

Retour au travail

3. La voie de la récupération

Changer sa relation avec le travail ou l'école

Certaines personnes peuvent avoir besoin de changer leur relation avec le travail ou l'école lorsqu'elles gèrent les symptômes de la COVID longue et trouvent les services et le soutien dont elles ont besoin pour leur rétablissement. Cela peut signifier s'absenter du travail ou de l'école ou explorer les aménagements possibles pour rendre son travail ou ses études plus faciles à gérer.



Signes indiquant que vous devrez peut-être apporter des changements

Si vous travaillez ou étudiez actuellement, voici quelques signes indiquant que vous devriez peut-être apporter des changements :

- Vous surmontez les symptômes pour terminer votre journée de travail ou d'école et vous avez besoin de soirées et/ou de week-ends entiers pour récupérer.
- Vous manquez fréquemment des délais ou vous faites des erreurs que vous ne faites pas normalement. Au travail, votre productivité diminue. À l'école, vos notes baissent.

- Vous devez fréquemment prendre des jours de congé de maladie ou vous manquez des cours en raison de poussées de symptômes.

Si vous ne pouvez pas travailler pour le moment mais que vous avez besoin de réintégrer le marché du travail, voici quelques signes indiquant que vous pourriez avoir besoin d'un soutien supplémentaire :

- Vous n'êtes pas en mesure de gérer vos besoins quotidiens de base (comme préparer vos repas ou prendre une douche).
- Vous présentez un niveau de symptômes constamment élevé ou vous constatez que vos symptômes s'aggravent avec le temps.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, il est préférable que les personnes atteintes de la COVID long puissent gérer elles-mêmes leur énergie à la maison avant de commencer (ou de retourner) au travail. Un retour au travail trop précoce peut aggraver les symptômes ou les faire réapparaître, ce qui entraîne davantage de difficultés au travail.

Si vous remarquez des signes indiquant que vous pourriez avoir besoin d'apporter des changements ou de trouver un soutien supplémentaire, la première étape consiste à en discuter avec votre médecin traitant ou à vous rendre dans une clinique sans rendez-vous. Ils pourront peut-être vous fournir des conseils supplémentaires et toute documentation médicale dont vous aurez besoin.

Découvrez les aides disponibles

Si vous travaillez actuellement ou êtes aux études, mais que vous rencontrez des difficultés :

- Au travail, vous pouvez vous renseigner sur les aides disponibles en vous adressant à un employeur de confiance ou au service des ressources humaines (RH), à votre assurance privée, à votre syndicat ou aux programmes d'aide au revenu.
- Si vous êtes étudiant, vous pouvez obtenir une aide supplémentaire par l'intermédiaire de votre établissement d'enseignement, par exemple le centre de soutien aux étudiants handicapés (ou son équivalent), un conseiller pédagogique ou un enseignant de confiance.
- Les travailleurs sociaux peuvent également fournir un soutien en matière d'assurance ou de documentation sur le handicap, de recherche de soutiens financiers, de mise en relation avec des services de conseil à faible coût ou gratuits, et d'autres services et programmes qui peuvent être disponibles. Consultez la rubrique Ressources de votre province dans ce guide sous la rubrique « Accéder aux services de santé » pour savoir comment trouver un travailleur social et entrer en contact avec lui.

- **Veillez noter que vous n'êtes pas tenu de divulguer des renseignements personnels pour le moment.** À ce stade, vous n'avez pas à informer votre employeur ou votre école de votre état de santé. Vous pouvez vous renseigner sur les possibilités de soutien de manière plus générale.

Si vous avez besoin de travailler mais ne le pouvez pas et avez besoin d'un revenu :

- Vous pouvez envisager de demander des prestations d'invalidité. Consultez la section « Finances et retour au travail » de votre guide provincial/territorial pour obtenir des informations sur les prestations disponibles et la manière de les demander.
- Consultez également la section « [Lorsque vous n'avez plus d'emploi mais que vous avez besoin d'un revenu](#) » plus loin dans ce chapitre.

Réfléchir à ce qui est dans votre meilleur intérêt

Il est parfois difficile de reconnaître que vous avez besoin d'un changement, même lorsque vous êtes en difficulté. Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles une personne peut ignorer ses symptômes persistants et retourner trop rapidement au travail/à l'école, continuer à travailler/à aller à l'école, ou retourner trop rapidement et continuer à travailler/à aller à l'école et continuer à travailler ou à aller à l'école alors qu'elle a des difficultés. Il est important de se demander si continuer à travailler ou à étudier comme avant est dans votre intérêt à ce moment-là ou si apporter des changements serait bénéfique pour votre santé.

Voici quelques pressions courantes que subissent les personnes pour rester au travail ou à l'école, ainsi que les différentes options qui s'offrent à elles, en fonction de leurs raisons, de leurs ressources et de leurs circonstances.

- 1) **Sécurité financière :** Vous pouvez ressentir une pression financière pour continuer à travailler ou retourner au travail afin de maintenir vos revenus, ou vous pouvez avoir besoin de remplir vos conditions scolaires pour obtenir votre certification ou votre diplôme. Si c'est votre cas, vous pouvez vous poser les questions suivantes :
 - a. Existe-t-il des programmes d'aide au revenu à votre disposition ? Comme un programme provincial de soutien aux personnes handicapées ou une prestation d'invalidité du Régime de pensions du Canada ? (Veillez consulter votre page Ressources pour obtenir des informations sur les prestations d'invalidité).
 - b. Existe-t-il des moyens d'adapter votre budget, vos frais de subsistance ou le soutien financier informel dont vous disposez (par exemple de la famille, des amis ou du conjoint/partenaire) ?
- 2) **Conséquences sur la santé mentale/pression interne :** Vous pouvez être motivé à retourner au travail ou aux études parce que c'est une source de sens et de but dans votre vie, ainsi

qu'un moyen de rester en contact avec votre communauté. Si c'est votre cas, voici quelques questions à explorer :

- a. Y a-t-il des moyens de continuer à vous engager dans votre communauté en dehors du travail ou des études ?
 - b. Existe-t-il des services de santé mentale auxquels vous pouvez avoir accès pour vous aider à surmonter la perte ou le changement d'école/de travail ?
- 3) **Pression extérieure** : Vous pouvez ressentir la pression des autres, y compris des amis, de la famille, des employeurs, des compagnies d'assurance, ou la peur d'être qualifié de « paresseux ». Si tel est votre cas, voici quelques options à explorer :
- a. Prendre contact avec un médecin pour obtenir les documents médicaux appropriés pour l'assurance ou les prestations d'invalidité ou les aménagements du lieu de travail.
 - b. Prendre contact avec des groupes de soutien par les pairs pour recevoir une validation et apprendre des autres qui ont des expériences similaires.
 - c. Prendre contact avec les agences de soutien aux personnes handicapées de votre région.

Après avoir réfléchi aux raisons pour lesquelles vous souhaitez continuer à travailler ou à étudier, et après avoir pesé le pour et le contre, vous serez peut-être prêt à modifier votre relation avec le travail ou l'école. Vous pouvez apporter vos documents médicaux à votre employeur, au service des ressources humaines, au centre pour étudiants handicapés (ou équivalent) ou à votre conseiller pédagogique et entamer une discussion sur les changements recommandés par le prestataire de soins primaires.

Adaptations

Certaines personnes peuvent avoir besoin de s'absenter du travail ou de l'école en raison d'une COVID longue, mais d'autres peuvent être en mesure de rester au travail ou à l'école en toute sécurité (c'est-à-dire sans que leur état s'aggrave et en permettant une amélioration de leur santé) en apportant certains ajustements à l'environnement de travail/scolaire ou aux conditions d'emploi/d'études. C'est ce qu'on appelle également des aménagements.

Les aménagements sont un accord formalisé entre vous et votre lieu de travail ou votre école pour vous aider à réussir dans votre travail en fonction de vos besoins uniques. En termes simples, les aménagements peuvent contribuer à rendre le maintien au travail/à l'école plus faisable et durable. Les aménagements visent à réduire les exigences cognitives, physiques et sociales/émotionnelles de votre charge de travail. Les aménagements sur le lieu de travail peuvent également être envisagés si vous prévoyez de reprendre le travail après un congé médical.

Veillez noter que si vous demandez un aménagement, vous devez divulguer votre handicap. La définition de la divulgation par Disability Alliance BC est donnée ci-dessous.

« La divulgation consiste à informer un employeur de votre handicap ou de votre état de santé chronique. Le facteur le plus important pour décider de divulguer ou non votre handicap à un employeur est votre capacité à faire le travail. Si votre handicap n'affecte pas votre capacité à faire le travail, vous n'êtes pas tenu de le divulguer. Si vous avez besoin d'aménagements pour faire le travail, vous devez le divulguer. »

Les employeurs et les établissements d'enseignement (comme les universités et les collèges) ont une obligation d'accommodement en vertu de la Loi canadienne sur les droits de la personne (loi fédérale), ce qui signifie qu'ils ont le devoir de supprimer et de traiter les obstacles liés aux besoins des employés/étudiants (voir également [ce site Web](#) de l'Alliance de la fonction publique du Canada pour en savoir plus sur l'obligation d'accommodement). Cette obligation s'applique toutefois jusqu'au point de contrainte excessive, c'est-à-dire une situation où le coût pour l'employeur de prendre des mesures d'adaptation pour un employé est supérieur à ce que l'on peut raisonnablement attendre de lui. Ce qui constitue une « contrainte excessive » dépend de divers facteurs, tels que la taille de l'employeur, sa capacité financière, les risques potentiels pour les autres, etc.

Certaines recherches sur des personnes atteintes d'autres maladies (comme le cancer) montrent que les aménagements du lieu de travail, combinés à la gestion des symptômes, peuvent faciliter le retour au travail et à l'école (voir [la recommandation](#) ldu CAN-PCC pour plus de détails). Il n'existe pas encore de recherche spécifique sur les aides au travail pour les personnes atteintes de la COVID longue.

Voici quelques aménagements courants à explorer :

- **Travail à distance** : Pouvez-vous travailler ou suivre des cours à domicile ?
- **Horaires flexibles** : Pouvez-vous adapter vos horaires de travail en fonction des moments de la journée où vous vous sentez le plus en forme ou de votre rythme de sommeil ?
- **Pauses** : Pouvez-vous prendre des pauses supplémentaires en dehors de vos pauses habituelles ou programmées ? Pouvez-vous disposer d'un espace dédié pour prendre des pauses et/ou d'un endroit pour vous allonger ?
- **Plus de temps pour accomplir les tâches** : Pouvez-vous bénéficier d'échéances plus souples et de plus de temps pour accomplir les tâches au travail ou à l'école ?
- **Modification des tâches** : Pouvez-vous demander à quelqu'un d'autre de prendre en charge les tâches qui sont plus difficiles pour vous en ce moment ? Par exemple, rédiger des comptes rendus de réunion ? Soulever et transporter des objets ?
- **Partage d'emploi** : Pouvez-vous partager vos responsabilités à temps partiel ou à temps réduit avec une autre personne travaillant également à temps partiel ?

- **Environnement modifié ou équipement adapté** : Pouvez-vous travailler ou passer des tests dans une pièce calme avec moins de distractions, peut-être avec des écouteurs antibruit ? Pouvez-vous demander une configuration différente au travail (comme l'ajout d'une chaise ou la demande d'une chaise ou d'un bureau qui vous permette de vous incliner) ? L'éclairage peut-il être ajusté ? Pouvez-vous limiter votre temps d'écran, ou utiliser une application de gradation d'écran ou des lunettes à lumière bleue ? Pouvez-vous utiliser un logiciel de synthèse vocale ou de conversion de texte en parole ?

Retour au travail ou à l'école

La préparation au retour au travail ou à l'école sera différente pour chacun. Si vous ressentez encore des poussées et des rechutes de symptômes (ou le cycle poussée/chute), et surtout si vous ne pouvez pas gérer vos tâches quotidiennes de base, il n'est pas recommandé d'augmenter vos activités ou de commencer à retourner au travail ou à l'école.

Il peut être utile de réfléchir au nombre d'heures de travail ou d'activité debout qui seraient nécessaires pour un retour initial au travail ou à l'école. Tenez également compte de votre tolérance actuelle à des activités similaires sans que les symptômes s'aggravent ou ne s'intensifient. Idéalement, votre tolérance devrait permettre une amélioration de vos symptômes.

« Dans le cas d'une affection post-COVID-19, il a été observé de manière constante qu'un retour trop précoce aux activités entraîne une exacerbation ou une rechute des symptômes, une perte de confiance et une perte d'emploi. Les personnes atteintes de l'affection post-COVID-19 doivent être capables de gérer elles-mêmes leur énergie à la maison avant de commencer à travailler » (Organisation mondiale de la santé, [Clinical Management of COVID-19](#) (Prise en charge clinique de la COVID-19), août 2023, page 126).

Si vous vous reconnaissez dans cette expérience, il est important de respecter vos capacités actuelles. Cela ne signifie pas que vous renoncez à l'espoir d'un retour, mais plutôt que vous vous concentrez sur ce que vous pouvez faire maintenant et que vous donnez la priorité à votre santé et à votre bien-être.

Recommandations générales pour la planification du retour au travail ou à l'école

- **La COVID longue nécessite un processus de retour au travail/à l'école unique** : les symptômes de la COVID longue varient et fluctuent en durée et en gravité au fil du temps.

Pour cette raison, un plan de retour au travail/à l'école prolongé, échelonné et flexible avec des contrôles réguliers est recommandé.

- Le retour progressif au travail de 6 à 8 semaines avec des augmentations préétablies de la charge de travail n'est généralement pas efficace pour les personnes atteintes de la COVID longue. En fait, cette approche peut aggraver la maladie et entraîner une prolongation de l'arrêt de travail. Il est plutôt recommandé d'augmenter ou de diminuer progressivement la charge de travail en fonction des symptômes afin de trouver le meilleur niveau pour vous (c'est ce qu'on appelle également l'approche de titration des symptômes).
- **Demandez de l'aide** : Vous ne devriez pas avoir à créer un plan de retour au travail par vous-même. Un médecin, un ergothérapeute, un physiothérapeute ou un spécialiste de la réadaptation professionnelle informé sur la COVID longue peut vous aider.
- **Une évaluation appropriée est essentielle** : Il est important de recevoir une évaluation appropriée pour déterminer si vous êtes prêt à retourner au travail ou à l'école. Les évaluations traditionnelles, telles que les évaluations de la capacité fonctionnelle, peuvent ne pas être appropriées et même être nuisibles.
- En effet, ces outils ne tiennent pas compte du fait qu'une personne atteinte de la COVID longue peut être capable d'effectuer une tâche pendant une évaluation, mais être ensuite alitée pendant plusieurs jours (c'est ce qu'on appelle les effets retardés de l'activité). Il est important que l'évaluation soit individualisée en fonction de votre tolérance à l'activité en toute sécurité (c'est-à-dire sans aggravation et en permettant une amélioration de la santé).
- L'évaluation doit tenir compte de l'impact de la COVID longue sur votre qualité de vie et votre fonctionnement général. Elle doit également prendre en compte vos rôles et responsabilités en dehors du travail et la manière dont ils peuvent être affectés, ainsi que le poste spécifique auquel vous retournez.
- **Les programmes traditionnels de « reprise du travail » utilisés pour aider les personnes à se rétablir et à retourner au travail après d'autres maladies ou blessures ne sont pas appropriés pour une personne souffrant de malaise post-effort** : ils sont généralement basés sur une approche d'exercice progressif, qui peut être nocive.

« Les interventions de réadaptation basées sur des augmentations progressives et fixes du temps passé à être physiquement actif ou sur des exercices progressifs ne devraient pas être proposées aux personnes souffrant d'une exacerbation des symptômes post-effort (ESPE) » (Organisation mondiale de la santé, [Clinical Management of COVID-19](#) (Prise en charge clinique de la COVID-19), août 2023, page 115).

Au lieu de cela, les personnes qui souffrent de malaises post-effort bénéficient d'une approche flexible et adaptée aux symptômes pour reprendre leurs activités, leur travail et l'école. Cela peut impliquer de travailler avec votre fournisseur de soins de santé pour

trouver un point de départ sûr (souvent avec un petit nombre d'heures et des tâches modifiées). Vous pouvez essayer cela pendant une période déterminée, puis réévaluer la situation à la fin de la période (ou avant si une poussée de symptômes se produit). Vous déciderez ensuite avec votre fournisseur d'augmenter, de diminuer ou de maintenir le même niveau, en fonction des symptômes.

- **Vous aurez besoin de temps pour développer des stratégies d'adaptation au travail ou à l'école qui soient spécifiques à votre environnement** : Il y a des limites à ce que vous pouvez faire pour vous préparer avant de retourner au travail ou à l'école. Parfois, il faut se réhabituer à l'environnement pour comprendre comment s'adapter à ces situations. Soyez indulgent envers vous-même pendant cette période d'apprentissage et communiquez régulièrement avec vos soutiens (vos prestataires de soins et votre réseau de soutien).
- **Entrez dans le processus avec un esprit ouvert, en anticipant une série de résultats possibles** : vous pouvez reprendre le même emploi ou retourner à l'école à un niveau complet ou réduit. Ou bien, vous pouvez trouver un autre emploi intéressant ou vous ne pourrez pas reprendre d'emploi pendant un certain temps.

« ... il y a un risque potentiel à ne pas appliquer les interventions suggérées pour le retour aux activités quotidiennes et au travail en cas d'affection post-COVID-19, car une capacité limitée à s'engager dans les activités souhaitées peut avoir un impact négatif sur la santé mentale, provoquant un effet cyclique et en cascade d'autres résultats négatifs » (Organisation mondiale de la santé, « Return to Everyday Activities at Work » dans « [Clinical Management of COVID-19](#) (Prise en charge clinique de la COVID-19) », août 2023, pages 125-126).

Lorsque vous n'avez plus d'emploi mais que vous avez besoin de revenus

Il peut être très difficile de trouver un emploi avec une maladie chronique comme la COVID longue. Vos symptômes peuvent vous empêcher d'occuper un emploi traditionnel de 9 h à 17 h qui vous oblige à rester assis ou debout ou à regarder un écran d'ordinateur pendant une longue période.

Il peut être utile de réfléchir au type d'emploi qui correspond à vos points forts actuels, aux aménagements qui pourraient vous aider au travail (voir la page précédente pour en savoir plus sur les aménagements) et au type d'emploi pour lequel les aménagements seraient faisables.

Il peut être utile de réfléchir au type d'emploi qui correspond à vos points forts actuels, aux aménagements qui pourraient vous aider au travail (voir la page précédente pour en savoir plus sur les aménagements) et au type d'emploi pour lequel les aménagements seraient faisables.

Il peut être utile de réfléchir au type d'emploi qui correspond à vos points forts actuels, aux aménagements qui pourraient vous aider au travail (voir la page précédente pour en savoir plus sur les aménagements) et au type d'emploi pour lequel les aménagements seraient faisables.

N'oubliez pas que la divulgation de votre état de santé lors de la candidature, de l'entretien et de la négociation du contrat est une décision personnelle. [Le Disability Alliance BC Disclosure Guide](#) est une ressource utile pour toute personne au Canada.

Autres ressources

Votre syndicat ou votre service des ressources humaines peut vous aider.

Il existe peut-être des services et des ressources pour les personnes handicapées dans votre région. Appelez le 8-1-1 pour connaître les services disponibles près de chez vous.

Si votre assurance maladie complémentaire ou votre employeur couvre l'ergothérapie privée, un ergothérapeute ayant de l'expérience dans la COVID longue, les commotions cérébrales ou l'encéphalomyélite myalgique/syndrome de fatigue chronique (EM/SFC) serait apte à évaluer et à fournir des recommandations pour la COVID longue, en particulier pour le malaise post-effort, la fatigue et le brouillard cérébral. Il est parfois possible d'obtenir un financement par le biais de l'assurance maladie complémentaire, de votre syndicat ou de votre service des ressources humaines, et de votre employeur.

Quelle est la prochaine étape ?

- Lire [la recommandation](#) du CAN-PCC sur l'impact positif de l'utilisation des programmes et du soutien sur le lieu de travail pour améliorer la participation au travail des personnes ayant des expériences vécues.
- Lisez le document de l'Organisation mondiale de la santé intitulé « [Prise en charge clinique de la COVID-19](#) ».
- Consultez [cette page](#) de l'Alliance de la Fonction publique du Canada (AFPC) sur l'obligation d'adaptation.
- Jetez un coup d'œil au document de Disability Alliance BC intitulé « [Disclosing Your Disability - a Legal Guide for People with Disabilities in BC](#) ». Son contenu est pertinent pour toute personne au Canada.
- Appelez le 8-1-1 pour connaître les ressources et les services disponibles dans votre région.

- Visitez healthexperiences.ca pour découvrir comment les personnes atteintes de la COVID longue ont vu [leur travail et leur carrière affectés par leur état](#), et [comment elles ont reçu le soutien de leurs employeurs et collègues](#).

