



RETOUR À LA VIE PROFESSIONNELLE



Le retour à la vie professionnelle après un cancer colorectal peut être perçu comme un moment attendu ou comme une source d'angoisse, et les motivations sont souvent multiples (retour à la normale, raisons financières, victoire sur la maladie, ne pas se couper des autres...). Quoi qu'il en soit, le retour au travail nécessite d'être soigneusement préparé.

Ne jamais prendre de médicament sans l'avis de votre médecin ou pharmacien. Parlez à votre médecin ou votre pharmacien de tout effet indésirable ressenti au cours du traitement.



Le conseil : discuter de son retour avec son entourage (ami ou famille), des associations de patients, rechercher des hotlines dédiées, partager ses interrogations avec son médecin traitant, son médecin du travail (soumis au secret médical et professionnel) une assistante sociale ou encore auprès de son employeur. Tous vous aideront à trouver les réponses qui vous correspondent.

QUELLES SONT LES QUESTIONS À SE POSER AU PRÉALABLE ?

Certaines personnes attendent avec impatience de reprendre le travail, d'autres au contraire, appréhendent ce moment. Dans tous les cas, après un long arrêt de travail après avoir surmonté de grandes difficultés, il est important de préparer son retour dans sa vie professionnelle de telle sorte à ce qu'elle se passe au mieux.

- ▶ Suis-je vraiment prêt(e) à reprendre une activité professionnelle ?
- ▶ Comment ont évolué mes priorités professionnelles suite à la maladie ?
- ▶ Est-ce que je parle ou non de ma maladie à mes collègues, à mon manager, plus largement ? Et si j'en parle, qu'est-ce que je dis, comment je le dis ?
- ▶ Quelles difficultés pourrais-je rencontrer si je recommence à travailler dans les mêmes conditions qu'avant ma maladie ? (temps de travail, tâches, environnement et ergonomie)

BIEN PRÉPARER SON RETOUR AU TRAVAIL

Un salarié peut reprendre son travail uniquement lorsque son état de santé physique, psychique et social le permet.

Toutefois, certains décident de reprendre plus rapidement, les raisons pouvant être diverses (pécuniaires, besoin de reconnaissance ou de se sentir utile, sentiment d'isolement..).

PENDANT L'ARRÊT DE TRAVAIL

- ▶ La durée maximale d'indemnisation par l'Assurance Maladie est de 3 ans.
- ▶ Durant l'arrêt de travail, c'est avec le médecin traitant que le salarié prépare sa reprise. Une assistante sociale, un psychologue du travail, le médecin du travail ou encore le médecin-conseil peuvent l'accompagner.

PRÉPARATION DE LA REPRISE

La visite de pré-reprise est fondamentale ! Elle est initiée par le salarié, le médecin traitant, ou le médecin-conseil. Elle permet d'organiser au mieux une reprise de travail compatible avec la situation, après plus de trois mois d'arrêt. Cette visite s'effectue auprès du médecin du travail. Elle peut donner lieu (si le salarié le souhaite) à des recommandations sur des aménagements du poste, des préconisations de reclassement ou de formation professionnelle à organiser en vue de faciliter le retour au travail.



Si le médecin traitant, avec le patient, considère que la reprise peut s'effectuer, alors la visite de reprise s'enclenche du fait de la fin de l'arrêt maladie.

La visite de reprise est obligatoire. Elle est déclenchée par l'employeur dès la fin de l'arrêt maladie et réalisée par le médecin du travail. Elle doit s'organiser dans la semaine qui suit la reprise de l'activité professionnelle. C'est le médecin du travail qui valide ou non la reprise au sein de l'entreprise, ainsi que les conditions de reprise du poste. L'employeur est tenu de prendre en compte les considérations du médecin du travail.

Exemples d'aménagements pouvant être demandés :

- ▶ Temps Partiel Thérapeutique (TPT)
 - > En Savoir + [Adaptation du travail](#)
- ▶ Reconnaissance en qualité de travailleur handicapé (RQTH)
 - > En savoir + [Droits et Accompagnement](#)
- ▶ Travail à domicile
- ▶ Adaptations ergonomiques
- ▶ Mise à disposition d'une salle de repos ou d'une place de parking
- ▶ Pauses supplémentaires
- ▶ Horaires flexibles



APRÈS LA REPRISE

Il est important de savoir qu'il n'y a aucune obligation légale à révéler son état de santé et/ou le motif de l'arrêt maladie à son entourage professionnel. Toutefois, le fait de partager les raisons de cet arrêt peut permettre de faciliter la réintégration.

La reprise entraîne souvent une majoration ou une réapparition de certains symptômes comme la fatigue, des troubles de la concentration, un manque de confiance en soi, un mal-être. Il s'agit de phénomènes normaux liés à la maladie, aux traitements et à la nécessité de « réentraînement » de l'organisme. Ils tendent à s'estomper avec le temps. S'ils persistent, il peut être utile d'en parler au médecin du travail et/ou au médecin traitant.



Conseils : ne pas culpabiliser, prioriser les tâches, parler des difficultés ressenties à son manager, se faire aider de ses collègues...

À SAVOIR

Être atteint d'un cancer est une épreuve que l'on traverse. Le retour à une activité professionnelle est souvent difficile. Il peut être utile de solliciter les conseils de spécialistes sur le retour au travail et de se faire accompagner par une assistante sociale ou encore un psychologue durant les premiers mois de la reprise.

En collaboration avec :



Avec le soutien de :



Pierre Fabre

EN SAVOIR +

GÉNÉRALITÉS SUR LE CANCER COLORECTAL

▶ Guide « **QU'EST-CE QUE LE CANCER COLORECTAL ? UN GUIDE POUR LES PATIENTS** »

ESMO, European Society for Medical Oncology

▶ Brochure « **BIEN VIVRE PENDANT UN TRAITEMENT DU CANCER** »

ECPC, European Cancer Patient Coalition

▶ Guide « **UN GUIDE DESTINÉ À L'AIDANT D'UNE PERSONNE SOUFFRANT D'UN CANCER COLORECTAL** »

DICE, Digestive Cancers Europe

TÉMOIGNAGES

▶ Vidéos « **PLATEFORME EMPLOI & CANCER** »

La Ligue contre le cancer

IDENTIFIER LES ACTEURS DE LA REPRISE

▶ Guide « **DÉMARCHES SOCIALES ET CANCER** »

La Ligue contre le cancer, INCa et e-cancer.fr

▶ Dossier « **TRAVAIL ET CANCER** »

Mon réseau cancer colorectal

ADAPTATION DU TRAVAIL

▶ Brochures « **REPRISE DU TRAVAIL** » quelque soit votre régime

INCa, Institut National du Cancer

▶ Vidéo info juridique « **LE TEMPS PARTIEL THÉRAPEUTIQUE PENDANT SON TRAITEMENT** »

Juris Santé

DROITS ET ACCOMPAGNEMENT

▶ Dossier « **LE RETOUR ET LE MAINTIEN DANS L'EMPLOI DES PERSONNES ATTEINTES D'UN CANCER** »

La ligue contre le cancer

▶ **HOTLINE**

Allo Alex

▶ Dossier « **LA RECONNAISSANCE DE LA QUALITÉ DE TRAVAILLEUR HANDICAPÉ – DÉMARCHE SIMPLIFIÉE** »

Allo Alex

▶ Vidéo Info juridique « **LE TRAVAIL** »

Juris Santé

▶ « **L'APRÈS-CANCER : COMMENT MIEUX VIVRE UNE REPRISE D'ACTIVITÉ ?** »

Klésia

Sources rédactionnelles :

« Qualité de vie - Activités professionnelles » « Vie professionnelle et étudiante » - INCa, Institut Nationale du Cancer // « Travail et cancer » - Mon Réseau Cancer Colorectal // « Cancer colorectal : le retour au travail » - Fondation ARC pour la recherche sur le cancer // « Je prépare mon retour au travail avec mon médecin traitant » - Ameli // « Accompagnement de votre vie professionnelle » - La ligue contre le cancer // « L'après-cancer : comment mieux vivre une reprise d'activité ? » - Klésia

