

Adapter son environnement de travail

Une ressource pour les patients, par les patients

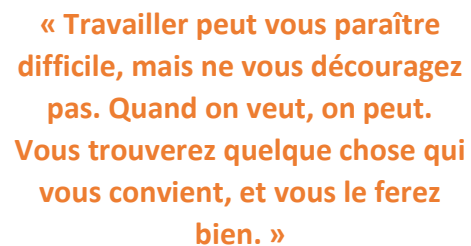
À l'ACA, nous sommes nous-mêmes des patients et nous savons qu'un diagnostic d'arthrite nécessite d'apporter des changements à notre environnement de travail. Nous avons donc décidé de faire un sondage sur les expériences vécues au travail par les personnes atteintes d'arthrite. À l'aide des réponses recueillies, nous avons créé les ressources suivantes pour aider les personnes vivant avec l'arthrite :

- 1 [Adapter son environnement de travail](#)
 - 2 [Prendre en charge ma condition pour pouvoir travailler](#)
 - 3 [Connaître ses droits en matière d'emploi](#)
 - 4 [Conseils de patients sur le travail](#)
-

Difficultés associées au milieu de travail

Les personnes vivant avec l'arthrite accordent de l'importance au travail, et ce, pour plusieurs raisons. Travailler permet d'avoir un revenu, de se sentir utile et de se concentrer sur autre chose que la maladie. Cela dit, les personnes interrogées ont également affirmé que travailler lorsque l'on vit avec l'arthrite peut être fatigant et avoir des répercussions sur leur santé. Elles nous ont dit que le travail entraînait :

- Une plus grande fatigue
- De la difficulté à rester concentré en raison de symptômes liés à l'arthrite, comme la fatigue et la douleur
- De la difficulté à accomplir les tâches physiques
- Un sentiment de stress ou de déprime



« Travailler peut vous paraître difficile, mais ne vous découragez pas. Quand on veut, on peut. Vous trouverez quelque chose qui vous convient, et vous le ferez bien. »

Voici d'autres difficultés associées à l'arthrite dans le milieu de travail ([Lacaille et coll.](#), [Hoving et coll.](#), [Lacaille et coll.](#)) :

- Trouver un travail qui correspond à vos capacités
- Trouver un équilibre entre le travail et les rendez-vous médicaux
- Se déplacer pour se rendre au travail

Les études démontrent également que l'invisibilité et l'imprévisibilité des symptômes peuvent rendre difficile la décision de parler de votre arthrite à votre employeur et de demander des accommodements au travail ([Gignac et coll.](#), [Gignac et coll.](#)).

Accommodements ou ajustements en milieu de travail

Les accommodements ou ajustements sont des outils importants pour rester productif au travail lorsqu'on vit avec l'arthrite.

- ✓ Les accommodements ou les ajustements au travail sont des modifications apportées à l'environnement de travail pour permettre aux personnes vivant avec un problème de santé ou une incapacité d'accomplir leurs tâches.

« Demandez des accommodements à votre employeur, si vous vous sentez à l'aise de le faire. En abordant ces questions tôt, vous éviterez alors d'empirer votre condition. »

Les personnes ayant répondu à notre sondage nous ont dit qu'ils modifient d'abord leurs activités non professionnelles (p. ex. les tâches ménagères pour préserver leur énergie) avant de demander des accommodements en milieu de travail. Plusieurs pays, dont le Canada, ont des lois qui exigent que les employeurs offrent des accommodements raisonnables pour les personnes vivant avec des incapacités. La recherche suggère que les personnes qui ont recours à ces accommodements sont plus susceptibles de garder leur emploi et de rester productives que les personnes qui n'ont aucun soutien ([Gignac et coll.](#)).

Avoir accès à des accommodements au travail

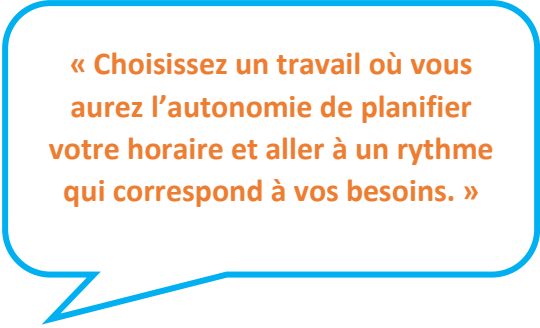
Demander des accommodements en milieu de travail peut être difficile. De nombreuses personnes vivant avec l'arthrite ne veulent pas être traitées différemment et peuvent s'inquiéter des réactions négatives de leur supérieur ou de leurs collègues. Si vous faites confiance à votre supérieur, songez à lui parler de votre arthrite et à lui demander des accommodements ou des ajustements en milieu de travail. Avant d'en discuter avec votre supérieur, apprenez-en davantage sur vos droits au travail en lisant notre document [« Connaissez vos droits en milieu de travail »](#).

La recherche démontre que, parfois, les personnes aux prises avec des problèmes de santé invisibles et épisodiques préfèrent négocier des accommodements informels avec leur supérieur, ou encore utiliser des mesures mises à la disposition de tous les employés plutôt que de chercher à obtenir des accommodements formels ([Oldfield et coll.](#)). Vous aussi, vous pourriez préférer demander des changements informels à vos conditions de travail.

Accommodements utiles en milieu de travail

Les personnes ayant répondu à notre sondage ont partagé quelques accommodements en milieu de travail qui se sont avérés utiles :

- **Adaptation des tâches**
Exemples : faire les tâches les plus difficiles tôt dans la journée, ajuster le rythme de travail, demander du soutien aux collègues, limiter les tâches non essentielles, limiter les mouvements répétitifs
- **Heures de travail réduites**
Exemples : semaines ou journées de travail plus courtes (cela réduit cependant le revenu)



« Choisissez un travail où vous aurez l'autonomie de planifier votre horaire et aller à un rythme qui correspond à vos besoins. »

- **Amélioration des lieux et de l'équipement**
Exemples : choisir une chaise, un tabouret, un clavier, une souris et un bureau adaptés à vos limitations, modifier les entrées ou avoir accès à des ascenseurs
- **Heures de travail flexibles**
Exemples : pouvoir commencer plus tard un avant-midi ou quitter le travail plus tôt au besoin
- **Prendre des pauses pour permettre aux articulations et au corps de récupérer**
Exemples : prendre une pause une fois par heure, même si c'est seulement pour changer de position pendant quelques minutes
- **Travailler à domicile**
Exemples : organiser votre horaire pour pouvoir travailler à domicile lors de journées précises, pouvoir choisir de travailler à domicile le matin si vous êtes plus souffrant

« J'ai changé d'emploi pour que mon travail soit plus adapté à mon arthrite. Je travaille à domicile depuis trois ans, ce qui a nettement amélioré ma qualité de vie. »

La recherche a permis d'identifier d'autres accommodements, comme le partage du travail et le passage à un travail moins exigeant physiquement ([Gignac et coll.](#), [Jetha et coll.](#)). Pour en savoir plus sur les accommodements utiles en milieu de travail, consultez la section sur l'arthrite du [site Web](#) (disponible en anglais seulement) du *Job Accommodation Network*. Notez que les accommodements diffèrent également d'un lieu de travail à l'autre.



IMPORTANT : Il vous faudra probablement plusieurs ajustements pour vous aider à travailler. Vous pourriez avoir besoin d'une meilleure prise en charge de votre maladie, d'ajuster vos activités non professionnelles et de demander à votre employeur des accommodements en milieu de travail.

Ressources connexes

- [Ergonomic Workplace Tips](#) (The Arthritis Foundation – disponible en anglais seulement)
 - [Programme sur la santé articulaire au travail \(Société de l'arthrite\)](#)
 - [Évaluer son environnement de travail \(Société de l'arthrite\)](#)
 - [Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees \(Arthritis Ireland\)](#) - disponible en anglais seulement)
 - [Arthritis Research UK – Reasonable adjustments \(disponible en anglais seulement\)](#)
 - [Working When Chronically Ill: Workplace Accommodations and Navigating Disability Issues](#) (spécifique aux lois états-uniennes et disponible en anglais seulement)
-

Cette ressource est assujettie à l'[Avis légal et à la Politique de confidentialité de l'ACA](#) (disponible en anglais seulement).

créé : février 2019