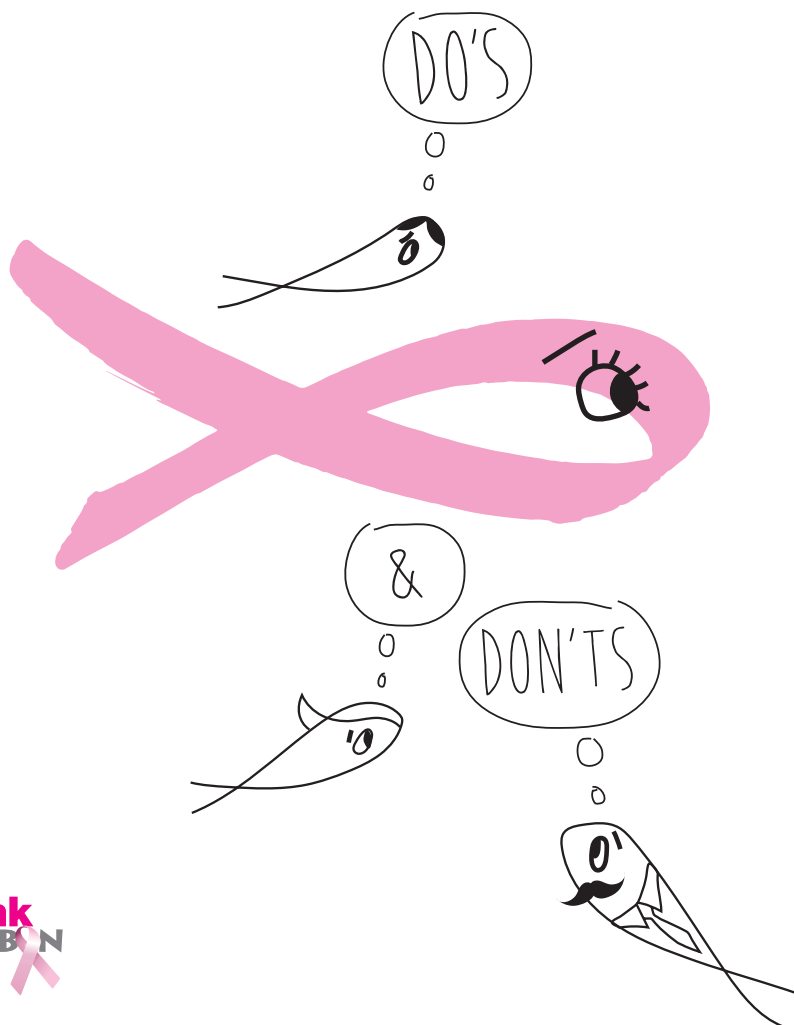
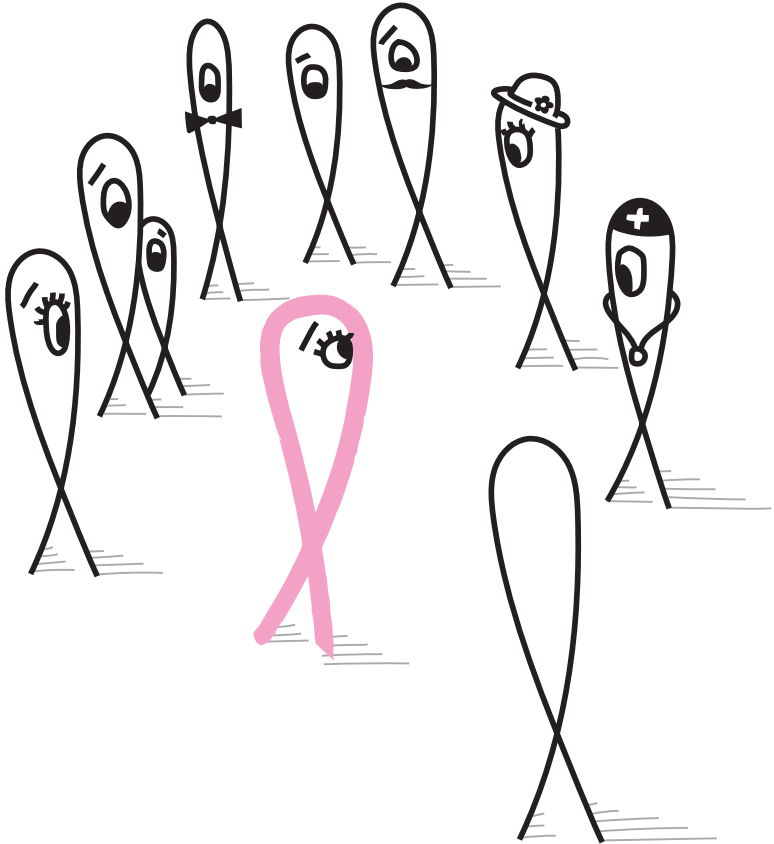


De retour au travail après un cancer du sein ?

Hello
Pink
Mon-
day!

Se sentir à nouveau
comme un poisson
dans l'eau.





Cancer du sein et vie professionnelle : comment concilier ?	P 3	
Et maintenant ?	Le diagnostic : cancer du sein.	P 4 - 5
Comment y arriver ?	Concilier votre traitement et votre travail.	P 6 - 7
Quelques adresses utiles.		P 8
C'est le moment du Pink Monday!		P 9
La reprise du travail.	Comment puis-je reprendre le travail ?	P 10 - 13
	Une nouvelle expérience de votre ancien poste.	P 14 - 17
	Le moment est venu !	P 18 - 19
Mentions légales		P 20

Cancer du sein et vie professionnelle : comment concilier ?

Le cancer du sein : lorsque vous entendez ce diagnostic, un grand silence s'installe. Et immédiatement, des milliers de questions viennent se bousculer dans votre esprit. Que va-t-il se passer ? Comment vais-je m'en sortir ? Quoi qu'il en soit, il s'agit d'une période difficile qu'il vous faudra traverser, mais heureusement, vous pourrez compter sur le soutien et l'aide de vos proches et des professionnels de santé.

Mais qu'en est-il de votre travail ? Votre activité professionnelle peut constituer un précieux soutien et vous souhaiteriez poursuivre cette activité durant le traitement, mais est-ce envisageable en termes d'organisation ? D'autres patientes préféreraient arrêter toute activité ou la mettre en veilleuse durant un certain temps, mais, quoi qu'il en soit, il est évident que cette vie professionnelle ne peut plus s'effectuer comme avant et la question de la réaction de l'employeur va se poser ...

Il est important que vous puissiez parler de votre diagnostic avec votre employeur - ou le service des ressources humaines de votre entreprise, le cas échéant, en abordant clairement les changements que votre maladie implique. Une information complète et une communication claire peuvent vraiment faire la différence, tant pour votre bien-être et vos relations avec votre employeur que pour le bon fonctionnement de l'entreprise.

Ce guide a pour but de vous aider, ainsi que votre employeur et éventuellement le service des RH après le diagnostic, durant le traitement et, par la suite, lorsque vous souhaitez etourner au travail. Ceci vous permettra de reprendre votre activité professionnelle de manière sereine, le cœur léger et remplie d'une énergie nouvelle.

Hello Pink Monday!



Et maintenant ?

LE DIAGNOSTIC : CANCER DU SEIN.

Vous connaissez votre diagnostic, mais vous ne savez pas ce qui va se passer au niveau professionnel ?

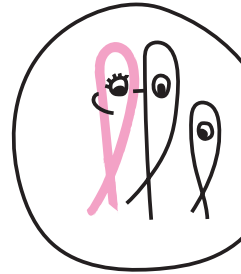
Employée

Qui dois-je informer ? / Communiquez !

- Informez tout d'abord votre supérieur hiérarchique et, s'il existe, le service du personnel (les ressources humaines) dans votre entreprise. N'oubliez pas de les prévenir de vos absences !
- Quant à la communication vers vos collègues, il est sans doute préférable de les avertir afin de leur permettre de vous soutenir mais aussi de veiller à la future organisation lorsque vous serez absente.

Les démarches administratives ... Informez !

- Envoyez le formulaire de « certificat d'incapacité de travail » à votre caisse d'assurance maladie.
- Si vous êtes salariée, votre employeur vous versera encore votre salaire pendant un certain temps. Ensuite, vous toucherez une prestation de la caisse d'assurance maladie, équivalant à un pourcentage de votre salaire (limité).
- Si vous êtes en incapacité de travail en raison de la maladie (les 12 premiers mois) ou en invalidité (par la suite), vous n'avez pas à vous soucier de votre retraite. Ces périodes sont entièrement prise en compte.
- Prenez rendez-vous avec le service social de votre caisse d'assurance maladie afin de vous aider dans les différentes démarches notamment administratives.





« Je ne sais pas quand je me sentirai mieux et quand je pourrai reprendre mon travail à plein temps. Mon employeur me demande quand je reviendrai travailler, mais je ne sais pas quoi répondre. »

Employeur / service du personnel

Communiquez !

- Prêtez une oreille attentive à votre employée. Laissez-lui raconter son histoire. Tout commence par l'écoute.
- Montrez votre compassion et soyez indulgent avec la situation de votre employée.

Les démarches administratives ... Informez !

- Soutenez votre employée et donnez-lui toutes les informations nécessaires qu'il s'agisse des aspects légaux ou des aspects spécifiques que l'entreprise pourrait lui offrir pendant et après son traitement.

Comment y arriver ?

CONCILIER VOTRE TRAITEMENT ET VOTRE TRAVAIL.

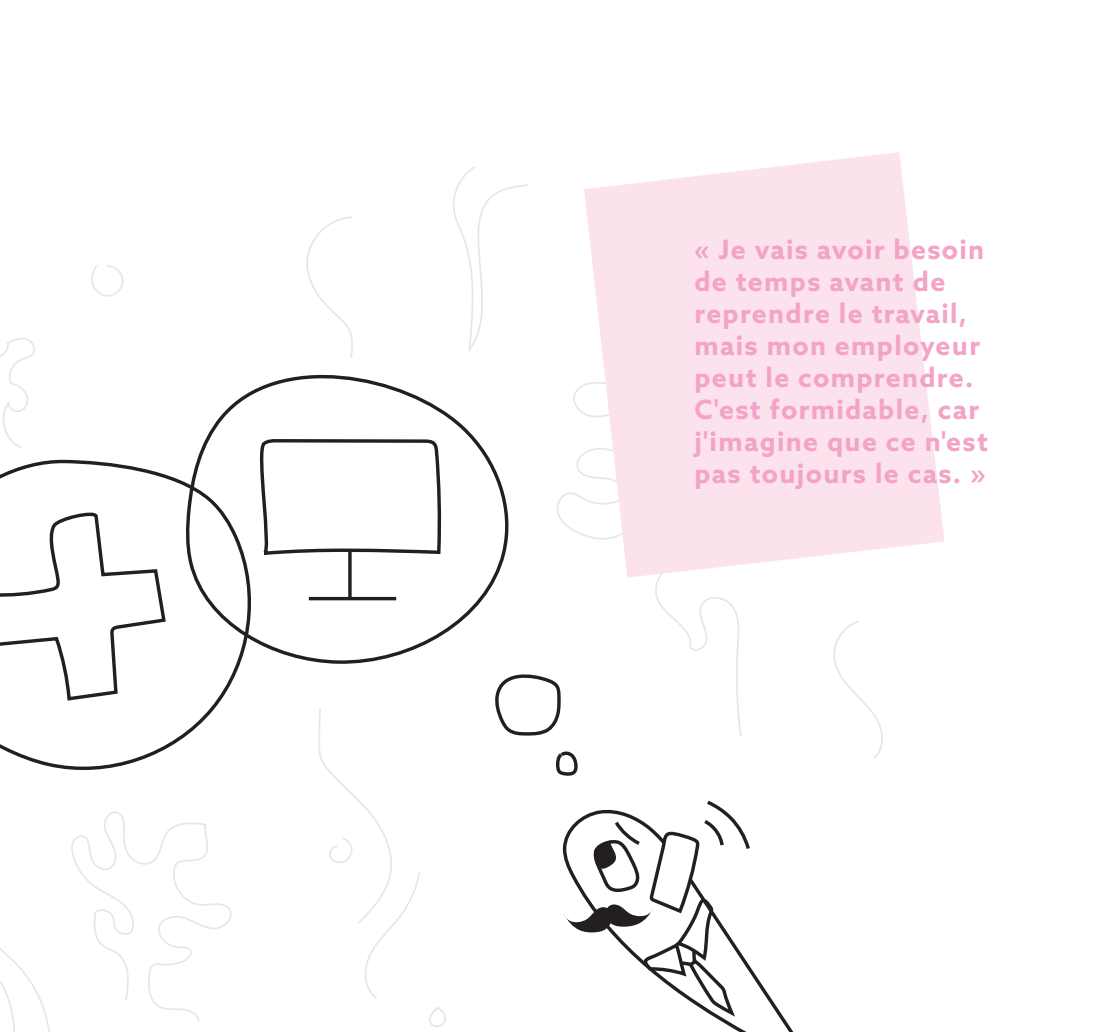
Allez-vous continuer à travailler (à temps partiel) durant votre traitement ? Ou envisagez-vous une pause carrière ? Là aussi, la communication est primordiale !



Employée

Communiquez !

- Essayez de maintenir le contact avec vos collègues et lieu de travail en précisant dès le début du traitement le type d'informations que vous souhaitez recevoir. Lors de votre traitement, répétez régulièrement cette demande à votre patron et à vos collègues, afin de rester au courant. De même, donnez-leur régulièrement de vos nouvelles.
- Vous pensez déjà à votre retour ? Pourquoi pas ! Parlez-en d'abord à votre médecin (généraliste) en fixant une date de retour ensemble.
- Prenez ensuite un rendez-vous avec votre employeur ou le service du personnel et discutez des possibilités de votre retour.

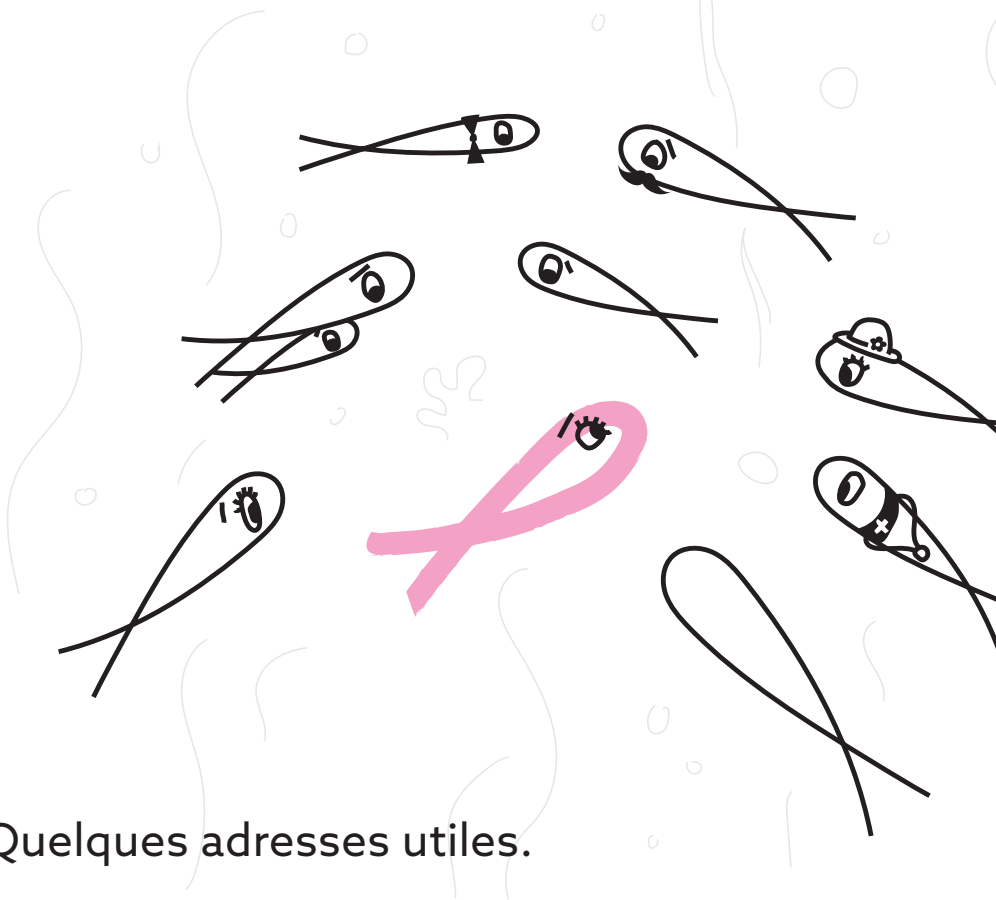


« Je vais avoir besoin de temps avant de reprendre le travail, mais mon employeur peut le comprendre. C'est formidable, car j'imagine que ce n'est pas toujours le cas. »

Employeur / service du personnel

Communiquez !

- N'hésitez pas à parler ouvertement avec l'employée en lui demandant notamment dans quelle mesure elle souhaite être tenue informée de la situation de l'entreprise. Veut-elle continuer à recevoir des mails et informations sur le suivi des dossiers de la société ?
- Prenez personnellement et régulièrement de ses nouvelles. Soutenez-la. Envoyez-lui un message, une carte, un bouquet de fleurs ...
- Parlez à des collègues proches de votre employée et demandez-leur de garder un contact régulier avec elle en exprimant leur propre soutien.
- Vous pensez que votre employée envisage un retour au travail ? Abordez la question avec elle.



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 socio-professionnelle. <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-du-ree-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
Monday!

C'est le moment du Pink Monday !

Le soleil est revenu et le traitement est terminé. Vous voulez reprendre le travail dès que possible, pour que tout redevienne « normal » Mais tout ne va peut-être pas se passer comme avant. Une communication ouverte est bien entendu essentielle !

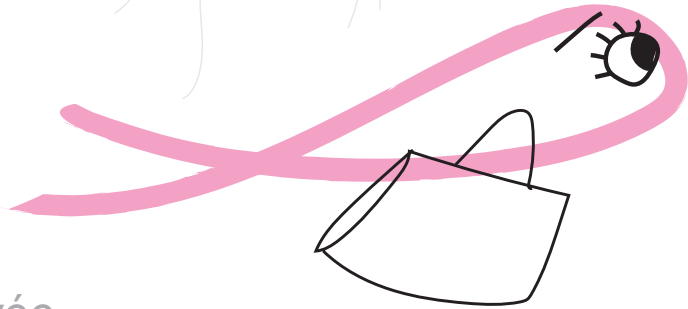
Dans les pages suivantes, quelques conseils vous sont proposés, ainsi qu'à votre employeur ou au responsable des ressources humaines, afin que votre reprise au travail soit sereine et rapide selon le rythme que vous avez souhaité. Après tout, vous méritez de vous sentir comme un poisson dans l'eau sur votre lieu de travail en profitant d'un nouveau départ. Hors de question que vous subissiez le blues du lundi.

Hello Pink Monday!

La reprise du travail.

COMMENT VAIS-JE REPRENDRE LE TRAVAIL ?

Après le traitement, à un certain moment, vous envisagerez de reprendre votre activité professionnelle. Mais pensez à bien organiser et planifier votre reprise !

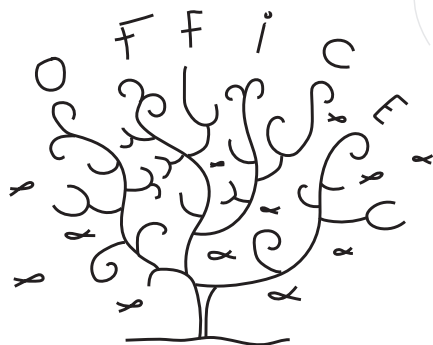


Employée

Le retour.

Le point de vue médical.

- Demandez à votre médecin généraliste et à votre oncologue comment préparer au mieux votre reprise. Discutez avec eux du moment idéal pour ce retour au travail et de la charge de travail que vous êtes à même de gérer. Ces discussions peuvent commencer un mois avant la fin de la phase primaire du traitement.
- Prenez rendez-vous avec le médecin du travail. Discutez avec lui des aménagements possibles qui pourraient faciliter votre retour à la vie professionnelle. Renseignez-vous sur la législation relative au bien-être au travail ; ceci vous permettra de vérifier que votre entreprise l'applique correctement.
- Par contre, retourner au travail prématurément avant la fin de la maladie ou du traitement peut avoir de graves conséquences, tant financièrement qu'en termes de droits sociaux. Le médecin-conseil de votre caisse d'assurance maladie peut cependant vous autoriser à travailler (à temps partiel ou avec des aménagements de votre charge de travail) avec le maintien de la reconnaissance de votre incapacité de travail et de vos prestations maladie (partiellement). On parle dans ce cas de « reprise progressive du travail » ou de reprise à temps partiel.



« J'ai été heureuse de me remettre au travail, mais au début c'était très dur, je dois le dire. Je voulais passer d'une journée complète à une demi-journée de travail, mais ça n'a pas marché, car je suis toujours fatiguée. »

Employeur / service du personnel

Le retour.

Le point de vue médical.

- Contactez le médecin du travail pour savoir comment l'entreprise peut préparer au mieux le retour de l'employée. Discutez avec lui des aménagements que vous pouvez éventuellement mettre en place.
- Encouragez aussi votre employée à discuter de la reprise de son travail avec le médecin du travail.
- Informez-vous de la législation relative au bien-être au travail. Veillez à ce qu'elle soit bien respectée.

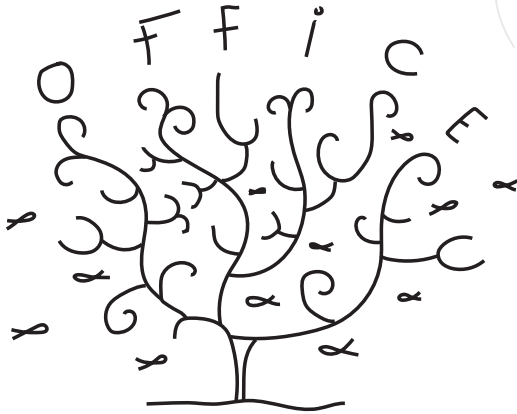


Employée

Le retour.

La communication sur le lieu de travail.

- Informez votre employeur de la date de votre retour.
- Communiquez-lui les conseils que les médecins vous ont fournis.
- Discutez avec lui de la charge de travail que vous pouvez assumer dans un premier temps et des adaptations qu'il peut mettre en place pour un retour optimal à votre poste de travail.
- Discutez également de la meilleure manière d'informer vos collègues de votre retour.



Employeur / service du personnel

Le retour.

La communication sur le lieu de travail.

- Discutez avec votre employée de la date de son retour.
- Discutez avec elle de ses capacités actuelles et de la charge de travail qu'elle peut assumer dans un premier temps. Abordez concrètement les problèmes de concentration et de mémoire, de fatigue et de douleur.
- Analysez ensemble les adaptations qu'il est possible de mettre en place pour une reprise du travail optimale.
- Discutez avec votre employée de la manière dont elle préfère informer ses collègues de son retour.
- Contactez le médecin du travail concernant la visite médicale de reprise et planifiez-la dans les dix premiers jours après le retour de votre employée. Suivez cela de près.

La reprise du travail.

UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE DE VOTRE ANCIEN POSTE.

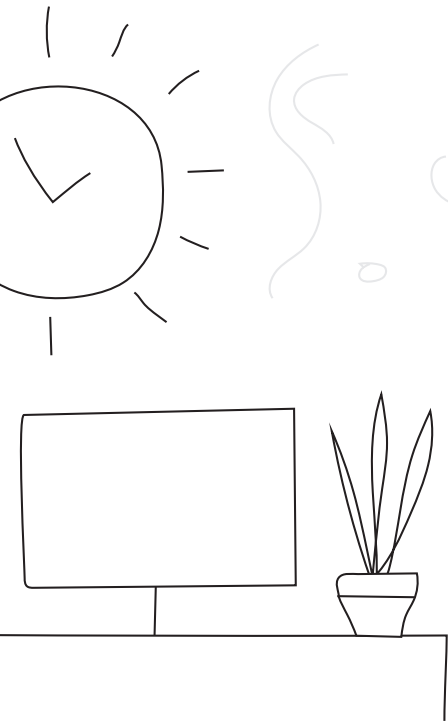
Le cancer du sein est dans tous les cas une expérience profondément marquante. Exprimez-vous ouvertement sur votre responsabilité, ainsi que sur la charge que vous pouvez assumer après votre traitement.

Employée

Comment allez-vous ?

Aspirer à un retour à une vie « normale » est bien naturel. Mais comment l'envisagez-vous ?

- Exprimez votre sentiment à ce sujet à votre employeur. L'anxiété et la fatigue que vous ressentez ne dépendent pas totalement de votre volonté.
- N'hésitez pas à faire part de votre ressenti à votre plus proche collègue. Avez-vous plus de difficultés à vous concentrer ? Êtes-vous rapidement exténuée ? Votre collègue peut, par exemple, vous soulager de temps en temps.



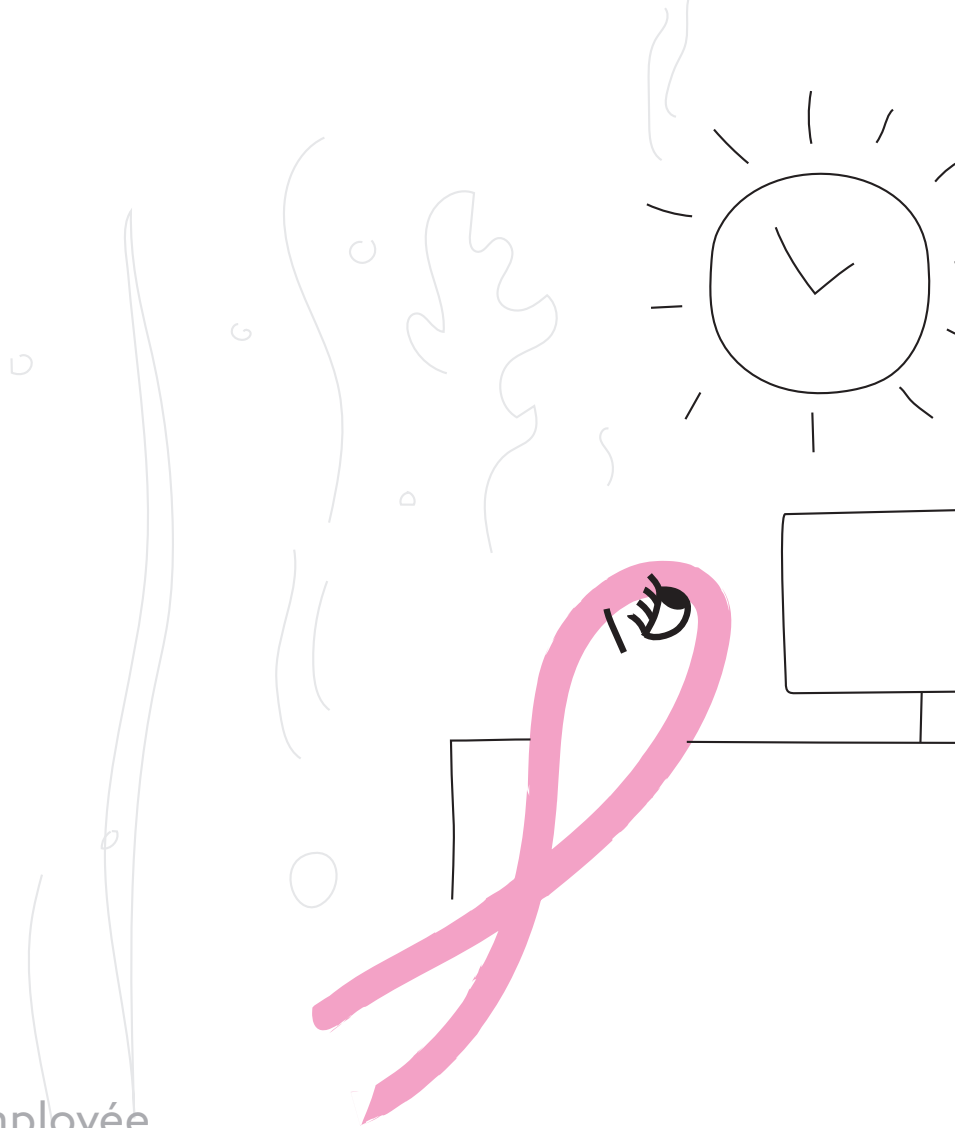
« J'aimais bien mon job et je partais travailler tous les jours avec plaisir. Mais aujourd'hui, je me demande parfois si j'en ai encore envie ou si je le peux encore. Je trouve cela très bizarre. »

Employeur / service du personnel

Comment allez-vous ?

Même si le traitement est terminé, votre employée n'est pas nécessairement comme avant.

- Exprimez-lui encore votre soutien et votre compassion. Envisagez l'avenir en ce qui la concerne avec souplesse.
- N'oubliez pas que son travail est une étape importante dans le processus de guérison. Les raisons de sa reprise du travail peuvent être multiples : le retour à une vie « normale », le besoin de contacts, des raisons financières...
- Il faut tenir compte du fait que votre employée est confrontée à un inconfort (physique) qui peut empêcher la réalisation optimale de ses tâches (peur, douleur, fatigue, troubles de la concentration...).
- Veillez à ce que ses collègues tiennent également compte du fait que leur collaboratrice n'est plus tout à fait la même qu'avant. Encouragez-les à montrer de la coopération et de la souplesse (par exemple, dans le cadre des horaires de travail).



Employée

Le même profil de poste ?

- Vous voulez reprendre à terme votre ancien poste? C'est très bien ! Discutez avec le médecin du travail et votre employeur d'un planning réaliste.
- Vous pouvez également reprendre contact avec le médecin-conseil de votre mutualité pour envisager une éventuelle réinsertion professionnelle.
- Vous préféreriez un autre poste ? L'ambiance d'équipe et les contacts sociaux sont maintenant très importants pour vous ? Discutez-en avec le médecin du travail et votre employeur. Recherchez ensemble quelle contribution importante vous pourriez apporter à l'entreprise, d'une manière différente et qui puisse vous rendre vraiment heureuse.



Employeur / service du personnel

Le même profil de poste ?

- Discutez avec votre employée de sa vision concernant sa vie professionnelle.
- Elle veut reprendre à terme son ancien poste ? Définissez avec elle et le médecin du travail un planning réaliste.
- Elle exprime une préférence pour un autre poste ? Réfléchissez avec elle à une manière différente de contribuer à l'entreprise et accompagnez-la dans de nouvelles fonctions.
- Vous remarquez que vous ne pouvez pas lui donner satisfaction avec ce que vous offrez comme employeur ? Orientez-la vers le médecin-conseil de la mutualité qui pourra avec le FOREM, l'AViQ ou Actiris l'aider à trouver de nouveaux défis à relever avec une réinsertion professionnelle ou en la recommandant à d'autres entreprises.

La reprise du travail.

LE MOMENT EST VENU !

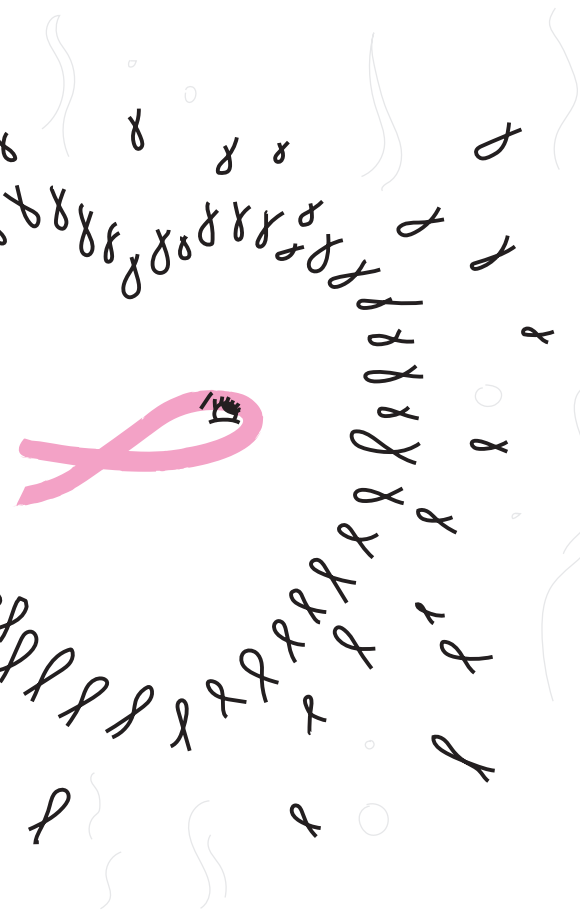
Il est arrivé, votre Pink Monday. C'est le tout premier jour d'un nouveau départ. Après une bonne préparation, tout devrait bien se passer. Encore faut-il que ce premier jour prenne en compte les points suivants ...



Employée

Au travail.

- Continuez de communiquer sur votre ressenti. Avec votre employeur, avec votre médecin, avec vos collègues. Ils ne peuvent pas nécessairement comprendre l'épreuve que vous avez traversée. Lorsque vous n'allez pas bien, dites-le, mais, lorsque vous vous sentez mieux, dites-le aussi.
- Lorsque vous reprenez le travail, n'oubliez pas que vous pourrez éventuellement prendre des congés. Il est peut être utile de ne pas tous les prendre en même temps, mais de les répartir dans votre plan de reprise du travail. Vous pourrez alors mieux doser vos efforts.
- Veillez à ce que votre planning établi avec votre employeur et le médecin du travail soit bien suivi.



« Je ne vais pas travailler pour le travail en lui-même, mais pour mes merveilleux collègues. Mon poste n'est pas très intéressant, mais l'ambiance d'équipe est formidable et c'est ce que je recherche. Je reçois des super SMS de la part de mes collègues et ça me fait du bien ! »

Employeur / service du personnel

Au travail.

- Informez l'équipe du retour de votre employée.
- Discutez à l'avance avec votre employée de la manière dont elle voit sa première journée. A-t-elle envie d'un grand accueil organisé ou d'une reprise plus discrète ?
- N'oubliez de vous inquiéter de temps en temps de sa santé et de sa reprise au travail.

Mentions légales :

Cette brochure est publiée à l'initiative de l'INAMI, l'Institut National de santé et d'assurance maladie-invalidité et de Pink Ribbon.

Les recommandations contenues dans ce document sont basées sur les résultats des études suivantes :

- « Le cancer du sein et le travail », une étude qualitative du prof. Elke Van Hoof (VUB) et du prof. Philippe Mairiaux (ULg).
- « La reprise du travail après un cancer du sein. Expérience de la période avant et après la reprise du travail d'(anciennes) patientes », une étude quantitative de Geert Van Boxem (Sanoma Media Belgium).

Pink Monday est une source de force et de collégialité pour toutes les femmes qui reprennent le travail après un cancer du sein. Cette initiative conviviale a été inspirée par Estée Lauder Companies, car le bien-être au travail est ce qui motive ses employés au quotidien.