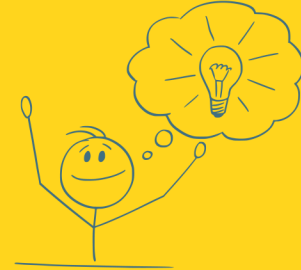




LALI DUGELAY  
ASPIEATWORK.FR

LE SAVIEZ-VOUS ?



# HANDICAP

## FIBROMYALGIE

au travail

# La fibromyalgie, c'est quoi ?

La fibromyalgie, ou syndrome fibromyalgique, est un syndrome douloureux chronique, associant de nombreux symptômes non spécifiques et d'intensité variable : des douleurs chroniques diffuses et fluctuantes, une asthénie persistante, des difficultés de concentration, des troubles du sommeil et un déconditionnement qui conduit à l'inactivité physique.

D'autres problèmes de santé sont souvent associées au syndrome fibromyalgique : troubles psychologiques (troubles anxieux graves, crises de panique, troubles obsessionnels compulsifs, épisodes dépressifs, troubles de la personnalité) ; syndrome de l'intestin irritable ; syndrome de vessie irritable ; syndrome de fatigue chronique ; syndrome des jambes sans repos ; céphalées de tension ou migraines...

La perception de la douleur est perturbée chez la personne fibromyalgique. Les voies de contrôle de la douleur au niveau du système nerveux central sont altérées.

Extrême sensibilité à la douleur :

- Une perception douloureuse de stimulations qui sont habituellement indolores. Par exemple, le fait d'être touché simplement (allodynie).
- Une perception anormalement importante des stimulations douloureuses (hyperalgésie)

Ces symptômes ont pour conséquence une diminution de la capacité à effectuer les activités de la vie quotidienne. Ce retentissement est variable d'une personne à l'autre et peut évoluer dans le temps.

# La fibromyalgie au quotidien

C'est la maladie du  
« mal partout »,  
« mal tout le temps »

C'est une maladie neuro-tendino-musculaire, démontrée notamment par les récentes imageries nucléaires cérébrales.

Elle a été classifiée comme un syndrome par l'Académie de Médecine en 2007.

Elle s'apparente désormais, non plus à une maladie rhumatismale, mais à une maladie neurologique, bien qu'encore très souvent prise en charge par les rhumatologues.

C'est une maladie « orpheline par extension » (car pas de traitement adapté) caractérisée par un état chronique de douleurs neuropathiques de jour comme de nuit : douleurs tendino-musculaires, troubles du sommeil, fatigabilité, épuisement, troubles de la concentration et de la mémorisation, anxio-dépression réactionnelle...

Le malade a la sensation soit d'être dans le brouillard (le « fibrofog » défini par les Anglo-Saxons), soit d'être passé sous un rouleau compresseur, ou qu'un « crabe » le dévore de l'intérieur, la sensation d'être « charcuté » à vif, que des milliers d'aiguilles le transperce ; il est courbaturé comme dans un état grippal... et ceci 24h /24.

# Les chiffres de la fibromyalgie

Environ 1,6 à 2,2% de la population française serait atteinte

75% des personnes atteintes de fibromyalgie sont des femmes

**75 % des patients rapportent une fatigue persistante**

90% des patients ont moins de 60 ans

75% des patients atteints de fibromyalgie rapportent des difficultés de concentration et d'attention, des oublis ou des « trous de mémoire » et un affaiblissement de la clarté mentale.

Pour 68,5 % des malades, la fibro est une entrave au bon déroulement de leur quotidien professionnel

# Impacts sur le travail

**70 % des travailleurs malades affirment que leur employeur ne tient pas compte de leur syndrome dans leur quotidien professionnel**

Les patrons ne sont pas toujours compréhensifs vis-à-vis des employés affectés. Ils peuvent mettre en doute leur parole et sous-estimer l'ampleur des conséquences au quotidien

Certains emplois sont difficilement envisageables (ex : postes très physiques demandant des gestes répétitifs comme le travail en usine à la chaîne). Ce type d'emploi risque d'aggraver la situation du patient en allant puiser dans des ressources déjà amoindries par rapport à la plupart de ses collègues.

À cause des douleurs, les **troubles du sommeil importants** empêchent de se reposer le soir venu. Les nuits sont courtes, ponctuées de réveils et de **crises douloureuses** dues à un mauvais positionnement. En journée, la **souffrance** est si **intense** que, bien souvent, la fibromyalgie entraîne des **troubles cognitifs** tels que la perte de mémoire ou le manque de concentration car le **cerveau** est bien **trop occupé à gérer les douleurs**. Il existe donc une corrélation entre fibromyalgie, travail et productivité.

*Il est difficile de rester efficace lorsque de tels symptômes affaiblissent l'énergie physique et morale.*

Le surmenage survient alors rapidement, et les arrêts maladie s'enchaînent afin de laisser un temps de répit aux malades.



# Impacts sur le travail

« La fibromyalgie n'est pas une maladie psychologique. Cependant, on a pu observer que la déprime et l'inactivité avaient tendance à aggraver les symptômes de la pathologie puisque, dans le corps, tout est relié. Il faut rester actif et se sentir utile pour espérer une amélioration de son état ! » (Ghyslaine Baron)

- **Difficultés à entretenir des liens amicaux** : fatigue trop importante pour aller boire un verre après le travail.
- **Dédramatisation de la souffrance par l'entourage professionnel** : image du malade imaginaire.
- Commérages et **critiques vis-à-vis des arrêts maladie à répétition** : employé vue comme privilégié ou feignant.
- **Niveau de productivité inégal** : salarié perçu comme peu utile ou peu efficace.

Pourtant, en entretenant des relations dans le cadre du travail, la fibromyalgie peut être plus facile à supporter. Les experts affirment que **les douleurs sont accentuées avec la sensation d'isolement**. La dépression que la solitude entraîne peut être évitée par des contacts sociaux quotidiens et de qualité.

# Conseils aux collègues

Laissez votre collègue **organiser ses journées au jour le jour** : les effets de la maladie ne sont pas ressentis de la même manière tous les jours. Les personnes ne peuvent donc parfois pas respecter le planning initial et doivent **adapter leurs missions chaque jour**.

La fibromyalgie peut amener certaines personnes à perdre une partie de leurs capacités physiques, n'hésitez pas à **proposer votre aide** pour le port de charges lourdes.

## Réduire le stress

peut aider un collègue malade à réduire les symptômes tels que la douleur ou la fatigue. Comme pour tous les salariés, un **environnement convivial** et des temps de pause et « d'activités » sont bénéfiques pour leur santé

Garder une **attitude positive** est LE conseil le plus important ! Elle permettra à votre collègue d'adopter la même attitude et également l'envie de garder son emploi.

Il est essentiel pour les personnes malades de **se reposer et de penser à elles**. Veillez donc à les laisser se reposer pendant leur temps de pause.  
Faites aussi **attention** à ce que votre collègue ne se renferme pas sur lui-même et qu'il **ne s'isole pas** des autres.

# Pistes pour améliorer les conditions de travail

## Demander une RQTH

(reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé) : les aménagements du poste de travail n'en seront que plus aisés

Aménagement matériel du poste de travail par un ergothérapeute

**Horaires de travail adaptés**

Instauration d'un temps partiel thérapeutique

Eviter les open-spaces pour favoriser la concentration (sans compter la fatigue générée par le bruit)

Rendre possible le télétravail de façon régulière (1 à 2 jours par semaine) ou en cas de difficulté momentanée

**Reclassement** sur un poste plus adapté à la situation du travailleur handicapé

**Limites les efforts de manutention**





LALI DUGELAY  
ASPIEATWORK.FR

# Référents handicap, salariés, RH, managers, dirigeants...

Visible, invisible, on ne parle  
jamais trop de handicap en  
entreprise.

**Osez l'inclusion !**

Construisons ensemble l'intervention aux  
couleurs de votre culture  
d'entreprise

*mon catalogue ici*



Lali Dugelay  
dugelay.pro@gmail.com  
aspieatwork.fr  
06 60 50 53 12

SIREN : 797474004  
Statut microentrepreneur non assujetti à la TVA

Prestataire de formation (déclaration d'activité  
enregistrée sous le numéro 11930980293 auprès  
du préfet de région d'Île-de-France)





vous pouvez le



précommander



en scannant



l'un de ces  
QR-Codes



# "L'autisme est mon super-pouvoir"

(préface de Sophie Cluzel)

le 14 mars 2023 aux éditions **JouVence**

«On dit souvent que les autistes sont compliqués à comprendre. En réalité il n'y a pas plus simple que moi : je pense ce que je dis, je dis ce que je pense. Directe, limpide, précis. Tu verras, cher lecteur non-autiste, à la lecture de ces pages, que c'est toi l'inconnu complexe dans l'équation de ma vie atypique.»

Que se passe-t-il réellement dans le cerveau d'une femme autiste ? Comment vivent-elles intrinsèquement ces mises à l'écart et agressions dont elles font l'objet ?

Cet ouvrage écrit par une femme autiste diagnostiquée tardivement plonge le lecteur dans un parcours sans filtre où la plume joyeuse ne masque pas l'ignominie des sévices subis jusqu'au diagnostic.

Un livre résolument positif qui libère enfin la parole de la femme sur ce sujet tabou.