

Après une commotion cérébrale :

STRATÉGIE DE RETOUR AU TRAVAIL



Parachute
Série sur les
commotions cérébrales

Une commotion cérébrale est une blessure grave, mais la plupart des gens se rétablissent complètement s'ils se donnent suffisamment de temps pour se reposer et récupérer.

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 des activités sans éprouver de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent.
- ▶ Si les symptômes s'aggravent, arrêtez-vous et retournez à l'étape précédente pendant une période d'au moins 24 heures.

Étape 1 : Repos cognitif et physique initial

Après avoir reçu un diagnostic de commotion cérébrale, commencez par une courte période de repos de 24 à 48 heures. Restez à la maison dans un environnement relaxant. Faites des activités simples comme dessiner ou écouter de la musique douce.

Étape 2 : Activité physique et cognitive légère

Ajoutez des activités légères, pourvu qu'elles n'aggravent pas vos symptômes. Essayez d'accomplir des tâches simples à la maison, de faire de courtes promenades, de lire et d'utiliser un appareil muni d'un écran, comme un ordinateur ou une tablette, pendant de courtes périodes. Assurez-vous de faire des pauses et d'essayer de maintenir un horaire de sommeil régulier.

Étape 3 : Préparation visant le retour au travail

Ajoutez des activités cognitives supplémentaires et faites-les durant des périodes plus longues, selon votre niveau de tolérance. Continuez à faire de l'activité physique, comme des courses régulières, du jardinage, du jogging et de l'exercice léger. Vous pouvez essayer de vous rendre au travail par le transport habituel pour voir comment vous vous sentez.

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 4 : Réduction du temps de travail avec mesures d'adaptation

Effectuez le retour au travail en fonction de votre plan. Ayez recours aux mesures d'adaptation dont vous avez besoin, comme un poste de travail calme et des pauses régulières. Augmentez graduellement vos heures de travail tant que vos symptômes ne réapparaissent pas ou ne s'aggravent pas.

Étape 5 : Temps de travail régulier avec mesures d'adaptation

Diminuez graduellement les mesures d'adaptation selon votre niveau de tolérance. Soyez conscient de la quantité d'énergie qu'il vous reste après la journée de travail pour effectuer les activités ménagères et sociales.

Étape 6 : Retour au travail

Retour complet à votre horaire de travail régulier sans mesures d'adaptation.



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.

Quelle est la durée du processus ?

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 courant de se sentir mieux certains jours et moins bien d'autres. 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 pendant ce processus ?

Il n'est pas nécessaire de ne ressentir aucun symptôme pour reprendre le travail. Toutefois, si vos symptômes s'aggravent ou si les symptômes qui ont disparu réapparaissent, à n'importe quelle étape, vous devriez retourner à l'étape qui précède pendant une période de 24 heures au moins. Poursuivez les activités que vous pouvez tolérer.

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 ?

Chez la plupart des adultes, les symptômes s'atténuent en deux semaines. 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 au bout de deux semaines, votre médecin devrait envisager de vous aiguiller vers une clinique multidisciplinaire sur les commotions cérébrales supervisée par un médecin. En fonction de vos symptômes individuels, vous pourriez consulter divers professionnels autorisés, comme un physiothérapeute, un ergothérapeute ou un physiatre (un médecin formé en médecine de réadaptation).

Ressources supplémentaires

- [CATT - Outil de formation et de sensibilisation aux commotions cérébrales pour les travailleurs et les lieux de travail](#)
- [En savoir plus sur les commotions cérébrales à \[parachute.ca/commotioncerebrale\]\(http://parachute.ca/commotioncerebrale\) :](#)

Ces renseignements ont été adaptés de : BCIRPU. (2019). Concussion Resources for Workers & Workplaces.



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.