



Je retourne au travail

Un guide de la Ligue contre le cancer
à l'intention des personnes atteintes d'un cancer



Bien vivre le retour au travail quotidien

Chaque profil de maladie est différent

Le cancer prend des formes multiples. Chaque organisme réagit de façon différente et chaque individu fait face à la maladie d'une manière qui lui est propre.

Ce que vos collègues ne savent peut-être pas

Le cancer laisse des traces. La maladie opère des changements au niveau du corps comme du mental. Ainsi, de nombreuses personnes touchées par le cancer souffrent de fatigue chronique et de problèmes de concentration et résistent moins bien aux sollicitations.

Tous vos collègues n'ont peut-être pas conscience de cela ou ne savent pas exactement ce qui les attendra à votre retour.

Exprimez-vous

Faites part en amont de vos besoins de manière franche et ouverte à vos supérieurs et collègues, pour faciliter ensuite votre retour à votre poste de travail.

Vos supérieurs hiérarchiques ainsi que les membres de votre équipe et le service du personnel peuvent vous aider à passer ce cap difficile.

Faciliter le retour au travail

- Pendant votre arrêt maladie et la période de traitement, commencez déjà à penser à votre retour dans votre environnement professionnel.
- Il est important de vous informer des directives de retour à l'emploi en vigueur avant de réintégrer votre poste.
- Comment désirez-vous aborder le sujet de votre maladie avec vos collègues? Imaginez intérieurement ce dialogue et réfléchissez en amont à un message standard.
- Pensez aussi à ce que vous ne souhaitez PAS dire à vos collègues.
- Qui d'autre souhaitez-vous ou devez-vous informer? Quelles informations souhaitez-vous divulguer? Quand et de quelle manière voulez-vous en parler? Votre supérieure, votre supérieur ou votre responsable du personnel peuvent vous aider.
- Il est possible que vos collègues ou vos supérieurs réagissent avec une certaine réserve. Faites preuve de compréhension à leur égard car la situation est déstabilisante pour eux aussi.
- Vous craignez de ne plus pouvoir travailler de la même façon qu'auparavant? Parlez ouvertement de vos besoins et de vos limites.
- Même si cela vous paraît difficile, au moment de reprendre votre poste, faites le premier pas et demandez le soutien de ceux qui vous entourent sur votre lieu de travail.



ligue contre le cancer

Nous apportons notre soutien

Ligne InfoCancer



Appel gratuit (une équipe vous répond du lundi au vendredi, de 9h à 19h en français, allemand, italien et anglais)

0800 11 88 11



Votre Ligue cantonale contre le cancer

Ce guide vous est remis par votre Ligue contre le cancer.