

# RETOUR AU TRAVAIL

## ÉTAPE 1

Repos cognitif et physique initial  
(24-48 heures)

### POSSIBILITÉS D'ADAPTATION

- Éclairage : portez un chapeau ou des lunettes de soleil, évitez les lumières vives.
- Considérations acoustiques : portez des écouteurs anti-bruit, trouvez un endroit calme pour vous reposer et pratiquez des activités tranquilles.

CHACQUE ÉTAPE DURE AU MOINS 24 HEURES. PASSEZ À L'ÉTAPE SUIVANTE SEULEMENT LORSQU'IL EST POSSIBLE DE FAIRE LES ACTIVITÉS SANS NOUVEAUX SYMPTÔMES ET SANS QUE LES SYMPTÔMES ACTUELS S'AGGRAVENT. SI LES SYMPTÔMES RÉAPPARAISSENT OU S'AGGRAVENT, RETOUR À L'ÉTAPE PRÉCÉDENTE

## ÉTAPE 4

Réduction des heures de travail  
avec aménagements

### POSSIBILITÉS D'ADAPTATION

- Considérations relatives à la santé et au bien-être : vérification de routine, système de soutien en vigueur, gestion du sommeil.
- Considérations acoustiques : utilisez des écouteurs anti-bruit, trouvez un espace calme pour faire vos activités.
- Considérations relatives à l'impression et à la technologie : ajustement de la taille des caractères, de la luminosité de l'écran, de la lumière bleue, de l'inversion de polarité (contraste).
- Considérations relatives à l'autonomie : expliquer les symptômes et les mesures d'adaptation à l'employeur, être conscient de ses limites.
- Évitez les environnements trop stimulants.

## ÉTAPE 2

Activité cognitive et physique  
légère

### POSSIBILITÉS D'ADAPTATION

- Éclairage : évitez les lumières vives et les reflets, portez un chapeau et des lunettes de soleil.
- Considérations technologiques : réglez la luminosité de l'écran, la lumière bleue, la taille des caractères, l'inversion de polarité (contraste).
- Considérations relatives à l'impression : ajustez la taille des caractères, le taux d'agrandissement et l'inversion de polarité (contraste).
- Évitez les environnements trop stimulants (foule dense, terrain accidenté).
- Utilisez un guide, un accompagnateur ou une canne pour personnes malvoyantes.

## ÉTAPE 5

Horaires de travail réguliers avec  
aménagements

### POSSIBILITÉS D'ADAPTATION

- Comme à l'étape 4, selon les besoins

## ÉTAPE 3

Préparer le retour au travail

### POSSIBILITÉS D'ADAPTATION

- Orientation et mobilité : travaillez en étroite collaboration avec un spécialiste de l'orientation et de la mobilité.
- Considérations technologiques : ajustez la luminosité de l'écran, la lumière bleue, la taille des caractères, l'inversion de polarité (contraste).
- Considérations relatives à l'impression : ajustez la taille de la police, le taux d'agrandissement et l'inversion de polarité (contraste).
- Utilisez un guide, un accompagnateur ou une canne pour personnes malvoyantes.
- Considérations acoustiques : utilisez des écouteurs anti-bruit, trouvez un espace calme pour faire vos activités.
- Considérations relatives à l'éclairage : évitez les lumières vives et les reflets, portez un chapeau et des lunettes de soleil.

## ÉTAPE 6

Retour au travail

### POSSIBILITÉS D'ADAPTATION

- Une fois que l'employé a reçu l'autorisation de reprendre le travail, il faut diminuer progressivement les mesures d'adaptation jusqu'à ce qu'elles ne soient plus nécessaires.

### NOTE

Toutes les personnes ne parviennent pas à l'étape 6 car certaines personnes peuvent présenter des symptômes persistants qui nécessitent des mesures d'adaptation ou des modifications permanentes en ce qui concerne leur travail ou leur vie de tous les jours.

Chaque personne vit une commotion cérébrale différemment et la guérison n'est pas une ligne droite. Ces lignes directrices visent à fournir des conseils aux personnes atteintes de déficience visuelle qui reprennent le sport après avoir subi une commotion cérébrale. Chaque athlète aura besoin de temps et de mesures d'adaptation particulières pour se rétablir.