

Que se passera-t-il si je ne suis pas capable de tenir le rythme lors de mon retour au travail ?

- Version Salariés -

Lors d'un retour au travail après une absence pour cause de maladie longue durée, il est fréquent que la personne concernée ait des craintes sur sa capacité à réintégrer son poste. Séquelles visibles ou invisibles de la maladie, décalage avec ses collègues en termes de priorités, fatigue et troubles de la concentration... revenir au travail peut s'avérer compliqué. Que se passera-t-il si je n'y arrive pas ?

>>> Pour revenir l'esprit serein, rien de tel qu'une bonne préparation !

Pour prévenir les échecs lors de la reprise du travail, il est essentiel de l'avoir préparée. Plusieurs semaines en amont de la date envisagée pour votre retour, mieux vaut rencontrer son médecin du travail pour une ou plusieurs visites de pré-reprise au cours desquelles il évaluera vos capacités, vos attentes, vos limites et les contraintes de votre emploi.

Préparer votre retour fait partie de sa mission, en lien avec vous-même, votre employeur et, éventuellement, votre médecin traitant. Si nécessaire, il fera des propositions d'aménagement à votre employeur afin que tout se passe pour le mieux.

>>> Le retour au travail est un retour accompagné

Ce n'est pas parce que vous êtes de retour à votre poste que vous devez vous débrouiller tout(e) seul(e) ! Vous bénéficierez d'un accompagnement à la fois de la part de votre médecin du travail (qui viendra vous rendre visite dans l'entreprise), de votre employeur (qui est le garant de la mise en application des mesures d'aménagement du travail qui auront été décidées d'un commun accord), voire d'une assistante sociale de l'entreprise ou de votre Caisse régionale d'assurance maladie (CRAM). Le service des ressources humaines de votre entreprise pourra également être mobilisé pour vous accompagner.

>>> Ne pas hésiter à remettre les choses à plat

Si vous sentez que vous n'y arrivez pas, malgré les mesures d'aménagement mises en place, mieux vaut vous en ouvrir rapidement à votre médecin du travail. Ce cas de figure n'est pas rare et il est courant que l'aménagement du poste de travail nécessite plusieurs tentatives successives pour arriver au bon équilibre entre vos capacités et les attentes de votre employeur et de vos collègues. Votre médecin du travail est le bon interlocuteur, éventuellement en lien avec votre médecin traitant. Il proposera des modifications de vos conditions de travail.

>>> **Savoir accepter que l'on n'est pas prêt(e)**

Il n'y a pas de honte à avoir surestimé ses forces avant la reprise du travail. Une maladie grave ou chronique entraîne des conséquences qui ne sont pas toujours prévisibles. Mieux vaut lever le pied et prendre le temps d'aller mieux plutôt que de s'acharner coûte que coûte et se mettre en situation d'échec. Un nouvel arrêt de travail peut être nécessaire, qui pourra être consacré à améliorer les capacités qui se sont révélées insuffisantes (par exemple grâce un programme de rééducation physique adapté ou à un soutien psychothérapeutique).

Une solution intermédiaire consiste à solliciter un temps partiel thérapeutique pour se ménager tout en restant connecté à son travail. De nouveau, c'est le médecin du travail qui sera votre meilleur conseiller en la matière.

>>> **Parfois, ce ne sont pas les forces qui manquent...**

Il arrive que les personnes qui ont surmonté une maladie grave n'aient plus les mêmes priorités ni les mêmes aspirations. Se confronter à sa propre mortalité peut rebattre les cartes de ce qui nous paraît important. Dans ce cas, il peut être intéressant, voire indispensable, d'envisager un changement d'orientation professionnelle. Des dispositifs existent pour permettre aux personnes qui souffrent de séquelles d'une maladie de se former pour aborder un nouveau métier ou un nouvel environnement professionnel. Par exemple, le contrat de rééducation professionnelle en entreprise (CRPE). Pour y accéder, certains de ces dispositifs exigent que la personne concernée demande à bénéficier du statut de travailleur handicapé. Votre médecin du travail, ou l'assistante sociale de votre CRAM, pourront vous conseiller à ce sujet.

Sources

« Reprendre une activité professionnelle après une maladie ou un accident », Assurance maladie.

https://www.ameli.fr/fileadmin/user_upload/documents/Brochure_Cpam22_ReprendreActiviteProfesionnelle.pdf

« Contrat de rééducation professionnelle en entreprise : accompagnement vers un emploi adapté », Assurance maladie, 2019

<https://www.ameli.fr/entreprise/vos-salaries/retour-emploi/contrat-reeducation-professionnelle>