

À DOMICILE

AU TRAVAIL

ÉTAPE 1 :

Période de repos physique et cognitif initial

- Reposez-vous dans un environnement calme et tranquille.
- Essayez des activités qui n'aggravent pas les symptômes (p. ex. écouter de la musique douce ou faire du coloriage).
- Dormez autant que votre corps en a besoin tout en essayant de respecter un horaire de sommeil régulier la nuit.

À limiter :

- De longues interactions sociales.
- L'exposition aux écrans (ordinateur, télévision et téléphone intelligent) et la lecture.

À éviter :

- Les sports ou les activités physiques qui augmentent votre rythme cardiaque ou vous font transpirer.

REMARQUE : Pour des raisons de sécurité, il est recommandé de parler à un professionnel de la santé agréé au sujet de votre aptitude à conduire.

Repos

Quand les symptômes commencent à s'atténuer OU après 2 jours maximum de repos, **COMMENCEZ L'ÉTAPE 2**

ÉTAPE 2 :

Activité légère

- Augmentez progressivement l'activité cognitive en essayant des tâches simples et familières (p. ex. lire, regarder la télévision, utiliser un ordinateur ou dessiner).
- Allez marcher ou tentez une autre activité physique légère (p. ex. la natation, le vélo d'intérieur, des tâches ménagères légères), sans vous essouffler.
- Prenez des pauses fréquentes; faites le moins de siestes possibles.
- Commencez par de courtes périodes d'activité allant jusqu'à 30 minutes.
- Commencez à penser à votre retour au travail en communiquant avec votre employeur, en planifiant le retour et en déterminant le trajet pour vous y rendre.

Augmentez graduellement vos activités

Quand vous tolérerez 30 minutes d'activité, **COMMENCEZ L'ÉTAPE 3**

ÉTAPE 3 :

Préparez-vous au retour au travail – à la maison

- Continuez à augmenter l'activité cognitive.
- Continuez à reprendre les activités physiques que vous faisiez avant votre blessure (p. ex. faire l'épicerie, jardiner, faire du jogging, lever des poids légers).
- Communiquez avec votre employeur pour élaborer un plan de retour au travail personnalisé.
- Essayez de vous rendre au travail pour évaluer si le trajet aggrave les symptômes ou si cela vous prend beaucoup d'énergie.
- Un horaire de sommeil régulier favorisera un retour au travail réussi.
- Augmentez progressivement le temps consacré à l'activité, jusqu'à atteindre les 2 heures, prenant des pauses si nécessaires.

Préparez-vous au retour au travail

Quand vous tolérerez 4 heures d'activité, prenant des pauses si nécessaires, **COMMENCEZ L'ÉTAPE 4**

Préparez-vous au retour au travail – au travail

- Les accommodements en milieu de travail peuvent inclure : des horaires souples, une diminution de la charge de travail, du temps supplémentaire pour les tâches ou l'accès à un environnement de travail silencieux et sans distraction.
- Prévoyez un retour au travail sur une base progressive. Prenez en considération le nombre d'heures par jour et les accommodements appropriés.
- Augmentez progressivement le temps consacré à l'activité, rajoutant 2 heures supplémentaires, prenant des pauses si nécessaires.
- Planifiez de quitter le travail et de retourner à l'étape 2 si les symptômes s'aggravent.

ÉTAPE 4 :

Commencez le retour progressif au travail

- Retournez au travail en respectant votre plan de retour au travail progressif, suivant le nombre d'heures convenues par jour ainsi que les accommodements.
- Sur le lieu du travail, commencez par les activités moins exigeantes plutôt que celles qui sont plus difficiles.
- Augmentez graduellement le nombre d'heures travaillées de semaine en semaine, ou plus tôt si cela est approprié.

Retournez au travail avec des accommodements et un plan de *Retour au travail* personnalisé

Quand vous serez en mesure de reprendre des heures de travail régulières avec des accommodements, **COMMENCEZ L'ÉTAPE 5**

ÉTAPE 5 :

Heures de travail régulières avec modifications, selon le besoin

- Réduisez les accommodements au fur et à mesure que votre énergie et vos capacités augmentent.
- Les accommodements peuvent être progressivement supprimés lors de périodes d'essai, afin de s'assurer que leur utilité est dépassée.
- Contrôlez les niveaux d'énergie lors de l'exécution de tâches ménagères et la participation à des activités sociales ou de loisir après la journée de travail.

Modifiez les accommodements au travail, selon le besoin

Quand vous tolérerez des heures régulières de travail avec un minimum d'accommodements, **COMMENCEZ L'ÉTAPE 6**

ÉTAPE 6 :

Retour complet au travail

- Horaire de travail complet et régulier avec des attentes normales de productivité sans accommodement.

REMARQUE : Ne reprenez les tâches pouvant avoir des répercussions sur la sécurité (p. ex. l'utilisation d'équipements lourds, le travail en hauteur, la conduite) uniquement quand un professionnel de la santé agréé aura donné son approbation.

Retour complet au travail

Une fois que vous aurez **COMPLÉTÉ L'ÉTAPE 6**, la stratégie *Retour au travail* sera réalisée

Reconnaissant que les milieux de travail diffèrent par industrie et profession, le retour au travail peut mettre l'emphase sur l'activité cognitive, l'activité physique ou une combinaison des deux. Il est normal d'éprouver des symptômes pendant la période de rétablissement, vous n'avez pas besoin de voir disparaître tous les symptômes avant votre retour au travail. Toutefois, si après l'étape 2, de nouveaux symptômes se présentent ou les symptômes actuels s'aggravent lors de n'importe quelle étape, retournez à l'étape précédente pendant au moins 24 heures. Il vous faudra peut-être reculer d'une étape plus d'une fois pendant le processus de récupération.