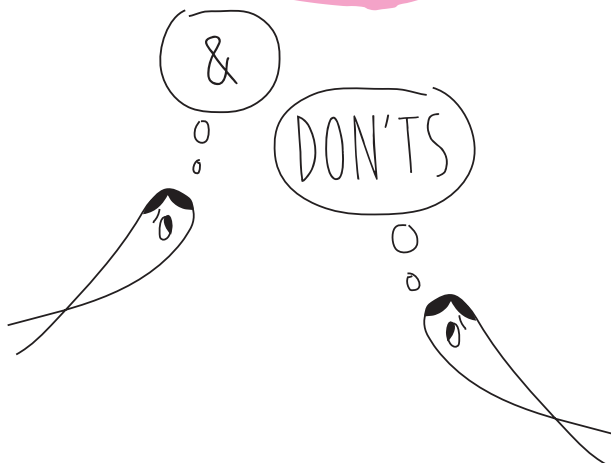
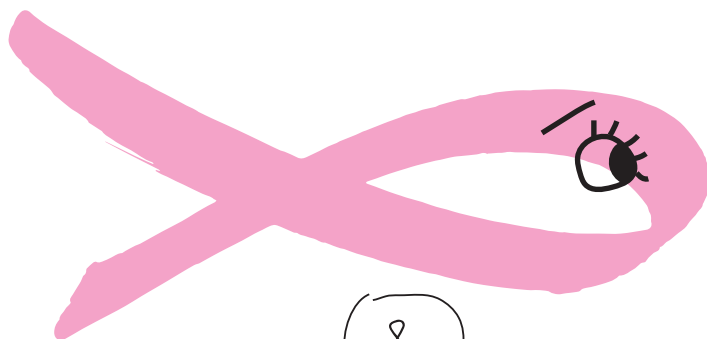
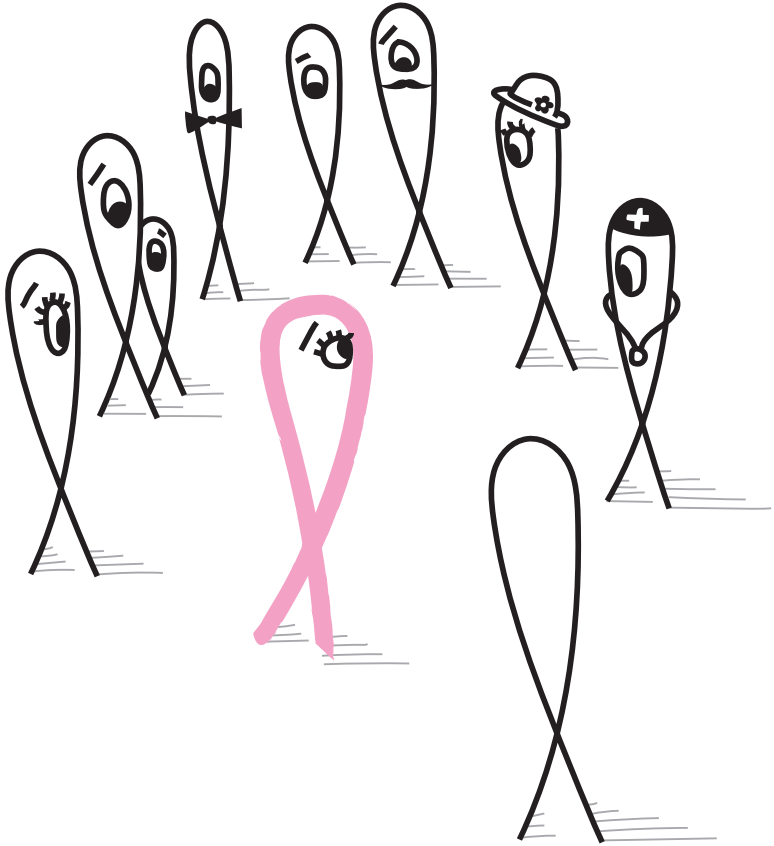


DE RETOUR AU TRAVAIL APRÈS UN CANCER DU SEIN ?

Hello
Pink
Mon-
day!

Aidez votre collègue à se sentir à nouveau comme un poisson dans l'eau.





Cancer du sein et emploi : au travail !

P 3

Et maintenant ?

Diagnostic : cancer du sein.

P 4

Comment les concilier ?

Traitement et travail.

P 4 - 6

Quelques adresses utiles.

P 7

Place au Pink Monday!

P 8

Retour au travail.

Comment se remettre au travail ?

P 9 - 11

Colophon.

Cancer du sein et emploi : au travail !

Cancer du sein. Quand le diagnostic tombe, tout s'arrête pour votre collègue. Puis, rapidement, vient le temps des questions... Que va-t-il se passer ? Comment vais-je m'en sortir ? Quoi qu'il arrive, votre collègue doit traverser une période difficile. Heureusement, elle peut compter sur votre compréhension et votre soutien.

Mais qu'en sera-t-il au travail ? Il se peut que votre collègue perçoive son emploi comme un point de repère et souhaite continuer à exercer son métier coûte que coûte pendant le traitement. Mais il y a de fortes chances qu'elle doive ou qu'elle veuille le mettre de côté. Une chose est sûre : elle comprendra, à un certain stade, qu'elle ne peut plus pratiquer son travail comme avant.

Il est crucial qu'elle puisse vous parler des changements qu'entraîne le diagnostic du cancer du sein. La communication sera bénéfique pour son bien-être et pour ses relations avec vous, son/sa collègue.

Ce guide vous aidera à mieux comprendre et à mieux aider une collègue atteinte du cancer du sein, afin qu'elle puisse reprendre le travail en toute sérénité et pleine d'énergie et qu'elle ne tarde pas à se sentir à nouveau comme un poisson dans l'eau. La brochure regorge d'informations et de conseils qui l'aideront à prendre un nouveau départ bien mérité.

Welcome back! Hello Pink Monday!



Et maintenant ?

DIAGNOSTIC : CANCER DU SEIN.

VOUS NE TROUVEZ PAS LES MOTS ? DITES-LE !

Il se peut que la nouvelle vous choque au point que vous ne sachiez pas comment réagir. L'impuissance est un sentiment on ne peut plus humain. Jouez cartes sur table : dites que vous ne savez pas trop quoi dire, mais que vous soutenez votre collègue et que vous lui souhaitez le meilleur. Ce sera toujours mieux que de ne pas donner signe de vie du tout. C'est justement dans les moments pénibles que les contacts sociaux sont essentiels.

Vous pensez que vous aurez du mal à vous exprimer par téléphone ou face à face ? Envoyez une jolie carte, un e-mail ou un SMS avec un petit message : « Je ne sais pas trop quoi dire, mais sache que je pense à toi. »

ÉCOUTEZ.

Votre seule présence aura plus d'impact que vous l'imaginez. Passé le choc initial, il importe que votre collègue puisse trouver en vous une oreille attentive. Pas besoin de longs discours. Laissez parler votre collègue si elle a besoin d'exprimer ce qu'elle ressent. Ne lui conseillez pas d'être forte ou de ne pas pleurer. Ne changez pas de sujet quand la conversation touche une corde sensible. Si vous répondez, laissez simplement parler votre cœur.

Comment les concilier ?

TRAITEMENT ET TRAVAIL.

L'IMPORTANCE DES CONTACTS.

Conseillez à votre collègue de ne pas perdre totalement le contact avec son lieu de travail pendant son congé maladie. Des contacts réguliers avec ses collègues - par téléphone, par e-mail, par SMS ou autour d'un

café – pourront faciliter son retour au travail par la suite. Envoyez-lui régulièrement une carte, un e-mail ou un SMS. Ne soyez pas déçu(e) ou inquiet(ète) si vous n'obtenez aucune réaction. Votre collègue n'a peut-être pas suffisamment d'énergie pour vous répondre, mais elle appréciera à coup sûr votre marque d'affection. Pour un témoignage concret et visible, envoyez une carte ou une photo de l'équipe, accompagnée d'un gentil message.

UNE PETITE ATTENTION FAIT LE PLUS GRAND BIEN.

Prévoyez un petit cadeau avec vos collègues. Inutile de voir grand, c'est l'intention qui compte. Des idées ? Un livre, un joli bouquet, une corbeille de fruits, un soin visage, un bon pour un week-end en amoureux...

UNE VISITE ?

Proposez à votre collègue de passer la voir. Ne vous choquez pas si elle vous dit que ce n'est pas (encore) le moment. Si elle accepte de vous recevoir, demandez-lui si elle préfère que vous veniez seul(e) ou avec d'autres collègues. Demandez-lui aussi quand ça l'arrange.

Montrez-lui que vous prenez du temps pour elle. Ôtez votre veste, asseyez-vous et essayez de paraître calme. Dites-lui que vous parlerez des sujets de son choix. Elle n'a peut-être pas envie de parler de sa convalescence... Ne vous éternisez toutefois pas, histoire de ne pas la fatiguer.

FAITES PREUVE DE BIENVEILLANCE, PAS DE PITIÉ.

Inutile de vous montrer triste, en dépit de la gravité de la situation. Le but n'est pas que votre collègue vous reconforte. Elle a besoin de cette énergie pour guérir. Évitez aussi les excès de gaieté pour briser la glace. Dites, par contre, que vous admirez son courage.

« Comment vas-tu ? Comment te sens-tu aujourd'hui ? » Voilà deux questions qui font plaisir. Elles laissent, en outre, à votre collègue le

choix d'entrer ou non dans les détails. Évitez autant que faire se peut les questions fermées qui n'appellent qu'un « oui » ou un « non ». Vous donneriez l'impression de ne pas avoir envie d'entendre une réponse détaillée.

N'ayez pas peur des blancs. Ne les comblez pas immédiatement. Ils peuvent s'avérer utiles pour laisser une petite place à la tristesse.

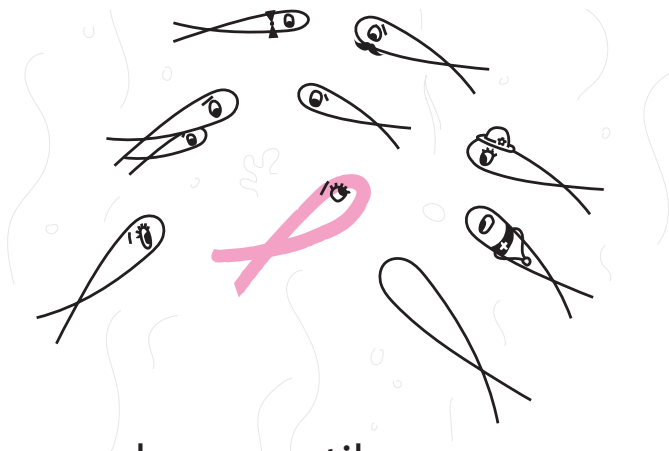
Ne donnez pas de bons conseils. Ne dites jamais que la situation aurait pu être pire. Les histoires d'horreur ne font du bien à personne. Contentez-vous d'écouter et de raconter des anecdotes positives sur vous ou sur le travail. Surtout si votre collègue vous le demande. Son univers est provisoirement limité : parler des choses du quotidien peut lui apporter une bouffée d'oxygène.

PROPOSEZ VOTRE AIDE.

La plupart des femmes ont du mal à demander de l'aide. Vous aimeriez de temps en temps donner un coup de main à votre collègue pour soulager son partenaire, sa famille et ses amis ? Demandez-lui, ainsi qu'à ses proches, en quoi vous pourriez être utile. Des exemples ? Faire les courses, préparer de la soupe, sortir le chien. Ne vous sentez pas obligé(e) : ne le faites que si vous en avez envie, pas par pitié. Et ne faites pas de promesses que vous ne pourrez pas tenir.

QUAND REPRENDRE LE TRAVAIL ?

Pour la plupart des femmes, retourner au travail signifie qu'elles ont retrouvé la santé et qu'elles peuvent reprendre une vie normale. C'est donc un moment important. Ne mettez pas votre collègue sous pression en lui demandant constamment quand elle reviendra, même si cela part d'une bonne intention. Veillez plutôt à l'informer de ce qui se passe au travail en son absence, à condition, toutefois, qu'elle le veuille et sans entrer inutilement dans les détails.



Quelques adresses utiles.

- L'Institut national d'assurance maladie-invalidité (INAMI) est l'organisme public de sécurité sociale. Vous pouvez notamment le contacter pour toute question relative aux remboursements, à l'incapacité de travail et à la réinsertion socioprofessionnelle : <https://www.inami.fgov.be/fr/Pages/default.aspx>. La mutualité vous fournira aussi toutes les informations utiles à ce sujet.
- Pour plus d'informations sur la reprise du travail après une longue période, lisez la brochure très bien conçue « Revenir au travail après une absence de longue durée pour raison médicale », disponible sur : <https://emploi.belgique.be/fr/publications/retour-au-travail-apres-une-absence-longue-duree-pour-raison-medicale-prevention-et>.
- Le Forem vous guidera volontiers sur le parcours de la réinsertion ou pour demander des chèques-carrière : <https://www.leforem.be/>.
- Coaching et accompagnement de carrière pendant et après un cancer. Il existe de belles initiatives dans ce cadre, par exemple : <https://alezi.be/fr/accueil/>.
- Vous avez des soucis financiers ? Vous pouvez contacter le service social de votre caisse d'assurance maladie ou le CPAS de votre commune.

Hello
Pink
Mon-
day!

Place au Pink Monday!

Le ciel s'éclaircit, le traitement est terminé. Votre collègue veut retourner travailler au plus vite, pour que la vie reprenne son cours « normal ». Mais tout ne se passera peut-être pas comme avant. D'où l'importance d'une communication franche et honnête.

Les pages suivantes vous donneront des trucs et astuces qui vous seront bien utiles pour aider votre collègue à reprendre le travail. À sa manière et à son rythme. Elle mérite en effet de se sentir à nouveau comme un poisson dans l'eau dans sa vie professionnelle. Pour elle, pas de blues du lundi, mais un nouveau départ :

Hello Pink Monday!

« Je ne vais pas travailler pour le travail en lui-même, mais pour voir mes collègues : ils sont géniaux. Le travail n'est pas très intéressant en soi, mais il y a un vrai esprit d'équipe et c'est ce que je cherche. Mes collègues m'envoient souvent de gentils SMS. Ça me fait du bien. »

Retour au travail.

COMMENT SE REMETTRE AU TRAVAIL ?

UN MÉLANGE DE SOULAGEMENT ET D'INCERTITUDE.

La reprise du travail après une période d'absence n'a rien d'évident. La maladie et le traitement laissent souvent des traces : douleur, fatigue, difficultés à se concentrer, manque de confiance en soi, peur de la rechute, épisodes dépressifs ou encore irritation face aux conséquences de la maladie.

Votre collègue ne pourra reprendre le travail que lorsqu'elle sera totalement prête. Et il y aura des hauts et des bas. Tâchez de ne pas l'oublier.

UN ACCUEIL CHALEUREUX.

Le grand jour est arrivé. Ne faites pas comme s'il ne se passait rien. Le jour où votre collègue revient travailler après son congé maladie, demandez-lui comment elle va. Ce n'est pas parce qu'elle est guérie que tout est redevenu comme avant. Les femmes qui reprennent le travail attendent aide et bienveillance de la part de leurs collègues et de leur supérieur. Mais dans le même temps, elles veulent être considérées comme des collaboratrices à part entière. À la clé ? Des tensions. Votre collègue est nerveuse et un peu perdue ? Vous l'êtes sans doute aussi. Faites en sorte qu'elle passe un Pink Monday inoubliable.



GÉRER « L'APRÈS-COUP ».

Incitez votre collègue à vous parler :

- des mouvements qu'elle peut faire et de ceux qu'elle doit éviter à tout prix ;
- de son endurance et de son énergie ;
- des points d'attention en termes de douleur, de fatigue, de concentration, de pensées négatives, d'angoisse, de confiance en elle.

Tenez au maximum compte de sa situation, demandez-lui régulièrement si tout va bien. Vous lui serez d'une précieuse aide. Aidez-la comme vous le pouvez, ne fût-ce qu'en allant lui chercher un café ou en allant prendre l'air avec elle sur le temps de midi. Proposez votre aide de



manière engageante et concrète : « Puis-je faire quelque chose pour toi ? », « Veux-tu que je m'occupe de ce client exigeant à ta place ? » Ne dépassez toutefois pas vos propres limites. Après tout, vous êtes un être humain, vous aussi.

TRAVAILLER DIFFÉREMMENT.

Quatre femmes sur cinq souhaitent des tâches moins ardues et/ou moins d'heures de travail. Par ailleurs, l'esprit d'équipe et les contacts sociaux peuvent désormais revêtir une importance particulière pour elle. Incitez-la à en parler. À ses collègues et à votre employeur.

Colophon :

Pink Monday constitue une source de force et de collégialité pour chacune lors de la reprise du travail après un cancer du sein. Cette initiative chaleureuse a été inspirée par Estée Lauder Companies. Se sentir bien dans sa peau est, en effet, ce qui motive au quotidien les collaborateurs d'Estée Lauder Companies.

Les recommandations de cette brochure découlent des résultats des études suivantes :

- Cancer du sein et emploi », une étude qualitative des professeurs Elke Van Hoof (VUB) et Philippe Mairiaux (ULg).
- Reprise du travail après le cancer du sein. Vécu de la période antérieure et postérieure à la reprise du travail par les (ex-)patientes », une étude quantitative de Geert Van Boxem (Sanoma Media Belgium).

Cette brochure est une initiative de l'INAMI, l'Institut national d'assurance maladie-invalidité, et de Pink Ribbon.