, le **02/07/2015** à **12:40**

Bonjour,

je travaille dans le même magasin depuis 8 ans. Ce boulot me passionnait beaucoup, j'adorais le contact avec la clientèle, les aider, les conseillers, découvrir de nouveaux produits chaque années...

Mais aujourd'hui ce n'est plus pareil. Depuis 3 ans, beaucoup de choses ont changé, deux collègues ont été licencié en même temps pour inaptitude pour maladie professionnelle (problèmes de dos..), elles ont été remplacé par 1 seule personne.

Nous ne sommes plus que 3 au lieu de 4 au magasin, du coup ma charge de travail à augmenté, en plus la personne qui à été embauché n'est pas vraiment efficace, ce qui me donne encore plus de taches à accomplir.

Je suis considéré comme le bras droit de la responsable de magasin, on gère tout à deux, mais je n'en récolte ni le salaire, ni la gratitude. Le rythme de travail à changer, le commerce à changer, les clients ont changé leur façon d'acheter, nos procédures de travail sont de plus en plus contraignantes et longues. On nous en demande toujours plus, sans nous en donner les moyens.

Depuis maintenant deux ans, je vais travailler avec la boule au ventre, je suis épuisée, j'ai du mal à dormir, je devient irritable avec ma famille, mes amis, collègues et clients ! Mon travail est devenue une priorité mais aussi un poids, même quand je suis malade j'assume (j'ai moi aussi des tensions au dos, au genoux..), je pense tout le temps à mon travail, cela me hante .. je subit un stress de longue date, qui ne me permet plus d'avancer.

J'ai consulté la médecine du travail qui à ordonné de m'arrêter. sachant que j'ai déjà été arrêter l'an dernier pendant 5 mois pour dépression !

j'ai donc récemment demandé à mon patron une rupture conventionnelle, qu'il m'a refusé. je ne souhaite pas démissionner car je n'ai pas d'autre travail sous la main, et je ne peux pas mettre mon foyer en péril sans salaire. Ma chef me demande de faire un abandon de poste, et que je serais licenciée. mais après recherche je vois que l'abandon de poste peut durer longtemps avant d'être licencié.

La médecine du travail m'a parlé d'inaptitude.

En bref je ne sais quoi faire !

démissionner : me mettrai financièrement dans le rouge

abandon de poste : je risque de perdre plusieurs mois de salaire

inaptitude : comment faire !

Je ne veux pas mettre mon boulot en péril, ni être en froid avec eux, je ne peux pas me permettre de perdre ma paye pendant des mois !

Y a t- il une autre solution ??

je ne peux plus y retourner, ma dépression me bloque, je suis stressée, j'ai peur des gens, je n'arrive plus à passer du temps avec mes clients, à les conseiller, ils me voient triste, j'ai perdu ma joie de vivre, je ne suis plus efficace dans mon travail.

Merci d'avoir pris le temps de me lire.

Par **P.M.**, le **02/07/2015 à 18:14**

Bonjour,

Le Médecin du Travail ne peut pas vous ordonner de vous arrêter puisque ce n'est pas lui qui décide de la prescription d'un arrêt-maladie mais le médecin traitant, en revanche, il est là pour décider de votre aptitude ou de votre inaptitude...

Je vous propose [ce dossier](#)...

L'abandon de poste est une très mauvaise méthode car l'employeur n'a aucune obligation de vous licencier et si finalement il y procédait, vraisemblablement pour faute grave, il peut prendre tout son temps, résultat, jusque là, sans ressources, vous ne pouvez pas être embauchée par une autre entreprise puisque pas libre de tout engagement et pas plus vous inscrire à Pôle Emploi...

Par **margue**, le **02/07/2015 à 19:05**

Désolé je me suis mal exprimée, le Médecin du Travail m'a "conseillé" et non "ordonné" d'aller voir mon Médecin traitant, voyant mon état de fatigue et de stress.

Elle m'avait vu quelques mois avant pour la visite de reprise après mon arrêt de travail de 5 mois pour dépression, (j'avais demandé à reprendre le travail car financièrement ce n'était plus gérable, mais mentalement je n'étais pas guérie pour autant, et j'ai replongé) elle a la même réponse que vous au sujet de l'abandon de poste. C'était la seule solution que me proposait mon boulot.

Mon médecin traitant vient de me mettre en arrêt pour dépression, et m'a remis sous anti-dépresseur et me conseil de reprendre les séances avec mon psy :(

Merci pour votre réponse rapide et efficace ;)