

## CONCILIER TRAVAIL ET DOULEUR

La douleur chronique peut avoir des répercussions sur votre capacité à travailler ou sur le parcours professionnel que vous suiviez avant de ressentir la douleur. Si vous conservez les mêmes fonctions ou occupez le même poste, il faudra peut-être procéder à quelques changements. Si vous ne pouvez plus exercer le même travail, trouver d'autres sources de revenus peut constituer un changement encore plus important.

### REPRENDRE LE TRAVAIL

- La communication appropriée et précise est une compétence que l'on peut exercer au fil du temps. Elle nous permet de demander du soutien, de communiquer nos difficultés et de rester en contact avec d'autres personnes.
- La douleur chronique est souvent une « maladie invisible ». Cela signifie qu'il est important d'informer les personnes qui doivent être au courant de votre état (votre employeur ou vos collègues) de vos symptômes et de ce dont vous avez besoin pour gérer la douleur au travail.
- Il est parfois difficile de s'ouvrir à propos de son état de santé, surtout dans un cadre professionnel. Cependant, le fait de s'ouvrir peut s'avérer très utile pour s'assurer que vous recevez le soutien adéquat.

### BIEN CONNAÎTRE SES DROITS

Il importe de connaître vos droits et ce à quoi vous pouvez prétendre lorsque vous recevez des prestations ou faites une demande d'indemnisation.

**Si vous avez déposé une demande d'indemnisation auprès de WorkSafeBC, les renseignements suivants peuvent vous concerner.**

- La réglementation de WorkSafeBC définit la douleur chronique comme une douleur qui dure six mois après une blessure, au-delà de la période de récupération habituelle.
- WorkSafeBC classe la douleur chronique en trois sous-catégories :
  - « Particulière et proportionnée » : Douleur qui a une cause médicale claire et qui est proportionnelle à la blessure ou à l'affection sous-jacente.
  - « Particulière et disproportionnée » : Douleur qui a une cause médicale claire, mais qui est disproportionnée à la blessure ou à l'affection sous-jacente.
  - « Non particulière et disproportionnée » : Douleur qui n'a pas de cause médicale claire.
- Si WorkSafeBC admet la présence de douleurs chroniques dans votre demande, l'organisme peut vous accorder des prestations de soins de santé, telles que l'aiguillage vers un thérapeute ou vers un programme de gestion de la douleur.
- Si votre douleur chronique est disproportionnée de manière particulière ou non particulière, WorkSafeBC devrait vous accorder une indemnité d'incapacité partielle permanente en plus de toute indemnité que vous avez reçue pour une autre affection.

Si la douleur chronique vous empêche d'exercer l'emploi que vous occupiez avant votre accident, vous pourriez avoir droit à des prestations de réadaptation professionnelle. Il s'agit d'un processus de collaboration qui vous aide à reprendre en toute sécurité l'emploi que vous occupiez ou à trouver un autre emploi approprié. Pour en savoir plus sur les prestations de réadaptation professionnelle, veuillez consulter le site Web de WorkSafeBC : <https://www.worksafebc.com/en/claims/benefits-services/vocational-rehabilitation>

**Remarque :** Chaque province et territoire du Canada possède son propre organisme qui effectue un travail similaire. Par exemple, en Alberta, il y a la WCB, en Saskatchewan, il y a WorkSafe Saskatchewan, etc. Pour connaître l'organisme de votre province ou territoire, renseignez-vous auprès de votre employeur.

## GÉRER LA PEUR DU JUGEMENT

- Choisissez avec soin les personnes à qui vous allez parler de votre maladie. N'oubliez pas que c'est vous qui décidez à qui vous souhaitez parler de votre situation et que tout le monde n'a pas le droit d'obtenir ces informations.
- Optez pour la simplicité. Il n'est pas toujours nécessaire de fournir des renseignements personnels.

- La douleur peut parfois nous amener à envisager le pire des cas. Si vous n'êtes pas sûr de ce que quelqu'un a dit ou voulu dire, prenez le temps de réfléchir et demandez des éclaircissements.
- Il peut être inconfortable et délicat de parler de détails personnels. Si quelqu'un réagit de manière inattendue ou blessante, des réponses déjà réfléchies peuvent s'avérer utiles. Par exemple, « Je ne suis plus en mesure de discuter de ce sujet » est une façon de se retirer de la conversation. Si la situation interfère avec votre travail, votre qualité de vie au travail ou vos relations professionnelles, demandez de l'aide à des personnes en qui vous avez confiance sur le plan professionnel ou personnel. Il est préférable de résoudre le problème le plus rapidement possible.
- Prenez le temps de réfléchir, en dehors du lieu de travail, à la manière dont les choses se sont déroulées. Veillez à reconnaître vos succès, même les plus modestes.

## RESSOURCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)

- [Live Plan Be section on chronic pain and depression](#)
- [Chronic pain and WorkSafeBC regulations](#)
- [Creating inclusive workplaces through accommodation](#)
- [How to manage pain in the workplace](#)
- [How to manage work when you have a chronic illness](#)
- [Neil Squire Society, une organisation nationale à but non lucratif qui donne aux Canadiennes et aux Canadiens handicapés les moyens d'agir grâce à des technologies d'assistance accessibles, à des cours d'informatique, à des services d'aide à l'emploi, ainsi qu'à des activités de recherche et de développement.](#)

Canada

Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.