

FICHE D'INFORMATION SUR LES PERSONNES VIVANT AVEC UNE INCAPACITÉ/INVALIDITÉ ÉPISODIQUE

Définition : Une incapacité épisodique peut être causée par une maladie à long terme caractérisée par des périodes intermittentes de bonne santé et d'incapacité ou d'invalidité¹. Ces périodes varient en intensité, durée et prévisibilité d'une personne à l'autre.

Quelques exemples de maladies causant des périodes d'invalidités épisodiques :

- Sclérose en plaques
- Lupus
- Arthrite
- VIH/sida
- Certaines formes de cancer
- Personnes ayant reçu un don d'organe, de moelle osseuse ou de tissus
- Certaines maladies mentales

Quels sont les défis pour les personnes vivant avec ces conditions :

- En général, la personne peut bien aller et connaîtra de bonnes et mauvaises journées, directement reliées à sa maladie. Par exemple, une difficulté commune pour ces personnes, qui revient de façon tant aléatoire que prévisible, est la **fatigue intense**. Ceci peut signifier que cette personne soit dans l'incapacité de travailler pour plus de deux journées consécutives.
- Aussi, ces personnes doivent souvent composer avec des effets secondaires non négligeables de médicaments. Par exemple, une personne ayant été transplantée et qui doit prendre des antirejets s'expose à de nombreuses infections et risque de développer des formes graves de maladies relativement bénignes chez une personne en bonne santé. Ces médicaments apportent également leurs lots d'effets indésirables, tels que des maux de tête fréquents, des maux de ventre, du diabète, de la fatigue, etc.
- Plusieurs personnes vivant avec ce type de maladie doivent se soumettre à des tests et interventions médicales diverses et relativement fréquentes. En contrepartie, elles auront tendance à faire preuve d'une grande empathie, une résilience notoire et une volonté de se surpasser au travail, lorsqu'elles se sentent capables de le faire.

Montréal 

Date de mise à jour : 8 avril 2022

¹ L'incapacité est une inaptitude temporaire (partielle ou totale) à exercer une activité professionnelle. L'invalidité est une réduction permanente (partielle ou totale) de certaines aptitudes.

Comment atténuer les freins à leur bien-être au travail

- Inviter le collègue, l'employée ou l'employé à partager de l'information sur sa situation et sur les impacts potentiels et les retombées sur le travail.
- Permettre une flexibilité d'horaire; ceci amène une réduction significative du stress relatif à l'accomplissement des mandats.
- Faire preuve d'empathie et ne pas juger lorsque ces personnes retombent en période de crise. Elles se souviendront longtemps de la compréhension face à leur situation et redoubleront d'efforts à vouloir bien performer en guise de remerciement.
- Porter une attention particulière sur leur santé mentale parce qu'il est peut être considéré plus difficile de vivre des périodes récurrentes d'invalidités que des invalidités constantes (Dr. C. Nowakowski, psychiatre, expert en traumatismes). Lorsqu'elle va bien, cette personne peut vouloir rattraper le temps perdu et rendre une prestation de service qui la motive au point de vouloir se développer dans sa carrière. Cependant, à toutes les fois qu'elle est frappée par un recul médical, elle peut se sentir découragée, voire déprimée, se croyant prisonnière de son propre sort. Ceci peut l'empêcher de soumettre des projets, de vouloir suivre des formations ou de postuler pour des fonctions plus intéressantes. Un mentorat peut certainement pallier ces moments difficiles.