

# 12

# Reprise des activités : travail

Il est important pour votre rétablissement de reprendre graduellement vos activités et votre vie sociale quelques jours ou quelques semaines à peine après votre incident. L'activité est plus susceptible d'accélérer votre rétablissement que de le ralentir. Toutefois, il ne faut pas perdre de vue votre seuil de tolérance et vous devez savoir reconnaître vos symptômes. Les difficultés physiques, mentales et affectives après une commotion cérébrale / un TCCL peuvent vous empêcher de mener vos activités quotidiennes.

Pendant la période de rétablissement, en particulier les sept à dix premiers jours, évitez toute activité susceptible de vous faire courir le risque de subir une autre commotion cérébrale / un autre TCCL. Si vous sentez que des symptômes apparaissent ou réapparaissent, n'oubliez pas de prendre des pauses fréquentes et de faire en sorte que l'activité demeure de faible intensité.

## **De quels aspects devrais-je tenir compte pour mon retour au travail?**

La majorité des gens peuvent reprendre le travail ou les études au cours de la première ou de la deuxième semaine après l'incident. En planifiant la reprise de vos activités courantes, vous devez tenir compte des activités physiques et intellectuelles, car ces deux types d'activités peuvent aggraver vos symptômes.

Au cours des premiers jours suivant votre blessure, essayez d'éviter les activités exigeantes sur le plan intellectuel, c'est-à-dire celles qui nécessitent une grande attention, de la concentration et la résolution de problèmes. Par exemple :

- lire ou effectuer des tâches qui requièrent de la concentration ou la résolution de problèmes;
- utiliser un ordinateur ou un téléphone cellulaire, regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo;
- se retrouver dans des situations sociales éprouvantes, par exemple avec trop de gens, trop de bruit ou trop de choses qui se passent en même temps.

Il serait utile que les membres de votre famille ou vous-même surveilliez votre degré de tolérance aux activités physiques et intellectuelles. Si une activité provoque l'apparition ou la réapparition de symptômes, réduisez l'effort pendant un court moment. Prenez souvent des pauses et reprenez graduellement l'activité pendant une période plus courte.



On vous prescrira peut-être un test d'effort physique (p. ex. un test d'effort progressif sur le tapis roulant) pour déterminer l'intensité d'effort qui provoque la réapparition des symptômes. C'est ce qu'on appelle le « seuil » de tolérance. Vos résultats à ce test vous seront utiles pour planifier la reprise de vos activités.

## **Comment puis-je gérer mes symptômes au travail?**

La reprise d'une certaine forme d'activité dès que possible après une commotion cérébrale / un TCCL améliorera votre état de santé et votre bien-être. L'aide de votre famille, de vos amis et des professionnels de la santé est importante pour votre rétablissement.

Il est important que votre employeur adapte votre milieu de travail et ses attentes à votre égard en fonction de vos restrictions médicales, de vos limites et des déclencheurs de symptômes.

## **Quels symptômes pourrais-je ressentir après une commotion cérébrale / un TCCL?**

Votre fournisseur de soins primaires vous aidera à déterminer les restrictions médicales ou intellectuelles nécessitant des mesures d'adaptation au travail. Par exemple, si vous manquez d'équilibre, une restriction médicale raisonnable consistera à « vous interdire de travailler en hauteur ». De même, si vous avez des problèmes de concentration ou de vision, une restriction médicale raisonnable consistera à « vous interdire d'utiliser de la machinerie lourde ». Si vous avez de la difficulté avec les écrans, vous aurez peut-être besoin d'un filtre anti-lumière bleue et d'une lampe de bureau plutôt que d'un éclairage fluorescent.

**Vous pourriez ressentir les symptômes suivants :**

- **Physiques** : par exemple une hypersensibilité à la lumière (photophobie) ou au bruit (sonophobie), des problèmes d'équilibre et une fatigue physique.
- **Cognitifs** : entravant votre capacité de vous concentrer, de comprendre et de mémoriser l'information. Les difficultés cognitives peuvent également nuire à votre capacité de mener plusieurs tâches, d'établir des priorités, d'organiser, de planifier et de gérer votre temps.
- **Liés à l'humeur** : influant sur votre capacité de vous retrouver dans de grands groupes ou des lieux achalandés, de faire face au stress et de maîtriser vos émotions.



## Exemples de mesures d'adaptation au travail

- Horaire de travail souple (p. ex. commencer plus tard ou finir plus tôt)
- Reprise graduelle du travail (p. ex. reprendre au rythme de deux demi-journées par semaine et augmenter graduellement)
- Plus de temps pour finir les tâches
- Espace de repos pour faire des pauses tout au long de la journée
- Changement temporaire d'emploi
- Modifications aux modalités de travail (p. ex. un lieu de travail plus calme, une supervision accrue, moins de travail à l'ordinateur, travail à domicile, quarts de jour uniquement)

Vos professionnels de la santé vous aideront à élaborer un plan pour faciliter votre retour au travail. Le but est de vous permettre de travailler sans aggraver vos symptômes ni en provoquer de nouveaux. Le plan adapté à vos besoins dépendra de vos fonctions et de vos symptômes.

Selon vos restrictions et limitations médicales, ou les mesures d'adaptation au travail, vous devrez peut-être faire l'objet d'une évaluation professionnelle. Cela est particulièrement vrai si votre travail peut mettre en péril votre sécurité ou celle d'autres personnes ou si vous devez prendre de nombreuses décisions difficiles dans le cadre de vos fonctions.

### Ce type d'évaluation portera sur :

- votre capacité de fonctionner mentalement et socialement;
- les exigences du travail;
- le milieu de travail;
- le soutien fourni;
- d'autres facteurs susceptibles de faciliter ou d'entraver votre retour au travail.

Si des symptômes prolongés entravent votre retour au travail, il vous faudra peut-être envisager d'autres solutions temporaires, comme un recyclage, un cours ou du bénévolat.



## Principales recommandations des lignes directrices à l'intention des professionnels de la santé

Vous trouverez ci-dessous les recommandations clés des lignes directrices à l'intention des professionnels de la santé de sorte que vous puissiez voir les mesures préconisées pour évaluer et traiter les patients après une commotion cérébrale / un TCCL.

12.1	Il faudrait recommander aux patients, immédiatement après qu'ils ont subi une commotion cérébrale / un TCCL, d'éviter les activités susceptibles d'accroître leur risque de subir une autre commotion pendant la période de rétablissement, en particulier au cours des sept à dix premiers jours.
12.2	On doit encourager les patients ayant subi une commotion cérébrale / un TCCL à reprendre progressivement les activités normales (les activités du quotidien, le travail, l'activité physique, les cours, les loisirs) en fonction de leur tolérance tant que les activités ne présentent pas un risque particulier de commotion cérébrale. Il faudrait informer les patients à titre préventif qu'il arrive fréquemment que les symptômes s'aggravent provisoirement lorsque le niveau d'activité augmente. Si tel est le cas, le patient devra reprendre ses activités normales à un rythme plus lent, sous surveillance, en fonction de son degré de tolérance.
12.3	Les patients qui n'ont pas réussi à reprendre les fonctions qu'ils occupaient avant l'incident devraient faire l'objet d'une évaluation professionnelle interdisciplinaire portant entre autres sur : <ul style="list-style-type: none"><li>- le fonctionnement cognitif et psychosocial;</li><li>- les exigences professionnelles;</li><li>- le cadre de travail;</li><li>- les ressources offertes par le milieu;</li><li>- les éléments facilitant ou entravant le retour au travail ou l'accomplissement des tâches.</li></ul>

## Ressources supplémentaires

*Acute Concussion Evaluation (ACE) Care Plan – Work Version* (en anglais seulement)

<https://braininjuryguidelines.org/concussion/fileadmin/media/appendices/appendix-12-5.pdf>

*Stepwise Approach to Return-to-Work Planning for Patients with Concussion/mTBI* (en anglais seulement)

<https://braininjuryguidelines.org/concussion/fileadmin/media/tables/table-12-2.png>



*Return-to-Work Considerations* (en anglais seulement)

<https://braininjuryguidelines.org/concussion/fileadmin/media/algorithms/algorithm-12-1.pdf>

## **Avertissement à l'intention des utilisateurs**

Le contenu des *Lignes directrices sur les commotions cérébrales / traumatismes craniocérébraux légers et les symptômes prolongés, 3<sup>e</sup> édition* — concernant les adultes de 18 ans et plus s'appuie sur les connaissances scientifiques accessibles au moment de la production (2017) des textes, de même que sur le consensus des experts ayant participé à l'élaboration des lignes directrices.

Les présentes lignes directrices visent à formuler des recommandations et à faciliter la prise en charge des commotions cérébrales / des traumatismes craniocérébraux légers (TCCL). Elles s'appliquent uniquement à la prise en charge des adultes de plus de 18 ans. Elles ne sont pas destinées aux personnes ayant subi ou susceptibles d'avoir subi une commotion cérébrale / un traumatisme craniocérébral léger à des fins de diagnostic personnel ou de traitement personnel.

Les patients peuvent utiliser ces lignes directrices quand ils parlent des soins qu'ils reçoivent avec leurs professionnels de la santé. On y traite de l'obtention d'un diagnostic, de la prise en charge des symptômes au début (en phase aiguë) et de la prise en charge du patient lorsque le rétablissement prend du temps (symptômes prolongés). Les patients peuvent porter ces lignes directrices à l'attention de leur professionnel de la santé ou d'autres fournisseurs de soins de santé. Les lignes directrices reposent sur des données scientifiques de qualité à jour, l'expertise des professionnels de la santé et les commentaires des patients.

