

Soutenir un collègue atteint de migraines chroniques

En bref :

La migraine chronique se définit par au moins 15 jours de maux de tête par mois, dont 8 avec des caractéristiques migraineuses, pendant plus de 3 mois.

Elle n'a rien à voir avec un "mal de tête passager" : il s'agit d'un trouble neurologique invalidant, souvent accompagné de nausées, troubles visuels, hypersensibilité au bruit et à la lumière. C'est une pathologie invisible, incertaine, imprévisible.



Signes courants :

- *Absentéisme, souvent imprévu*
- *Périodes de lenteur cognitive*
- *Irritabilité*
- *Évitement des forts stimuli*
- *Comportement perçu comme instable*

Quels aménagements possibles ?

- Le télétravail, pour être au calme et éviter les trajets
- Une souplesse horaire, surtout en début de journée
- Un espace de repli, pour prévenir ou contenir une crise en cours

Quelle différence finalement ?

Juste un besoin de s'adapter, comme avec tout le monde ! Faire preuve de compréhension et de respect sans dramatiser aide chacun et chacune à trouver sa place. Et à travailler dans de bonnes conditions.

En parler et s'informer

Vous êtes atteint de migraines chroniques ? Votre collaborateur l'est ? Pour + d'informations, contactez votre référent handicap :

✉ [\[adresse mail du référent handicap\]](#)

Comment l'inclure ?

Ne pas minimiser : les phrases comme "moi aussi j'ai mal à la tête parfois" sont souvent vécues comme violentes.

Accepter la variabilité : la personne peut aller bien le matin et devoir partir une heure plus tard. Ce n'est pas du laxisme, c'est la réalité de la migraine chronique.

Valoriser le travail réalisé malgré les crises : elles développent souvent une grande rigueur et une gestion du temps très fine, pouvant être invisibles lors des crises.