

Que faire quand on envisage de reprendre le travail après une maladie ?

- Version Salariés -

Après une maladie ayant justifié une longue absence, ou lorsque les traitements ont stabilisé une maladie chronique, la question de retrouver le chemin du travail se pose. Quels en sont les avantages et les inconvénients ? Comment le préparer pour mettre toutes les chances de son côté et éviter les échecs ?

Après une longue absence pour raison de santé, la reprise du travail peut être perçue comme un moment attendu (voire idéalisé), comme une source d'angoisse ou... comme un peu des deux ! Si le retour au monde professionnel est sans aucun doute un pas vers une vie redevenue « normale », il nécessite d'être soigneusement préparé pour ne pas décevoir.

>>> Le retour au travail, un choix personnel

Avant toute chose, il convient de rappeler que la décision de reprendre son travail, pendant ou après un traitement, est une décision personnelle du patient. Le désir de retrouver sa vie professionnelle est variable selon la personnalité de chacun, son histoire médicale, ses capacités financières, mais également sa satisfaction professionnelle au moment du diagnostic. Il n'y a pas de norme en matière de retour au travail, ni de honte à avoir lorsque cette envie n'est pas au rendez-vous.

Les statistiques montrent que les personnes qui ont la plus grande probabilité de reprendre leur emploi sont celles qui bénéficient d'un meilleur niveau d'études, d'un emploi de type encadrement, de séquelles modérées de la maladie et des traitements, ainsi que d'un aménagement du poste de travail.

>>> Quel est le moment idéal pour reprendre ?

Il n'y a pas de règle précise. Ceci dépend de votre état de santé et de votre poste de travail. D'une manière générale, la reprise ne doit pas être trop précipitée après la fin des traitements. Un temps de récupération est nécessaire d'un point de vue physique, mais également psychologique.

Après la maladie, se reconstruire et prendre soin de soi sans avoir à travailler est une option dont il ne faut pas avoir honte. Ce « temps de la convalescence », de durée variable selon les cas, est prescrit par le médecin traitant. Il peut être mis à profit pour préparer son retour à l'emploi sans précipitation. Au moment d'envisager la reprise, il est important de ne pas sous-estimer sa fatigue et de ne pas surestimer ses capacités.

Les interlocuteurs principaux qui peuvent vous aider dans la détermination de la date de votre retour sont votre médecin traitant et, le cas échéant, votre médecin spécialiste qui connaissent

bien votre état de santé, ainsi que le médecin du travail qui a, de plus, la connaissance des contraintes de votre poste de travail.

>>> Les avantages et les inconvénients du retour au travail

Avant de décider de reprendre son activité professionnelle, de nombreux éléments doivent être mis dans la balance. En termes d'avantages, les personnes qui ont repris leur travail mettent en avant le fait de participer de nouveau activement à la société, l'emploi du temps qui structure les journées, le sentiment d'être de nouveau dans la normalité et, bien sûr, l'augmentation des revenus. Mais ils restent lucides sur les éventuels inconvénients de leur choix : par exemple, baisse des performances au travail du fait d'une plus grande fatigabilité et de difficultés à se concentrer de manière durable, difficultés vis-à-vis du regard de certains de leurs collègues, décalage avec ceux-ci en termes de priorités de vie et, parfois, difficultés à retrouver ses marques lorsque l'arrêt maladie a été long.

Dans un rapport publié en 2013 par l'Observatoire sociétal des cancers (Ligue nationale contre le cancer), les deux principales difficultés signalées par les personnes qui avaient repris le travail après un cancer étaient la fatigue et les effets indésirables des traitements pour 42 % d'entre elles, et les difficultés de concentration et de mémoire pour 26 %. De plus, 18 % se disaient démotivées.

>>> Une préparation en équipe

Les patients qui ont le sentiment d'avoir réussi leur retour au travail insistent sur l'importance de préparer ce retour très en amont et de se constituer une équipe de soutien dans cette démarche : selon les cas, leur médecin traitant, leur médecin du travail, l'assistante sociale de Caisse primaire d'assurance maladie, leur supérieur hiérarchique, un membre des ressources humaines de l'entreprise, etc.

De plus, les personnes qui ont repris le travail sans douleur ont en commun d'avoir, tout au long de leur maladie, maintenu des liens avec certains de leurs collègues. Ces contacts réguliers leur ont permis de continuer à être informés des changements survenus dans leur entreprise (logiciels, organigrammes, stratégies, etc.). Ainsi, leur retour au travail a moins souffert d'éventuels décalages dus à l'absence prolongée.

>>> Et si je suis au chômage ?

Si vous êtes au chômage, vous serez réintégré à Pôle Emploi et recommencez à percevoir vos allocations. Votre période d'indemnisation chômage sera prolongée du nombre de jours qui ont été indemnisés par l'Assurance maladie au titre de la maladie. Cela signifie que si vous avez perçu les indemnités journalières de l'Assurance maladie pendant 30 jours, vous toucherez vos allocations chômage pendant 30 jours supplémentaires par rapport à la date de fin de droits qui vous avait été notifiée.

Sources

Rapport 2013 – Observatoire sociétal des cancers, Ligue contre le cancer.

<http://www.ligue-cancer.net/files/national/article/documents/Observatoire-societal-cancers-Rapport-2012.pdf>

La vie deux ans après le diagnostic d'un cancer – Enquête VICAN 2, INSERM/INCa, 2014.

<http://presse-inserm.fr/wp-content/uploads/2014/06/La-vie-2-ans-apres-un-diagnostic-de-cancer-2014-V2>