

Retour au travail après un cancer

Retourner au travail, c'est reprendre le cours de sa vie, retrouver des repères, un rythme. Symboliquement, on l'associe le plus souvent à la fin de la maladie marquant la victoire sur ce long combat.

La vie après la rémission doit être anticipée. Pensée en amont afin de faire de cette reprise professionnelle un succès. A votre retour, l'entreprise aura peut être changé, tout comme vous et votre nouvelle philosophie de vie.

Dans un premier temps, il est important de :

- Ne pas couper tout contact** avec l'entreprise pendant votre arrêt, garder un lien avec un collègue, votre manager... pour ne pas s'isoler.
- Être à votre écoute**: celle de votre corps, de votre fatigue, de votre sensibilité et ne surtout pas précipiter votre retour.
- Prévoir un rendez vous de pré-reprise** avec différents acteurs de l'entreprise (RH, médecin du travail, salarié) qui vous permettra de faire le point sur ce qui a évolué pendant votre absence, de définir les attentes des deux parties et de mettre en place éventuellement un nouveau mode de fonctionnement.

8 salariés / 10
retravaillent après
un cancer

Seulement 24%
de visite de pré-
reprise effectuées



Puis pour éviter les risques de « décrochage », faites le choix **d'une reprise progressive**: en envisageant par exemple, avec votre médecin du travail, d'un temps partiel thérapeutique.

Cette solution vous permettra de reprendre vos marques à votre rythme en ménageant votre fatigue physique et psychologique. Vous gagnerez en efficacité et en confiance en vous.

Attention à bien adapter votre charge de travail à votre nouveau rythme de travail pour ne pas être débordé et stressé.

Enfin, si il est important d'être accompagné au moment de la reprise, il est surtout important de l'être sur la durée.

Un accompagnement sur la durée permettra d'identifier et de comprendre les difficultés que vous rencontrez et de trouver des solutions alternatives.

Le dialogue et l'échange sont des éléments majeurs pour une reprise du travail sereine et pérenne.

