



- Salariés aidants -

FICHE N°4

Retour au travail après une longue absence en tant que salarié aidant : comment cela va-t-il se passer ?

Revenir au sein de l'entreprise après une longue période d'absence après avoir accompagné son proche est souvent vécu comme une épreuve, qu'elle soit liée à un retour après avoir pris un congé de présence parentale ou de proche aidant par exemple.

Comment préparer en douceur votre retour, de la manière la plus sereine et la plus efficace possible ? Quelles sont les démarches à faire ?

→ Faites un point sur vos priorités

Pour préparer votre retour en entreprise, il s'agit de cerner vos priorités par rapport à l'accompagnement de votre proche :

- ce qui est important de mettre en place dans les prochains jours et prochaines semaines,
- de lister ce qui dépend de vous, de ce que vous pouvez déléguer.

L'important est de vous préserver sans ajouter du stress et de la fatigue supplémentaire. Le but est que vous reveniez dans les meilleures conditions au travail.

Prévoyez et organisez au maximum ce qui se passe pour votre proche en votre absence pour vous libérer de l'espace mental.

Si vous n'avez pas encore prévu cette organisation, n'attendez pas le dernier moment pour, par exemple, organiser l'accompagnement à distance de votre proche avec les équipes professionnelles intervenant à votre domicile (auxiliaires de vie, infirmiers...).

→ Préparez un entretien de reprise

Afin de revenir dans votre entreprise dans les meilleures conditions possibles, clarifiez et listez vos besoins liés à votre poste :

- Que seriez-vous capable de faire ?
- Quelles seraient vos difficultés ?
- Quelles pistes de solutions pourriez-vous proposer à votre employeur ?

Vous pouvez également étudier s'il existe dans votre entreprise :

- des mesures spécifiques qui peuvent être mises en place en prenant contact avec le médecin de travail du service de santé au travail et le service RH (s'il y en a un) ;
- un accompagnement social spécifique pour faciliter votre retour ;
- un accès à des services spécialisés ou associations spécialisées (service à la personne, ligne d'écoute...) proposés par votre mutuelle d'entreprise ;
- une prise en charge prévue par les accords d'entreprise ou la convention collective à laquelle votre entreprise est rattachée.

→ Prenez contact avec votre employeur

Après des mois d'absence, il n'est pas facile de reprendre une discussion sur un sujet impliquant souvent une charge émotionnelle forte. Mais un entretien préalable de retour au travail reste nécessaire.

Informez votre employeur de votre date exacte de reprise par téléphone, en Visio ou en face-à-face. Donnez-lui de manière factuelle les informations dont il a besoin :

- les changements intervenus pendant votre absence : l'évolution de l'état de santé de votre proche, de la mise en place de votre organisation pour l'accompagner...
- les dispositions d'esprit dans lequel vous vous trouvez actuellement : stressé ? Enthousiaste ? Votre peur du regard et interaction avec vos collègues ? de retrouver un rythme de travail différent ?...
- Vos nouvelles contraintes : horaires décalés parce que vous devez chercher votre fils à l'accueil de jour vers 15h30 ? Une autorisation ponctuelle d'absence en prévenant assez tôt pour les rendez-vous médicaux de votre mère atteinte de la maladie d'Alzheimer ? Du télétravail pour mieux vous organiser au quotidien ?

Dites-lui que vous vous sentez concerné et que vous avez envie de travailler. Vous avez besoin de trouver ensemble les moyens et les ressources pour y parvenir.

Il n'est pas nécessaire de raconter votre vie, de donner tous les détails, mais en revanche une demande claire quant à vos véritables besoins a plus de chance d'obtenir des résultats que le simple fait de s'en remettre au hasard.

→ Faites le point sur ses attentes

De votre côté, demandez à votre employeur :

- Les faits importants survenus en votre absence : l'avancement de vos projets, la mise en place de nouveaux projets, les objectifs, les missions réalisées par vos collègues à votre place ou par la personne recrutée pour vous remplacer ; les nouvelles recrues...
- Quelles sont ses attentes et comment il envisage votre reprise : quelles sont vos missions ? Avez-vous besoin d'une formation pour vous approprier des outils ou votre nouveau poste ? est-ce que vous avez tous les outils nécessaires (ordinateur ? poste de travail ?) ? est-ce que votre mission est claire ? quels sont ses objectifs ?

Point de vigilance : ces missions et objectifs sont-ils compatibles avec votre situation personnelle ?

Bon à savoir

La visite de pré-reprise est facultative mais elle est fortement recommandée, et ne peut se faire qu'à l'initiative du salarié auprès du médecin du travail, en appui avec son médecin traitant ou médecin-conseil.

Elle est conseillée pour tous les salariés qui se sont arrêtés plus de trois mois.

Demandez un rendez-vous avec le médecin du travail au moins 15 jours avant la date de votre reprise de travail officielle

Le médecin fera le point sur votre situation et votre santé. Il peut ainsi préconiser des aménagements de temps de travail, de formation professionnelle mais ne peut pas les imposer à votre employeur.

Il est soumis au secret médical et ne peut divulguer des informations sans votre accord.

Vous pouvez informer cependant votre employeur que vous avez entrepris cette démarche et que celui-ci peut entrer en contact avec le médecin de travail.

Le médecin peut aussi se déplacer en entreprise pour évaluer les conditions de travail et négocier avec votre employeur des aménagements possibles.

→ Reprenez contact avec vos collègues

Il est important de ne pas banaliser votre retour.

Demandez à votre employeur l'autorisation d'organiser un petit-déjeuner ou un pot pour marquer officiellement votre retour. C'est l'occasion de savoir ce qui s'est passé pendant votre absence et prendre la température. Mais si vous n'en avez pas envie, ne vous forcez pas !

Vous pouvez simplement aller vers eux pour prendre des nouvelles, même si vous pouvez être tenté de faire le contraire : intéressez-vous à eux, rétablissez les ponts. Il ne s'agit pas, bien sûr, de faire comme si vous ne vous étiez pas absenté(e), mais bien de retrouver l'équipe, tout comme de retrouver votre place.

Vous pouvez aussi raconter ce qui s'est passé pour vous, si vous le souhaitez et en respectant ce que vous souhaitez dire. Mais il n'est pas nécessaire de s'épancher. La plupart des personnes sont bienveillantes mais n'ont pas envie de rentrer dans l'intimité de la vie personnelle de leurs collègues.

→ Et après ?

En principe, votre responsable, lors de l'entretien de reprise, va planifier avec vous, un temps régulier d'échange sur votre travail et les adaptations possibles, au moins pendant les trois premiers mois de votre reprise, afin de vous permettre de travailler tout en vous occupant de votre proche... sans culpabilité !