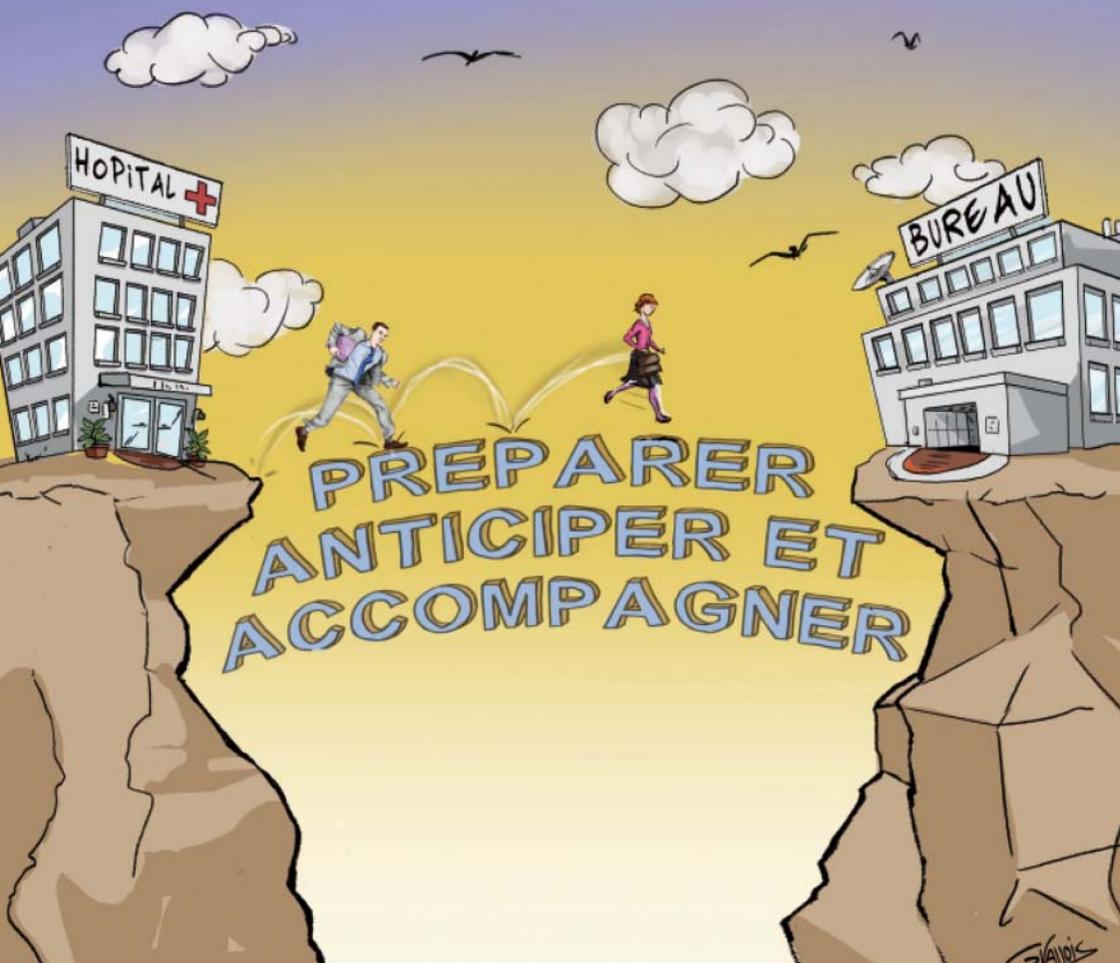


Préparer, anticiper et accompagner

# le retour au travail après un cancer

Livret à l'usage des personnes ayant interrompu leur activité professionnelle pendant le traitement, des médecins du travail, des services des ressources humaines et de toute autre personne concernée



Préparer, anticiper et accompagner

# le retour au travail après un cancer

---

Comment aborder le retour au travail après ou pendant les traitements d'un cancer ?

A partir de témoignages de salariés qui l'ont vécu, ce livret recense les pièges à éviter et propose des outils concrets pour anticiper votre reprise professionnelle.

Car le plus sûr moyen de réussir son retour est de bien le préparer !





## Préambule

---

Après le traitement d'un cancer, le retour dans la vie professionnelle est souvent pensé comme la fermeture d'une parenthèse : les traitements terminés, on peut revenir à une «vie normale». Et bien souvent, c'est ainsi que l'on se représente le fait de travailler.

A ce titre, le retour au travail peut être attendu, idéalisé.

Une étude menée auprès de 402 salariés a permis de révéler de nombreuses difficultés, jusqu'alors sous-estimées, rencontrées au moment de la reprise du travail et dans les mois qui suivent : fatigue, réactions inappropriées de la hiérarchie et des collègues, charge de travail, suivi médical...

La réintégration dans l'entreprise est une étape qu'il faut préparer.

Ce livret a pour vocation de porter un éclairage sur les problèmes qu'il est possible de rencontrer. Au mieux, vous pourrez ainsi les prévenir, les éviter. Et si certains d'entre eux venaient à se présenter, vous comprendrez mieux les événements et vous n'aurez pas l'impression de les subir. L'objectif de ce livret est de vous aider à réfléchir à votre propre situation et à préparer votre retour. Car la première clef de la réussite est l'anticipation.

En s'appuyant sur des témoignages de salariés qui en ont fait l'expérience, ce livret vous propose des outils pour penser et préparer votre retour au travail.

Nous espérons qu'il vous aidera à devenir acteur de votre reprise professionnelle et de votre vie.

Car le retour au travail est une décision qui **vous appartient**. Et elle ne peut se prendre à la légère.

## Retour au travail : Et si ce n'était pas ce que vous croyez ?

- 1 Retourner au travail, ça a du bon
- 2 Vos anciens repères ne fonctionnent peut-être plus
- 3 Le regard des autres peut être différent et difficile à vivre
- 4 Les séquelles des traitements peuvent compliquer votre retour



# Retourner au travail, ça a du bon

Retravailler, c'est retrouver le cours normal de l'existence !  
Alors pourquoi y réfléchir ?

Pourquoi retourner travailler ? Il y a les raisons financières, bien évidemment, mais ce n'est pas seulement ce qui pousse à retrouver rapidement sa vie professionnelle.

Retourner au travail signifie retrouver une place, pour redevenir «quelqu'un qui compte», non seulement dans l'entreprise, mais plus largement dans la société.

Le monde du travail apporte également des repères, qui sont d'autant plus précieux que, face à la maladie, on peut souvent se sentir perdu. En travaillant, on redevient acteur de son existence.

Reprendre le chemin du travail permet de passer à autre chose, de renouer avec une vie normale. Il ne permet pas pour autant de retrouver immédiatement sa vie d'avant.

## Autrement dit...

*Pour ne pas être déçu par votre retour au travail et pour qu'il se passe bien, il est important d'anticiper et de vous préparer tôt à la reprise.*

## En bref !

*Retourner au travail, ce n'est pas la fin des épreuves liées à la maladie, mais le début d'une nouvelle expérience.*



## Quelques témoignages d'anciens patients

### ● Travailler pour retrouver la vie normale

«Reprendre le travail, ça met tout de suite dans un contexte normal».

### ● Fermer la parenthèse

«Je voulais me prouver que ce n'était qu'une parenthèse et que tout repartait comme avant».

### ● Retrouver son monde

«J'avais envie de retrouver l'environnement professionnel que j'avais quitté, de revenir les pieds sur terre».

2

## Vos anciens repères ne fonctionnent peut-être plus...

A votre retour dans l'entreprise, vous pouvez vous sentir «décaté». Parce qu'en votre absence l'entreprise a changé. Mais aussi parce que, du fait de la maladie, vous avez vous-même évolué.

.....

Pensez-vous retrouver votre poste de travail tel que vous l'avez laissé ? Votre environnement de travail peut avoir beaucoup évolué en votre absence. Si le turn-over a été fort, l'équipe de travail peut avoir été bouleversée : certains sont partis, d'autres arrivés. Quels sont les collègues que vous connaissez encore ?

Savez-vous si le lieu ou vos outils de travail ont changé ? Déménagement des bureaux, nouvelle organisation, nouvel ordinateur ou nouveaux logiciels... Vos anciens repères peuvent se révéler caducs.

Et vous-même, n'avez-vous pas considérablement changé ? Le cancer bouleverse l'image que l'on a de soi. Il modifie aussi la philosophie de vie, les priorités, le regard sur le travail. Votre vie professionnelle peut alors passer au second plan, à moins que vous n'ayez envie d'en changer, de lui donner un autre sens.

### **Autrement dit...**

*Dans la mesure du possible, ne perdez pas de vue la perspective du retour au travail pendant votre arrêt. Pour l'anticiper, tenez-vous informé des grands changements qui affectent votre poste et votre environnement de travail.*

### **En bref !**

*Plus l'absence d'un salarié a été longue, plus les difficultés qu'il rencontre à son retour sont nombreuses. C'est particulièrement vrai en cas d'arrêt supérieur à 6 mois.*



### Quelques témoignages d'anciens patients

#### ● Un changement des priorités

«A mon retour, j'avais changé à tout point de vue. J'avais mis mes priorités de vie ailleurs. Profiter de la vie, ne surtout pas se stresser pour des bêtises. Avoir du temps pour faire ce que j'ai envie de faire. Et non pas passer ma vie dans un bureau à faire un travail qui ne me comble pas.»

#### ● Prendre du recul

«Effectivement, la philosophie de

vie n'est plus la même parce que l'épreuve qui vient de se passer vous fait obligatoirement relativiser. Et ça permet d'avoir un peu de hauteur sur la vie quotidienne. Mais en même temps, la vie reprend le dessus.»

#### ● Des formations nécessaires pour se remettre à niveau

«Ce n'était pas le travail par lui-même qui avait changé, on faisait toujours la même chose, mais c'était les outils qui avaient changé, complètement changé. Vous avez l'impression d'être un petit nouveau. Mais voilà : on va s'occuper de vous quand on aura le temps.»

## Ce que le cancer change : l'éclairage de la psychologie

Tout événement de vie fort, comme la survenue d'une maladie grave, sépare un «avant» d'un «après». L'annonce du cancer marque ainsi une rupture dans la continuité «normale» de l'existence.

Concrètement, ce passage dans un inconnu auquel personne n'est préparé impose de repenser toute l'organisation de la vie quotidienne et chamboule tous les repères connus. Autant de bouleversements qui peuvent aisément conduire la personne à se sentir un peu «perdue».

La confrontation à une maladie grave rappelle également la grande vulnérabilité humaine. L'idée de la mort, que chacun de nous sait pourtant in-

contournable, devient brusquement présente, envahissante.

Souvent, peu à peu, c'est le sens que l'on interroge : celui de l'épreuve à vivre qui paraît insensée. Le sens que l'on donne à sa vie peut être questionné. On peut l'avoir perdu, en chercher un autre...



3

## Le regard des autres peut être différent et difficile à vivre

A votre retour, il se peut que vous peinie à retrouver votre place dans le collectif de travail.

---

Retourner travailler, c'est retrouver ses collègues, sa hiérarchie et un travail d'équipe. Savez-vous de quelle façon votre ancienne place a été occupée en votre absence ? Cette place vous est-elle gardée ?

Vous imaginez-vous retrouver des relations professionnelles cordiales avec tous vos collègues, même ceux avec lesquels vous ne vous entendiez pas forcément ?

Il arrive que la maladie change le regard des collègues. Elle peut créer un décalage et vous pénaliser dans vos efforts pour retrouver votre place dans l'équipe.

Ce changement n'est pas toujours conscient. Avez-vous pensé que vos collègues ne savent pas toujours comment accueillir quelqu'un qui rentre d'un arrêt maladie ?

Souvent, ils ignorent comment se comporter : certains pourront attendre de vous que vous soyez exactement comme avant et feront comme si de rien n'était. Et à l'opposé, d'autres se sentiront mal à l'aise en votre présence car ils vous verront différemment du fait de la maladie.

Chacun a ses propres raisons d'avoir peur de la maladie.

### **Autrement dit...**

*Il est préférable pendant la durée de votre absence de ne pas couper tout contact mais au contraire de garder des liens avec vos collègues. Il est intéressant aussi, d'identifier vos véritables soutiens parmi eux afin, à votre retour, de pouvoir bénéficier de leur bienveillance et de leur aide.*

### **En bref !**

*Le retour après un arrêt maladie de longue durée peut mettre une équipe en difficulté et nécessiter un accompagnement.*



## Quelques témoignages d'anciens patients

### ● La gêne des autres

«J'ai l'impression que c'était plutôt les gens qui étaient gênés par rapport à moi. On ne sait pas quoi demander : est-ce qu'on pose des questions ? Est-ce qu'on fait comme si de rien n'était ? Mais d'un autre côté, moi, justement, je me suis appliqué à leur montrer que j'étais comme avant, qu'il n'y avait pas de précaution particulière à prendre avec moi et que tout redevenait comme avant.»

### ● Faire évoluer les mentalités

«Au boulot, les gens pensent qu'à partir du moment où vous êtes revenue, c'est que tout va bien. C'est pour cela qu'ils oublient très vite. Moi j'aimerais bien que les gens évoluent un peu par rapport à cette maladie. Il ne faudrait pas qu'ils

aient une réaction de recul. Moi, au début, hormis trois ou quatre personnes, on évitait de me parler, on évitait de me regarder dans les yeux. Ou alors, si on me regardait, c'était par derrière, quoi. On regardait mes faits et gestes.»

### ● Reprendre sa place

Je me disais : «le jour où je vais retourner au bureau, ça voudra dire que cette mauvaise période sera finie». Donc, j'étais contente. Mais quand je suis arrivée, ça a été un peu dur, à part une ou deux collègues de travail qui m'ont vraiment accueillie avec gentillesse et chaleur. Il a fallu que je reprenne ma place. Ça a été difficile. Il faut reprendre pied, petit à petit, reprendre ses marques. Et c'est un peu long.

### ● Sensibiliser les collègues

«On ne peut pas faire comme si rien ne s'était passé. Même si la personne qui reprend n'a pas envie d'en parler, il faut sensibiliser les autres sur les difficultés rencontrées.»

## Un message de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Ile-de-France (CRAMIF)

Le service social de l'assurance maladie propose une offre de service pour prévenir les risques de précarisation médico-sociale et/ou professionnelles des assurés sociaux du régime général en arrêt de travail depuis plus de 90 jours.

Pour prendre rendez-vous avec une assistante de service social, téléphonez au 36 46.

4

## Les séquelles des traitements peuvent compliquer votre retour

Au moment de la reprise, les effets secondaires des traitements peuvent modifier les capacités de travail. En cause le plus souvent : la fatigue.

---

Dans la hâte de tourner la page cancer, le risque est grand de ne pas écouter son corps, et notamment sa fatigue qui se fait beaucoup plus sensible une fois de retour au travail.

Difficultés de concentration, diminution de la force physique, fatigue chronique... Accomplir une même tâche demande souvent plus de temps qu'avant. Vous pouvez finir par vous sentir dépassé à un poste qui était pourtant le vôtre quelques mois auparavant.

Or les impératifs de productivité qui caractérisent l'entreprise s'accommodent mal de ces difficultés physiques et psychiques. On risque attendre de vous, dès votre retour, que vous soyez aussi performant qu'avant.

De votre côté, si vous avez peur de ne pas être à la hauteur, vous allez être tenté de redoubler d'efforts. De repousser vos limites pour prouver aux autres, mais aussi à vous-même, que vous pouvez encore y arriver... Quitte à vous épuiser encore davantage !



## Autrement dit

Au moment d'envisager la reprise, ne sous-estimez pas votre fatigue, ne surestimez pas vos capacités. En amont, rencontrez le service des ressources humaines, le médecin du travail et votre supérieur hiérarchique pour préparer au mieux votre retour. Et une fois en poste, ne vous isolez pas. Si vous rencontrez des problèmes, parlez-en rapidement aux interlocuteurs cités.

## En bref !

Après le traitement d'un cancer, les salariés, fragilisés, doivent être ménagés pendant quelque temps compte tenu que :

- 61 % de ces salariés se sentent plus fatigables qu'avant,
- 41 % souffrent de troubles du sommeil,
- 33 % de troubles de la mémoire et de la concentration,
- 14 % de douleurs chroniques.



### Quelques témoignages d'anciens patients

#### ● Retrouver ses marques

«J'avais un gros problème de concentration. Les premiers jours, je ne comprenais plus de quoi on me parlait. Il y avait même des choses que j'avais carrément oubliées. Et physiquement, je fatiguais et j'étais énervée très vite.»

#### ● Besoin de temps

«On me redemandait comme avant. On avait oublié que je n'avais pas été là pendant un an. Je ne pouvais plus aller à la vitesse à laquelle on me demandait de travailler. Les autres ne s'adaptent pas, en réalité.»

#### ● Une fatigue intense

«Je me souviens que j'étais épuisée, toute la journée. Vous avez l'impression d'être une grosse brique. Vous avez cette douleur à l'intérieur, cette fatigue intense. Et de toutes manières, vous ne pouvez pas aller vous coucher. Parce que moi, en plus, j'ai des troubles du sommeil depuis les traitements...»

#### ● Repousser les limites

«Je voulais leur montrer que c'était fini, que j'étais maintenant apte comme avant»



## Alors voilà ce qui peut faciliter votre retour

- 1 Garder le lien
- 2 Demander un temps de convalescence
- 3 Anticiper votre retour
- 4 Opter pour une reprise progressive
- 5 Demander un aménagement de poste
- 6 Demander un accompagnement après la reprise



## Garder le lien

Garder le lien, pendant son arrêt, avec son environnement de travail, c'est faire en sorte de ne pas s'isoler. Pour ne pas affronter seul, ensuite, sa reprise.

.....

Comment garder le lien ? Il s'agit de rester en contact, pendant le temps de votre arrêt de travail, avec quelques personnes ressources dans lesquelles vous avez toute confiance. Cela ne consiste pas forcément à vous rendre sur votre lieu de travail. Si vous n'avez pas envie d'être vu pendant les traitements, qui est une période de fragilité, vous pouvez par exemple aller déjeuner à l'extérieur avec ces collègues.

C'est à ces personnes de confiance que l'on peut dire la maladie, que l'on peut oser parler, en sachant que la confiance ne sera pas toujours gardée.

Pourquoi est-ce important ? Parce que c'est sur ces personnes ressources que vous pourrez vous appuyer pour obtenir les informations concernant la vie de l'entreprise (les mouvements, les changements d'équipe) et du service dans lequel vous travaillez (nouveaux outils, logiciels, etc.).

Autant de choses qui vous permettront de mieux préparer votre retour (en sachant, par exemple, quelle formation demander).

### **Autrement dit...**

*Vous isoler, c'est courir le risque de vous sentir décalé à votre retour au travail, par rapport aux autres et aux évolutions de l'entreprise.*

### **En bref !**

*Plus la personne est restée isolée, moins elle sera armée pour son retour dans la réalité de la vie de l'entreprise*

## Point de vue

### Le dire ou ne pas le dire : l'expérience de Aude

Si cette question ne m'est jamais venue à l'esprit, il est légitime de se la poser et préférable d'analyser sa propre situation, personnelle et professionnelle. Personnellement, le fait d'annoncer ma maladie à mon environnement professionnel élargi m'a été très bénéfique. «Le dire» m'a permis d'envisager, avec mon responsable hiérarchique, la meilleure manière de maintenir une activité professionnelle durant les traitements mais également et surtout de croiser, dans mon entreprise, des regards remplis d'amitié et de compassion, d'être comprise, soutenue par un grand nombre de collègues et accompagnée par ceux qui, par le passé, avaient affronté le cancer et déjà gagné la bataille. Et aujourd'hui, puisque cette maladie fait partie de mon histoire publique, je peux, à mon tour, épauler ceux qui sont touchés.



#### **Quelques témoignages d'anciens patients**

##### ● **L'importance d'être bien entouré**

*«Pour moi, tout s'est bien passé, j'ai été bien entourée, j'ai été aidée par mes collègues, aussi.»*

##### ● **L'attente envers les autres**

*«À l'époque, je n'avais pas trop envie de parler de ce qui m'était arrivé. Je ne voulais pas qu'on me dise : «tu vas bien, t'as l'air fatiguée...» J'associais encore le fait d'avoir des cernes avec le risque*

*d'avoir de nouveau un problème. Donc je n'aimais pas trop en parler, entrer dans les détails.»*

##### ● **Le dire ou pas**

*«J'ai affaire à un patron qui est intelligent donc, ça s'est bien passé. Et avec mes collègues, il n'y a eu aucun souci. Je ne l'ai pas annoncé à tout le monde. Les personnes intéressées le savaient, et les autres étaient suffisamment conscientes et intelligentes pour comprendre sans poser de questions.»*



## Demander un temps de convalescence

Préparer son retour au travail, c'est aussi prendre le temps de se retrouver, de se reconstruire.

Les études faites sur ce temps après les traitements que l'on appelle souvent l'après-cancer, montrent que c'est un moment où l'on se sent mal. Le soulagement d'en avoir fini se partage avec la peur et le sentiment d'être un peu lâché dans la nature, abandonné. D'autant que les médecins, par principe, n'utilisent pas le mot de «guérison».

De nombreux témoignages soulignent l'utilité de prendre une pause pour soi. Un temps de reconstruction, pour se reposer, faire le point, se retrouver. Du temps également pour une nouvelle priorité : prendre soin de soi.

Ce temps de convalescence est un atout supplémentaire pour réussir sa reprise professionnelle.

Ce temps, ce sera le plus souvent à vous de le demander. A qui ? A votre médecin cancérologue ou à votre médecin traitant qui prolongeront votre arrêt de travail.

Comment l'estimer ? C'est à chacun de trouver le juste milieu entre d'un côté son désir de retravailler et de l'autre, sa fatigue et ses réelles capacités, afin d'estimer quel sera le bon moment.



### **Autrement dit...**

*Prendre du temps pour soi est une suite logique des traitements. Un temps de convalescence est loin d'être un temps perdu : il vous permettra d'être mieux, et plus opérationnel, après la reprise.*

### **En bref !**

*Ne pas faire l'économie du temps de convalescence est un gain pour tous : le salarié sera plus efficace à son retour et l'équipe retrouvera un collaborateur plus disponible.*



### **Quelques témoignages d'anciens patients**

#### ● **Faire le point en amont**

*«Entre la réparation physique et l'envie de reprendre, il y a eu un moment où j'ai eu besoin de calme chez moi, pour faire le point, pour être tranquille, pour reprendre doucement.»*

#### ● **Avoir envie de retravailler n'est pas suffisant**

*«Même si l'arrêt à temps plein n'a pas été long, quand je suis rentrée, j'étais en décalage. J'étais ailleurs. J'avais envie d'être là, mais je n'étais pas encore là.»*

#### ● **Du temps pour soi**

*«La maladie vous arrête et vous permet de vous poser les bonnes questions. De relativiser, de prendre soin de vous et de prendre du temps pour vous.»*

#### ● **Anticiper le besoin de temps pour soi**

*«Je pense que j'ai repris trop tôt. J'aurais eu besoin, avant de revenir*

*dans le monde du travail, de faire ma pause à moi. Comme un temps pour basculer. Mais quand on m'a dit : «Acceptez-vous de reprendre en mi-temps thérapeutique ?», on ne m'a pas proposé de prendre un temps pour m'occuper de moi. Ca, personne ne l'a évoqué. Et puis, pour moi, c'était naturel, je reprenais le travail. Mais après quelques mois, on s'aperçoit qu'on n'aurait pas dû faire comme ça.»*

#### ● **Entre désir et capacités**

*«J'avais vraiment envie de revenir car je trouvais le temps vraiment long. Mais avec le recul, je me dis que quand je suis revenue, je n'avais pas assez de force. Même si la coupure a été longue, ce n'était pas suffisant.»*

#### ● **Se sentir capable n'est pas suffisant**

*«Je n'ai été arrêté que deux mois et je me sentais capable de revenir. Mais c'était un peu dur parce que j'avais des coups de fatigue. Après, on m'a reproché de ne pas m'être assez arrêté.»*



## Anticiper votre retour

Anticiper son retour, ce n'est pas prévoir exactement la date de sa reprise ! C'est avant tout avoir conscience qu'il va falloir s'y préparer. Car non, le retour au travail n'est pas la suite logique de la fin des traitements. Ce devrait être la suite naturelle du temps qu'il aura fallu à chacun pour se sentir prêt à retourner au travail.

.....

La reprise, pour qu'elle se passe bien, doit être préparée tôt. Ce qui implique qu'idéalement, vous puissiez estimer tôt la durée totale de votre arrêt maladie. Mais dans les faits, c'est rarement le cas : les arrêts maladie, souvent renouvelés les uns après les autres, empêchent de se projeter au-delà de l'arrêt en cours.

Par ailleurs, anticiper sa reprise ne signifie pas seulement programmer une date mais aussi évaluer quand vous vous sentirez prêt à retravailler. Comment le savoir ? En étant à l'écoute de vos envies, de vos besoins. Certains ont besoin d'un temps de convalescence avant d'affronter à nouveau la vie en entreprise. D'autres, au contraire, se sentiront mal loin d'une vie active qui cadre, structure et rythme les journées. Dans ce cas, c'est le bon moment pour retourner au travail.

Il existe aujourd'hui un dispositif légal destiné à faciliter ce retour professionnel : la visite de pré-reprise avec le médecin du travail, qui a lieu au cours de l'arrêt de travail. Soulignons que le médecin du travail est tenu au secret professionnel.

### La visite de pré reprise :

.....

Depuis juillet 2012, elle doit être organisée par le médecin du travail à la demande du salarié, de son médecin traitant ou du médecin conseil de la Sécurité Sociale pour tout arrêt de travail de plus de trois mois. Pour un arrêt inférieur à trois mois, elle peut être demandée par le salarié directement auprès du médecin du travail.

### **Autrement dit...**

Plusieurs interlocuteurs peuvent vous aider à préparer votre retour au travail :

- le Médecin du travail par la visite de pré-reprise, puis la visite de reprise,
- les services des Ressources Humaines par un bilan de compétences, des actions de

- formation, des remises à niveau ou dans les grandes entreprises, des stages de réintégration,
- les Assistantes sociales de la Caisse d'assurance maladie de votre région,
- les Assistantes sociales en lien avec votre lieu de soins.

### **En bref !** le message d'un médecin du travail

La visite de pré-reprise permet de préparer la reprise. Elle est primordiale, elle a pour objectif de favoriser le maintien dans l'emploi. C'est le moment où le médecin du travail envisage avec le salarié les modalités de la reprise. Il se base d'une part sur l'état de santé du salarié et d'autre part sur ce qu'il connaît du poste de travail. Ces modalités concernent le salarié lui-même et le collectif de travail avec, si nécessaire, des actions

pour que l'accueil soit assuré au retour.

C'est également le moment où se prépare la mise en place d'un aménagement d'horaires, une réduction du temps de travail, une modification des charges physiques, chimiques, biologiques, mentales ou du poste de travail. Sauf opposition du salarié, des recommandations sont émises par le médecin du travail à l'employeur (R 4624-21 du code du travail).

## **Un message de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Ile-de-France (CRAMIF)**

Dans le cadre de la prévention de la désinsertion professionnelle, l'assurance maladie met en œuvre des prestations et des dispositifs de formation adaptés (reprise de travail progressive, allègement du temps de travail, aménagement de poste ou reclassement à un autre poste, contrat rééducation en entreprise, bilan de compétence, action de remobilisation, formation).



## Quelques témoignages d'anciens patients

### ● Pas de mise en garde de l'hôpital

*«Puisque je revenais, mon responsable a cru que les traitements étaient terminés et que j'étais en pleine forme. Il ne pouvait pas comprendre que je n'étais vraiment pas bien, en fait. Ce que j'aurais aimé, c'est que l'hôpital me dise : «après le traitement que vous avez eu, là, vous n'êtes peut-être pas fatiguée, mais sachez que dans les six mois qui vont suivre, vous allez être très très fatiguée». Ils ne vous disent pas ce genre de choses. Ils vous laissent le découvrir petit à petit. J'aurais aimé qu'on m'alerte en disant : «non, vous ne pouvez pas reprendre le travail, en fait».*

### ● Des arrêts non planifiés

*«Dès le moment où je suis tombée malade, j'ai demandé quand je reprenais mon travail. On m'a dit à chaque consultation «on en reparle le mois prochain». Et ils m'ont traînée, comme ça, de mois en mois, ce qui n'était pas du tout confortable pour moi vis-à-vis de mon employeur. Parce que, si j'avais dit à mon employeur dès le départ «je vais être absente au moins tant de mois», peut-être qu'on m'aurait remplacée temporairement. Ca aurait été mieux pour tout le monde. Mais ça a traîné comme ça jusqu'au jour où j'ai insisté pour reprendre alors que j'étais encore sous traitement.»*



## 4

### Opter pour une reprise progressive

Un temps partiel thérapeutique permet d'adoucir les conditions de la reprise professionnelle, à condition que la charge de travail soit correctement adaptée.

---

Un mi-temps ou un temps partiel thérapeutique vous permet de reprendre votre poste en douceur, en ménageant votre fatigue et en vous laissant du temps pour vous.

Mais attention, l'allègement de la durée de présence doit correspondre à un allègement équivalent et effectif de la charge de travail. Si celle-ci ne diminue pas, vous risquez de vous retrouver encore plus vite débordé. De quoi stresser et vous mettre rapidement en situation d'échec.

A l'opposé, comme pour tout temps partiel, il vaut mieux également veiller à ce que votre poste ne soit pas vidé de son contenu, afin qu'il conserve tout son intérêt et sa légitimité.

Autre aménagement du temps de travail, les horaires décalés peuvent être une bonne solution.

#### ***Autrement dit***

Le temps partiel thérapeutique demande une prescription médicale (par le médecin traitant ou le médecin oncologue), l'accord de principe de l'employeur et un accord du médecin conseil de la Sécurité Sociale.

La reprise à temps partiel thérapeutique doit impérativement être précédée d'un arrêt de travail à temps complet. Il est cependant possible d'en bénéficier après une reprise du travail à temps plein

s'il s'avère que celle-ci était prématurée (*L 323-3 du code de la SS*).

Attention, le temps partiel thérapeutique compte comme un arrêt de travail pour la Sécurité Sociale. Or la durée totale de l'arrêt couvert par les indemnités journalières est de trois ans (*R 323-1 du code de la SS*). Cette durée peut être prolongée jusqu'à cinq ans (CLD) dans le secteur public.

## En bref !

Pour protéger le salarié, un aménagement du temps de travail doit nécessairement être assorti d'un aménagement de la charge de travail.



### Quelques témoignages d'anciens patients

#### ● Reprendre progressivement

*«J'ai pu bénéficier du mi-temps thérapeutique et je dois dire que ça m'a beaucoup aidée. Parce que quand il a fallu que je revienne sur mon lieu de travail, c'était dur... Je ne me sentais pas comme tout le monde, dans mon corps. Donc, reprendre progressivement, c'était bien.»*

#### ● Aménager la charge de travail...

*«J'ai repris en mi-temps thérapeutique pendant trois mois. Mais il y avait tellement, tellement de travail quand je suis revenue, dans un contexte vraiment difficile... Aujourd'hui, je suis très fière de moi, parce que je ne sais pas comment j'ai réussi à faire ça.»*

#### ● ...Tout en préservant l'intérêt du travail

*«En mi-temps thérapeutique, je travaillais deux jours par semaine une semaine sur deux, et trois jours l'autre semaine. Ce n'est pas forcément bien car on ne peut pas vraiment rentrer dans une activité professionnelle complète. Et ça joue sur les responsabilités que vous avez, on vous en retire au fur et à mesure. Vous avez un manque de crédibilité.»*



# 5

## Demander un aménagement de poste

Le médecin du travail peut proposer un aménagement du poste du salarié avec lui et en concertation avec son environnement de travail. Pour cela, il doit se rendre sur le terrain.



Un poste aménagé permet au salarié d'honorer son contrat de travail tout en étant protégé. Le médecin du travail fait des recommandations pour une adaptation du poste de travail. Puis l'employeur fait des propositions à partir de ces recommandations. En cas de refus de l'employeur, des voies de recours sont possibles (L 4624-1 du code du travail).

Les difficultés que vous pourriez connaître à votre retour peuvent être anticipées. Votre supérieur hiérarchique pourra par exemple évaluer la redistribution de la charge de travail et ses conséquences sur vos collègues. Il leur donnera les informations suffisantes pour qu'ils comprennent la nécessité d'un allègement.

Si nécessaire, vous pouvez demander une rencontre avec votre supérieur hiérarchique en présence du médecin du travail. Du fait de sa mission, celui-ci connaît les postes de travail (R 4624-1 du code du travail).

Par ailleurs, si le médecin du travail est un artisan de la réussite de votre reprise, ne restez pas en retrait. C'est à vous de solliciter l'aménagement de votre poste et d'y réfléchir avec lui.



## Autrement dit

N'hésitez pas à faire valoir vos envies et vos capacités et à réaffirmer, s'il le faut, vos limites.

Après la reprise du travail, vous avez le droit de prendre l'initiative et de parler au médecin du travail.

## En bref !

Dans notre étude, une personne sur deux a bénéficié d'un poste aménagé.

Un quart des salariés a conservé son activité professionnelle pendant les traitements.

## La visite de reprise :

Elle doit avoir lieu dans un délai de huit jours à compter du retour au travail. Outre la délivrance de l'avis d'aptitude, c'est le moment où sont examinées les propositions de l'employeur à la suite des recommandations éventuellement faites par le médecin du travail à l'occasion d'une visite de pré-reprise (R 4624-22 et 23 du code du travail).



### Quelques témoignages d'anciens patients

#### ● L'intervention du supérieur hiérarchique

«J'aurais aimé, quand on a su que j'allais revenir, que le chef réunisse les collègues pour qu'ils soient informés, qu'ils soient plus à l'écoute. Qu'ils sachent qu'il ne faudrait pas vraiment me compter comme un effectif complet. Car après ce que j'ai vécu, il a fallu pendant un mois au minimum me réexpliquer les tâches.»

#### ● Sachez dire ce qui ne va pas

«On ne vous demande jamais : «comment tu vas ?», «Est-ce qu'il y a des choses que tu ne peux pas faire ?».

#### ● Une charge de travail élastique et progressive

«L'idéal, ce serait qu'on nous accorde, disons, une élasticité, dans le travail. Parce que le traitement est dur et qu'après un cancer, vous êtes parfois bien, parfois pas bien. Il faudrait pouvoir gérer comme on veut, avec une possibilité d'évolution et d'augmentation de la charge de travail.»



## 6

# Demander un accompagnement après la reprise

La réussite du retour au travail d'un salarié ne se mesure pas seulement au moment de la reprise, mais s'évalue sur la durée. Un accompagnement dans les premiers mois conforte le maintien dans l'emploi.

---

C'est au médecin du travail qu'il revient de valider dans la durée les aménagements de poste, et de les réajuster si nécessaire. Cela implique des visites régulières.

A votre demande, votre médecin traitant peut se mettre en contact avec le médecin du travail.

Dans certains services médicaux du travail, les infirmières peuvent vous apporter écoute, soutien et informations. Un service social du travail est également mis en place dans les établissements de plus de 250 salariés.

Quant à votre supérieur hiérarchique, son implication peut être déterminante pour la réussite de votre réintégration dans la durée. Pourquoi ? Parce qu'il veille au respect de l'aménagement du poste le temps qu'il vous sera nécessaire (respect des horaires et de l'allègement de la charge de travail).

Enfin, le service des ressources humaines, de son côté, devrait pouvoir vous proposer les moyens de retrouver votre place via des formations ou évoquer avec vous un éventuel changement de poste, si nécessaire.

### **Autrement dit**

Le temps va agir sur les difficultés rencontrées au moment de la reprise. Certaines disparaîtront, d'autres évolueront.

Sollicitez de nouvelles visites auprès du médecin du travail. Sa mission l'amène à réévaluer s'il le faut les conditions du maintien dans l'emploi. L'avis d'aptitude, les aménagements peuvent être revus et corrigés au cours du temps.

### **En bref !**

Au retour du salarié, l'entreprise devrait mettre en place une stratégie globale et concertée pour le maintenir dans l'emploi. Une concertation qui doit impliquer, avec le salarié, les trois pôles que sont le médecin du travail, le supérieur hiérarchique et le service des ressources humaines.



## Quelques témoignages d'anciens patients

### ● Le soutien du supérieur hiérarchique

«L'esprit ne suivait pas toujours, il y avait des choses que je n'arrivais pas toujours à faire. Mais comme je suis revenue dans le même service, ma responsable me connaissait et elle a aménagé mon travail de façon à ce que je revienne tout doucement dans la vie active. Et je dirais que maintenant, je suis redevenue normale, entre guillemets.»

### ● Le besoin d'une aide pour se préparer

«Dans quelles conditions peut-on le mieux se préparer pour revenir travailler ?

J'aurais aimé avoir plus d'informations là-dessus. Parce que, c'est vrai, quand vous traversez tout ça, vous ne raisonnez peut-être plus de façon très posée ! Les gens ont besoin d'une aide, d'adaptation, de transition. Et de suivi. Il faudrait un coach, un soutien.»

### ● Mettre en place un suivi

«Il faudrait que le médecin (du travail) donne rendez-vous à la personne un mois après, pour lui demander : «comment vous sentez-vous dans le poste ?»»



## Un message de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Ile-de-France (CRAMIF)

---

Le service social de l'assurance maladie propose aux assurés sociaux du régime général en arrêt de travail confrontés à un problème d'emploi ou à un risque de rupture du contrat de travail, une offre de service pour favoriser le maintien en emploi et prévenir la désinsertion professionnelle.

Pour une information, un conseil, un accompagnement et une aide à l'élaboration d'un projet professionnel adapté, contactez le 3646 et demandez un rendez-vous avec une assistante de service social

## Retour au travail : La boîte à outils

- 1 Les interlocuteurs
- 2 Les dispositifs
- 3 Vous pouvez agir !
- 4 Le statut de travailleur handicapé



## ***Les interlocuteurs***

---

- Votre supérieur hiérarchique
- Le médecin du travail (voir p. 16)
- Les infirmières du travail (p. 22)
- Le service social du travail (p. 22)
- Les assistantes sociales de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie (CRAM) de votre région (voir p 7)
- Le service des Ressources Humaines (voir page 16)
- Soyez informés des propositions d'accompagnement du retour au travail mises en place par votre établissement de soins auprès des assistantes sociales.

## ***Les dispositifs***

---

- Le temps partiel (ou mi-temps) thérapeutique (voir p 18)
- L'aménagement de poste (voir p 20)
- Les formations
- Le bilan de compétence
- L'accompagnement mis en place dans l'entreprise pour évaluer les besoins au fil du temps et favoriser ainsi le maintien dans l'emploi dans la durée
- La Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH) (voir p 26)
- L'invalidité, en concertation avec l'Assurance Maladie.

## ***Vous pouvez agir !***

---

- Evitez l'isolement (voir p 11)
- Ne sous estimez pas le besoin d'un temps de convalescence (voir p 13)
- Anticipez et préparez votre retour au travail (voir p 15)
- Soyez lucide sur vos capacités, ne sous estimez pas votre fatigue (voir p 8)

## Le statut de Travailleur Handicapé...

---

Le dispositif de Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH) s'adresse aux personnes en capacité de travailler mais ayant des difficultés de santé qui peuvent avoir des répercussions au travail. Entre autres, les séquelles des traitements, douleurs et fatigue chronique...

Cette reconnaissance facilite l'accès à certaines formations professionnelles qualifiantes, à un bilan de compétences. Lorsqu'un aménagement du poste de travail est recommandé par le médecin du travail, il peut être financé par l'AGEFIPH (l'association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle

des personnes handicapées) ou par le FIPHFP (Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la Fonction Publique).

Les personnes en recherche d'emploi ayant une RQTH ont accès au réseau Cap Emploi qui propose un accompagnement spécifique favorisant le retour à l'emploi.

La demande de RQTH se fait auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) de votre département par le dépôt d'un dossier (téléchargeable sur le site de votre MDPH départementale) à remplir avec l'aide de votre médecin traitant et/ou de votre médecin du travail.



## Sommaire

---

### Retour au travail : Et si ce n'était pas ce que vous croyez ?

- 1 Retourner au travail, ça a du bon ..... p 3
- 2 Vos anciens repères ne fonctionnent peut-être plus ..... p 4
- 3 Le regard des autres peut être différent et difficile à vivre ..... p 6
- 4 Les séquelles des traitements peuvent compliquer  
votre retour ..... p 8

### Voilà ce qui peut faciliter votre retour

- 1 Garder le lien ..... p 11
- 2 Demander un temps de convalescence ..... p 13
- 3 Anticiper votre retour ..... p 15
- 4 Opter pour une reprise progressive ..... p 18
- 5 Demander un aménagement de poste ..... p 20
- 6 Demander un accompagnement après la reprise ..... p 22

### Retour au travail : La boîte à outils

- 1 Les interlocuteurs ..... p 25
- 2 Les dispositifs ..... p 25
- 3 Vous pouvez agir ..... p 25
- 4 Le statut de Travailleur Handicapé ..... p 26

**Coordination :**

*Monique SEVELLEC, Psychosociologue, Maison des Patients et des Proches,  
Hôpital René Huguenin, Institut Curie*

**Rédaction :**

*Elyane VIGNAU, Journaliste*

**Avec :**

*Marie Françoise BOURRILLON, Françoise COTASSON GUILLET, Sylvie LE BIDEAU,  
Médecins du travail, SMTOIF,*

*Aude N., Patiente, Responsable Ressources Humaines,*

*Annick DERRE, Responsable adjoint, Service Social Assurance Maladie CRAMIF.*

**Comité de lecture :**

*Patientes de la Maison des Patients et des Proches, Hôpital René Huguenin, Institut Curie*

**Avec le soutien de :**

*Bernard ASSELAIN, Médecin épidémiologiste, Chef de service, Biostatistiques, Institut Curie*

*Nathalie BOISSIÈRE, Responsable de la communication patient,*

*Direction de la Communication, Institut Curie*

**Illustration :**

*Gauthier VALLOIS, Mon Empreinte (gauthier@mon-empreinte.com)*

**Maquette :**

*Catherine IZORCHE, graphiste (06 50 70 48 35)*