



ligue contre le cancer

Je retourne au travail

Un guide de la Ligue contre le cancer à l'intention des personnes atteintes d'un cancer et exerçant une activité professionnelle



Bien vivre mon retour au travail quotidien

Chaque cancer est unique

« Le cancer n'existe pas », pourrait-on dire. En effet, il existe de nombreux types de cancer et maintes façons de réagir à la maladie. Chaque personne gère la situation de manière très personnelle.

Ce que votre entourage professionnel ne sait peut-être pas

Le cancer laisse des traces. La maladie opère des changements au niveau du corps comme du mental. Ainsi, les personnes touchées par le cancer ressentent fréquemment une fatigue chronique et des problèmes de concentration. Il arrive également qu'elles résistent moins bien qu'avant aux sollicitations, pendant un certain temps.

Votre entourage professionnel n'a peut-être pas conscience de cela ou ne sait pas exactement ce qui l'attendra à votre retour.

Exprimez-vous

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

Vos supérieurs hiérarchiques ainsi que vos collègues de travail et le service du personnel peuvent vous aider à passer ce cap difficile.

Faciliter le retour au travail

La check-list à l'intention des personnes atteintes d'un cancer et exerçant une activité professionnelle

- Pendant mon arrêt maladie et/ou la période de traitement, je commence déjà à réfléchir à mon retour dans mon environnement professionnel et je m'informe au sujet des directives de retour à l'emploi en vigueur avant de réintégrer mon poste.
- Je me demande comment je souhaite aborder le sujet de ma maladie au sein de l'équipe. J'imagine intérieurement ce dialogue et je réfléchis en amont à un message standard. Je réfléchis aussi à ce que je ne souhaite *pas* dire.
- Qui d'autre dois-je ou ai-je envie d'informer ?
Quelles informations ai-je envie de divulguer ?
Quand et de quelle manière ai-je envie d'en parler ?
Ma supérieure, mon supérieur ou mon responsable du personnel peuvent m'aider à clarifier ces points.
- Il est possible que mes collègues de travail ou mes supérieurs réagissent avec une certaine réserve. Je fais preuve de compréhension à leur égard car la situation est déstabilisante pour eux aussi.
- Si je doute ou crains de ne plus pouvoir travailler de la même façon qu'auparavant, je parle ouvertement de mes besoins et de mes limites.
- Même si cela me paraît difficile, au moment de reprendre mon poste : je fais le premier pas et je demande le soutien de ceux qui m'entourent sur mon lieu de travail.
- Si je rencontre des difficultés en ce qui concerne la reprise de mon activité professionnelle, je contacte le service AI de mon canton de résidence aussi vite que possible. En effet, le service AI peut m'aider (moi, ainsi que mon employeur) au travers de diverses mesures en termes de réinsertion. Je contacte également la Ligue contre le cancer de mon canton ou de ma région pour obtenir des conseils et du soutien.



ligue contre le cancer

Nous vous apportons notre soutien :

Votre Ligue contre le cancer cantonale ou régionale

www.liguecancer.ch/region

Ligne InfoCancer

Appel gratuit : Lundi – Vendredi, 9h-19h

0800 11 88 11

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