

Après une commotion cérébrale :

STRATÉGIE DE RETOUR AU TRAVAIL



Parachute
Série sur les
commotions cérébrales

Après une commotion cérébrale, le retour aux activités régulières, y compris au travail, est un processus par étapes qui exige patience, attention et prudence.

Dans la Stratégie de retour au travail :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- Passez à l'étape suivante lorsque vous tolérez les activités de l'étape en cours.
- Il est courant et normal que vos symptômes s'aggravent légèrement et brièvement* à mesure que vous reprenez vos activités. Toutefois, si vos symptômes s'aggravent davantage, prenez une pause et adaptez vos activités.

* L'aggravation des symptômes ne devrait pas durer plus d'une heure.

Étape 1 : Activités de la vie quotidienne et repos relatif (24 à 48 premières heures)

Pendant les 24 à 48 premières heures suivant la blessure, vous pouvez pratiquer des activités de la vie quotidienne, comme la marche légère, la préparation des repas et les interactions sociales à la maison. Faites des activités simples comme dessiner ou écouter de la musique douce.

Étape 2 : Activités professionnelles

Intégrez des activités cognitives légères, comme la lecture, à la maison ou au travail. Prenez des pauses et adaptez les activités au besoin. Reprenez progressivement le temps d'écran, selon votre niveau de tolérance.

Communiquez avec un des responsables de votre lieu de travail pour élaborer votre plan de retour au travail individuel et progressif. Le plan doit tenir compte du nombre de jours et d'heures de travail, de votre charge de travail et de votre environnement de travail (comme l'éclairage et le bruit).

Étape 3 : Journées partielles ou complètes au travail avec des mesures d'adaptation

Réintroduisez graduellement les activités professionnelles. Ayez recours aux mesures d'adaptation dont vous avez besoin, comme un poste de travail calme, plus de temps pour accomplir vos tâches et des pauses plus fréquentes. Augmentez votre charge de travail et vos heures de travail selon votre niveau de



tolérance. Cesser progressivement les mesures d'adaptation liées aux commotions cérébrales qui ne sont plus nécessaires. Soyez conscient de la quantité d'énergie qu'il vous reste après votre journée de travail pour effectuer les activités ménagères et sociales.

Étape 4 : Retour au travail

Retour complet à votre horaire de travail régulier sans mesures d'adaptation liées aux commotions cérébrales.

Important : Si le travail que vous faites peut mettre votre sécurité ou celle d'autrui en danger, obtenez une autorisation médicale avant de reprendre vos tâches. Il peut s'agir, par exemple, d'utiliser de la machinerie lourde, de conduire pendant de longues périodes ou de travailler en hauteur.

Combien de temps ce processus dure-t-il?

Chaque étape dure au moins 24 heures, mais peut prendre plus de temps, selon la façon dont les activités influent sur la façon dont vous vous sentez. Le retour au travail peut également varier selon le type de travail que vous effectuez et le niveau d'exigence physique ou cognitive qu'il représente.

Au fur et à mesure du processus, il est tout à fait normal d'avoir des jours où l'on se sent mieux et d'autres où l'on se sent moins bien. Il se peut que vous deviez retourner à une étape antérieure plus d'une fois, mais sachez que c'est fréquent lors du rétablissement.

Étant donné que chaque commotion cérébrale est unique, les gens progressent à des rythmes différents. Il est important que vous et votre entourage de travail ne compariez pas votre

rétablissement à celui d'une autre personne.

Que dois-je faire si mes symptômes réapparaissent ou s'aggravent au cours du processus?

Il n'est pas nécessaire de ne ressentir aucun symptôme pour reprendre le travail. Il est fréquent et normal que vos symptômes s'aggravent **légèrement et brièvement** à mesure que vous reprenez vos activités. Si cela se produit dans l'heure suivant la reprise, ce n'est généralement pas un souci. Cependant, si vos symptômes s'aggravent au-delà de cette période ou deviennent nettement plus intenses, prenez une pause et adaptez vos activités.

Si vous recevez une lettre d'autorisation médicale d'un médecin, les symptômes ne devraient pas réapparaître par la suite. Si vos symptômes réapparaissent, vous devriez être réévalué.

Si vous reprenez intégralement le travail avant d'être prêt, votre rétablissement peut durer plus longtemps et vous vous exposez à un risque accru de subir une autre commotion cérébrale. N'oubliez pas que les symptômes peuvent réapparaître plus tard dans la journée ou le lendemain, pas nécessairement pendant la pratique de l'activité.

Combien de temps prendra mon rétablissement?

Les signes et symptômes de commotion se résorbent souvent en quatre semaines, mais ils peuvent durer plus longtemps. Si vous avez déjà eu une commotion cérébrale, il se peut que vous mettiez plus de temps à vous rétablir.

Si vos symptômes ne s'atténuent pas, votre médecin devrait envisager de vous orienter vers

des soins interdisciplinaires pour les commotions cérébrales. En fonction de vos symptômes individuels, vous pourriez avoir à consulter divers professionnels autorisés, comme un physiothérapeute, un ergothérapeute ou un psychiatre (un médecin formé en médecine de réadaptation).

Ressources supplémentaires

Balayez le code QR ou visitez parachute.ca/commotion-cerebrale



Ces renseignements ont été adaptés de : BCIRPU. (2023). [Concussion Resources for Workers & Workplaces](#). cattonline.com

Financement fourni par :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Les opinions exprimées dans la présente ne représentent pas nécessairement l'opinion de l'Agence de la santé publique du Canada.