



RETOURNER AU TRAVAIL

**APRÈS UNE LÉSION
CÉRÉBRALE ACQUISE**

**Guide préparatoire à rythme
personnalisé et ressources d'appui**



www.vracanada.com

Fière partenaire

Table des matières

Introduction	3
Avis de non-responsabilité	5
PARTIE 1: Arrêt de travail imprévu	6
Étapes possibles de transition - Tableau	7
Votre expérience est unique	8
PARTIE 2: Raisons de vouloir retourner au travail	9
Exercice	11
PARTIE 3: Trouver l'équilibre	17
PARTIE 4: Stratégies de préparation du départ de la maison - Estimés de temps et gabarit de planification	19
Exercice	19
PARTIE 5: Contacter votre employeur et faire des recherches avant votre retour	22
PARTIE 6: Politiques et législation du travail	24
Récapitulation: sujets abordés	27
Avancer: apprendre des autres	27
Conclusion	28
Annexes – Ressources:	29
1 Établir un objectif SMART	29
2 Préparation du départ de la maison et de l'arrivée au travail	30
3 Fiche conseils: Conversations que vous devrez avoir avec votre employeur	35
4 Sensibilisation et compréhension au travail	36
5 Expériences communes: symptômes et stratégies possibles	38
6 Fiche conseils: Créer les conditions pour un retour au travail réussi	40
7 Apprendre des autres	41
8 Associations de soutien	43

Introduction

Avez-vous déjà pensé à comment se passerait votre retour au travail, suite à une lésion cérébrale acquise? Pouvez-vous vous imaginer en train de faire face à vos symptômes tout en gérant les demandes de votre vie professionnelle?

Avez-vous peut-être récemment essayé de retourner au travail et trouvé que vous n'étiez pas assez préparé pour communiquer vos besoins ou travailler avec votre employeur afin de trouver un horaire et une charge de travail adéquats?

Chez Lésion cérébrale Canada, nous avons pensé à ces questions et nous avons voulu trouver des moyens d'aider les personnes qui envisagent un retour au travail suite à une lésion cérébrale acquise.

Pour plusieurs d'entre vous, présentement, retourner au travail pourrait être impossible. Pour d'autres, votre travail inclut peut-être des facteurs et conditions qui vous empêchent d'y retourner. Nous savons que ces décisions difficiles affectent votre sécurité du revenu et peuvent même vous faire changer d'orientation professionnelle.

Cela dit, il y a des personnes qui sont capables de retourner travailler, et c'est dans ce but que Lésion cérébrale Canada a produit ce guide de progression personnalisée, afin d'offrir de l'information, des exercices de réflexion et de l'encouragement, pendant cette étape importante de prise de décisions.

Visitez www.braininjurycanada.ca pour plus de ressources reliées au retour à l'emploi et pour d'autres informations.



Thèmes principaux de ce guide

- **Facteurs à prendre en considération et auxquels il faut se préparer lorsqu'on envisage un retour au travail**
- **Outils pratiques d'auto-évaluation et de planification pour bien préparer votre retour au travail**
- **Ressources disponibles pour vous soutenir dans vos efforts**
- **Planification en collaboration avec votre employeur, pour un retour bien réussi**
- **Défis et solutions possibles lors du retour au travail**

Conçu pour vous appuyer dans votre prise de décision relative au retour au travail, ce guide se penche sur quelques-unes des considérations qui pourraient s'appliquer à votre situation.

Puisque ce guide est une ressource préliminaire, nous ne pouvons pas garantir que tous vos besoins y seront adressés. Par contre, il explore quelques-unes des étapes avant le retour au travail et offre des stratégies qui pourraient vous être utiles, à vous et à votre employeur.

Dans ce contexte, nous vous encourageons à consulter les politiques et les prestations disponibles à votre lieu de travail, la législation du travail et des droits humains qui régit l'accessibilité, l'invalidité en tant que motif protégé et les dispositions relatives aux 'accommodements raisonnables' de votre lieu de travail.

La majorité des employeurs réagiront raisonnablement et de bonne foi lors du retour d'un employé, après un arrêt de travail. Cette pratique peut avoir comme résultat un processus informatif et valorisant au cours duquel les employés et les employeurs en apprennent davantage sur les lésions cérébrales, les changements et les étapes nécessaires à la réintégration d'un employé, lors de son retour.

Un message clé à retenir lorsque vous lisez ce guide est qu'il se peut que de l'information et des connaissances manquent des deux côtés, autant le vôtre que celui de l'employeur. Et comme chaque situation est unique, il n'y a pas qu'une seule voie à suivre. Nous espérons que de plus en plus de personnes soient en mesure de retourner au travail, à condition que des données soient disponibles, ainsi qu'une vraie collaboration, un partage d'informations, une compréhension des risques et des obligations des employés et de l'employeur, et un désir réel d'accomplir avec succès le retour au travail.

Ce guide offre aussi des conseils et des stratégies pour les personnes qui sont déjà de retour au travail, ainsi que des ressources d'accompagnement très importantes qui vont plus en détail dans l'information présentée.

Nous espérons que vous trouverez ce guide informatif et nous vous souhaitons le meilleur pour cette importante étape!



À noter

Ce guide est voué aux personnes qui travaillent ou ont travaillé activement et ont subi un arrêt de travail à la suite d'une lésion cérébrale acquise. L'information et les ressources présentées sont conçues pour appuyer l'évaluation individuelle et la compréhension entre l'employé et l'employeur, lors du processus de retour au travail.

Si vous ne travaillez pas activement présentement ou que vous n'avez pas de relation de travail avec un employeur, de l'appui et des services de recherche d'emploi supplémentaires pourraient être nécessaires, lorsque vous considérez vos options d'emploi. **Elles pourraient inclure, sans s'y limiter:**

- L'évaluation de votre préparation au travail;
- Une évaluation et une planification professionnelles;
- Une réflexion sur votre place dans le marché du travail actuel;
- Une recherche d'emploi et des recherches sur les besoins associés aux lésions cérébrales;
- L'analyse des options d'accommodement disponibles pour les entrevues de travail / le travail;
- Le développement d'objectifs et une prise de décision constante, qui soutiennent vos efforts.

Si le scénario décrit ci-dessus s'applique à votre situation actuelle, après avoir consulté le présent document, veuillez aussi contacter votre centre local d'emploi, des associations de personnes ayant subi une lésion cérébrale, des fournisseurs de services professionnels et de réhabilitation ou d'autres groupes qui travaillent avec des personnes de votre région et offrent du soutien relié à l'invalidité, à l'inclusion et à l'employabilité.

Avis de non-responsabilité

Le contenu de ce guide ne doit pas remplacer le diagnostic, le traitement ou les conseils médicaux, légaux ou autres. Pour toutes questions reliées à des problèmes médicaux, veuillez vous renseigner auprès de votre médecin ou d'autres professionnels de la santé.

Dans le cas d'un lieu de travail où une relation de travail existe déjà, l'employeur et l'employé ont chacun des droits et des obligations. Ils sont régis par des lois fédérales, provinciales et territoriales, incluant les codes provinciaux des droits humains et la Loi canadienne sur les droits de la personne, des règlements sur la santé et la sécurité au travail, et d'autres lois reliées à l'égalité à l'emploi et aux standards d'accessibilité.

Toutes juridictions confondues, au Canada, l'invalidité est un "motif protégé" contre la discrimination et l'harcèlement. C'est pourquoi, dans des conditions sécuritaires, dans la majorité des cas, l'employeur a le devoir d'offrir des accommodations raisonnables à l'employé, afin d'éviter des difficultés excessives.

Il est important de noter que même si ce guide offre des suggestions d'accommodations au travail, chaque entente doit être faite sur la base d'une évaluation individuelle, d'un accord sur les points à adresser et des modifications personnalisées au lieu de travail. De plus, une évaluation continue doit être faite afin d'assurer que tous les besoins soient couverts, dans un environnement de travail en constant changement.

1

Arrêt de travail imprévu

Lorsque nous vivons un changement inattendu ou indésiré et nous en gérons les effets dans notre vie, il est normal de vivre des émotions fortes et de l'incertitude.

Pendant le rétablissement, il se peut que vous vous sentiez accablé et ne sachiez pas quelle sera la prochaine étape. Dans le cas des lésions cérébrales acquises, il peut y avoir plusieurs étapes au changement abrupte qui affecte votre vie professionnelle et votre statut d'emploi.

Évaluer votre progrès

Avec le temps, lorsque vous aurez accepté la situation, vous pourrez évaluer le progrès que vous avez fait. Comment? En passant en revue les étapes de transition qui se trouvent à la page suivante.

Ce tableau est un outil de référence qui identifie quelques-uns des facteurs qui peuvent être présents lorsqu'un changement soudain affecte votre statut d'emploi. Au début il se peut que vous trouviez le changement difficile à accepter et que vous ayez de la difficulté à vous adapter à la nouvelle réalité, mais avec le temps, à chaque fois que vous atteignez une nouvelle vision et un nouvel espoir, ce tableau pourrait vous aider à passer à travers ce que vous vivez et voir ce que vous avez en commun avec d'autres personnes en arrêt de travail suite à une lésion cérébrale acquise.

NOTE: Il se peut qu'il y ait des facteurs supplémentaires ou des étapes spécifiques à votre situation. Si c'est le cas, veuillez les ajouter à votre tableau. Cela deviendra une ressource personnalisée à garder à portée de la main, et vous pourrez vous y référer au besoin.

De chez vous jusqu'au travail

Pendant que vous préparez la transition de chez vous jusqu'au travail, il est important de comprendre que le retour au travail est une tâche pragmatique. Soyez-en conscient, car cela affectera sans doute votre niveau d'énergie. Lorsque vous commencez vos recherches et évaluez vos options, vous découvrirez les étapes à suivre pour vous soutenir dans vos efforts.

Points clé à retenir

- Le retour au travail est un processus, et non pas un évènement.
- Le processus commence **avant** même le retour au travail.
- Ceci est l'étape de transition depuis chez vous, pendant la convalescence, jusqu'au retour au travail.

Étapes de transition possibles: Retourner au travail après une lésion cérébrale acquise

QU'EST-CE QU'UNE ÉTAPE?

C'est une période ou un moment dans le cadre d'un processus, d'une activité ou d'un développement. C'est normal de passer d'une étape à l'autre ou de passer par plusieurs étapes en même temps. En explorant et en évaluant votre situation, il se peut que vous fassiez des détours, des arrêts ou de nouveaux départs. C'est tout à fait normal.

QU'EST-CE QUE VOUS VIVEZ D'AUTRE?

Ajoutez ces éléments à votre liste.

Étapes possibles de transition: Retourner au travail après une lésion cérébrale acquise

DÉNI	RÉSISTANCE	EXPLORATION	ENGAGEMENT
Agitation et défis	Résister au processus de rétablissement	Poser des questions	Réflexion et prise de conscience individuelle
Épuisement débilitant	Être impatient envers le rythme variable de la transition	Vivre autant la clarté que le chaos	Trouver des limites réalistes
Incapacité de croire que ce qui est arrivé est réel	Se plaindre	Manquer de focus	Se reconnecter à ses capacités et intégrer l'apprentissage passé
Déni de la situation actuelle	Douter de ses capacités	Ne pas être capable de prendre des décisions	Se concentrer sur le retour à des choses que l'on peut contrôler
Refus d'entendre des informations nouvelles ou utiles	Essayer de contrôler les résultats	Apprendre et trouver d'autres possibilités	"Vers où m'en vais-je?"
Se concentrer sur le fait que les choses allaient bien dans le passé	Sentiments de perte, de panique et de peur	Chercher de nouvelles façons de vivre avec le changement	Établir des objectifs pratiques et intelligents
Mesurer le succès sur la base de la performance au travail d'avant l'accident	Entêtement	Explorer le potentiel	Se réinventer par la collaboration et la coopération
	"Je n'y arrive pas!"	Demander et accepter de l'aide	Avoir la volonté d'essayer, d'évaluer et de s'adapter
	Messages négatifs envers soi-même	S'adapter et avoir des réussites	Se concentrer sur l'optimisation et non sur la perfection
	Défaite	Développer et essayer des stratégies de gestion de l'énergie	Avoir une énergie nouvelle
	Isolation	Être optimiste mais rester prudent	Avoir une vision et garder espoir
	Épuisement		

Votre expérience est unique

Points clé à aborder:

- Il se peut que vous vous sentiez accablé ou épuisé lorsque vous pensez à tout ce qu'un retour au travail implique. À cette étape-ci, il y a beaucoup de facteurs inconnus.
- Les facteurs auxquels vous pensez avant de retourner au travail seront uniques à votre situation. C'est pourquoi vous devrez prendre une décision qui s'applique à votre cas.
- Cela ne veut pas dire que vous ne devriez pas consulter l'opinion des autres. Cependant, il faut se rappeler que vous êtes le seul à pouvoir prendre cette décision, librement et sans vous y sentir poussé.

Il se peut que vous veuillez parler à un membre de votre famille dont vous êtes proche, un ami, un collègue ou un membre de confiance de votre équipe ou d'un réseau de soutien. Analysez attentivement les opinions et les informations reçues, sans pour autant vous laisser influencer par les autres.

Lorsque vous commencez à penser aux divers facteurs impliqués dans votre prise de décision relative au retour au travail, nous espérons pouvoir vous aider à :

- Séparer les choses en parties gérables
- Prendre une étape à la fois
- Faire un plan positif
- Développer des buts pour une communication ouverte et commencer à en parler



2

Raisons de vouloir retourner au travail

Commençons par le début: pourquoi voulez-vous retourner au travail?

Points clé à aborder

- Ayez une vue d'ensemble de vos raisons de vouloir retourner au travail. Cela vous aidera à être conscient de vos options et à vous fixer des objectifs.
- Prenez le temps d'y penser!
- Si vous arrivez à une compréhension solide des raisons pour lesquelles vous voulez retourner au travail, cela vous aidera à aligner votre vision et à trouver comment, et avec qui, vous pourrez y arriver.

Prenons un instant pour penser à quelques-unes des raisons pour lesquelles quelqu'un voudrait retourner au travail. Cette liste n'est pas complète, mais elle est fournie afin de vous aider à identifier vos raisons et y réfléchir.

Raisons potentielles pour vouloir retourner au travail

- Sécurité financière et du revenu; contribuer aux dépenses de la maison ou autres
- Maintenir un sens identitaire
- Interaction sociale
- Avoir besoin d'être impliqué et productif; Aimer son emploi / les collègues
- Se sentir ennuyé / Avoir besoin de sortir

Quels sont les facteurs auxquels vous pourriez penser?

Un des facteurs clé auxquels vous pourriez penser est la sécurité financière et du revenu. Êtes-vous la seule personne qui travaille dans votre famille? Êtes-vous parent seul? Avez-vous des économies? Avez-vous une autre source de revenu disponible? Êtes-vous admissible aux programmes de remplacement du revenu? En général, quel est l'impact de votre situation sur votre budget ou vos objectifs financiers?

Si la sécurité du revenu est un facteur important dans votre prise de décision, il se peut que d'autres facteurs vous influencent. Par exemple, vous pourriez trouver cela difficile de vous détacher des aspects de votre identité qui sont intimement reliés à des rôles et responsabilités de votre travail. De nombreuses personnes passent par cette expérience, ainsi que par les sentiments de perte et de tristesse qui accompagnent l'arrêt de travail ou la perte d'emploi.

C'est pourquoi la notion d'identité personnelle peut être une raison très importante de retourner au travail. Après tout, votre emploi vous garde connecté aux autres et il se peut que votre routine, votre rôle et responsabilités au travail vous manquent. Il s'agit d'une réaction normale face à un arrêt de travail inattendu. Il faut en être conscient et pouvoir discerner à quel point ce facteur influence votre décision de retourner au travail.

Pressions qui peuvent affecter votre décision de retour au travail

- Pression de la part de votre employeur / fournisseur de prestations / assurances ou autres organismes
- Pression de la part des membres de votre famille
- Vous sentir jugé par les autres
- Mettre de la pression sur vous-même afin de revenir à une pleine capacité dans votre vie et votre travail
- La fin de votre congé de maladie ou d'une autre forme de soutien financier

Si vous ressentez de la pression pour retourner au travail, il est important de prendre du recul et d'analyser comment cela vous affecte, vous et votre prise de décision. Il se peut que vous vous sentiez jugé par les autres. Ceci peut arriver non pas par des commentaires ou des actions précises, mais plutôt par un sentiment ou des impressions que vous ressentez.

Vous pourriez aussi vous mettre de la pression vous-même pour retourner au travail, si vous devenez impatient avec le rythme de votre rétablissement. Et puisque votre identité peut être intimement liée à votre emploi, vous pourriez avoir le sentiment qu'en retournant au travail vous vous sentiriez complet ou normal.

Il est important d'être conscient qu'un retour hâtif au travail, avant que vous n'en soyez prêt, peut entraîner des conséquences négatives ou même un recul dans votre rétablissement général.

Quelle que soit la situation, demandez-vous toujours:

- Ai-je toutes les données, dans la situation actuelle?
- Est-ce que mes plans vont appuyer ma décision de retourner au travail?
- Qu'est-ce qui est dans mon meilleur intérêt? Commencez toujours à partir de ce point de base.

Tous les facteurs mentionnés ci-dessus, et possiblement d'autres aussi, peuvent vous influencer. Ils sont une occasion de réfléchir et de trouver les raisons et la motivation qui vous poussent à retourner au travail.





Exercice

Raisons de vouloir retourner au travail Réflexion personnelle

Nous vous invitons à faire le premier exercice.

Le but de cet exercice est de vous aider à identifier les raisons qui vous font vouloir retourner au travail. En commençant ce processus, il se peut que des peurs et des soucis remontent à la surface. Essayez de ne pas vous laisser accabler. C'est une réaction normale lorsqu'on commence à penser aux moyens de naviguer à travers cette transition importante. Autant que possible, restez concentré sur vos raisons.

Cet exercice a deux parties et suit votre propre rythme. Si vous ne pouvez pas le finir en une séance, vous pouvez le commencer et y retourner plus tard.

INSTRUCTIONS: Réfléchissez aux questions suivantes et écrivez vos réponses. Si vous n'êtes pas certain d'avoir la réponse, passez aux prochaines questions et revenez à celles qui requièrent plus de réflexion plus tard. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises raisons. Cet exercice d'auto-évaluation vous aidera à vous concentrer sur les principales raisons qui vous motivent à retourner au travail.

Partie A: Vos sentiments actuels

Écrivez vos raisons pour retourner au travail, en quelques paragraphes. Soyez précis afin de rendre les concepts concrets.

Combien de votre temps passez-vous à penser à comment cela se passerait de retourner au travail?

Qu'est-ce qui vous emballe le plus dans l'idée de retourner au travail?

Qu'est-ce qui vous inquiète le plus dans l'idée de retourner au travail?

Sentez-vous des pressions de retourner au travail, de quelque manière que ce soit?

OUI **NON** Si oui, qui ou qu'est-ce qui vous met de la pression, et en quelles circonstances?

Selon la réponse à la question précédente, quel en est l'impact sur votre décision de retourner au travail?

Pensez-vous décevoir les autres (ou vous-même) en ne pas travaillant?

OUI **NON** Si oui, comment cela vous affecte-t-il?

Encerclez le chiffre qui correspond le mieux vos sentiments actuels à propos de la phrase suivante:
"Je me sens jugé par les autres de ne pas travailler."

Je ne me sens pas du tout jugé. **1** **2** **3** **4** **5** *Je me sens très jugé.*

Si vous avez répondu 3, 4 ou 5, comment cela vous fait vous sentir?

Complétez la phrase suivante:

Lorsque je pense au retour au travail, j'ai vraiment hâte de...

Avez-vous d'autres idées concernant votre désir de retourner au travail?

Partie B: Identifier vos raisons et les classer par ordre des priorités

ÉTAPE 1: Réfléchissez aux raisons énumérées ci-dessous qui pourraient vous faire vouloir retourner au travail. Cochez celles qui s'appliquent à votre situation.

Sécurité financière et du revenu	Pression de la part de votre employeur / fournisseur de prestations / assurances ou autres organismes
Contribuer aux dépenses de la maison ou autres	Pression de la part des membres de votre famille
Maintenir un sens identitaire	Vous sentir jugé par les autres
Interaction sociale	Mettre de la pression sur vous-même de retourner au travail
Avoir besoin d'être impliqué et productif	La fin de votre congé de maladie ou d'une autre forme de soutien financier
Aimer son emploi / les collègues	
Se sentir ennuyé / Avoir besoin de sortir	

ÉTAPE 2: Sur la même liste, écrivez toutes les raisons supplémentaires qui pourraient s'appliquer à votre situation.

ÉTAPE 3: En utilisant un système de notation par chiffres, mettez votre liste en ordre de priorité, avec le chiffre 1 étant la plus haute priorité / importance / urgence. Continuez à travers la liste et assignez un chiffre à chacune de vos raisons.

ÉTAPE 4: En utilisant le tableau ci-dessous, réécrivez vos raisons dans l'ordre de priorité que vous leur avez assigné, avec la plus haute priorité en haut de la liste.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Vous avez maintenant établi votre liste de raisons de retourner au travail!

RÉFLEXION INDIVIDUELLE

En faisant votre liste, à quoi pensiez-vous lorsque vous mettiez vos raisons en ordre des priorités?

Qu'est-ce que cela vous indique?

Pourquoi est-ce important de comprendre vos raisons de vouloir retourner au travail?

Quelles conclusions pouvez-vous en tirer?

Comment l'information de cet exercice vous sera-t-elle utile?

Comment pouvez-vous appliquer cette prise de conscience à votre processus de prise de décision?

Félicitations! Vous avez complété le premier exercice d'auto-évaluation.

Souligner vos raisons

Félicitations, vous avez établi vos raisons de vouloir retourner au travail! Il se peut qu'il y ait des parties qui ne soient pas tout à fait claires, à ce stade. Ne vous inquiétez pas si vous ressentez du doute ou de la confusion, ceci est normal, vous êtes sur la bonne voie. Souvenez-vous de garder votre tableau de transition à portée de la main.

La prise de conscience que vous avez atteinte suite à cet exercice d'auto-évaluation vous aidera à être plus clair lorsqu'on vous demandera pourquoi vous voulez retourner au travail. En même temps, cela vous aidera aussi à transformer vos raisons de concepts vagues en réalité concrète.

Au fur et à mesure que vous comprenez vos raisons, les objectifs que vous vous fixez et les étapes vers le retour au travail deviendront aussi plus concrets. Ceci deviendra la base de vos efforts ultérieurs.

La chose à ne pas oublier, à ce stade, c'est que cet exercice n'est pas une évaluation de votre capacité physique ou émotionnelle de retourner au travail. Il s'agit simplement d'un exercice visant à vous faire penser, de manière consciente, à vos motivations de retourner au travail. Utilisez cette introspection pour appuyer votre processus de prise de décision et déterminer qu'est-ce qui est dans votre meilleur intérêt global.

PAUSE SUGGÉRÉE

3

Trouver l'équilibre

La prochaine partie de ce guide est axée sur les efforts nécessaires pour maintenir en équilibre, d'un côté, vos plans, et la réalité concrète du retour au travail, d'un autre.

La planification est un facteur crucial du progrès et, afin de vous aider à vous préparer, nous vous présenterons plusieurs stratégies à prendre en considération.

Il est important de savoir que cette information n'est pas censée vous dissuader ou vous décourager, mais plutôt vous préparer et vous outiller pendant que vous avancez dans le processus et vous faites des choix.

Retourner au travail ne veut pas toujours dire que vous êtes complètement rétabli

Lorsque vous pensez au retour au travail, il se peut que vous ayez à gérer en même temps des symptômes reliés au rythme unique et pas toujours constant de votre rétablissement.

Votre niveau d'énergie peut fluctuer. Il se peut que vous ressentiez de la douleur ou que vous ayez d'autres symptômes physiques. Il se peut que vous ayez de la difficulté à vous concentrer et à garder le focus. Vous pourriez vous demander "Comment pourrais-je penser à retourner au travail alors que je ne suis pas encore rétabli à 100%?". À ce stade, lorsque vous pensez à comment vous pourriez vous en sortir, lors du retour au travail, de l'anxiété peut commencer à s'accumuler.

Puisque les lésions cérébrales acquises sont une invalidité presque entièrement invisible – avec des symptômes épisodiques – il est extrêmement important de trouver un équilibre gérable. Cet équilibre, et les limites que vous établirez, vous aideront lors de votre transition de chez vous au travail.

Le but ultime est d'arriver à un équilibre durable entre un retour au travail confortable et une trop grande pression que vous vous imposerez à vous-même.

En voici un exemple: au fur et à mesure que vous ajoutez des activités à votre routine, il est aussi important d'identifier les activités à enlever de votre routine quotidienne. Apprendre quelles activités faire, à des moments précis de la journée, vous aidera aussi à gérer vos niveaux d'énergie. Les activités impliquant des fonctions cérébrales plus poussées – telles que les tâches à plusieurs étapes, la conduite auto, les réunions ou les appels-conférence – sont plus adaptées aux matins. Des tâches de routine ou qui requièrent un effort cognitif moins élevé sont plus adaptées aux après-midis.

Sur le plan maison, magasiner dans des endroits bruyants, cuisiner avec plusieurs ingrédients, organiser une fête, aller aux rendez-vous médicaux et faire des listes sont des tâches mieux adaptées aux matins, alors que la lessive et d'autres tâches ménagères (arroser les plantes, par exemple) conviennent mieux aux après-midis.

Au fur et à mesure que vous établissez ce qui fonctionne pour vous, vous devrez prendre des décisions. Vous devrez décider ce que vous pouvez accepter ou rejeter, quand faire certaines tâches, quand vous reposer et quand faire de l'exercice. Avec le temps, cela deviendra routinier. Cependant, au début, lors de votre retour au travail, il se peut que vous ayez à déterminer ce qui fonctionne le mieux pour vous, lorsque vous pensez à vos besoins d'énergie à la maison et au travail.

Le fait de vous auto-évaluer et de vous adapter au cours de la journée vous aidera à atteindre un équilibre durable. Cette stratégie vous servira à long terme et vous permettra de ne pas vous surcharger. Cela vous aidera aussi à utiliser votre énergie graduellement, au lieu de vous épuiser ou d'avoir une chute d'énergie qui soit difficile à corriger ou à surmonter.

Quitter l'environnement contrôlé de la maison

Alors que de nombreuses personnes pensent pouvoir retourner au travail, il est important de savoir que le fait de quitter l'environnement contrôlé de la maison peut déclencher ou aggraver des symptômes de lésions cérébrales acquises.

Afin d'illustrer ce point, nous allons nous pencher sur la préparation au départ de la maison.

Points clé à aborder

- L'un des plus grands défis lors du retour au travail est l'impact des étapes de la préparation du départ de la maison – littéralement parlant! Combien de ce processus prenons-nous pour acquis?
- Les choses pourraient être sous contrôle à la maison, et même bien fonctionner, lorsque vous prenez des pauses, vous dormez ou vous passez du temps en silence, au besoin.
- Dans cet environnement, vous pourriez remarquer des changements positifs de votre capacité de maintenir votre niveau d'énergie au cours de la journée.
- Cependant, quitter cet environnement contrôlé et retourner au travail peut mettre une pression supplémentaire sur votre énergie et votre capacité de vous concentrer.
- Pour certains, s'il n'y a pas de plan à suivre, les préparatifs du départ peuvent être accablants. Si cela vous arrive, vous pourriez être pris par surprise et ne pas savoir quoi faire. Votre énergie pourrait être détournée vers l'inquiétude et l'incertitude, ce qui peut faire divaguer vos pensées: "Devrais-je essayer de conduire l'auto? Ai-je l'énergie de prendre les transports publics? Je me suis engagé à y être à telle heure... quoi faire maintenant? De quoi vais-je avoir l'air? Qu'est-ce qu'on va en penser? Vais-je décevoir mes collègues?"

4

Stratégies de préparation du départ de la maison – Estimés de temps et gabarit de planification

L'exercice suivant est conçu pour vous faire analyser votre routine actuelle et penser à quoi elle ressemblerait une fois que vous y aurez ajouté les activités reliées au retour au travail.

En même temps, cet outil est un gabarit de planification qui vous aidera à développer des estimations de temps réalistes, afin que vous puissiez planifier votre horaire adéquatement. Pour participer à cet exercice, veuillez lire les étapes énumérées ci-dessous.

NOTE: *Il ne sera pas possible de faire l'exercice au complet ici, aujourd'hui. Cependant, ce document vous offre un guide que vous pourrez utiliser à l'avenir.*

Assurez-vous de retourner à cet exercice et de planifier assez de temps pour passer à travers toutes les étapes.



Exercice

Quitter l'environnement contrôlé de la maison, estimés de temps, impacts et horaires Réflexion personnelle

Nous vous invitons à lire l'exercice suivant.

Avant de commencer, veuillez prendre du temps pour réfléchir à votre routine.

Point A = Chez vous

Tous les points / étapes intermédiaires

Point B = Arrivée au travail

Lorsque vous pensez à votre retour au travail, il est important d'avoir une vision réaliste des étapes et des demandes en termes d'énergie qu'il implique. Il est également important de vous y préparer à l'avance et de faire un essai.

CONSIDÉRATIONS: Il y a plusieurs étapes de notre routine matinale que nous prenons pour acquises, sans penser au temps que ces diverses étapes et activités prennent. Cette évaluation vous aidera à analyser votre routine actuelle et vous offrira des stratégies à incorporer dans votre nouvel horaire, après le retour au travail.

Les activités associées à la préparation du retour au travail seront différentes de vos activités routinières actuelles. Par exemple, cela vous prendra plus de temps pour vous préparer et vous habiller en tenue de travail que de vous réveiller et d'enfiler une paire de jeans, lorsque vous restez à la maison.

Combien de temps cela vous prendra-t-il pour vous préparer pour le travail?

ESSAI CHRONOMÉTRÉ

ÉTAPE 1: Pensez à votre routine matinale actuelle. Réfléchissez, sans vous y limiter, aux questions suivantes:

- Avez-vous un horaire fixe, le matin?
- À quelle heure vous réveillez-vous? Est-ce que cela varie pendant la semaine?
- Vous réveillez-vous avec une alarme ou selon votre horloge interne?
- Est-ce que cela vous prend longtemps pour vous réveiller?
- Êtes-vous une personne matinale? Préférez-vous dormir tard?
- Combien de temps cela vous prend-il pour vous préparer le matin? Incluez-y le temps de vous doucher, vous coiffer, choisir vos vêtements et vous habiller.
- Est-ce que vous prenez le déjeuner ou buvez une tasse de café ou thé pendant que vous lisez le journal, tranquillement, ou pendant que vous faites vos communications en ligne?
- Avez-vous des enfants? De quelles tâches reliées aux enfants devez-vous vous occuper?
- Avez-vous un animal domestique dont vous devez vous occuper?
- Avez-vous des engagements divers, à différents moments de la journée, et différents jours?
- Dans quelles autres activités êtes-vous impliqué avant de quitter pour le travail?

ÉTAPE 2: Faites une liste de vos activités matinales anticipées. Soyez aussi détaillé que possible.

ÉTAPE 3: Allouez une période de temps à chaque activité. Note: Ceci inclut la période depuis votre réveil jusqu'à votre départ de la maison.

ÉTAPE 4: Planifiez un essai, un matin. Préparez-vous comme si vous partiez au travail.

ÉTAPE 5: Faites vos activités matinales et notez le temps que chacune vous prend.

ÉTAPE 6: Comparez votre liste originale avec le temps réel que les activités ont pris. Ajoutez les activités que vous auriez pu omettre de la liste originale. Faites des ajustements au besoin.

Répondez aux questions suivantes:

1. Depuis le réveil, de combien de temps ai-je besoin pour accomplir ma routine matinale de manière confortable?
2. Est-ce que j'ai besoin d'une pause ou d'un répit pendant la routine matinale? Si oui, quel serait le meilleur moment pour le faire?
3. Vu le temps qu'il me sera nécessaire pour me réveiller et finir ma routine matinale, quelle heure serait réaliste pour planifier mon départ pour le travail?

ARRIVER AU TRAVAIL

DEMANDEZ-VOUS: Comment vais-je me rendre au travail?

Par exemple:

- > En auto, par moi-même
- > Me faire conduire en auto par quelqu'un d'autre
- > Co-voiturage
- > Transports en commun
- > Uber ou autre service de taxi partagé
- > Marche
- > Bicyclette
- > Autre

Répondez à la question suivante:

- > À partir de la maison, combien de temps cela me prend-il pour arriver au travail?

ALLOUER DU TEMPS SUPPLÉMENTAIRE

Allouer du temps supplémentaire à vos estimés de temps va éliminer une partie du stress de la planification. Commencez par allouer 10% à 15% plus de temps, et modifiez cette période selon vos besoins.

Identifier les demandes de temps réelles

Une fois que vous connaîtrez votre routine un peu mieux, vous pourrez établir un horaire réaliste.

La liste suivante vous offre des exemples de tâches auxquelles vous devrez allouer des périodes de temps:

- > Temps de réveil: _____
- > Temps pour la routine matinale: _____
- > Temps pour quitter la maison: _____
- > Temps en transit: _____
- > Temps pour arriver au travail: _____
- > Temps au travail: _____
- > Temps pour quitter le travail: _____
- > Temps en transit: _____
- > Temps pour rentrer à la maison: _____

PAUSE SUGGÉRÉE

5

Contactez votre employeur et faites des recherches avant votre retour

Une fois que vous aurez une bonne compréhension des raisons qui vous poussent à vouloir retourner au travail, et de votre horaire avant de quitter la maison, il est temps de contacter votre employeur.

Il y a de nombreuses situations d'emploi différentes. Il y a des personnes qui ont un superviseur qu'elles pourraient contacter, d'autres qui ont l'appui du département des ressources humaines, d'un conseiller en prestations ou d'un représentant du syndicat, alors que d'autres n'auront que très peu ou aucun soutien. Nous allons passer ces scénarios en revue et vous offrir des conseils et des stratégies qui puissent vous guider.

Considérations importantes

- Une partie du processus de prise de décision au sujet du retour au travail inclut une discussion avec votre employeur.
- Lorsque vous contactez votre employeur, il est important de lui faire savoir que vous êtes en train de réfléchir à un retour au travail et que vous voudriez en discuter avec lui / elle.
- Vous devrez lui faire savoir clairement que vous voudriez développer un plan de retour réaliste.
- Si possible, ce plan devrait être établi et approuvé avant votre retour au travail.
- Le but de l'exercice est d'ouvrir la conversation, afin de recueillir toute l'information nécessaire à votre prise de décision. (Pour plus de détails, veuillez consulter la section suivante sur les politiques et la législation du travail.)
- En même temps, ce sera l'occasion d'offrir à votre employeur de l'information précieuse à propos de votre situation et de créer la base d'une planification collaborative avant votre retour au travail.

Conversations à avoir avec votre employeur

- Il se peut que plusieurs conversations soient nécessaires pour vous et votre employeur, avant votre retour au travail. Assurez-vous d'établir les dates des réunions avant le retour, avant de tomber d'accord sur la date de votre retour au travail. Allouez assez de temps entre les rencontres et assurez-vous de les planifier à des moments où vos fonctions cognitives sont à leur meilleur.
- Vous pouvez avoir une rencontre en personne ou par SKYPE / téléphone / GoToMeeting, ou toute autre application disponible. Les rencontres face-à-face sont préférables, si cela vous est possible. Cependant, il peut vous être utile de vous familiariser avec d'autres moyens de communications.

- Il n'est pas toujours possible de connaître vos besoins à l'avance. Souvenez-vous-en et assurez-vous de consulter les ressources qui accompagnent ce guide pour des suggestions et des solutions efficaces. L'information fournie vous aidera à développer une compréhension de vos besoins et à développer la confiance de les exprimer. Cette étape assure que des lignes de communication ouvertes et honnêtes soient créées entre vous et votre employeur, lorsque vous planifiez votre retour au travail.

Demandez une période d'essai pour avoir le temps de vous familiariser avec votre routine, modifier

- votre environnement de travail, évaluer la progression des choses et faire les ajustements nécessaires. Vous pourrez déterminer la durée de l'essai avec votre superviseur. Nous vous suggérons de commencer graduellement, avec des heures réduites, pendant une période de deux semaines, et d'être préparé à faire des essais avec votre horaire pendant cette période.
- Soyez ouvert, positif, honnête et aussi concret que possible, lorsque vous transmettez de l'information et parlez de vos besoins à votre employeur.

Réhabilitation professionnelle

Afin d'appuyer vos objectifs professionnels, une partie du processus pourrait inclure une réhabilitation professionnelle. La réhabilitation professionnelle peut explorer une gamme d'habiletés cognitives et professionnelles, menant à des recommandations pour un emploi réussi, axées sur des forces et atouts, ainsi que sur des obstacles potentiels et leurs solutions.

Par sa gamme de services personnalisés disponibles, la réhabilitation professionnelle peut offrir une évaluation complète ou des évaluations situationnelles, soit au lieu de travail soit dans un environnement simulé, sous la supervision d'experts.

Par exemple, les évaluations peuvent inclure, sans s'y limiter:

- Des évaluations **neurocognitives** et / ou **psychologiques** qui prennent en considération: la capacité d'attention, la perception visuelle, la langue et les communications, la mémoire, le fonctionnement exécutif, les facteurs psycho-sociaux et les capacités motrices.
- Des évaluations **physiques / fonctionnelles**, qui prennent en considération la résistance résiduelle, l'équilibre et la résistance en général.
- Des évaluations **situationnelles** qui évaluent la capacité de la personne à réaliser des tâches spécifiques reliées à l'emploi, ainsi que le degré de préparation globale au retour à l'emploi.

L'évaluation professionnelle et l'analyse des habiletés transférables peuvent être réalisées pendant une rencontre face-à-face avec un professionnel qui a de l'expérience dans le travail avec les personnes ayant subi une lésion cérébrale. Ce processus est souvent très utile car il inclut un survol complet des facteurs clé, incluant l'éducation de la personne, son expérience de formation et de travail, ses habiletés de travail et une évaluation objective de ses intérêts professionnels actuels. Lorsque possible, l'évaluation devrait aussi inclure le superviseur de l'employé. L'avantage de cette approche est qu'elle offre un feedback immédiat et réel, ce qui aide dans les discussions sur les accommodements nécessaires au travail et les modifications possibles de l'environnement de travail et des tâches professionnelles.

Plusieurs groupes de support pour personnes ayant subi des lésions cérébrales acquises, des réseaux, des programmes d'appui aux employés et d'autres comités de santé et sécurité offrent aussi de services de réhabilitation professionnelle. Si cela vous intéresse, discutez-en avec votre équipe de soins et votre employeur, faites des recherches et contactez votre fournisseur de réhabilitation professionnelle.

Si ce type de service n'est pas disponible à votre lieu de travail, il y a des services de réhabilitation professionnelle à travers le pays, qui travaillent pour le public.

6

Politiques et législation du travail

Quelles politiques et législations vous seront utiles?

Pendant que vous réfléchissez au retour au travail, si votre employeur a des politiques de travail, il vous sera utile de les consulter et de comprendre vos options qui pourrait soutenir vos efforts.

Vous trouverez ci-dessous une liste de politiques qui pourraient vous être disponibles au travail, afin de vous soutenir pendant votre retour. Il est normal de ne pas porter attention à certaines dispositions des politiques jusqu'à ce qu'elles vous soient utiles. Maintenant que vous êtes dans cette position, il est très important de vous informer.

Tel que mentionné, il se peut que vous ayez accès à des politiques et des membres de l'équipe spécialement désignés à analyser vos options et solutions. Cependant, nous avons remarqué qu'un grand nombre de personnes ne sont pas au courant des politiques, des droits et des obligations régies par la législation du travail et des droits humains, ou, parfois, des personnes à contacter pour entamer ces discussions.

Si tel est votre cas, commencez par en parler à votre superviseur. Si votre superviseur ne sait pas comment procéder, demandez une rencontre avec votre superviseur et son superviseur. Assurez-vous de fixer une date avant laquelle vous devriez avoir une date de réunion, et faites-en le suivi, si nécessaire.

Rappelez-vous qu'il est votre droit de vous informer et de gérer votre vie en conséquence. Le meilleur scénario est une bonne collaboration avec votre employeur. Si cela n'est pas possible, vous devriez faire les étapes nécessaires pour recueillir le plus d'informations possible avant de prendre la décision de retourner au travail.

Cela pourrait inclure, par exemple:

- Parler avec un collègue de confiance, au travail;
- Faire des recherches sur les règlements en matière de droits humains et de travail;
- Contacter un conseiller en ressources humaines;
- Contacter un avocat spécialisé en droit du travail;
- Contacter un représentant du syndicat;
- Consulter votre programme d'aide aux employés et / ou votre fournisseur d'assurance.

Que vous ayez de discussions collaboratives avec votre employeur ou que vous fassiez des recherches indépendantes, vous devriez porter une attention particulière aux points suivants:

- Est-ce que votre lieu de travail est régi par des lois fédérales, provinciales ou territoriales? Quels sont les standards en matière des droits humains ou du travail qui régissent l'invalidité en tant que motif protégé? Afin de trouver les réponses, vous pouvez effectuer des recherches internet avec les mots clé: 'entreprises et industries régies par les lois fédérales, au Canada'.
- Quelles sont les obligations de votre employeur d'offrir des "accommodements raisonnables au travail" afin d'éviter des difficultés excessives? Quels sont vos droits et obligations? Et ceux de votre employeur? Normalement, les entreprises régies par les lois fédérales sont régies par la Loi canadienne sur les droits de la personne, alors que les entreprises régies au niveau fédéral et territorial sont régies par les lois ou les actes provinciaux et territoriaux. Utilisez les mots clé suivants lors de votre recherche internet: 'codes en matière des droits humains par province et territoire, au Canada, et obligation d'accommoder, au Canada'.

- Quelles sont les autres dispositions qui pourraient s'appliquer à l'accessibilité et à l'inclusion, quelle est la législation en matière de santé, sécurité, équité de l'emploi et / ou remplacement du revenu?
- Il est aussi important que vous compreniez votre contrat de travail, votre contrat collectif et tous les autres documents que vous avez signés avec votre employeur, incluant l'accès aux assurances et vos obligations respectives.

Bâtir votre base de connaissances

Prenons un moment pour discuter de ces questions. Il y a des aspects des politiques, des procédures, de la législation du travail et des contrats qui peuvent être déroutants et cela peut même devenir accablant. Cela dit, en ayant le plus d'information et de compréhension possible lors des discussions avec votre employeur, vous démontrerez non seulement votre engagement envers le retour au travail, mais aussi votre sérieux au sujet d'une approche informée et proactive du processus.

Afin d'éviter que vous vous sentiez accablé par l'information, faites ce processus une étape à la fois. Commencez en faisant une liste des sujets sur lesquels vous devriez vous informer, et mettez les sujets en ordre des priorités. Ensuite, identifiez un premier sujet sur lequel vous ferez des recherches, avant de passer au suivant. Vous pourrez ainsi passer à travers votre liste, méthodiquement, en prenant des notes sur les points et les questions à soulever.

Lorsque vous bâtissez votre base d'informations et de connaissances, vous deviendrez plus conscients des sources d'appui dont vous disposez. L'avantage de cette approche est qu'elle vous permet d'y aller à votre rythme pour vous informer. Cette étape proactive vous offrira de l'information précieuse avant le retour au travail.

Cela dit, il se peut que certaines informations proviennent de votre lieu de travail, alors que d'autres proviennent de recherches que vous effectuerez par vous-même. Assurez-vous d'allouer assez de temps à la recherche d'informations qui vous permettent de prendre une décision éclairée.

Voici quelques exemples de politiques du travail

- Vacances
- Congés de maladie (accordés par l'employeur, la compagnie d'assurances ou l'assurance emploi, selon le cas)
- Congés personnels
- Congés partagés
- Maladies chroniques ou épisodiques
- Accommodations raisonnables au travail
- Programmes de remplacement du revenu
- Prestations
- Professionnels paramédicaux
- Programmes graduels de réintégration au travail
- Options de partage d'emploi
- Travail à temps partiel / Heures réduites
- Programme d'assistance aux employés
- Autres

Cette liste de politiques est fournie à titre de référence. Vous pourriez déjà en connaître plusieurs ou vous pourriez ne pas en disposer à votre travail.

Quelles que soient les politiques qui vous soient disponibles, rappelez-vous que dans la majorité des cas, la législation du travail et des droits humains s'applique à votre situation et couvrira l'invalidité en tant que motif protégé, en plus de l'obligation de votre employeur de vous fournir des accommodements raisonnables au travail.

Les politiques applicables, les programmes de remplacement du revenu et les autres dispositions légales s'ajouteront au scénario global, lorsque vous déciderez si vous pouvez retourner au travail. Explorez les possibilités, assurez-vous de bien comprendre ce qui s'applique à vous, et comment coordonner ces ressources, afin de vous soutenir dans votre démarche, vous et votre employeur. Y a-t-il d'autres solutions innovatrices et créatives à votre disposition?

Quelle que soit la situation, cela prendra de la confiance, de la compréhension et de la bonne foi, ainsi qu'un engagement et une résolution de votre part et de votre employeur afin de créer les conditions pour un retour au travail réussi.

Assurez-vous de consulter la section 'Ressources' pour des conseils et des stratégies supplémentaires.



Récapitulation: sujets abordés

- Étape de transition
- Raisons de vouloir retourner au travail
- Quitter l'environnement contrôlé de la maison – impacts, planification et horaires
- Recherches avant le retour, contact avec l'employeur et début de la conversation
- Réhabilitation professionnelle
- Politiques et législation du travail

Avancer: apprendre des autres

- Si vous éprouvez des difficultés, à tout moment, il est important d'y prêter attention. Votre santé à long terme et votre bien-être sont très importants. Il pourrait s'agir de quelque chose qui soit facilement gérable par des modifications à votre horaire ou votre plan de réintégration, ou il pourrait s'agir de quelque chose de plus sérieux, qui requiert plus d'attention. Assurez-vous de prendre le temps nécessaire d'évaluer et de discuter des difficultés avec votre employeur, votre équipe de soins, votre réseau de soutien; recommencez à partir de ce point.
- Le retour au travail est un processus continu, au cours duquel l'accent doit être mis sur le progrès et non pas sur la perfection. Ainsi, vous aurez parfois l'impression d'avancer en faisant un pas en avant et deux en arrière.
- Il se peut que vous ayez à persévérer à travers des étapes plus difficiles. Plus vous serez informé et plus vous aurez des connaissances, plus le résultat sera meilleur.
- Il se peut que vous ayez à faire plus d'un essai de retour au travail. Si la première fois ne fonctionne pas, vous n'avez pas échoué: vous avez essayé. Faites une évaluation, ajustez les points nécessaires, et réessayez. La clé est de faire des ajustements.
- Afin de vous aider à soutenir votre élan, prêtez attention à vos besoins énergétiques. Établissez des barrières et des stratégies de gestion de votre énergie. Le repos et le sommeil assurent la durabilité du processus.
- Il est important de retrouver la confiance en vos propres habiletés, et, en même temps, d'être ouvert aux nouvelles opportunités qui pourraient mieux refléter votre situation actuelle. Plusieurs survivants de lésions cérébrales acquises ont trouvé des talents qu'ils explorent à présent, ainsi que de nouveaux intérêts et compétences.
- Rappelez-vous de reconnaître et de célébrer vos réussites.

Conclusion

Le retour au travail peut être un processus complexe et valorisant. Il requiert un haut degré de patience et de dédication, ainsi que de la réflexion, de la planification, de la collaboration, de la prise de décision et de la résolution de problèmes. Et il est intéressant de remarquer qu'il s'agit des mêmes habiletés que celles requises par votre travail.

À travers le processus de transition, vous pouvez appliquer les apprentissages et les découvertes que vous avez faites. Nous espérons que ce guide, ainsi que les ressources qui l'accompagnent, vous aideront à vous préparer et vous outiller pour les discussions futures au sujet de votre retour au travail.

Nous vous remercions d'avoir consulté ce guide et vous souhaitons beaucoup de succès dans vos projets futurs.



www.braininjurycanada.ca

Annexes – Ressources

- 1 Établir un objectif SMART
- 2 Préparation du départ de la maison et de l'arrivée au travail
- 3 Fiche conseils: Conversations que vous devriez avoir avec votre employeur
- 4 Sensibilisation et compréhension au travail
- 5 Expériences communes: symptômes et stratégies possibles
- 6 Fiche conseils: Créer les conditions pour un retour au travail réussi
- 7 Apprendre des autres
- 8 Associations de soutien

1 Établir un objectif SMART

Qu'est-ce qu'un objectif SMART?

S = SPÉCIFIQUE

Donnez-vous un objectif aussi spécifique que possible. Dites ce que vous voulez dire d'une manière claire et concise.

M = MESURABLE

Ayez une unité de mesure de votre objectif. Comment saurez-vous que vous l'avez atteint?

A = ACCESSIBLE

Assurez-vous que votre objectif soit atteignable, en fonction des ressources disponibles.

R = RÉALISTE

Soyez raisonnable, sinon vous vous alignez vers la déception.

T = daTÉ

Donnez-vous une date limite, aussi précise que possible.

En utilisant ce cadre vous pourrez développer des objectifs qui vous serviront dans vos projets futurs. Qu'il s'agisse de votre vie personnelle ou professionnelle, vous fixer des objectifs vous aidera à avoir plus de contrôle et de direction, créer un focus, un sens de responsabilité et un momentum positif dans l'accomplissement de vos objectifs.

Vous pourriez vouloir garder vos objectifs pour vous-même, et c'est normal, puisqu'ils sont personnels et uniques à vous. Cependant, il y a des situations où partager un objectif avec quelqu'un peut d'autre vous aider à l'atteindre, à évaluer vos résultats ou à vous encourager pendant le processus.

Quelle que soit votre décision, le fait d'écrire vos objectifs - sur papier ou à l'aide d'un support électronique - est une bonne première étape qui vous permettra de commencer à clarifier ce que vous voulez accomplir.

EXERCICE: En appliquant le cadre d'objectif SMART, pouvez-vous identifier un aspect dont vous pourriez développer un objectif concret, dès aujourd'hui?

2 Préparation du départ de la maison et de l'arrivée au travail

Les lésions cérébrales peuvent arriver à tout moment, et à tout le monde. Vous pourriez être célibataire ou en couple, vivre seul ou avec d'autres, avoir des enfants de divers âges ou des parents âgés dont vous vous occupez. Quelle que soit votre situation, une partie du processus de retour au travail inclut une considération attentive de votre environnement résidentiel et le développement d'un plan réaliste. Rappelez-vous que votre planification affectera directement le progrès de votre routine matinale et votre temps de préparation pour le départ de la maison.

Afin de vous aider à vous préparer, nous avons établi une liste de conseils et de stratégies fournies par des personnes qui sont passées à travers les défis et les réussites du processus de préparation. Nous espérons que vous les trouviez utiles.

- Le retour au travail peut prendre toute votre énergie. Soyez-en préparé et ne vous engagez pas envers trop de tâches, pendant cette période. Avisez vos amis et famille que vous serez peut-être moins disponible pendant les deux prochaines semaines, pendant que vous vous habituez à la nouvelle routine.
- Soyez réaliste au sujet des estimés de temps. Il se peut que vous ayez à ajuster votre rythme, du réveil jusqu'au départ au travail. Cela vous aidera à développer un horaire calme et réaliste.
- Mettez tout de côté et permettez-vous de vous concentrer seulement sur la préparation, le départ de la maison et l'arrivée au travail. Lorsque vous serez plus à l'aise avec cette routine, intégrez graduellement d'autres activités.
- Soyez conscient du fait que vous aurez besoin de faire plus d'efforts que pendant une journée normale à la maison. Sachez que vous aurez à prendre des décisions. Par exemple, vous devrez peut-être dire "Si je fais ceci, je devrais peut-être enlever X de mon horaire."
- Soyez conscients que de fortes émotions pourraient remonter à la surface pendant ce processus. Ces émotions peuvent vider votre énergie. Faites de votre mieux pour rester calme. Pour vous y aider, prenez quelques respirations profondes. Dites-vous que vous êtes en train de faire ce que vous faites parce que vous le voulez. Rappelez-vous qu'il s'agit d'un essai et que vous faites de votre mieux. Utilisez d'autres techniques de relaxation que vous connaissez et ensuite, recommencez.
- Donnez-vous le droit de changer votre plan à court préavis, au lieu d'essayer de continuer. Par exemple, si votre énergie chute soudainement avant l'arrivée au travail, prenez une période de répit avant de commencer la journée. Assoyez-vous dans un endroit calme, seul, et réduisez les stimuli autour de vous. Parfois, le fait de rester dans un environnement tranquille aide à retrouver son énergie. Avec le temps, vous pourrez mieux calibrer.

Chez vous

- Puisque les lésions cérébrales sont une invalidité presque invisible, on oublie souvent que l'on vit avec des symptômes et des niveaux d'énergie qui fluctuent pendant la journée, incluant le matin. Le niveau d'activité, le bruit, le chaos ou les stimuli entourant la préparation matinale nous affectent grandement.
- De différents facteurs affectent différentes personnes. Par exemple, si vous trouvez que le fait d'écouter la radio ou de la musique tôt le matin, vous calme et vous donne de l'énergie, ce serait une activité utile pour vous. Par contre, si vous trouvez qu'il vous est difficile d'écouter la radio ou de la musique, que cela vous distrait ou vous épuise, évitez-le dans votre routine matinale. Avec le temps, vous pourrez trouver le meilleur équilibre pour vous.
- Si vous vivez avec d'autres personnes, vous serez le mieux placé pour savoir quel est le niveau d'exigence de temps et d'énergie de leur part, le matin. Si possible, communiquez avec les membres de votre famille et établissez un plan ensemble. Le but est de réduire ou d'éliminer les demandes de temps et d'énergie pour que vous puissiez vous concentrer sur votre propre routine matinale. Sachez que cela pourrait paraître égoïste, au premier regard. Cependant, à long terme, si vous éliminez des demandes vous soutenez vos efforts de retourner au travail. Rappelez-vous: quand le moment sera venu, vous pourrez rajouter vos responsabilités matinales à votre routine.
- Pendant cette étape, l'aide des autres peut inclure des encouragements ou de l'aide concrète. Par exemple, si vous avez des enfants, planifiez à l'avance votre routine matinale. Soyez pratique. Si possible, demandez à votre conjoint de vous aider et discutez ensemble des solutions. Si vos enfants sont assez âgés, dites-leur que vous planifiez retourner au travail et que vous aurez besoin de leur aide pendant le processus. Si vous êtes parent seul, y a-t-il un membre de la famille, un ami ou un aidant que vous pourriez contacter pour du soutien? Soyez spécifique en expliquant vos besoins et vos attentes de la part des membres de la famille et des autres.
- Afin de garder votre esprit calme, essayez de minimiser le temps de 'réflexion' demandé le matin, autant que possible.
- Préparez-vous autant que possible la veille. Impliquez les autres aussi dans la préparation des dîners, la sélection des vêtements, la préparation des articles nécessaires le lendemain, tels les livres ou les habits d'hiver. En faire autant que possible la veille réduit le stress et les demandes d'énergie, le lendemain matin.
- Trouvez des moyens créatifs de rendre vos enfants à l'école ou à la garderie. Demandez de l'aide et dites aux personnes qui vous aident qu'il s'agit d'une courte période pendant laquelle vous établissez votre nouvelle routine matinale.
- Si vous avez un chien, demandez à un membre de la famille, un ami ou à un promeneur de chiens de le sortir le matin. Cette étape temporaire vous aidera à sauver du temps et de l'énergie.
- Il est important de communiquer vos besoins. Par exemple, posez-vous la question: "Comment vais-je communiquer mes objectifs de retour au travail à ma famille, et, en termes pratiques, de quoi aurai-je besoin de leur part?" Soyez clair. Soyez spécifique. À quoi cela ressemblera-t-il?
- Il se peut que les autres ne comprennent pas le niveau d'effort demandé pour le retour au travail. Faites de votre mieux pour expliquer vos besoins. Il se peut que vous ayez besoin de temps et de pratique, afin de devenir à l'aise avec cette relation aux autres. Si vous le voulez, écrivez des notes et des points principaux et travaillez à partir de ces notes. Dites aux autres que cela est très important pour vous et que votre retour au travail demandera un effort collectif sur le court terme. Éventuellement, vous trouverez un bon équilibre entre la routine matinale et l'arrivée à l'heure au travail.

Planification de la navette: Comment vous rendrez-vous au travail?

- En auto, par vous-même
- Vous faire conduire en auto par un membre de la famille ou un ami
- Co-voiturage
- Uber ou autre service de taxi partagé
- Bicyclette
- Marche
- Autre

Si vous êtes dans un véhicule

- Si vous conduisez vous-même, il est important de reconnaître que l'action de conduire un véhicule implique plusieurs étapes, un haut degré de concentration et risque de consommer votre énergie.
- Assurez-vous que votre trajet soit calme et tranquille, réduisez le bruit autant que possible et demeurez concentré sur le départ de la maison et l'arrivée au travail.
- Si quelqu'un vous conduit, dites au chauffeur que vous avez besoin de silence pendant le trajet. Éliminez la radio, la musique ou la conversation. Reposez-vous et respirez profondément pour rester calme.

Transports publics

Afin d'avoir un trajet calme en transports en commun, préparez-vous à réduire la stimulation sensorielle autant que possible. Sachez aussi comment la surcharge sensorielle pourrait vous affecter. Faites attention à ce que vous pensez et à quoi vous pensez. Autant que possible, réduisez les distractions.

- Utilisez des bouchons d'oreilles ou des appareils de réduction du bruit
- Pensez à écouter de la musique calme ou ayez d'autres options afin d'avoir une attitude calme
- Portez des lunettes de soleil afin de réduire la lumière trop vive
- Soyez prudents lorsque vous décidez de lire pendant votre trajet
- Marchez lentement
- Respirez profondément
- Rappelez-vous et répétez votre décision de retourner au travail

Évaluez vos réactions et vos réponses, et faites les ajustements nécessaires

Que vous arriviez au travail rafraîchi ou épuisé, cela fait une différence énorme dans votre capacité d'interagir avec les autres et de maintenir votre niveau d'énergie pendant la journée.

Prêtez attention à ce que vous ressentez pendant la routine matinale et pendant le transit. **Par exemple, notez les facteurs suivants:**

- > Votre force physique
- > Votre bien-être émotionnel et votre gestion d'humeur
- > Votre niveau d'énergie
- > Votre habileté d'interagir avec les autres
- > Votre habileté de rester concentré
- > D'autres facteurs

Une fois que vous connaîtrez vos réactions et réponses, vous pourrez faire les ajustements nécessaires pour soutenir vos efforts, si l'énergie commence à vous manquer.

Au travail

Si possible, commencez votre retour au travail avec un essai de deux semaines. Cela vous donnera le temps d'évaluer votre horaire et votre niveau d'énergie au travail.

NOTE: *Cela peut être utile de demander des heures réduites ou graduelles, pendant cette période d'essai.*

Il se peut que les premiers jours au travail ne se passent pas comme prévu. Par exemple, votre énergie pourrait s'épuiser plus vite qu'anticipé, ou la surcharge sensorielle pourrait vous accabler. Ayez toujours un plan B et une stratégie de sortie que vous aurez établie avec votre employeur. Assurez-vous de communiquer et de discuter des problèmes et / ou changements à votre plan, avec votre employeur.

Le retour à la maison

N'oubliez pas d'inclure dans votre planification le processus de retour à la maison après le travail.

Assurez-vous d'avoir un plan pour la navette. Comment allez-vous rentrer? Combien de temps cela prendra? À quelle heure devriez-vous quitter le travail?

Après le retour à la maison, une fois arrivé, donnez-vous du temps pour évaluer comment vous vous sentez.

Prêtez attention aux facteurs suivants:

- > Votre force physique
- > Votre bien-être émotionnel et votre gestion d'humeur
- > Votre niveau d'énergie
- > Votre capacité d'interagir avec les autres
- > Votre capacité de vous concentrer
- > Autres

L'information obtenue par votre auto-évaluation vous sera utile dans:

- > La routine et l'horaire matinal
- > La navette au travail
- > Le temps passé au travail
- > La navette de retour

Au début, vous pourriez avoir besoin de mettre des limites et d'ajuster votre horaire. Par exemple, si vous trouvez que vous manquez de temps avant de quitter la maison, le matin, repensez-y et allouez une période de temps plus réaliste à cette étape, pour le lendemain.

Posez-vous les questions suivantes

- > Que puis-je faire pour réussir ce processus?
- > Qu'est-ce que les autres devraient savoir? Comment pourraient-ils m'aider?
- > Y a-t-il un moyen d'aborder ce processus d'une meilleure façon / différemment?

3

Fiche conseils: Conversations que vous devriez avoir avec votre employeur

- Offrez des ressources ou de l'information éducative à votre employeur, au sujet des lésions cérébrales acquises.
- Annoncez à votre employeur que vous êtes en train de réfléchir à retourner au travail et que vous voudriez trouver un moment pour en discuter ensemble.
- Avant la rencontre, avisez votre employeur que vous voudriez consulter les politiques ou les programmes disponibles qui puissent vous aider à retourner au travail.
- Avisez votre employeur que vous ne pourrez pas identifier tous les symptômes possibles, avant d'être retourné au travail.
- Demandez s'il serait possible d'établir un retour en mode essai - par exemple, avec des heures graduelles. Suggérez une période d'essai de deux semaines, pour que vous puissiez évaluer ensemble les besoins, le progrès et le soutien nécessaire.
- Confirmez que, même si les lésions cérébrales acquises sont uniques pour chaque personne, il y a des expériences communes qui montrent que parfois plusieurs essais sont nécessaires pour retourner au travail.
- Offrez des ressources d'information, incluant le document Sensibilisation et compréhension au travail / Building Awareness and Understanding in the Workplace, et ajoutez que ces stratégies ont été identifiées par un groupe de travail dédié aux lésions cérébrales acquises et, tout particulièrement, au retour au travail.
- À ce stade, on ne sait pas quelles stratégies s'appliqueront à votre situation. Cependant, mentionnez que vous voudriez les essayer pendant une période d'essai.
- Pensez à passer une évaluation professionnelle et à discuter des avantages d'un plan de réhabilitation professionnelle avec votre employeur. Cette étape importante vous aidera à identifier des alternatives de travail et des recommandations utiles pendant votre intégration.
- Demandez à consulter les politiques visant les 'accommodements raisonnables' au travail. S'il n'y en a pas, suggérez de faire des recherches ensemble afin de soutenir votre demande de retour au travail.
- Gardez le contrôle du processus tout en ayant une approche positive et collaborative. Vous devriez montrer votre désir d'explorer les différentes options possibles tout en obtenant de l'information concrète qui vous aidera dans votre prise de décision.
- Donnez à votre employeur le plus d'informations possible au sujet de vos symptômes. Présentez de l'information des évaluations médicales, neuro-cognitives, psychologiques, fonctionnelles et professionnelles auxquelles vous avez participé. Identifiez vos demandes, vos inquiétudes et parlez-en, pour explorer les options possibles. Sentez-vous à l'aise d'exprimer vos besoins.

4

Sensibilisation et compréhension au travail

Puisque les lésions cérébrales acquises sont une invalidité invisible, la plupart du temps, un effort supplémentaire pourrait être nécessaire afin d'éduquer les autres, faire de la sensibilisation pour obtenir du soutien, et arriver à une entente convenable pour un retour au travail réussi. Dans plusieurs cas, cela voudra dire développer des stratégies qui soutiennent le processus d'application des 'accommodements raisonnables' à votre lieu de travail.

Cela dit, vue la nature imprévisible et épisodique des lésions cérébrales, comment les employés et les employeurs peuvent-ils travailler ensemble afin de créer des conditions qui soutiennent le retour au travail?

- Comprendre que le processus de rétablissement inclut le temps passé au travail. Vu que les lésions cérébrales acquises sont des invalidités majoritairement invisibles et imprévisibles, **de la flexibilité pendant la période de transition est nécessaire.**
- Le retour au travail est un processus, non pas un évènement. Après avoir quitté l'environnement contrôlé de la maison, il se peut que des personnes subissent une période de transition et des symptômes irréguliers. **La confiance, la patience et la compréhension sont des facteurs clé pendant cette période.**
- Nous voulons être productifs et contribuer activement à notre milieu de travail. Il y a des personnes qui subissent des impacts émotionnels et psycho-sociaux pendant la période de transition initiale, ce qui peut empirer avec la fatigue. Ces impacts incluent: se sentir dépassé, manquer de confiance, être incapable de gérer le stress, remettre en question ses habiletés, avoir des changements de comportement, éprouver de l'insécurité au sujet du travail et de la sécurité du revenu, avoir peur de décevoir les autres, se sentir vulnérable à propos de l'avenir. **Offrir des informations factuelles sur les impacts émotionnels et psychosociaux des lésions cérébrales acquises, ainsi qu'avoir quelqu'un à qui parler, aidera autant la personne en question que son employeur.**
- De nombreuses personnes sous-estiment le temps requis par la transition. La décision de retourner au travail est normalement prise lorsque les symptômes sont gérables, à la maison, et la personne croit qu'elle a la capacité de retourner au travail. Cependant, à cause des efforts supplémentaires nécessaires au retour au travail, des reculs peuvent arriver. **Soyez préparé pour ce scénario. Vous pourriez avoir besoin de plus qu'un seul essai pour retourner au travail.**
- La capacité de maintenir votre niveau d'énergie pourrait être grandement affectée par une lésion cérébrale acquise, surtout lors du retour au travail. Les activités de la routine avant le travail et le transport vers le lieu de travail peuvent épuiser la personne ayant subi une lésion cérébrale, menant à des niveaux de fatigue débilissants. Une fois rendu au travail, prévoyez une période de repos avant de commencer la journée.
- Il est important que l'employé et l'employeur planifient, collaborent et établissent des objectifs SMART (spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels). Allouez assez de temps à ce processus et, lors du retour au travail, soyez préparé à faire des ajustements. Consultez le gabarit d'objectifs SMART de la page 29.

- Les survivants de lésions cérébrales acquises ne savent pas toujours de quel type de soutien ils ont besoin, comment exprimer leurs besoins ou comment cela se passera, en termes pratiques. Leurs capacités sont toujours présentes, mais il se peut que cela prenne plus longtemps pour les utiliser. Donnez-vous le temps de vous familiariser avec la nouvelle réalité et routine. Rappelez-vous que le retour au travail n'est pas l'équivalent d'un rétablissement complet. En tant que mesure temporaire, trouvez avec votre employeur des objectifs de performance et des indicateurs de progrès. Pensez au besoin d'apprendre et de maîtriser une nouvelle aptitude, avant d'en commencer une autre. Faites des ajustements, avec le temps.
- Les environnements de travail bruyants, les distractions, l'éclairage, les demandes de travail imprévues, les activités à plusieurs étapes ou les tâches cognitives peuvent être des défis pour les personnes qui retournent au travail. Trouvez des options d'ajustement de l'environnement de travail, afin d'avoir un contrôle maximal de ces facteurs. Cela peut inclure, sans s'y limiter: des heures de travail réduites, des horaires graduels, le déplacement dans un endroit plus tranquille, le remplacement des lampes fluorescentes par des lampes de bureau, changer d'ampoule, utiliser des appareils de réduction du bruit, atténuer l'éblouissement des écrans, utiliser du papier coloré pour réduire l'effort des yeux, essayer diverses options d'éclairage, de couleurs de fond ou de résolution pour les ordinateurs ou autres appareils, limiter les interruptions pendant la journée, répondre aux courriels à des moments précis de la semaine, planifier des réunions ou d'autres activités cognitives exigeantes lors des périodes où votre niveau d'énergie est à son meilleur.
- Vu la nature épisodique et parfois imprévisible des lésions cérébrales acquises, si possible, trouvez des parties de votre travail que vous pourrez effectuer à partir de la maison. Incorporez le télé-travail dans votre horaire de retour au travail.
- En même temps que vous retournez au travail, vous aurez sûrement des rendez-vous médicaux ou avec des spécialistes. Ces rendez-vous sont très importants pour un rétablissement réussi, ils ne peuvent pas être omis. Si possible, incorporez-les dans votre horaire quotidien ou hebdomadaire.
- Du soutien et des outils d'éducation existent sous diverses formes. **Un programme spécifique offrant de l'information sur les lésions cérébrales acquises - ce à quoi il faut s'attendre, comment appuyer son collègue, quelle est la personne ressource désignée - est très important dans l'engagement envers un retour au travail réussi.**

Que vous soyez en train de retourner au travail, ou d'accueillir un collègue qui y retourne, rappelez-vous que toutes les personnes impliquées doivent trouver leur chemin. Voyez-le comme une opportunité d'apprendre et de sensibiliser, autant du point de vue de l'employé que de l'employeur.

Voici quelques étapes pour y arriver:

- Chercher des moyens de collaborer et d'identifier des lacunes et y palier.
- S'engager et développer un plan de réintégration réaliste qui incorpore les principes d'accommodation raisonnable au travail, et les droits et les responsabilités de l'employé et de l'employeur.
- S'engager envers le développement d'objectifs collaboratifs. Il n'y a pas de solution qui convienne à tout le monde, ni à sens unique - si quelque chose ne fonctionne pas, soyez ouvert à explorer de nouvelles options.
- Discuter et offrir du soutien, incluant du soutien environnemental, logistique et psycho-social.
- Créer des opportunités de pratique et de renforcement de la confiance.
- Être encourageant et reconnaître les réussites de l'employé et de l'employeur.
- Mettre en place un système d'évaluation et d'ajustement.
- Contacter vos associations locales et / ou provinciales, ainsi que d'autres ressources de soutien dans votre communauté.
- Faire du réseautage avec d'autres lieux de travail qui ont réalisé des retours au travail suite à des lésions cérébrales acquises; partager leurs pratiques de succès.

5

Expériences communes lors du retour au travail suite à une lésion cérébrales acquise

Symptômes et stratégies possibles

Les symptômes possibles peuvent être

- > Physiques
- > Émotionnels
- > Cognitifs
- > Des réactions aux conditions environnementales
- > Des impacts logistiques
- > Des impacts psycho-sociaux

Les expériences communes incluent

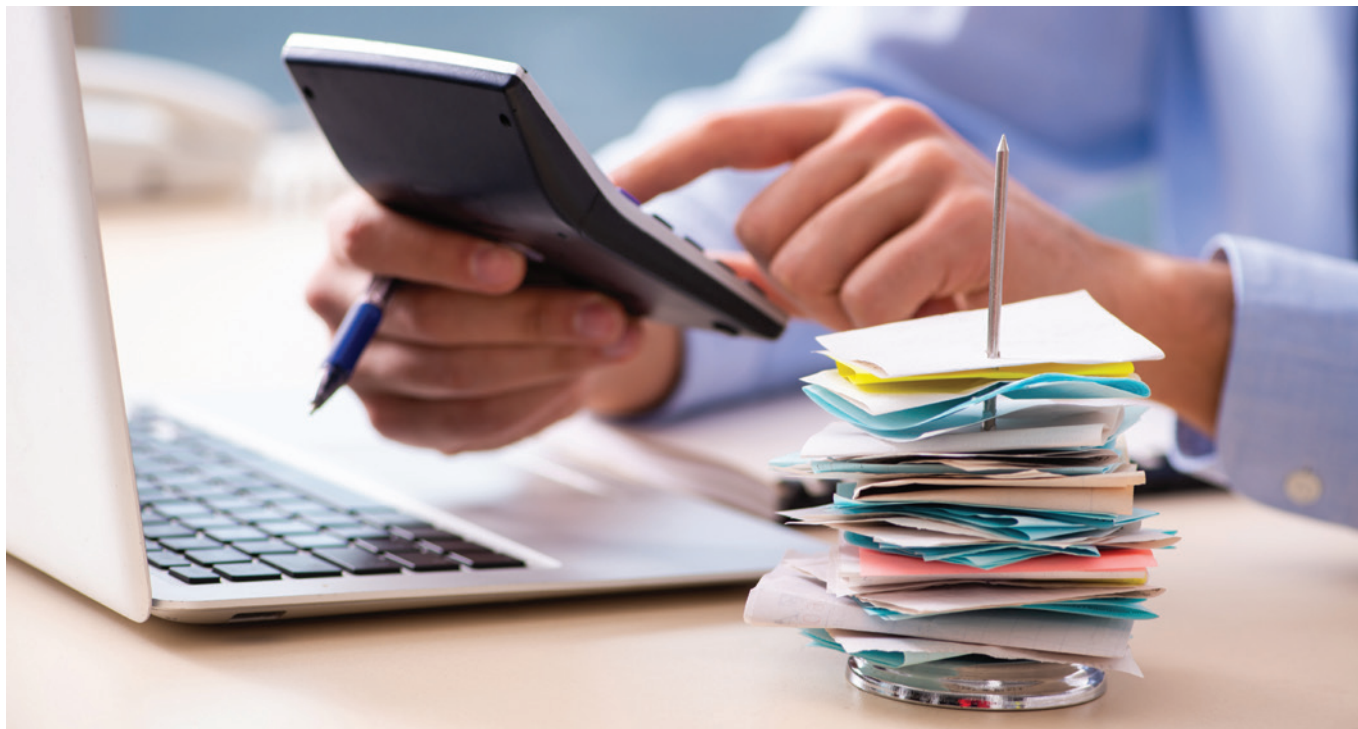
- > Une fatigue débilante et de l'épuisement
- > Des maux de tête, mal aux yeux, des douleurs
- > Un manque de contrôle émotionnel
- > Le sentiment d'être dépassé et vulnérable
- > De l'épuisement lors du transport jusqu'au travail
- > Une hyper-sensibilité au bruit, à la lumière, aux distractions, aux demandes de travail imprévues, à la musique
- > L'incapacité d'être complètement présent lors des réunions, des conversations, des séances de formation
- > Sentir son niveau d'énergie baisser au cours de la journée
- > S'inquiéter au sujet de la sécurité du revenu et de l'avenir
- > Une demande accrue de gestion - accompagnée possiblement d'irritabilité ou de frustration
- > De la difficulté à penser, à se concentrer, une capacité d'attention limitée
- > Les défis tels que le travail à l'ordinateur, le multi-tasking, la lecture, les tâches à plusieurs étapes
- > De l'anxiété à propos de l'avenir
- > Plus l'effort cognitif est élevé, plus on manque d'énergie
- > La pression de retourner au travail avant d'y être prêt

Moments charnière

- > Soyez conscients des acquis, aussi petits ou graduels qu'ils soient
- > Augmentez graduellement le temps passé devant l'ordinateur, au travail
- > Apprenez à prioriser selon les nouvelles conditions et selon une évaluation réaliste des symptômes
- > Combinez des heures travaillées à la maison et au travail. Augmentez graduellement le nombre d'heures travaillées.

Quelques conseils et stratégies

- Soyez conscient que le fait de quitter l'environnement contrôlé de la maison peut refaire apparaître ou empirer des symptômes; préparez-vous à des éventuels reculs et gérez-les, au besoin.
- Comprenez qu'il se peut que vous ayez à faire plus d'un seul essai de retourner au travail.
- Il y a des personnes qui subissent avec difficulté les impacts émotionnels du processus de transition initial. Cela peut empirer avec la fatigue. Soyez ouvert à ces expériences et prenez le temps de vous recentrer, avant de commencer une journée de travail.
- La communication à double sens est cruciale. Il n'y a pas de solution à voie unique ou qui convienne à tout le monde. Si quelque chose ne fonctionne pas, soyez ouvert à explorer de nouvelles options.
- Réfléchissez aux activités qui vident votre énergie et à celles qui vous en donnent ou vous aident à maintenir votre niveau d'énergie. Faites le lien entre votre énergie et diverses activités et déterminez le meilleur moment de la journée pour faire certaines tâches.
- Acceptez de reconnaître où vous vous situez sur le chemin du rétablissement et établissez de nouvelles bornes de performance, au lieu de comparer votre performance à vos accomplissements avant l'accident.
- Il se peut que des activités de travail s'ajoutent à votre routine, soyez donc prêt à ajuster le temps et l'énergie disponibles à d'autres domaines. Lors du retour au travail, analysez ce qui fonctionne, afin d'avoir un bon équilibre pour vous, votre famille, amis, et votre travail.
- Rappelez-vous que tout le monde a un chemin unique à faire. Soyez patient avec le processus et sensibilisez les autres à travers la communication. Et ayez confiance en vos capacités!



6

Fiche conseils: Créer les conditions d'un retour au travail réussi

Il est important de respecter:

- > Les personnes impliquées
- > Le processus pendant son déroulement
- > Le rythme changeant du rétablissement et de la transition

Prenez en considération les éléments suivants, pour un retour au travail réussi:

- > Les effets des lésions cérébrales acquises sont uniques à chaque personne.
- > Le retour au travail est un PROCESSUS, non pas un ÉVÈNEMENT.
- > Il est important d'INTERPRÉTER et de COORDONNER les politiques et la législation de votre lieu de travail.
- > Impliquez-vous dans une planification collaborative envers des 'accommodements raisonnables', incluant le télé-travail et les ajustements au milieu de travail.
- > Ayez des discussions constructives au sujet de vos symptômes et de votre capacité à retourner au travail.
- > Explorez vos HABILITÉS.
- > Développez des objectifs SMART pour la transition et la réintégration: révisez, évaluez, ajustez et répétez.
- > RÉVISEZ vos objectifs de performance: pensez à revoir ou abandonner quelques-unes de vos responsabilités.
- > Identifiez sous quelle forme vous pourriez avoir de l'APPUI, une fois de retour au travail.
- > Créez des opportunités de PRATIQUE et de renforcement de la confiance au travail.
- > Soyez conscient des RÉUSSITES, autant les vôtres que celles de votre employeur. Contactez vos associations locales ou provinciales de soutien aux personnes ayant subi des lésions cérébrales, pour du SOUTIEN.

***FLEXIBILITÉ + TEMPS + PATIENCE + CONFIANCE
DES FACTEURS QUI VOUS AIDERONT À PROGRESSER***

7 Apprendre des autres

Pendant la transition du retour au travail, il est normal de ressentir des émotions allant de l'enthousiasme et de l'anticipation à l'anxiété et à l'incertitude. Vous pourriez vous sentir dépassé, parfois, en vous préparant à quitter la maison. Si la peur de l'inconnu remonte à la surface, faites de votre mieux pour ré-équilibrer vos pensées et vous souvenir du fait que vous êtes en train de faire des étapes positives pour planifier et préparer votre départ.

Voici quelques réflexions et suggestions de personnes qui ont essayé de retourner au travail ou sont retournées au travail.

"Normalement, une fois que vous avez annoncé que vous allez retourner au travail, votre famille sera soulagée en pensant que les choses vont retourner à la normale. Prenez-en garde!"

"Donnez-vous et aux autres deux semaines pour évaluer l'évolution des choses. Faites des ajustements nécessaires."

"Ne sous-estimez pas l'énergie requise pour retourner au travail. Vous allez devoir être fort et ferme lorsque vous établissez des limites et les respectez."

"Autant que possible, ayez un plan de sortie de secours ou un plan B:

- Que feriez-vous si quelque chose d'imprévu arrive?*
- Que pourriez-vous faire si vous manquez d'énergie?*
- Qui pourriez-vous appeler si vous avez besoin d'aide pour vous rendre chez vous?"*

"La clé de votre progrès est une planification logistique réaliste."

"Comprenez la différence entre vous sentir prêt et être prêt à retourner au travail."

"J'aurais aimé savoir que le processus de rétablissement après une lésion cérébrale était long. Je croyais en avoir fini lorsque je suis retourné au travail. Lorsque je n'ai pas pu faire ce que je faisais avant, j'ai paniqué. Je me rends compte maintenant qu'en fait, mon rétablissement dure depuis un an et demie, depuis que je suis retourné au travail."

"Votre cerveau guérit et cela prend du temps – ne vous attendez pas à pouvoir gérer la même quantité de travail tout de suite."

"J'étais si axée sur le moi d'avant l'accident que je n'avais laissé aucun espace à l'exploration et aux ajustements. Soit j'allais retourner au travail soit j'allais échouer."

"J'ai appris qu'il y a un continuum dans la transition du retour au travail. Le succès peut être mesuré de plusieurs façons. J'ai aussi appris combien il est important de communiquer ouvertement et honnêtement au sujet de mes limitations et combien il est bénéfique de demander et de recevoir de l'aide - ce concept était nouveau et très difficile pour moi."

"Il y a des éléments positifs qui peuvent aider, il faut s'en informer (méditer, trouver son rythme, planifier ses dépenses d'énergie)."

"Même si cela n'est pas une condition au travail, le soutien à la maison est d'une importance capitale. L'effort du retour au travail m'a demandé toute mon énergie: il n'en restait rien, je ne pouvais rien faire d'autre, au-delà du travail. Il est important de communiquer à votre famille et à vos amis que vous aurez besoin de temps pour vous ajuster, pendant cette transition."

"Le rétablissement est un processus très individuel, et le retour au travail l'est aussi."

"Il est important de se servir du puissant outil que sont les groupes de soutien disponibles."

"Il est d'une importance capitale d'arriver à l'acceptation de soi et des autres, lorsqu'on vit une lésion cérébrale."

"L'importance d'une vision globale est cruciale, tout comme la compréhension que la vie professionnelle et personnelle sont interdépendantes."

"Priorisez l'exercice cardio, le sommeil, gardez-vous hydraté et ayez une diète saine."

"Même si je n'ai pas réussi à retourner au travail de manière significative, je continue à contribuer dans mon domaine car cela est important à mon estime de soi et à ma vision de la vie."

"Essayez, faites des ajustements et réessayez."

"Soyez conscient du fait que vos succès seront graduels. Lorsque vous pensez avoir atteint un certain niveau, passez du temps à ce niveau avant d'accepter de nouvelles responsabilités ou tâches. Assurez-vous que votre énergie et le niveau atteint soient durables, avant de passer au prochain niveau."

"Apprenez à formuler et à exprimer clairement vos besoins."

"Explorez les façons dont la technologie et les applications pourraient vous aider à planifier vos journées, à faire des tâches spécifiques ou des engagements divers, à mesurer le temps qu'il vous est nécessaire pour certaines tâches, à mesurer la durée de vos pauses et à communiquer avec des membres de votre famille, des amis et / ou des collègues."

"Soyez conscient que, pendant la préparation au retour au travail, le rythme naturel de votre vie sera interrompu et le cadre de votre vie quotidienne sera plus étroit. Cela ne durera que pendant un temps limité, votre routine s'ajustera par la suite."

"Il y a tellement de facteurs impliqués dans le processus qu'il est facile de se sentir confus. Pendant la préparation, rappelez-vous de séparer les étapes en unités, de dresser un plan, de prendre une étape à la fois, développer des objectifs et communiquer ouvertement."

"Il se peut que vous deviez faire plus d'un essai pour retourner au travail. Ré-évaluez vos besoins et faites des ajustements lorsque nécessaire."

"Évitez de penser que le processus est trop difficile, trop accablant et que le retour au travail n'est pas votre meilleure option. Soyez conscient des messages que vous vous envoyez et restez positif, autant que possible."

"Demandez-vous: Comment puis-je me préparer afin de bien réussir mon retour au travail?"

"Naviguez à travers le processus en toute confiance."

8

Associations de soutien

Alberta

- › Southern Alberta Brain Injury Society
 - › Brain Care Centre
-

British Columbia

- › Braintrust Canada
 - › Bulkley Valley Brain Injury Association
 - › Fraser Valley Brain Injury Association
 - › Comox Valley Head Injury Society
 - › Kamloops Brain Injury Association
 - › Nanaimo Brain Injury Society
 - › North Okanagan Shuswap Brain injury Society
 - › Northern Brain Injury Association of BC
 - › Powell River Brain Injury Society
 - › Prince George Brain Injured Group Society
 - › South Okanagan Similkameen Brain Injury Society
 - › West Kootenay Brain Injury Association
 - › Vancouver Brain Injury Association
 - › Victoria Brain Injury Association
-

Manitoba

- › Manitoba Brain Injury Association
-

New Brunswick

- › Brain Injury New Brunswick
-

Newfoundland and Labrador

- › Newfoundland and Labrador Brain Injury Association
-

Nova Scotia

- › Brain Injury Association of Nova Scotia
-

Ontario

- › Ontario Brain Injury Association
- › Brain Injury Association of Quinte District
- › New Beginnings – Chatham-Kent
- › Brain Injury Association of Durham Region
- › Brain Injury Association of Fort Erie
- › Hamilton Brain Injury Association
- › Brain Injury Association of London and Region
- › Brain Injury Association of Niagara
- › Brain Injury Association of North Bay and Area
- › Brain Injury Services of Northern Ontario

- › Brain Injury Association of the Ottawa Valley
 - › Brain Injury Association of Peel Halton
 - › Brain Injury Association of Peterborough Region
 - › Brain Injury Association of Sarnia Lambton
 - › Brain Injury Association of Sault Ste Marie Seizure & Brain Injury Centre
 - › Brain Injury Association of Sudbury
 - › Brain Injury Society of Toronto
 - › Brain Injury Association of Waterloo/Wellington
 - › Brain Injury Association of Windsor Essex
 - › Brain Injury Association of York Region
-

Prince Edward Island

- › Brain Injury Association of Prince Edward Island
-

Quebec

- › Regroupement des Associations des Personnes
 - › TCC du Québec (RAPTCCQ)
 - › Association des traumatisés crâniens de l'Abitibi-Témiscamingue
 - › Association des personnes ACVA-TCC du Bas-Saint-Laurent
 - › Association des handicapés adultes Côte-Nord
 - › Association des accidentés cérébro-vasculaires et traumatisés crâniens de l'Estrie
 - › Association des TCC et ACV de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine
 - › Association des personnes handicapées physiques et sensorielles du secteur Joliette
 - › Centre d'aide personnes traumatisées crâniennes et handicapées physiques Laurentides
 - › Association des traumatisés cranio-cérébraux Mauricie-Centre-du-Québec
 - › Association des Traumatisés cranio-cérébraux de la Montérégie
 - › Association québécoise des traumatisés crâniens
 - › Association des neurotraumatisés – Outaouais
 - › Association des TCC des deux rives
 - › Association Renaissance des personnes traumatisées crâniennes du Saguenay / Lac-Saint- Jean
-

Saskatchewan

- › Saskatchewan Brain Injury Association
- › Lloydminster and Area Brain Injury Society



TOUT LE MONDE PEUT SUBIR DES LÉSIONS CÉRÉBRALES



 440 Laurier Ave., W. - Suite 200
Ottawa, ON K1R 7X6

 613-613-762-1222
1-866-977-2492

 info@braininjurycanada.ca

www.braininjurycanada.ca