



## Seul l'employé connaît

### véritablement ses capacités

### à travailler, les exigences

### de son poste de travail

### et son intérêt au travail.

### Il doit participer

### au processus décisionnel.

## L'arrêt de travail efficace

Dès que l'arrêt de travail est décidé, il est important de le structurer de façon efficace. Beaucoup de patients sont laissés à eux-mêmes durant cette période d'invalidité temporaire, prisonniers de leurs préoccupations à gérer 168 (7 x 24 = 168) heures par semaine. Quand l'esprit n'est pas occupé, les préoccupations apparaissent.

La veille, l'employé était fonctionnel, peut-être pas à 100 %, mais suffisamment pour faire son travail. Et cela sans soutien ni aide de la pharmacothérapie et de la psychothérapie. Du jour au lendemain, il est déclaré inapte.

### ► Il faut préserver les capacités fonctionnelles résiduelles de l'employé

Il est primordial d'évaluer et de préserver chez l'employé ses capacités physiques, intellectuelles et sociales

restantes afin de lui éviter un déconditionnement global. La pente est moins difficile à remonter.

### ► Structure efficace de l'arrêt de travail

D'une vie orchestrée par des obligations de toutes sortes, voilà le travailleur responsable de ses activités de la vie quotidienne. Pas facile, d'autant plus qu'il n'est souvent pas d'humeur à se prendre en charge et à gérer son temps de façon adéquate et efficace. C'est là en général le point faible du traitement. Les médecins administrent bien les médicaments et la psychothérapie est bien adaptée. Voici quelques pistes de réflexion.

### ► Prescrire des activités adaptées

Même si la motivation n'y est pas et que l'énergie est souvent déficiente, il est important pour le médecin d'expliquer à son patient la nécessité de préserver son niveau fonctionnel par des activités constructives et adaptées à son état. Le thérapeute doit insister dans l'intérêt de son patient, en lui donnant des devoirs et non seulement des recommandations pieuses...

L'occuper lui donne la chance de refaire ses énergies, de reprendre confiance en lui et de prendre du recul par rapport à son état de santé. Privilégiez de préférence les activités qui stimulent la sécrétion d'endor-

phines, de dopamine, etc. (voir les exemples ci-contre).

Beaucoup de patients tirent leur motivation d'efforts qu'ils ont eu à fournir dans des circonstances difficiles. Les gens qui ont fait de la physiothérapie savent que c'est souvent la douleur thérapeutique qui fait foi de l'évolution favorable de leur état. Prenons pour exemple ces opérés qu'on invite fortement à se lever peu de temps après une intervention chirurgicale.

### ► Nouvelles approches de mieux-être

- Se faire un petit plaisir tous les jours en prenant bien soin de documenter les émotions et de déséquer tous les moments plaisants.

- Il ne faut pas écarter les obligations quotidiennes. S'en réserver une chaque jour.
- Pourquoi pas une nouveauté tous les jours.

- Et une petite phrase pleine de bon sens : qu'est-ce que je vais faire aujourd'hui pour passer une belle journée qui donne un sens à ma vie ?

Je vous laisse le soin de compléter votre tableau.

## Conclusion

Il n'est pas simple de prescrire un arrêt de travail pour un problème de

## Exemples d'activités adaptées

### Au plan intellectuel

Inctez fortement votre patient à lire des revues, des romans ou à faire des mots croisés, des sudoku, etc. Dosez progressivement l'indice de difficulté. Non seulement on protège ses capacités résiduelles, mais on oriente également son attention ailleurs que sur ses problèmes.

### Au plan social et des loisirs

Il faut éviter l'isolement. Il n'y a rien de mieux que de se faire plaisir quand ça va mal. Faites des suggestions qui tiennent compte de la réalité de votre patient. Soyez créatif dans vos interventions pour le convaincre des bienfaits d'une telle démarche. Pensez à la dopamine, ce neurotransmetteur lié au plaisir et à la satisfaction.

### L'activité physique

Insistez sur des activités faciles, agréables et de détente. Attention de ne pas prescrire de la marche pour marcher, mais une activité progressive qui donne des résultats. Marcher comme un moine tibétain risque de favoriser la réflexion. Or, l'esprit est déjà préoccupé... Alors, il faut travailler un peu plus fort. En marchant d'un bon pas, les sens s'éveillent. La respiration et le pouls s'accroissent. Le corps et l'esprit sont tenus en haleine.

**Rapport qualité-prix sur la santé physique et mentale, il n'y a pas de meilleur traitement.** Votre patient se change les idées, il se discipline, fait un effort, augmente l'estime et sa confiance en lui. La plupart des personnes stressées vous diront qu'elles se sentent détendues après avoir fait de l'exercice.

santé mentale. Il s'agit d'une prescription lourde de conséquences tant pour l'employé, sa famille, le médecin que pour son milieu de travail. Il faut aussi penser au coût qu'il entraîne en assurance salaire. Comme tout traitement, les indications et les effets négatifs doivent être expliqués au patient afin qu'il puisse participer adéquatement au processus décisionnel. Pour être efficace, l'arrêt de travail doit être structuré sur le plan du conditionnement physique, intellectuel et social afin d'éviter un déconditionnement global de la personne ■.