

DOULEURS CHRONIQUES AU TRAVAIL

Ne restons pas seuls...



L'AFVD a pour objet :

- d'aider les patients atteints de douleurs chroniques et/ou de souffrances psychiques à devenir acteurs de leur parcours de soins en les sortant de leur isolement, en les écoutant, en les accompagnant, en soutenant leurs proches et en les informant des moyens existants pour les soulager ;
- de travailler auprès des professionnels de santé pour compléter la prise en charge des douleurs chroniques en apportant l'expertise des patients sur le terrain : dans les groupes de réflexion, pour les travaux de recherche, dans les congrès professionnels et dans la formation des personnels soignants ;
- d'intervenir auprès des décideurs en santé publique pour représenter les patients, faire reconnaître le syndrome douloureux chronique comme une maladie et améliorer l'accès aux soins pour tous sur tout le territoire en intégrant les enjeux économiques et sociaux liés à l'évolution de la population ;
- d'informer tous les publics de l'existence des douleurs chroniques et des souffrances psychiques associées, et les sensibiliser à leur impact sur la vie des patients et de leur entourage.



0 800 510 310 Service & appel gratuits

AFVD

Association Francophone pour Vaincre les Douleurs
5 rue Marcel Beau 79200 PARTHENAY

mail : association-afvd@neuf.fr
site : <http://www.association-afvd.com>

DOULEURS CHRONIQUES AU TRAVAIL

Ne restons pas seuls...

Scénario et storyboard : Jacqueline Ducrot, infirmière

Dessins et mise en couleur : Patrick Larme

www.chepe.fr

Nous remercions pour leur participation à ce document :

La Société Française d'Étude et de Traitement des Douleurs (SFETD)

Le Dr Frédéric Antognarelli, médecin du travail

Le Dr Agathe Laffitte-Pellistrandi, médecin du travail

Le comité des patients-experts de l'AFVD

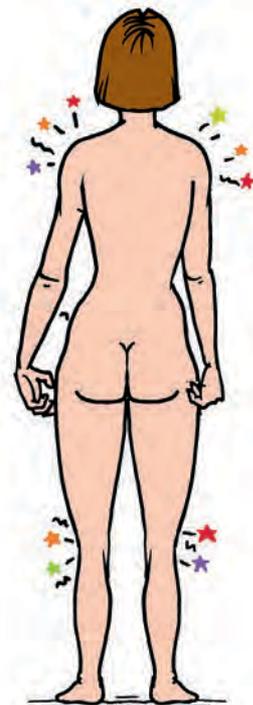
Les douleurs chroniques au travail restent méconnues ; les salariés en souffrance hésitent à en parler (crainte de l'incompréhension, voire des mauvais jugements, de la perte de leur emploi...). Il s'avère pourtant, selon une étude réalisée en médecine générale, que 32 % des Français manifestent une douleur quotidienne depuis plus de 3 mois, quels qu'en soient l'origine ou le lieu de manifestation (mal de dos, maux de tête, fibromyalgie et douleurs diverses). Ces douleurs chroniques ont un retentissement important sur la vie quotidienne : familiale, sociale, professionnelle ; ainsi 45 % des personnes souffrant de douleurs chroniques ont plus de 4 mois d'arrêt de travail par an. Sans une prise en charge adaptée et efficace, la douleur est la cause de nombreuses consultations, provoquant une consommation accrue de soins divers, d'absentéisme et risquant d'aboutir à une mise en invalidité.



MAUX DE TÊTE



DOULEURS DORSALES



FIBROMYALGIE



Afin d'éviter mettre le doigt dans cet engrenage, plusieurs actions sont à mener :
 Tout d'abord la reconnaissance des signaux d'alerte par les autres salariés ou quelqu'un de la hiérarchie, par exemple :

- les arrêts de travail fréquents, voire la baisse de motivation ;
- la tristesse, les difficultés à rendre le travail dans les délais fixés ;
- la présence du salarié à son poste de travail à des heures tardives ;
- des conflits avec le reste de l'équipe, avec un collègue ou un membre de sa hiérarchie, l'irritabilité inhabituelle, ainsi qu'un épuisement physique, voire émotionnel...



La connaissance par la personne en souffrance de sa douleur et de l'impact de celle-ci sur son travail et sur ses relations au sein de l'équipe. Qu'elle ose se confier et en parler aux personnes qui peuvent l'aider :

- son médecin traitant, voire un médecin spécialiste ;
- le service de santé du travail (médecin, infirmière...) ;
- un membre de sa hiérarchie directe.

Les possibilités de prise en charge en fonction de la pathologie initiale :

- selon les cas, lien avec un médecin spécialiste de la douleur ou un neurologue...
- adaptation du poste de travail (avec l'aide d'un ergonome) ;
- adaptation des rythmes et horaires ;
- possibilité ou non de télétravail en fonction de la profession ;
- reclassement professionnel en dernier recours ;
- hygiène de vie : exercice physique, sommeil, alimentation...

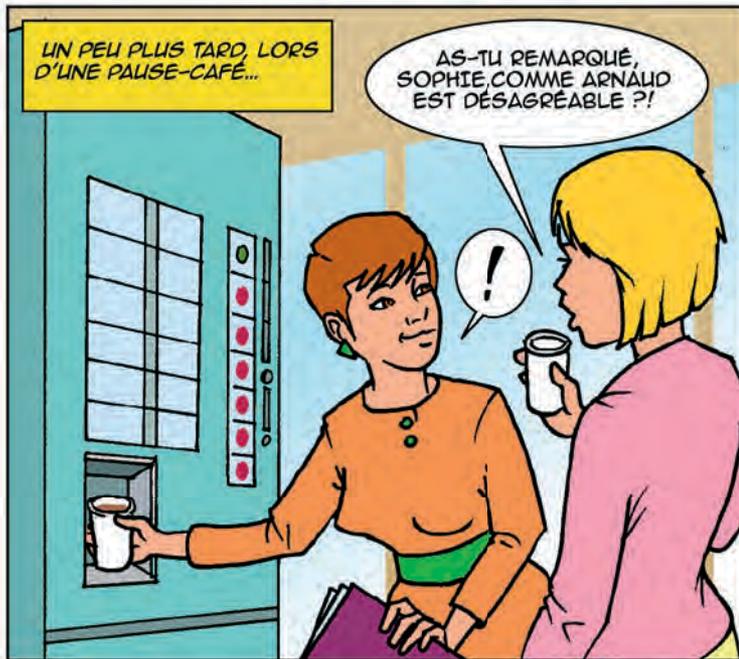
Le but de cette bande dessinée est de permettre à chaque lecteur de mieux se sentir reconnu dans sa souffrance et de pouvoir s'identifier aux personnages, cela peut l'aider à formuler son ressenti et/ou des demandes particulières, et le scénario, interactif, aide chacun à se sentir impliqué dans les situations évoquées, quel que soit son rôle.

Ce document de sensibilisation permet de considérer la problématique de la douleur chronique au travail : les difficultés de la personne souffrante ainsi que de ses collègues directs ; le point de vue de la hiérarchie.

Un point est fait concernant les différentes mesures permettant une amélioration de ce problème dans l'intérêt de tous et en tenant compte des impératifs de chacun (entreprise et efficacité, bonne répartition des tâches, bien-être et reconnaissance de chacun dans son travail).







UN PEU PLUS TARD, LORS D'UNE PAUSE-CAFÉ...

AS-TU REMARQUÉ, SOPHIE, COMME ARNAUD EST DÉSAGRÉABLE ?!



JE NE COMPRENDS PAS...

IL N'ÉTAIT PAS COMME ÇA AVANT !

OUI..

C'EST BIEN CE QUI M'INTERPELLE...



ARNAUD N'EST PAS DANS L'ENTREPRISE DEPUIS TRÈS LONGTEMPS ET C'EST QUELQU'UN DE DISCRET QUI NE SE CONFIE PAS FACILEMENT...



...SON ATTITUDE ME RAPPELLE LA MIENNE, L'ANNÉE DERNIÈRE, QUAND JE SOUFFRAIS TELLEMENT DU DOS...

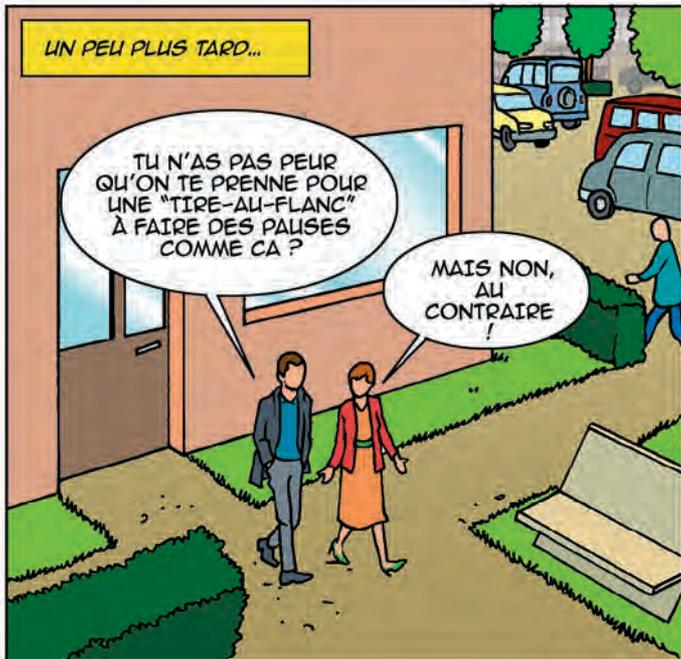
TU SAIS, LES DOULEURS PHYSIQUES ET LA SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE VONT DE PAIR...



TU VEUX DIRE QU'IL POURRAIT LUI AUSSI SOUFFRIR DE DOULEURS PHYSIQUES ET SE SENTIR MAL AU POINT DE NE PAS EN PARLER ?







UN PEU PLUS TARD...

TU N'AS PAS PEUR QU'ON TE PRENNE POUR UNE "TIRE-AU-FLANC" À FAIRE DES PAUSES COMME ÇA ?

MAIS NON, AU CONTRAIRE !



MAINTENANT QUE LE CHEF D'ÉQUIPE ET LES COLLÈGUES LES PLUS PROCHES SONT INFORMÉS DE MON ÉTAT, ILS COMPRENNENT !

ET, COMME JE VAIS MIEUX, JE SUIS PLUS EFFICACE !...

ET TOI, ÇA NE T'ARRIVE PAS PARFOIS D'AVOIR DES DOULEURS DIFFICILES À GÉRER ?



EH BIEN...

OUI, J'AI RÉGULIÈREMENT DE TERRIBLES MIGRAINES, DIFFICILES À CALMER... TU ES LA PREMIÈRE À QUI J'EN PARLE !



IL NE FAUT PAS RESTER COMME ÇA : TU POURRAIS DÉJÀ EN PARLER À HÉLÈNE, L'INFIRMIÈRE DE L'ENTREPRISE, QUI POURRA TE GUIDER VERS LES BONNES PERSONNES POUR UNE PRISE EN CHARGE EFFICACE !

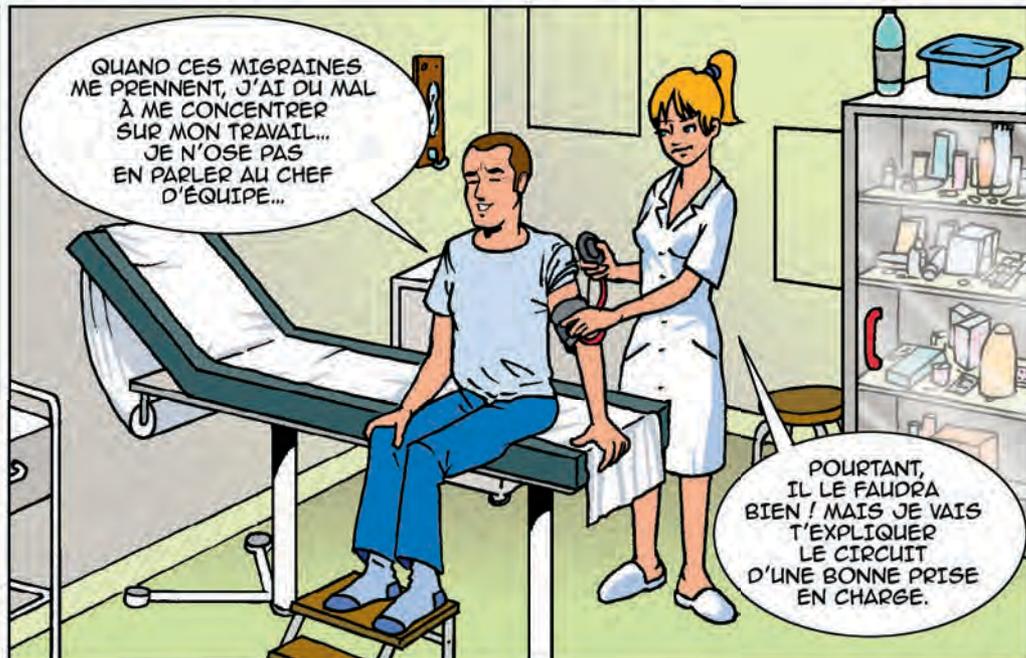


CELA FAIT DES ANNÉES QUE J'EN SOUFFRE...

JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE !



ARNAUD SE DÉCIDE À EN PARLER À HÉLÈNE, L'INFIRMIÈRE, POUR SE CONFIER À ELLE ET LUI DEMANDER SON AVIS SUR LA MARCHÉ À SUIVRE...



DOULEURS CHRONIQUES



ALERTE



CHEF DE SERVICE
DIRECTION,
DRH...

COLLÈGUES

MÉDECIN
SPÉCIALISTE
DES
DOULEURS

LE MÉDECIN TRAITANT, POINT CENTRAL
DE LA PRISE EN CHARGE,
*mais le salarié peut aller voir directement le médecin
du travail, sans passer par son médecin traitant.*



MÉDECIN
DU TRAVAIL

ERGONOME :
ADAPTATION
DU TRAVAIL, VOIRE
RECLASSEMENT
ET
RECONNAISSANCE
SI BESOIN
D'UN STATUT DE
« TRAVAILLEUR
HANDICAPÉ ».







LA SITUATION DÉCRITE EST IDÉALE ; CE N'EST PAS CELLE DE TOUTES LES ENTREPRISES.
CHAQUE ENTREPRISE DOIT CÉPENDANT PRENDRE DES MESURES EN FONCTION DE SES MOYENS.

...TOUT D'ABORD,
VOUS POUVEZ TOUT
ME CONFIER :
COMME TOUT MÉDECIN,
JE SUIS TENU AU SECRÉT
PROFESSIONNEL ! RIEN NE
SORTIRA D'ICI, J'ASSURERAI
SIMPLEMENT LE LIEN
AVEC VOTRE
MÉDECIN TRAITANT !

JE NE SUIS
PAS HABILITÉ À VOUS
PRESCRIRE DES MÉDICAMENTS
MAIS, SI BESOIN, DES EXAMENS
COMPLÉMENTAIRES ET,
DANS CE CAS...

MAIS
S'IL Y A
UN PROBLÈME
OU UN LITIGE
AVEC VOTRE DIRECTION,
JE SERS DE MÉDIATEUR
ET PRENDS
VOS INTÉRÊTS
EN MAINS !

...ILS SONT
PRIS SUR LE TEMPS
DE TRAVAIL ET SONT
À LA CHARGE
DE L'ENTREPRISE.

...DANS LE CAS DE MIGRAINES
CHRONIQUES ET PERSISTANTES,
UNE CONSULTATION SPÉCIALISÉE
PERMET D'EN IDENTIFIER
LE TYPE ET LES CAUSES POUR
MIEUX ADAPTER LE TRAITEMENT.

JE VAIS DEMANDER À ISABELLE,
L'ERGONOME* DE NOTRE ÉQUIPE
DE SANTÉ AU TRAVAIL,
D'ANALYSER CELA
AVEC VOUS.

...LES DOULEURS
PEUVENT ÊTRE PROVOQUÉES
OU AGGRAVÉES PAR LE TRAVAIL
ET, SI C'EST LE CAS,
DES AMÉNAGEMENTS SONT
NÉCESSAIRES AU NIVEAU
DU POSTE DE TRAVAIL, VOIRE
DES HORAIRES !
CELA FAIT PARTIE DE MON RÔLE
DE MÉDECIN DU TRAVAIL.

* DU GREC "ERSON" = TRAVAIL, ACTIVITÉ.
L'ERGONOME EST UN SOIGNANT QUALIFIÉ
POUR CONSEILLER, ACCOMPAGNER
LES PERSONNES DANS
LEUR ENVIRONNEMENT QUOTIDIEN.

BONJOUR ARNAUD,
JE TRAVAILLE
DANS CETTE ENTREPRISE
POUR AIDER LES PERSONNES
DANS LEUR ACTIVITÉ, QUELLE
QU'ELLE SOIT, LEUR APPRENDRE
LES BONS GESTES...

...ET
LES BONNES ATTITUDES
POUR SE PRÉSERVER ET,
SI BESOIN,
JE PRÉCONISE L'ADAPTATION
DU MATÉRIEL DE LEUR
ENVIRONNEMENT
ET DE LEURS
CONDITIONS DE TRAVAIL !

PAR EXEMPLE
DANS L'ATELIER
POUR ÉVITER
LES DOULEURS
AU NIVEAU
DU DOS...

...OU DANS
LES BUREAUX AVEC
LES POSTURES
ASSISES
PROLONGÉES...

GRÂCE À L'ERGONOMIE,
LES PERSONNES
SE SENTENT BEAUCOUP MIEUX...
IL Y A BIEN MOINS D'ARRÊTS
DE TRAVAIL !

...AVEC HÉLÈNE, L'INFIRMIÈRE, NOUS ORGANISONS DES MINI-COURS
POUR LE PERSONNEL AFIN DE LUI ENSEIGNER LES BONNES PRATIQUES
PHYSIQUES ET ALIMENTAIRES, ET DE LUI DONNER DES CONSEILS
D'ATTENTION AUX HEURES DE SOMMEIL.

**CONSEILS
ACTIVITÉ
PHYSIQUE**



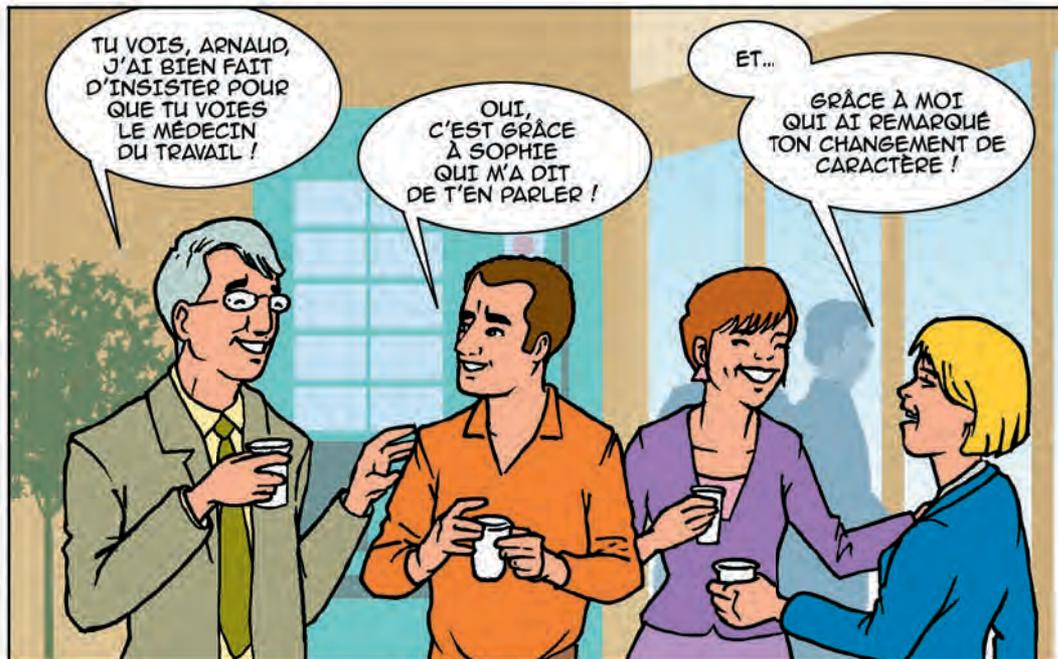
QUELQUE TEMPS PLUS TARD, ARNAUD BÉNÉFICIE D'UN TRAITEMENT BIEN ADAPTÉ SUITE À SA CONSULTATION EN SERVICE SPÉCIALISÉ DANS LA PRISE EN CHARGE DES DOULEURS CHRONIQUES, PLUS PRÉCISÉMENT DANS SON CAS, DES MIGRAINES CHRONIQUES.

TU VOIS, ARNAUD, J'AI BIEN FAIT D'INSISTER POUR QUE TU VOIES LE MÉDECIN DU TRAVAIL !

OUI, C'EST GRÂCE À SOPHIE QUI M'A DIT DE T'EN PARLER !

ET...

GRÂCE À MOI QUI AI REMARQUÉ TON CHANGEMENT DE CARACTÈRE !



CHAQUE MEMBRE DE L'ÉQUIPE A UN RÔLE IMPORTANT DANS LE CAS DE SOUFFRANCE AU TRAVAIL !

ET, EN EFFET, LES PREMIÈRES ACTIONS SONT L'OBSERVATION ET L'ALERTE !!

QUAND ON NE VA PAS BIEN, IL NE FAUT PAS LE GARDER POUR SOI : IL EST UTILE D'EN PARLER, AU MOINS À UNE PERSONNE DE CONFIANCE !!



CETTE BONNE PRISE EN CHARGE AU TRAVAIL M'A INCITÉ À FAIRE DE MÊME DANS MA VIE PRIVÉE !

...FIGUREZ-VOUS QUE JE VAIS MÊME COMMENCER D'AUTRES PRISES EN CHARGE COMME L'HYPNOSE, LA MÉDITATION, LA RELAXATION...!





www.chepe.fr

148, bld Yves Farge - 69190 Saint-Fons
Tél.: (33) 4 78 70 92 86 - Fax: (33) 4 78 70 92 35
e-mail : chepe@chepe.fr



© 2019Z - CHEPE / Carole production
102, avenue des Champs-Élysée - 75008 Paris - France
ISBN : 978-2-36733-029-7
dépot légal : 1^{er} trimestre 2019

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays



Avec le soutien de :



Devenez acteur de votre maladie. Avec HEROIC santé, optimisez votre parcours de santé, imaginez et soutenez vos projets qui améliorent votre vie quotidienne. Soyez HEROIC et rejoignez la communauté sur : <https://www.heroicsante.fr>