



# GUIDE DE DISCUSSION AVEC VOTRE EMPLOYEUR



**Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul. 34 % des personnes aux prises avec la migraine ont fait part des limites en matière de possibilités de carrière, 36 % ont dit avoir manqué au moins une journée de travail au cours des 3 mois précédents en raison de migraines et 18 % qui ont déjà occupé un emploi ont signalé avoir changé leurs activités professionnelles (heures ou type de travail, cessation d'emploi) durant au moins 3 mois à cause des migraines.**

## QUE DOIS-JE DIRE À MON EMPLOYEUR?

Peut-être que votre employeur est ouvert à l'idée de travailler avec vous pour comprendre votre état et réduire au minimum vos migraines au travail. Mais d'abord, il doit savoir ce qui se passe et quelles répercussions vous subissez pour bien comprendre la situation et vous fournir du soutien.

Votre employeur voudra peut-être savoir que vous et votre médecin travaillez sur un plan de prise en charge pour réduire vos migraines ou leur intensité. Fournir un billet du médecin peut vous rendre plus confiant lorsque vous expliquez votre maladie et demandez des accommodements.

De plus, vous et votre employeur pouvez discuter des déclencheurs de vos migraines pour essayer de trouver des accommodements au travail en vue de les atténuer. Tenir un journal de vos migraines aidera éventuellement à noter et à examiner les déclencheurs avec votre employeur.

### Les accommodements suivants peuvent être rapportés au travail :

- l'ajout d'un film antireflet sur l'écran de votre ordinateur
- l'ajustement de la luminosité dans votre espace de travail
- la création d'un espace de travail sans parfum ni odeur
- l'accès à une pièce sombre où vous pouvez vous rendre si vous avez une migraine au travail pour prendre votre médicament et attendre qu'il agisse



**CONSEIL :** Vous trouverez peut-être utile de documenter votre entretien et vos accommodements et c'est pourquoi vous devriez prendre des notes durant votre discussion.

## PARLER À VOTRE EMPLOYEUR

Il peut être difficile de commencer une conversation. N'oubliez pas que c'est aussi dans l'intérêt de votre employeur de collaborer avec vous et de trouver des façons de prendre en charge vos migraines pour que vous demeuriez le plus productif possible.

### VOICI UNE LISTE DE SUJETS QUE VOUS POUVEZ ABORDER AVEC VOTRE EMPLOYEUR :

- Expliquez que vous souffrez de migraines et qu'elles ne sont pas un simple mal de tête, mais plutôt une maladie neurologique qui affecte 2,7 millions de Canadiens.
- Discutez de la manière dont les migraines diffèrent d'un gros mal de tête.

#### Les migraines peuvent également se manifester par :

- une douleur d'un côté de la tête qui peut également se propager des deux côtés
- une douleur lancinante et pulsative
- une douleur qui empire avec l'activité physique
- d'autres symptômes comme les nausées, les vomissements, la sensibilité à la lumière, aux sons et aux odeurs, des troubles visuels et autres dysfonctions neurologiques (p. ex., voir des lumières en zigzag) avant ou pendant une crise

- Fournissez un billet de votre médecin pour qu'il sache que vous prenez des mesures actives en vue de réduire l'impact de vos migraines.
- Discutez des répercussions qu'ont vos migraines sur vous et sur votre capacité à travailler de manière productive.
- Discutez également de vos principaux déclencheurs et des manières de les atténuer.
- Donnez la liste des accommodements éventuels que vous aimeriez suggérer pour contribuer à réduire les déclencheurs.

**N'oubliez pas que vous pouvez susciter la compréhension de votre employeur et son soutien par une meilleure connaissance des migraines, de leurs déclencheurs et de leurs répercussions.**