

Le retour au travail après un AVC léger

Quels facteurs influencent le processus ?



Produit par Jade Bernier, Erik Celikovic, Bénédicte Dussault et Alexandra Ribon-Demars du laboratoire Neuradap dirigé par Simon Beaulieu-Bonneau
Pour plus d'informations : neuradap.labo@cirris.ulaval.ca

Retour au travail après un AVC léger

Le travail ne répond pas seulement à des besoins financiers, il soutient aussi :

- L'indépendance
- La compétence
- L'estime de soi
- Le sentiment d'appartenance



Chez les moins de 65 ans, le retour au travail a lieu en moyenne dans les trois à six mois suivant l'AVC. Certaines personnes éprouvent des difficultés à retourner au travail ou sont contraintes d'adapter leur situation professionnelle (p. ex. réduction des heures, changement de tâches).



Ces défis peuvent avoir des répercussions sur les individus, mais le retour au travail est associé à une meilleure santé psychologique.

*Un volet de notre projet s'est intéressé aux séquelles invisibles après un AVC léger : **consultez notre infographie !***



Trois parties prenantes sont impliquées dans le retour au travail

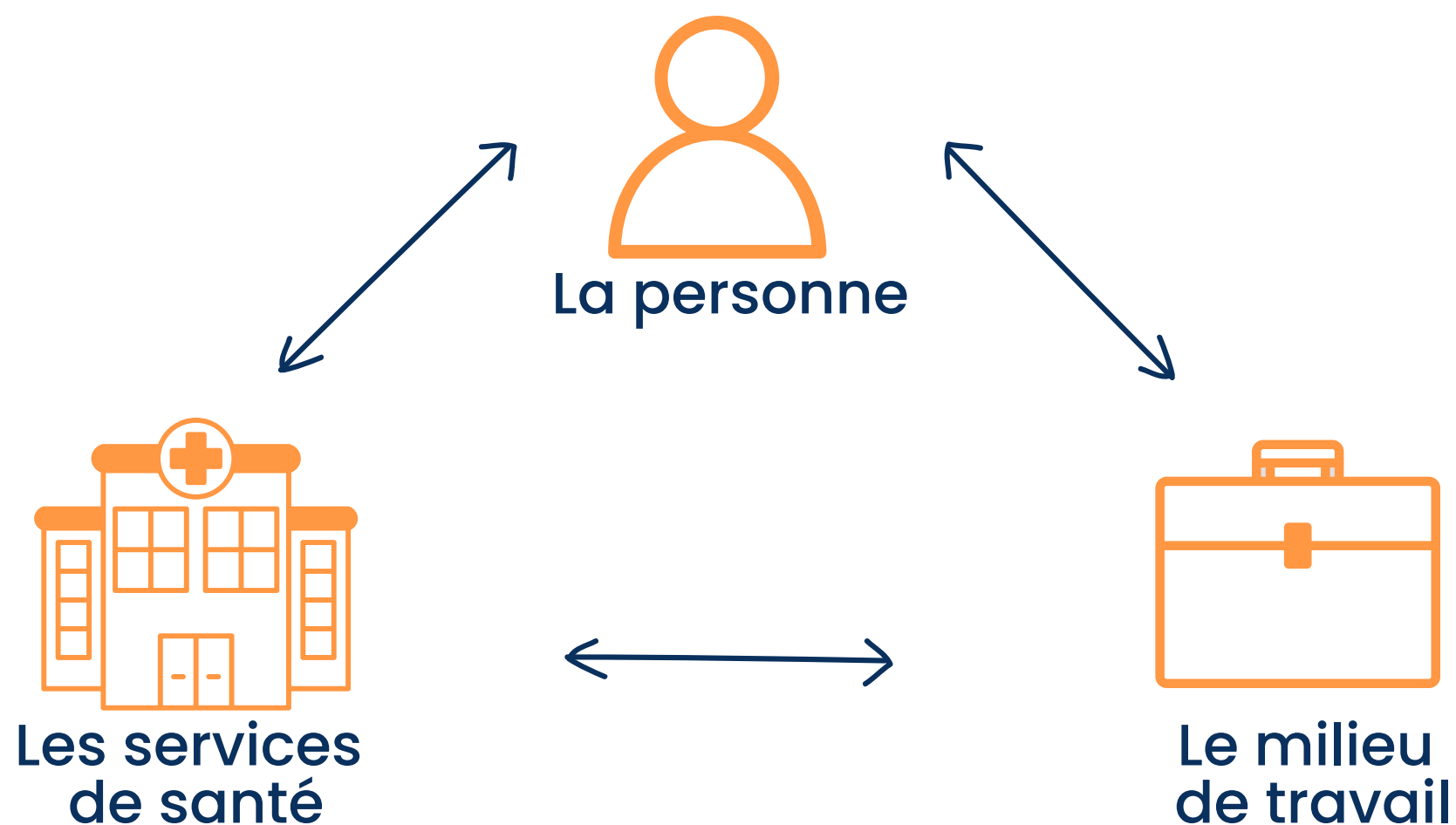


Schéma inspiré du modèle APC élaboré par Schwarz et al. (2018).

* Les prochaines pages de cette infographie présentent les résultats d'**entrevues réalisées avec 13 personnes** ayant vécu différentes expériences de retour au travail après un AVC léger au Québec.





Qu'est-ce que je peux faire ?



Présence et intensité des symptômes

- Se renseigner sur les stratégies pour gérer la fatigue, les difficultés cognitives et les symptômes psychologiques.
- Obtenir du soutien professionnel pour les appliquer.



Ressources sociales

- Mettre son réseau social à contribution pour de l'aide pratique ou du soutien psychologique et émotionnel.
- Discuter ouvertement de ses besoins avec ses proches.



Ressources financières

- Se renseigner sur les aides financières disponibles.



Caractéristiques et attributs personnels

- S'appuyer sur ses forces et qualités personnelles.
- Discuter avec un professionnel de la santé des facteurs pouvant influencer le retour au travail (p. ex. état de santé, charge familiale, événements stressants).



Motivation à retourner au travail

- Cultiver sa motivation en respectant son rythme, sans se précipiter dans un retour trop hâtif.

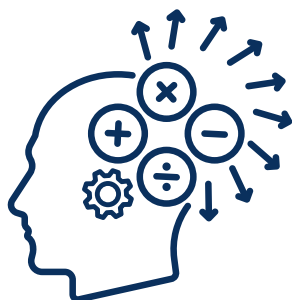


État de préparation au travail et conscience de soi

- Identifier ses besoins, demander les adaptations nécessaires, être transparent sur ses capacités.



Comment adapter mon milieu de travail ?



Possibilités d'adaptations formelles et informelles

- Se renseigner sur les adaptations formelles qui peuvent être mises en place : horaire allégé, télétravail, tâches alternatives, modifications à l'environnement de travail.
- Initier des adaptations informelles : pauses, priorisation et variation des tâches, aides technologiques.



Particularités de l'emploi

- Identifier les caractéristiques de l'emploi qui pourraient aggraver les difficultés et celles qui pourraient favoriser un retour adéquat



Avantages sociaux et financiers

- Se renseigner auprès des ressources humaines des possibilités : assurance invalidité, programme d'aide aux employés, aménagements d'horaire.



Communication

- Avoir des discussions fréquentes avec son milieu de travail, partager ses besoins avec transparence et ouverture.



Soutien social

- Miser sur la compréhension et la collaboration des collègues de travail, notamment en les informant sur l'AVC et les séquelles invisibles.

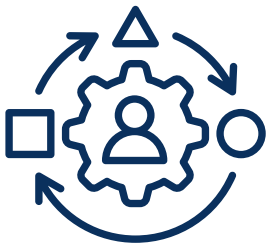


Comment les services de santé peuvent aider ?



Planification du retour au travail

- Planifier le retour au travail avec son médecin et des suivis pour réviser le plan de retour si nécessaire
- Au besoin, communiquer avec l'équipe médicale du centre hospitalier où vous avez reçu des soins.



Adaptations

- Obtenir des recommandations écrites de la part des professionnels de la santé pour transmettre au milieu de travail.



Services professionnels

- Échanger avec le médecin ou le personnel soignant sur les services publics et privés pertinents à la récupération (ergothérapie, physiothérapie, etc.).
- Aller chercher du soutien psychologique tôt dans le processus afin de faciliter l'adaptation à l'AVC et la transition vers le retour au travail.



Services communautaires

- S'informer sur les ressources communautaires et groupes de soutien locaux.

Il existe des ressources pour vous accompagner



<https://www.arterequebec.com>
info@arterequebec.com
418-647-3684



<https://www.coeuretavc.ca/avc>
1-888-473-4636



<https://www.lappui.org/fr/>
info@lappui.org
514 789-2460

Il existe également des programmes pour la gestion des habitudes de vie et des facteurs de risque auxquels les personnes ayant vécu un AVC peuvent être éligibles, p. ex., le programme [Traité Santé au CIUSSS de la Capitale-Nationale](#) ou le programme [PREV au CISSS de Chaudière-Appalaches](#).

Cette infographie a été produite grâce au soutien financier de la Faculté des sciences sociales de l'Université Laval et du Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSH). Le projet de recherche a été financé par le programme chercheur-boursier junior 1 du Fonds de recherche du Québec - Santé octroyé à Simon Beaulieu-Bonneau. Le Cirris, le CIUSSS de la Capitale-Nationale et le CHU de Québec - Université Laval ont collaboré au projet. L'équipe de recherche remercie les personnes suivantes pour leur contribution à la production de l'infographie : Jocelyn Bernard, Lisa Bolduc, Mona-Lisa Chabot, Marie-Claire Doré (CHU de Québec), Laurie Dubois, Paule Ellefsen-Gauthier (CIUSSS-CN), Marie-Josée Fluet (CIUSSS-CN), Philomène Genthon, Camille Laforest (ARTÈRE), Sonia Mathieu (CHU de Québec), Steve Nadeau, Olivier Richer, Geneviève Rousseau (CHU de Québec) et Geneviève Thibaudeau (CHU de Québec). Pour en savoir plus, contactez-nous à l'adresse suivante : neuradap.labo@cirris.ulaval.ca



Conseil de recherches en sciences humaines du Canada

Social Sciences and Humanities Research Council of Canada

Canada



UNIVERSITÉ
LAVAL

Faculté des sciences sociales



Cirris





Nous sommes intéressés à avoir vos rétroactions sur cette infographie

SVP partagez-nous votre avis en remplissant
[ce court questionnaire](#) (< 2 min)

