

# **Considérations relatives au retour au travail suite à une commotion cérébrale pour les employés aveugles ou ayant une déficience visuelle**

## **Préambule**

Le présent document vise à fournir un complément d'information et à présenter les considérations qui s'appliquent à la gestion des commotions cérébrales pour les employés aveugles ou ayant une déficience visuelle. Ce document a été conçu pour être utilisé conjointement avec les protocoles de retour au travail suivant une commotion; il ne doit pas être appliqué seul.

## **Introduction**

L'altération des fonctions visuelles s'observe fréquemment en cas de commotion cérébrale. Des symptômes connexes comme une vue embrouillée, une sensibilité à la lumière et la fatigue visuelle peuvent apparaître lors de l'exécution de tâches courantes, p. ex., lire, pratiquer un sport, utiliser un ordinateur ou travailler sous un éclairage produit par des plafonniers.

Il peut être plus complexe de reconnaître les symptômes de commotion chez les employés qui ont une déficience visuelle. Ainsi, une fluctuation légère à modérée des fonctions visuelles peut facilement passer inaperçue si l'employé a une basse vision. De plus, il est impossible de déterminer si des changements sont survenus dans les fonctions visuelles d'un employé aveugle, ce qui rend l'identification des symptômes de commotion encore plus difficile.

Un spécialiste en orientation et mobilité (SOM) détenant les qualifications nécessaires peut faciliter la reconnaissance de tout changement fonctionnel découlant d'une commotion. Si l'employé a une basse vision, une évaluation de la vision fonctionnelle (EVF) réalisée par un spécialiste certifié de l'instruction et des technologies d'aide (SCITA, ou CATIS selon l'acronyme en anglais), un thérapeute certifié en matière de basse vision (TCBV, ou CLVT en anglais) ou un thérapeute certifié en réadaptation visuelle (TCRA, ou CVRT en anglais) peut permettre de déceler les changements dans la vision fonctionnelle de l'employé, particulièrement lorsque les résultats d'une évaluation précédente peuvent être utilisés à titre de comparaison. Un rapport rédigé par un ophtalmologiste est également un bon outil. Si l'employé travaille avec un SOM, ce dernier peut conduire une évaluation afin d'établir si des changements sont survenus dans la démarche, l'équilibre, la mémoire des trajets et le niveau de confiance général par rapport aux déplacements. Il convient de souligner qu'une telle évaluation peut aider l'équipe à vérifier si la capacité de l'employé à se déplacer de façon indépendante a changé par rapport à la période précédant la commotion.

Les employés aveugles peuvent éprouver différents symptômes, y compris une modification de l'état émotif ou du comportement, une dégradation de la santé mentale et des habitudes de sommeil irrégulières. Des symptômes physiques peuvent aussi survenir, p. ex., étourdissements, désorientation, nausée et maux de tête. Il peut arriver qu'il soit difficile de distinguer les

symptômes de commotion des caractéristiques types du profil sensoriel de la personne. Le SOM et d'autres spécialistes qualifiés de la vision peuvent faciliter l'établissement de telles distinctions.

Si vous travaillez avec un employé qui a une déficience visuelle et qui a subi une commotion, il est important de vous rappeler que ses symptômes sont susceptibles de ne pas être tout à fait visibles ou manifestes. Le SOM qui travaille avec l'employé est formé pour évaluer la vision fonctionnelle, l'orientation spatiale et la mobilité. Les données recueillies par le SOM lors de l'évaluation contribueront à éclairer la reprise complète des activités en toute sécurité.

### **Stratégie de retour au travail de Parachute/Outil de reconnaissance des commotions CATT avec modifications pouvant convenir aux employés aveugles ou ayant une déficience visuelle**

Étape	But	Activité	Objectif de chaque étape	Modifications possible
1	Repos physique et cognitif initial	Après avoir reçu un diagnostic de commotion cérébrale, commencer par une courte période de repos de 24 à 48 heures. Rester à la maison dans un environnement relaxant. Faire des activités simples comme dessiner ou écouter de la musique douce.	Reprise progressive des activités courantes.	Vérification de routine.  Considérations relatives à l'éclairage : éviter la lumière vive et les éblouissements, porter un chapeau et des lunettes de soleil.  Considérations relatives au bruit : casque supprimeur de bruit, se retirer dans un espace calme.
2	Activité physique et cognitive légère	Ajouter des activités légères, pourvu qu'elles n'aggravent pas les symptômes. Essayer d'accomplir des tâches simples à la maison, de faire de courtes promenades, de lire et d'utiliser un appareil muni d'un écran, comme un ordinateur ou une tablette, pendant de courtes périodes. Veiller à faire des pauses et à essayer de maintenir un horaire de sommeil régulier.	Accroissement de la tolérance aux activités cognitives.	Considérations relatives à l'éclairage : éviter la lumière vive et les éblouissements, porter un chapeau et des lunettes de soleil.  Considérations relatives à la technologie : régler la luminosité de l'écran, la lumière bleue, la taille de police, la polarité inversée (contraste).  Considérations relatives aux textes imprimés : accroître la

				<p>taille de police, grossissement et polarité inversée (contraste).</p> <p>Éviter les environnements qui produisent une surstimulation (atroupements de personnes, surfaces inégales).</p> <p>Recourir à un guide voyant ou une canne.</p>
3	Préparation en vue du retour au travail	<p>Ajouter des activités cognitives supplémentaires et les faire durant des périodes plus longues, selon le niveau de tolérance. Continuer à faire de l'activité physique, comme des courses régulières, du jardinage, du jogging et de l'exercice léger. Essayer de se rendre au travail par le transport habituel pour évaluer l'état lors d'une telle activité. Communiquer avec un des responsables du lieu de travail pour élaborer un plan de retour au travail personnalisé et progressif. Le plan doit tenir compte du nombre de jours et d'heures de travail, de la charge de travail et de l'environnement de travail (comme l'éclairage et le bruit).</p>	Accroissement de la tolérance aux activités cognitives propres au poste.	<p>Considérations relatives à l'orientation et à la mobilité : Travailler en étroite collaboration avec un spécialiste de l'orientation et de la mobilité afin de procéder à un examen de la sécurité.</p> <p>Considérations relatives à la technologie : régler la luminosité de l'écran, la lumière bleue, la taille de police, la polarité inversée (contraste).</p> <p>Considérations relatives aux textes imprimés : accroître la taille de police, grossissement et polarité inversée (contraste).</p> <p>Recourir à un guide voyant ou une canne.</p> <p>Si les éblouissements posent problème, essayer différents modèles de verres anti-éblouissement.</p> <p>Considérations relatives au bruit : possibilité de porter un casque supprimeur de bruit, de se retirer dans un espace calme, de faire des pauses.</p>

				<p>Considérations relatives à l'éclairage : éviter la lumière vive et les éblouissements, porter un chapeau et des lunettes de soleil.</p>
4	<p>Heures de travail réduites avec mesures d'adaptation</p>	<p>Effectuer le retour au travail en fonction du plan. Recourir aux mesures d'adaptation requises, comme un poste de travail calme et des pauses régulières. Augmenter progressivement les heures de travail tant que les symptômes ne réapparaissent pas ou ne s'aggravent pas.</p>	<p>Accroissement des activités au travail.</p>	<p>Considérations relatives à la santé et au bien-être : vérification de routine, mise en place d'un système de soutien, gestion du sommeil.</p> <p>Prévoir un autre poste de travail calme où les tâches peuvent être accomplies individuellement ou en collaboration.</p> <p>Considérations relatives aux textes imprimés et à la technologie : accroître la taille de police, régler la luminosité de l'écran, la lumière bleue, la taille de police et la polarité inversée (contraste).</p> <p>Considérations relatives à l'expression des besoins : encourager la personne à expliquer ses symptômes et les mesures d'adaptation recommandées et à être consciente de ses limites.</p> <p>Considérations relatives à l'éclairage : porter un chapeau, des lunettes de soleil.</p> <p>Considérations relatives au bruit : possibilité de porter un casque supprimeur de bruit.</p>
5	<p>Heures de travail régulières</p>	<p>Diminuer progressivement les mesures d'adaptation selon le niveau de tolérance. Être</p>	<p>Accroissement des heures de</p>	<p>Considérations relatives à la santé et au bien-être :</p>

	avec mesures d'adaptation	conscient de la quantité d'énergie qui reste après la journée de travail pour effectuer les activités ménagères et sociales.	travail jusqu'à un retour complet.	<p>vérification de routine, mise en place d'un système de soutien, gestion du sommeil.</p> <p>Prévoir un autre poste de travail calme où les tâches peuvent être accomplies individuellement ou en collaboration.</p> <p>Considérations relatives aux textes imprimés et à la technologie : accroître la taille de police, régler la luminosité de l'écran, la lumière bleue, la taille de police et la polarité inversée (contraste).</p> <p>Considérations relatives à l'expression des besoins : encourager la personne à expliquer ses symptômes et les mesures d'adaptation recommandées et à être consciente de ses limites.</p> <p>Considérations relatives à l'éclairage : possibilité de porter un chapeau et des lunettes de soleil, éviter la lumière vive et les éblouissements au besoin.</p> <p>Considérations relatives au bruit : possibilité de porter un casque supprimeur de bruit, de se retirer dans un espace calme, de faire des pauses au besoin.</p>
6	Retour au travail	Retour complet à l'horaire de travail régulier sans mesures d'adaptation.	Reprise complète des activités professionnelles et	

			rattrapage des tâches reportées.	
--	--	--	----------------------------------	--

Étapes du retour au travail de Parachute, 2017 et CATT, 2020

## **Remarques**

Chaque personne vit une commotion cérébrale différemment et la récupération n'est pas linéaire. Les lignes directrices énoncées dans le présent document constituent un guide pour les personnes qui effectuent un retour au travail à la suite d'une commotion. Par conséquent, la durée du processus menant au rétablissement complet et les ajustements requis varieront en fonction de chaque employé. Notez que les individus peuvent ne pas se rendre jusqu'au stade 6, car certains peuvent avoir des symptômes persistants qui nécessitent des adaptations ou des modifications de leur travail et/ou de leur vie quotidienne indéfiniment.

## **Liste de mesures d'adaptation possibles**

### **Considérations relatives au milieu de travail**

- Intégration de l'employé dans un groupe de travail plus restreint, au sein duquel les interactions sont davantage contrôlées.
- Prévoir un autre poste de travail calme où les tâches peuvent être accomplies individuellement ou en collaboration.
- Envisager l'offre de soutien par un pair/collègue afin de maintenir le lien avec l'environnement de travail.

### **Considérations relatives à l'éclairage et aux éblouissements**

- Porter un chapeau.
- S'installer loin des sources de lumière vive ou des fenêtres.
- Possibilité de déplacer les zones intérieures et extérieures afin d'accéder au matériel.

### **Considérations relatives à la concentration sur la tâche**

- Réduction de l'intensité et de la durée de la tâche, division d'une tâche en composantes plus petites.

### **Considérations relatives au bruit**

- Casque supprimeur de bruit, pauses, possibilité de se retirer dans un espace calme.

### **Considérations relatives aux activités**

- Faire en sorte que l'employé puisse effectuer d'autres activités (projets individuels ou en petit groupe, diminution de la complexité ou permettre à l'employé de travailler sur un projet de son choix).

### **Considérations relatives aux textes imprimés**

- Adaptation du texte (accroissement de la taille des caractères, du contraste et du grossissement).

### **Considérations relatives à la technologie**

- Luminosité de l'écran
- Lecteur d'écran
- Filtre pour la lumière bleue sur les écrans
- Synthèse de la parole à partir du texte, volume
- Vitesse
- Verbosité
- Accroissement du contraste (polarité inversée)
- Paramètres d'accessibilité sur les appareils

### **Considérations relatives à l'environnement**

- Éviter temporairement les lieux de travail/réunions qui provoquent une surcharge sensorielle.

### **Considérations relatives à la fonction exécutive**

- Soutien pour les activités nécessitant de la planification.
- Gestion du temps et organisation (utilisation d'un agenda pour gérer les tâches).
- Recours à des adaptations liées à la fonction exécutive (préparation-exécution-achèvement).

### **Considérations relatives à la conscience du corps dans l'espace**

- Utilisation de techniques de pleine conscience afin de réduire l'anxiété et d'accroître la conscience de soi (respiration profonde, exercice 5-4-3-2-1 pour la conscience de l'ici-maintenant).

### **Considérations relatives aux cartes et à l'orientation et à la mobilité**

- Utilisation de cartes tactiles au lieu de la technologie.
- Diminution de la durée et accroissement de la fréquence des leçons durant la journée de travail.

- Création d'un plan de rechange si l'employé éprouve de l'anxiété ou a de la difficulté à voyager seul.
- Fourniture de directives par le SOM en ce qui concerne l'examen des trajets, de la traversée des rues, des intersections, de l'utilisation du transport en commun et de la sécurité.

### **Considérations relatives à l'expression des besoins**

- Faire en sorte que l'employé soit en mesure d'expliquer les conséquences résiduelles de la commotion et les mesures qui peuvent être bénéfiques.

### **Considérations relatives à la santé**

- Mettre en place un système de soutien afin de favoriser la santé et le bien-être émotif (conseiller, thérapie adaptée aux besoins, équipe de gestion des commotions).

### **Considérations relatives au rythme de travail et aux attentes**

- Examiner les attentes et, en collaboration avec l'employé, établir des cibles saines et réalistes.
- Instaurer un rythme approprié pour la participation aux activités professionnelles.

## **Annexe**

« Mesures d'adaptation » : Il peut aussi s'agir d'ajustements.

« Spécialiste certifié de l'instruction et des technologies d'aide (SCITA, ou CATIS en anglais) »  
 – Expert possédant des compétences approfondies qui travaille avec les personnes aveugles, ayant une déficience visuelle ou ayant des limitations sur le plan de la vision fonctionnelle et qui aide ces dernière à réaliser leurs objectifs en matière d'éducation, d'emploi, de hobbies et d'autonomie grâce à l'utilisation de technologies d'aide. (ACVREP)

« Thérapeute certifié en matière de basse vision (TCBV, ou CLVT en anglais) » – Spécialiste ayant une expertise en déficience visuelle et en handicaps qui utilise des outils d'évaluation de la vision fonctionnelle afin de mesurer l'acuité visuelle, le champ visuel, la sensibilité au contraste, la vision chromatique, la stéréopsie, la perception visuelle, la motricité visuelle, la capacité de lecture et d'écriture, etc. De plus, le TCBV évalue les antécédents professionnels et scolaires, l'exécution des activités de la vie quotidienne (AVQ) et des activités instrumentales de la vie quotidienne (AIVQ), l'utilisation de la technologie, la qualité de vie et certains aspects du fonctionnement psychosocial et cognitif. (ACVREP)

« Spécialiste certifié en orientation et mobilité (SCOM, ou COMS en anglais) » – Spécialiste qui enseigne aux personnes ayant une déficience visuelle à utiliser leurs sens restants pour se



positionner dans leur environnement et se déplacer en toute sécurité d'un endroit à l'autre.  
(ACVREP)

« Thérapeute certifié en réadaptation visuelle (TCRA, ou CVRT en anglais) » – Spécialiste qui enseigne aux personnes ayant une déficience visuelle à utiliser des habiletés compensatoires et des technologies d'aide afin qu'elles puissent vivre une vie sécuritaire, productive et interdépendante. Les TCRA travaillent dans des environnements qui visent à accroître les choix de carrière, les possibilités d'autonomie et l'accès à l'éducation pour les personnes qui ont une perte de vision. Ils peuvent œuvrer dans un centre spécialisé ou dans des cliniques mobiles.  
(ACVREP)

## **Références**

Academy for Certification of Vision Rehabilitation & Education Professionals (ACVREP)  
(2020). Demandes de certification (en anglais seulement).

<https://www.acvrep.org/certifications>.

BC Injury Research and Prevention Unit. (2020). Concussion Awareness Training Tool.

<https://catonline.com/>.

Parachute (2017). Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport.

<https://parachute.ca/fr>.