

Incapacité de travail, rétablissement et trajet de Retour Au Travail

Fiche TROUBLES D'ADAPTATION - ICD-10: F43.2 (1/2)



Informations importantes

INFORMATION MÉDICALE

- Les troubles d'adaptation impliquent un état de détresse subjective et de perturbation émotionnelle, interférant généralement avec le fonctionnement social et la performance, qui survient pendant la période d'adaptation à un **changement de vie significatif ou à un événement de vie stressant**. Le facteur de stress peut :
 - ✓ avoir une incidence sur l'intégrité du réseau social du patient (deuil, expériences de séparation) ;
 - ✓ avoir une incidence sur le système plus large de soutien social et de valeurs (migration, choc culturel) ;
 - ✓ représenter une transition majeure du développement ou une crise (devenir parent, échec à atteindre un objectif personnel important, licenciement / changement de fonction ...).
- Si l'incapacité de travail dure **plus de 3 mois**, il faut vérifier s'il s'agit encore d'un trouble d'adaptation.

RÉTABLISSEMENT

- **Question cruciale : cet événement de vie a-t-il un impact sur la capacité de travail (p. ex. troubles cognitifs / de la concentration, fatigue, irritabilité ...) ?**
 - ✓ Dans ce cas l'incapacité de travail est à envisager, mais la période ne devrait jamais être très longue.
 - ✓ Dans le cas où la cause des troubles est liée au travail, il faut en tenir compte dans la prise en charge de l'incapacité de travail.
- Outre l'incapacité de travail (totale ou partielle), les **programmes de santé** (sport, relaxation ...), le **coaching** ou la **psychothérapie** sont importants pour la récupération. Le patient doit être encouragé à rester actif, à éviter l'isolement social et à se concentrer sur d'autres sujets.

TRAJET DE RETOUR AU TRAVAIL

- Si le patient éprouve encore des difficultés à la fin de la période d'incapacité de travail, une **reprise progressive ou partielle** du travail peut être envisagée. Le **télétravail** peut dans certains cas offrir une solution pour la transition vers le travail.
- Une consultation précoce avec le **médecin du travail** peut faciliter la reprise de l'activité professionnelle.

Incapacité de travail, rétablissement et trajet de Retour Au Travail

Fiche TROUBLES D'ADAPTATION - ICD-10: F43.2 (2/2)



Durées de référence pour l'arrêt de travail & facteurs cruciaux

Durées de référence pour l'arrêt de travail en fonction du rétablissement

GRAVITE DES TROUBLES & IMPACT SUR LE TRAVAIL	DURÉE
Troubles légers – pas/peu d'impact sur capacité de travail	De préférence pas d'arrêt de travail (Une nouvelle consultation après 2 semaines peut être conseillée pour orienter et soutenir le patient.)
Troubles légers - avec impact sur capacité de travail	3 jours à 2 semaines (Pendant et après cette période d'incapacité de travail, un soutien et des conseils peuvent être proposés au patient.)
Troubles modérés/graves - avec impact sur capacité de travail	2 semaines à 3 mois (Après une première période d'incapacité de travail de 2 semaines, réévaluer l'état du patient et évaluer avec lui ses chances d'un retour progressif au travail.)

Facteurs cruciaux permettant d'évaluer la situation du patient

- ✓ Le niveau de **soutien au travail** (des collègues, du chef direct, de l'employeur ...)
- ✓ Degré de soutien social du **réseau à domicile**
- ✓ La **sensibilité ou la vulnérabilité individuelle** : les manifestations sont variables et comprennent humeur dépressive, anxiété ou inquiétude (ou un mélange de celles-ci), un sentiment d'incapacité à faire face, à planifier à l'avance, ou à continuer dans la situation actuelle, ainsi que des difficultés dans l'exercice de la routine quotidienne.
- ✓ Des **troubles du comportement** peuvent être une caractéristique associée, en particulier chez les adultes jeunes. La caractéristique prédominante peut être une réaction dépressive brève ou prolongée ou une perturbation d'autres émotions et comportements.



Les durées de références ne tiennent pas compte des délais nécessaires à la confirmation du diagnostic par des examens complémentaires, alors que la personne est/reste symptomatique, ni des délais de prise en charge thérapeutique liés à la disponibilité des acteurs ou des structures de soins. Il s'agit de références dans le cadre d'un **timing optimal de prise en charge diagnostique et thérapeutique**.