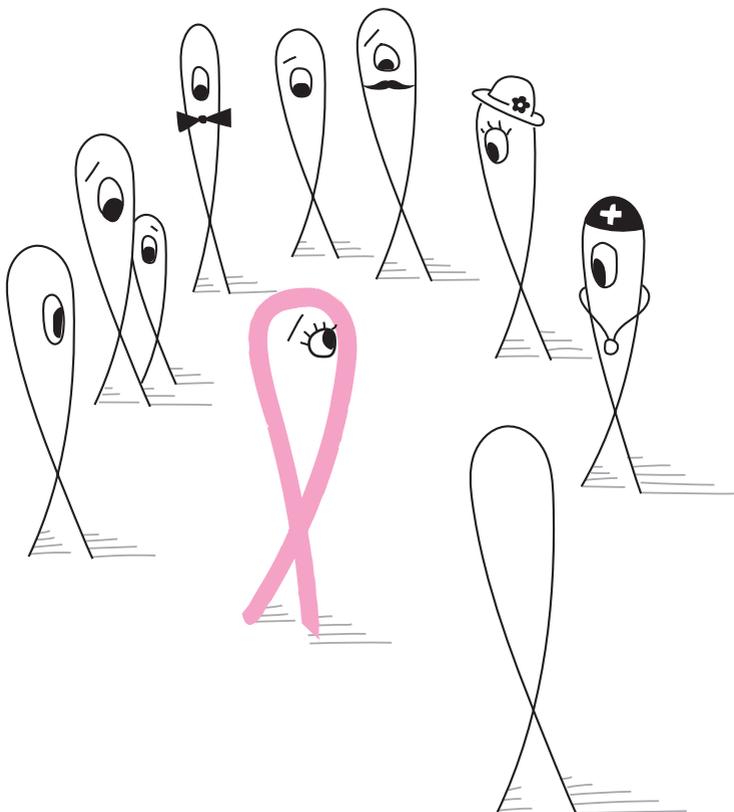
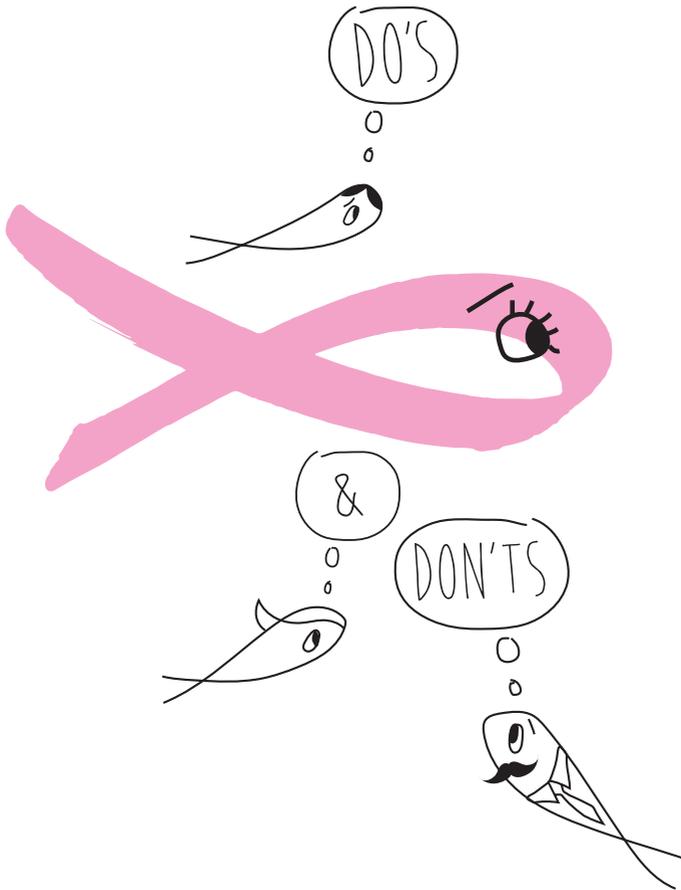


DE RETOUR AU TRAVAIL APRÈS UN CANCER DU SEIN ?

Hello  
Pink  
Mon-  
day!

Se sentir à nouveau  
comme un poisson  
dans l'eau en tant  
qu'indépendante.





Cancer du sein et profession indépendante: comment les concilier ?	<b>P 3</b>
Et maintenant ?	Le diagnostic : cancer du sein. <b>P 4 - 7</b>
Comment y arriver ?	Concilier votre traitement et votre travail. <b>P 8 - 19</b>
Adresses utiles.	<b>P 20</b>
C'est le moment du Pink Monday !	<b>P 21</b>
La reprise du travail.	Comment puis-je reprendre le travail ? <b>P 22 - 23</b>
Quelques questions à vous poser.	<b>P 24 - 25</b>
Peut mieux faire !	<b>P 26</b>
Infos.	<b>P 27</b>
Mentions légales.	<b>P 28</b>

# Cancer du sein et profession indépendante : comment les concilier ?

## **Se remettre du premier choc ...**

Cancer du sein ! Beaucoup de femmes ne le cachent pas : pour elles, le moment le plus stressant a été l'annonce du diagnostic.

## **Mais qu'en est-il de votre travail ?**

Quand vous apprenez que vous avez un cancer du sein, l'inquiétude pour votre avenir professionnel s'ajoute forcément aux préoccupations liées à votre état de santé. Surtout si vous travaillez seule, une interruption de longue durée vous paraît sans doute inenvisageable, tant à cause de la perte de revenus que par crainte de l'infidélité de votre clientèle.

Mais continuer comme si de rien n'était, tout au long du traitement, est-ce vraiment jouable en termes d'organisation ? Et aurez-vous les ressources physiques et morales pour le faire ? Ou une solution intermédiaire, qui sauvegarde votre emploi tout en ménageant vos forces, est-elle imaginable ?

Ce guide a pour but de vous rappeler les démarches à ne pas négliger, tout en vous aidant à faire les choix les plus favorables au rétablissement de votre santé ET au maintien de votre activité. Sans doute vos indemnités sont-elles moins élevées que celles d'une salariée ou d'une fonctionnaire. Mais, comme indépendante, vous avez l'habitude de triompher des difficultés. Contre le cancer, votre esprit d'entreprise peut être un atout !

**Hello Pink Monday!**

A pink square logo with the text "Hello Pink Monday!" written in white, stacked vertically. The square is tilted slightly to the right.

Hello  
Pink  
Mon-  
day!

# Et maintenant ?

LE DIAGNOSTIC : CANCER DU SEIN.

Vous connaissez votre diagnostic, et vous avez déjà une idée du déroulement des traitements, mais que va-t-il se passer au niveau professionnel ?

## LA PEUR DE LA PERTE.

Une enquête réalisée fin 2016 par l'Union des Classes Moyennes (UCM) et son pendant flamand Unizo ne laisse aucun doute à ce sujet : pour un(e) indépendant(e) qui tombe malade, la priorité des priorités est de reprendre le boulot le plus rapidement possible – ou, mieux encore, de maintenir son activité, fût-ce à un rythme réduit, pendant toute la durée des traitements.

L'indépendant(e) en incapacité de travail court en effet un risque réel de ne récupérer, une fois guéri(e), qu'une (faible) partie de sa clientèle. Résultat : 85% des indépendants interrogés dans le cadre de l'enquête UCM-Unizo ont affirmé qu'ils ne suivraient PAS la prescription médicale d'arrêt maladie – et ce tant pour des raisons financières que par crainte de voir leurs clients, patiemment fidélisés au fil des années, passer à la concurrence.

## TROUVER L'ÉQUILIBRE.

Dans votre cas particulier, est-il envisageable de tout arrêter ? Et surtout, pour combien de temps ?

De plus, les indemnités forfaitaires auxquelles vous avez droit durant votre incapacité de travail sont peu élevées : réussirez-vous à vous en sortir avec des revenus aussi faibles ?

Difficile de mener une telle réflexion alors que vous n'avez pas encore digéré le diagnostic et que tant vous-même que vos proches avez du mal à prendre la mesure du problème. Mais vous ne pouvez pas en faire l'économie.

« Si j'interromps mes activités pendant 6 à 8 mois, comme mon oncologue me le conseille, je suis persuadée que la plupart de mes clients ne reviendront pas. Il y a trop de bons vétérinaires dans ma commune ! »

## Quelques conseils.

- Renseignez-vous auprès de votre mutualité.
- Consultez (le site de) l'INAMI.
- Parlez-en à votre comptable.
- Demandez à des indépendants de votre secteur professionnel qui sont déjà passés par là de vous partager leurs expériences.
- Abordez la question avec votre généraliste, qui connaît bien vos forces et vos faiblesses, tant physiques que morales.
- Discutez-en avec vos proches, qui seront, après vous, les premiers affectés par ces difficultés temporaires...

Et puis prenez votre décision, mais en vous rappelant qu'elle ne vous enferme pas. En effet, selon l'évolution de la situation et de votre état de santé, des aménagements sont possibles.

### **1 sur 4 ...**

Comme le rappelle Elke Van Hoof de la VUB dans son rapport sur le Projet Indépendants et Cancer de la Fondation contre le Cancer, sur les 852.670 indépendants (chiffres de 2014) que compte la Belgique, 1 homme sur 3 et 1 femme sur 4 seront confrontés au cancer avant leur 75e anniversaire.

Après un cancer, les indépendant(e)s reprennent le travail plus rapidement que les salarié(e)s, mais ils/elles courent un plus grand risque de connaître, peu après, une nouvelle période d'incapacité de travail. Récidive ? Conséquences négatives d'un trop grand effort sur soi-même ?

### **Le défi financier**

Dans notre système de sécurité sociale, la couverture des indépendant(e)s est plus restreinte que celle des salarié(e)s.

Heureusement, depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2019, les indépendants peuvent bénéficier d'indemnités d'incapacité de travail dès le 1<sup>er</sup> jour d'arrêt (pour toute incapacité de travail est reconnue pendant plus de 8 jours). Mais cela reste des indemnités forfaitaires aux alentours du millier d'euros par mois.

Du côté des assurances privées, seulement 1 indépendant(e) sur 2 affirme avoir contracté une assurance de revenu garanti. La solidarité sociale envers les indépendant(e)s reste donc limitée et ces initiatives privées destinées à compenser cette carence sont insuffisamment connues ou accessibles.

## **Chèques-carrière**

Si vous vous posez des questions sur la manière de poursuivre votre carrière en dépit de la maladie, vous pouvez vous adresser au VDAB (Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding) pour obtenir des chèques-carrière. L'accompagnement de carrière dans le cadre des chèques-carrière est accessible aux indépendants qui résident et travaillent en Flandre ou dans la Région de Bruxelles-Capitale.

Si vous répondez aux conditions, vous avez droit à 7 heures d'accompagnement de carrière tous les 6 ans. Grâce aux chèques-carrière, vous ne payez que 40 € pour 4 heures d'accompagnement de carrière.

Info: VDAB, **0800 30 700** (tous les jours ouvrables de 8h à 19h) ou en ligne : **[www.vdab.be](http://www.vdab.be)**.

# Comment y arriver ?

CONCILIER VOTRE TRAITEMENT ET VOTRE TRAVAIL.

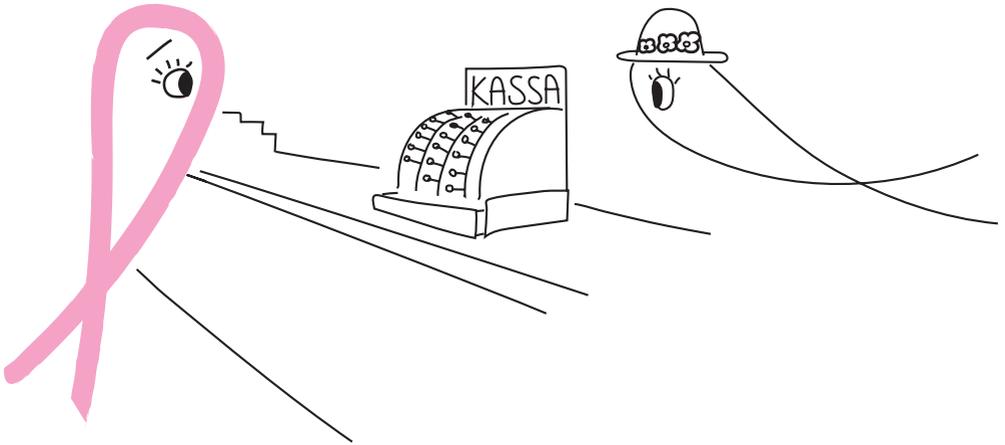
Allez-vous suivre les conseils de votre oncologue et vous arrêter purement et simplement pour vous consacrer à votre guérison ?

Envisagez-vous de poursuivre certaines activités pendant votre incapacité de travail ?

Ou de les reprendre dès que vous aurez la certitude de ne pas être mise hors de combat à chaque chimio ?

Ou voyez-vous la possibilité de vous faire remplacer ?

Chacune de ces options implique des démarches administratives différentes.



## COMMUNIQUEZ !

Quelle que soit votre décision, n'oubliez pas le b.a.-ba de tout(e) indépendant(e) : COMMUNIQUEZ ! Le cancer n'est plus une maladie taboue, dont on n'ose même pas prononcer le nom. Plus vous serez franche et directe avec vos associés, votre personnel, votre clientèle, plus vous aurez de chances de limiter les dégâts.

- Adoptez un ton pratique et informatif.
- Expliquez clairement votre décision et ses conséquences.
- Annoncez le déroulement des événements (interruption temporaire totale, interruption temporaire partielle, remplacement, date de reprise des activités, etc.)

Bref, exprimez-vous, et vous pourriez bien être étonnée du mouvement de solidarité que vous suscitez!

## J'arrête !

Pour être reconnue en **incapacité de travail**, vous devez **avertir votre mutualité** :

- dans les 7 jours calendaires, premier jour d'incapacité de travail non inclus,
- au moyen d'un certificat d'incapacité de travail (que vous pouvez demander à votre mutualité ou télécharger sur le site de celle-ci),
- complétez ce certificat en concertation avec votre médecin traitant (un volet pour vous et un volet pour votre médecin traitant)
- et transmettez le médecin-conseil de votre mutualité, par la poste (cachet postal faisant foi) ou en le déposant à la mutualité (dans ce cas, n'oubliez pas de réclamer un récépissé).

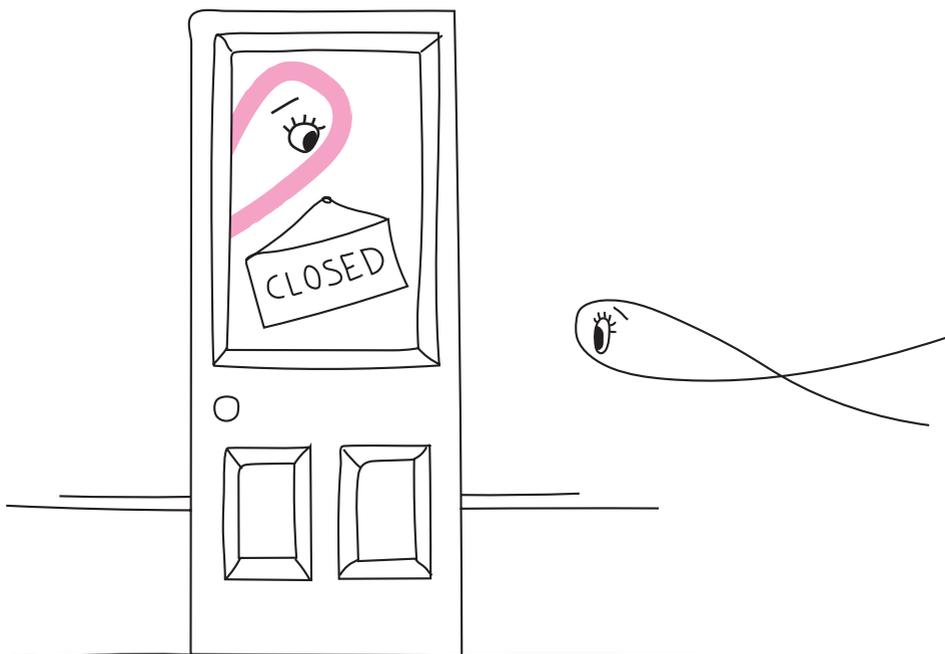
**Attention !** Le certificat rempli par votre médecin traitant mentionne une date de début et une date de fin pour votre incapacité de travail. Le médecin-conseil peut accepter cette **date de fin** sans commentaire (vous recevrez alors une confirmation écrite), ou vous convoquer pour un examen médical. Il est important de faire remplir le plus vite possible le certificat médical par votre médecin traitant. Le médecin-conseil ne peut en effet reconnaître l'incapacité de travail, au plus tôt, qu'à dater de la signature du certificat médical par le médecin traitant.

Vous bénéficierez d'indemnités si vous répondez aux conditions fixées en matière de stage d'attente et êtes reconnue incapable de travailler.

### Je toucherai combien ?

En période d'incapacité primaire, c'est-à-dire pendant la première année d'arrêt, vous avez droit à une indemnité forfaitaire dépendant de votre situation familiale.

- Pour une indépendante avec charge de famille, elle est actuellement de 62,08 EUR bruts par jour, pour un régime de 6 jours par semaine.
- Vous êtes isolée ? Elle est de 49,68 EUR bruts par jour.
- Pour le cohabitant sans charge de famille, elle est de 38,10 EUR bruts par jour.



### **Bon à savoir**

Tout indépendant en incapacité de travail peut introduire une demande d' « assimilation pour cause de maladie » auprès de sa caisse d'assurances sociales ou de l'Institut national d'assurances sociales pour travailleurs indépendants (INASTI), afin que cette période de maladie soit gratuitement assimilée à une période d'activité.

Grâce à cette assimilation, vous serez dispensée du paiement de vos cotisations sociales, mais vous conserverez vos droits en matière d'allocations familiales, d'assurance maladie-invalidité et de pension.

## J'arrête... mais pas tout à fait

En tant qu'indépendant, vous touchez un montant allant de 900 à 1.600 euros pour un mois complet d'incapacité de travail, et cela en fonction de votre situation familiale. Ce n'est malheureusement trop peu pour joindre les deux bouts.

### **Heureusement, il existe des façons de vous protéger financièrement.**

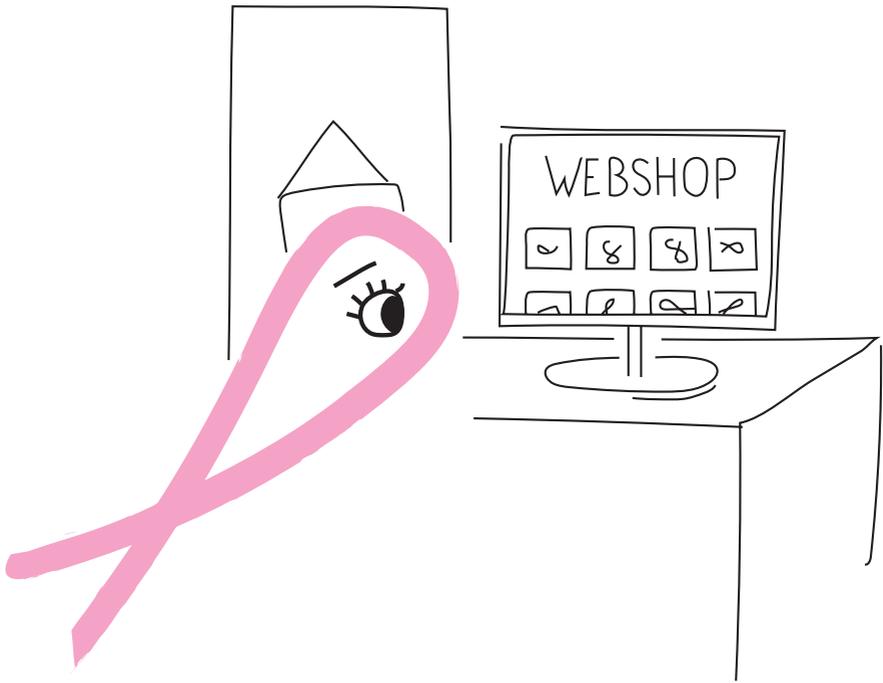
- Si, comme 1 indépendant(e) sur 2, vous avez contracté une assurance de revenu garanti auprès d'un assureur privé, c'est évidemment le moment d'y faire appel, afin de conserver un revenu raisonnable.
- Continuer à travailler, mais à un rythme moins soutenu et donc plus conciliable avec vos traitements et votre processus de guérison, sans perdre vos indemnités.

Certaines professions s'y prêtent mieux que d'autres. Si vous êtes traductrice indépendante, par exemple, vous pourriez n'accepter pendant un certain temps que des petits projets ciblés, au lieu de vous engager dans la traduction de gros dossier dans des délais très serrés. Vous exploitez un magasin de produits de beauté naturels, qui va de pair avec un site de vente en ligne ? Dans un premier temps, fermer le magasin tout en gardant le site actif vous permettrait de satisfaire vos clients sans vous imposer des heures de présence longues et épuisantes.

### **Continuer à travailler en toute tranquillité d'esprit, à un rythme réduit.**

Eh bien, c'est possible – et ce, dès le 1<sup>er</sup> jour qui suit celui au cours duquel votre incapacité de travail est reconnue par le médecin-conseil de votre mutualité. Mais seulement si celui-ci vous y autorise. Quel que soit le scénario « incapacité + travail allégé » auquel vous pensez, la première chose à faire est donc de prendre contact avec le médecin-conseil. Vous avez obtenu son approbation ? Pendant six mois, quoi que vous rapporte ce 'travail autorisé', vos indemnités d'incapacité de travail ne seront pas réduites.

À partir du 1<sup>er</sup> jour du 7<sup>e</sup> mois, elle seront diminuées de 10% - mais, à ce stade, vous serez peut-être sur le point de programmer une reprise complète de votre activité!



### **Information fragmentée**

Vous avez du mal à rassembler toutes les informations nécessaires pour faire votre choix – arrêter un peu, beaucoup, pas du tout – en connaissance de cause ? Ce n'est pas qu'une impression : les chercheurs de la VUB ont également constaté l'«énorme fragmentation de l'information disponible ». Si vous avez du mal à y voir clair, même après avoir parcouru cette brochure, le mieux est de vous adresser à votre mutualité, qui a probablement publié sa propre brochure, indépendants inclus, sur l'incapacité de travail.

## Je n'arrête pas : je me fais remplacer.

Très pratiquée par les médecins et les vétos, qui font volontiers appel, en l'occurrence, à de (jeunes) confrères/sœurs, n'ayant pas encore ouvert leur propre cabinet et heureux de cette occasion d'acquérir de l'expérience, cette formule est également accessible aux commerçant(e)s et aux petit(e)s entrepreneurs/euses, essentiellement par le bouche-à-oreille.

### **Demandez de bons conseils pour vous faire remplacer.**

Parlez-en aux confrères/soeurs avec lequel(le)s vous vous entendez bien – s'ils/elles se sont déjà fait remplacer, à l'occasion d'une maladie ou d'une grossesse, par exemple, ou tout simplement pour partir en vacances, ils/elles pourront vous conseiller utilement.

Et n'hésitez pas à consulter votre association professionnelle, ou encore l'association des commerçants, entreprises et professions libérales de votre ville : l'une et/ou l'autre pourront peut-être vous suggérer des noms.

Le SPF Économie a lancé il y a quelques années un Registre des Entrepreneurs Remplaçants, qu'il vous suffit de consulter pour trouver un(e) candidat(e) indépendant(e) correspondant au profil que vous recherchez. Si intéressante qu'elle puisse paraître, cette initiative n'a pas obtenu jusqu'ici le succès qu'elle mérite. Mais allez quand même y jeter un coup d'œil, ne fût-ce que pour vous inspirer du contrat de remplacement type élaboré par le SPF Économie et téléchargeable en ligne.



## Je n'arrête pas... j'engage.

Engager quelqu'un, vous y avez sûrement déjà pensé, ne fût-ce que pour pouvoir accorder un peu de temps à vos enfants le mercredi après-midi, aller faire une course en vitesse sans devoir mettre 'Retour dans 5 minutes' sur la porte, ne pas être constamment interrompue par le téléphone... ou tout simplement assurer un meilleur service.

### Ce n'est peut-être pas le meilleur moment pour sauter le pas... qu'importe ?

**Attention!** Engager un collaborateur ne s'improvise pas, surtout lors de la première embauche. Pour vous faciliter la tâche, affiliiez-vous à un secrétariat social, qui pourra réaliser une simulation gratuite de tous les frais que vous devrez assumer en tant qu'employeur, puis vous déchargera des tâches administratives, tout en garantissant à votre collaborateur/trice un salaire correct versé à temps. Vous trouverez les coordonnées de l'Union des Secrétariats Sociaux agréés dans la rubrique 'Adresses utiles'.



« Je ne m'étais jamais décidée. Mon salon, c'était mon bébé : je ne voulais pas le partager. Mais, lorsque j'ai appris le diagnostic, j'ai compris que je ne pourrais pas continuer au même rythme. Une collègue et amie m'a recommandé une jeune collaboratrice, son ancienne apprentie, à qui j'ai expliqué la situation en toute franchise. Grâce à elle, j'ai pu garder mon salon ouvert malgré les chimios. Maintenant, je vais tout à fait bien, mais pas question de revenir en arrière : je ne pourrais plus me passer d'elle ! »

# Je n'arrête pas... un point c'est tout !

Ce n'est pas impossible : d'autres l'ont fait avant vous. Mais ça dépend de votre secteur professionnel.

Les conditions dans lesquelles vous exercez votre activité entrent également en ligne de compte : avez-vous un/une collaborateur/trice, qui pourra vous relayer lorsque vous devrez vous absenter pour raisons médicales ou que vous aurez un coup de mou ?

Et puis, il y a la nature et la durée des traitements : une intervention chirurgicale suivie de quelques semaines de radiothérapie est évidemment moins déstabilisante que des mois de chimiothérapie.

Avant de vous décider...

## DISCUTEZ-EN

### ... avec vous-même

Vous êtes indépendante, donc il y a gros à parier que vous êtes une femme courageuse et persévérante. Mais vous n'êtes pas une héroïne de BD ! La double pression du travail et des soins va exiger de vous une organisation plus rigoureuse encore qu'à l'ordinaire. Et ce pendant une période où, que vous le vouliez ou non, vous serez plus vite fatiguée et moins adaptable. Résultat : il vous sera plus difficile que jamais de penser à vous, alors que prendre du temps pour vous fait partie intégrante de votre traitement. Êtes-vous prête à vous infliger cette épreuve ?

### ... avec votre oncologue

Lui/elle seul(e) peut vous renseigner sur le déroulement de votre traitement, ainsi que sur la composition et les effets secondaires possibles de votre chimiothérapie.

### ... avec votre généraliste

Si, malgré les explications de votre oncologue, vous n'êtes pas sûre de mesurer correctement les conséquences de votre traitement sur votre vie quotidienne, il/elle peut prendre contact avec lui pour clarifier la situation, puis, en s'appuyant sur sa connaissance de votre personnalité et de vos ressources, faire le point avec vous sans tourner autour du pot.

### ... avec vos proches

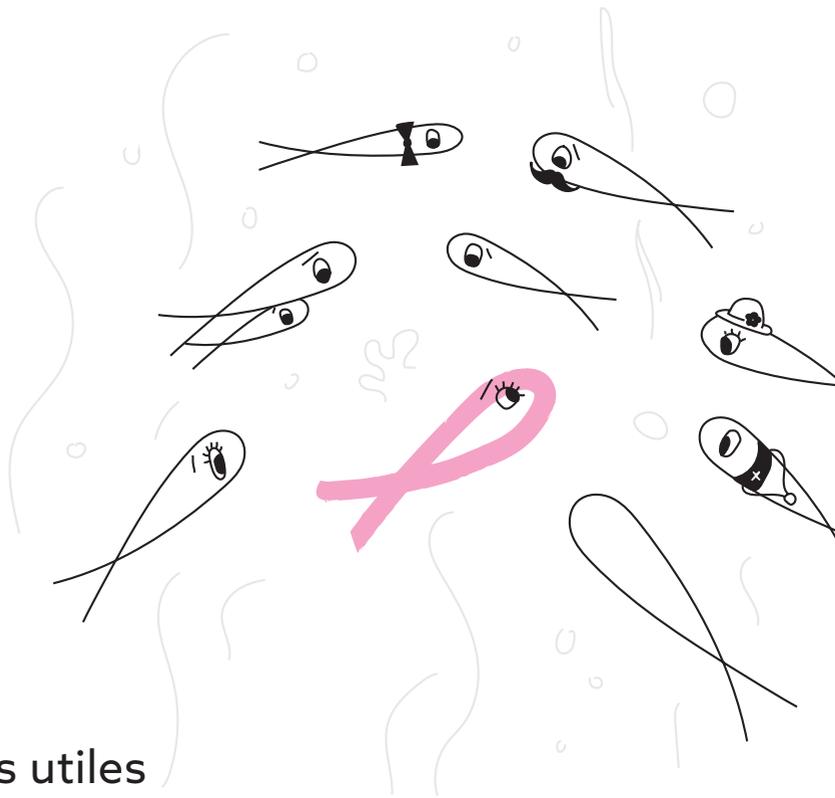
Si vous décidez de mener de front profession et guérison, vous rentrerez probablement chez vous, après le boulot, avec pour seul désir d'ôter vos chaussures et de vous effondrer dans votre canapé. Autrement dit, vous n'aurez pas beaucoup de temps ni de forces à consacrer à votre partenaire et/ou à vos enfants. Sont-ils prêts à l'accepter, à faire preuve de patience, à prendre le relais ? Avez-vous les moyens d'employer votre femme de ménage deux jours par semaine au lieu d'un jour, de vous faire livrer de temps en temps un repas pour toute la famille, de payer

« Quand j'ai appris mon diagnostic, je venais à peine d'ouvrir mon cabinet. Je ne pouvais pas envisager de mettre mon travail entre parenthèses pendant un an. Mais, avec trois enfants, je n'étais pas sûre de pouvoir tout gérer de front. Ma mère, jeune retraitée, a pris les choses en main. Elle s'occupait de tout, mais sans me laisser de côté : je n'ai jamais eu l'impression de ne plus être chez moi. Pour mes enfants, pour mon mari, c'était super. Et, depuis lors, Maman et moi sommes plus proches que jamais ! »

quelqu'un pour faire vos courses ? Ou serait-il judicieux d'accepter la proposition de votre mère/tante/sœur/cousine de s'installer chez vous pour vous donner un coup de main jusqu'à la fin de vos traitements – solution confortable, mais qui nécessite une intrusion dans votre intimité ?

### **... avec vos collaborateurs/trices éventuel(le)s**

Même si la solution 'Je n'arrête pas' semble à première vue la moins perturbante pour eux/elles, il est certain que, pendant la durée des traitements, vous ne serez pas tout à fait vous-même. Parfois en pleine forme, parfois si fatiguée que les activités les plus banales vous paraîtront démesurées, vous aurez besoin d'eux/elles, et probablement beaucoup plus que vous ne l'imaginez aujourd'hui. Il est donc indispensable de leur expliquer clairement la situation et de vous assurer qu'ils/elles sont prêt(e)s à faire face avec vous tout au long de cette période difficile.



## Adresses utiles

- Si vous vous posez des questions sur l'incapacité de travail, les indemnités, la réinsertion socioprofessionnelle, etc. votre mutualité est bien entendu votre premier interlocuteur. N'hésitez pas à également consulter le site de l'Institut national d'assurance maladie-invalidité (INAMI), <https://www.inami.fgov.be/fr/Pages/default.aspx>.
- Pour ce qui concerne votre statut social d'indépendant en général et les possibilités de réduire ou de supprimer (« assimilation ») vos cotisations sociales, contactez votre caisse d'assurances sociales. Le site de l'Institut national d'assurances sociales pour travailleurs indépendants (INASTI) regorge également d'informations, <https://www.inasti.be/fr>.
- Pour consulter le Registre des Entrepreneurs Remplaçants, rendez-vous sur le site du SPF Économie, <https://economie.fgov.be/fr/themes/entreprises/developper-et-gerer-une/le-registre-des-entrepreneurs>. Vous y trouverez la liste des guichets d'entreprises agréés, ainsi qu'un modèle de contrat de remplacement type.
- Pour trouver un secrétariat social, rendez-vous sur le site de l'Union des Secrétariats Sociaux agréés, <http://www.uss.be/fr/home>, et consultez la liste des membres.
- Quels que soient les problèmes (administratifs, familiaux, financiers, de retour à domicile ou au travail) que vous rencontrez, les permanences sociales ou centres de service social de votre mutualité sont des services de proximité prêts à vous conseiller et à vous aider. Vous pouvez également vous adresser au CPAS de votre commune.



Hello  
Pink  
Monday!

## C'est le moment du Pink Monday !

Les traitements sont terminés.

Que vous ayez arrêté tout à fait, un peu ou pas du tout, vous aspirez à ce que la vie redevienne « normale ». Mais il vous arrive de vous poser des questions.

Dans les pages suivantes, nous passons en revue avec vous quelques formules de reprise du travail. Mais le problème de fond se pose : poursuivre ou changer ? Vous seule pouvez le résoudre. Prenez le temps d'y réfléchir, de vous renseigner, d'en parler. Pour que votre lundi rose soit le premier d'une longue suite de lendemains qui chantent.

Hello Pink Monday!

# La reprise du travail

COMMENT REPRENDRE LE TRAVAIL ?

## **Je n'ai pas arrêté, donc... pourquoi ne pas le faire maintenant ?**

Pas longtemps, juste quelques jours. Pour marquer le coup. Pour changer d'air. Pour inaugurer une bonne habitude.

## **J'ai arrêté, mais je veux reprendre mon activité avant la fin de ma période d'incapacité.**

Vous vous retrouvez dans le même cas de figure que celle qui « arrête... mais pas tout à fait » (p.12). Autrement dit, vous devez avant tout prendre contact avec le médecin-conseil de votre mutualité, qui vérifiera quel travail vous pouvez exercer. Ne reprenez surtout pas le boulot, même au ralenti, avant d'avoir obtenu son autorisation !

**Rappel :** pendant six mois, vos indemnités d'incapacité de travail ne seront pas réduites. À partir du 1er jour du 7e mois, elle seront diminuées de 10%.

## **J'ai arrêté... et je reprends mon activité à la fin de ma période d'incapacité**

Vous ne devez évidemment pas en demander la permission à qui que ce soit, mais vous devez quand même remplir le formulaire 'Notification de reprise de travail', que vous pouvez obtenir auprès de votre mutualité, et le transmettre à ladite mutualité dans les 2 jours qui suivent la fin de votre incapacité de travail.

« Pendant ces huit mois, je me disais tout le temps: je vais changer de vie. Et puis, curieusement, à la fin du traitement, je me suis retrouvée complètement déphasée. Tout le monde me téléphonait pour me féliciter, mais moi, je me sentais lâchée dans la nature comme une petite fille. Mais j'ai fini par me secouer! Plus question d'attendre : la vie, c'est aujourd'hui ! »

## Tout ça, c'est bien joli. Mais comment allez-vous ?

### À DIRE VRAI, VOUS VOUS SENTEZ UN PEU BIZARRE.

Plus fatiguée que vous ne l'avez été pendant tous ces mois – oui, même vous qui n'avez pas arrêté – parce que la fin des traitements et donc de la lutte contre la maladie s'accompagne souvent d'une sorte de décompression mentale, avec un petit coup de blues en prime.

Vos proches, enfin rassurés, sont beaucoup moins présents, vos collaborateurs se permettent de hausser légèrement les sourcils en signe d'agacement quand vous les appelez à la rescousse pour la nième fois de la journée, vos clients au courant de votre maladie s'extasient sur votre bonne mine avant d'en revenir à leurs moutons, et vous... eh bien, vous, vous êtes paumée.

### VIVRE DANS L'INSTANT PRÉSENT, C'EST LE MESSAGE DE TOUTES LES SPIRITUALITÉS.

Et, pour une indépendante toujours inquiète de l'avenir, c'est une vraie renaissance ! Essayez, vous verrez !

# Quelques questions à se poser...

## Qu'est-ce qui m'oblige à continuer comme avant?

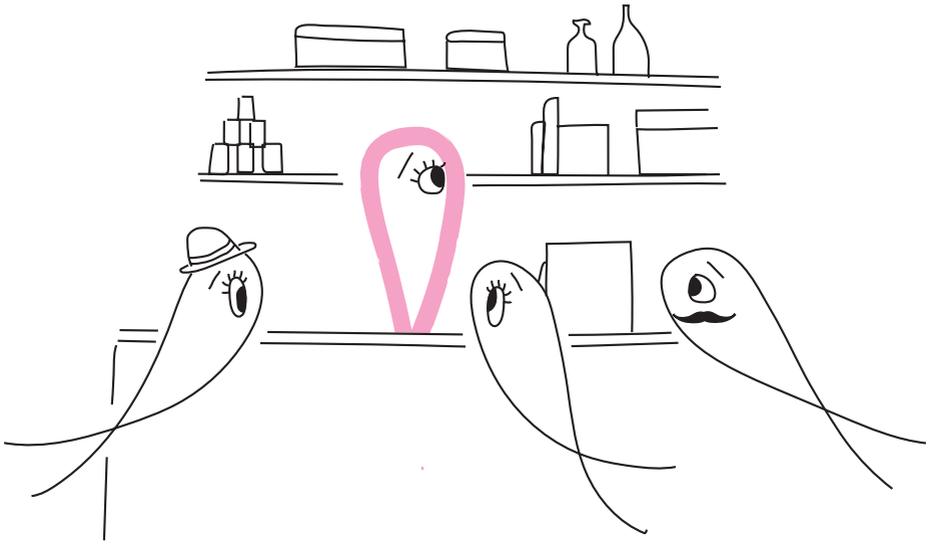
Rien du tout, évidemment ! N'hésitez pas à réaménager vos journées en fonction de votre état de santé. Vous avez plus de mal qu'avant à vous lever aux aurores ? Retardez l'heure d'ouverture de votre magasin ou, plus généralement, l'heure à partir de laquelle vous êtes disponible pour vos clients. Vous avez souvent un coup de mou en début d'après-midi ? Prolongez votre temps de midi de façon à pouvoir vous offrir une courte sieste. C'est en fin de journée que la fatigue vous rattrape ? Ne traînez pas jusqu'à 19 heures : fermez plus tôt. Et, s'il y en a qui récriminent, dites-leur la vérité, tout simplement.

## Comment introduire des moments à moi dans mes journées ?

Ce n'est pas si difficile que ça : il suffit d'y penser... et de le mettre en pratique. Ainsi, Mieke, notre coiffeuse, organise ses rendez-vous, en accord avec sa collaboratrice, pour pouvoir s'absenter une demi-heure, en milieu de matinée, histoire de s'offrir un cappuccino au café du coin. « Ce n'est pas tant pour le café, mais tous les habitués me connaissent, ils m'accueillent avec sympathie, ça me fait chaud au cœur, je rentre au salon reboostée ! »

## Pourquoi faire du sport si ça me casse les pieds ?

Parce que la reprise d'une activité physique va vous aider à récupérer votre énergie et renforcer votre système immunitaire. Mais rien ne vous oblige à 'faire du sport' au sens classique du terme. Selon vos préférences, vous pouvez par exemple intégrer un groupe de randonneurs, vous mettre au tai-chi ou à la danse orientale, ou bien découvrir les bienfaits de l'aquabiking. Pour bouger en vous amusant, les possibilités sont innombrables .



## Comment faire comprendre aux autres qu'avoir eu un cancer et aimer en parler, ça ne va pas forcément ensemble ?

Autrefois, on gardait un silence pudique sur cette « longue maladie ». Aujourd'hui, c'est le contraire : les autres mamans à la sortie de l'école, la caissière de votre pizzeria favorite, vos clients, vos confrères/sœurs (mais surtout sœurs !) et jusqu'à votre épicière, tout le monde, aussitôt après vous avoir demandé « Alors, comment ça va ? », enchaîne sur une histoire du genre, « Moi, ma belle-sœur, elle n'était pas aussi courageuse que vous : après son cancer, elle a pris une année sabbatique avant de reprendre le boulot. Et le pire, c'est qu'elle n'en a pas profité : elle pleurait tout le temps ! » Etc., etc. Rien ne vous oblige à écouter ça. Ni à répondre indéfiniment à des questions, même bien intentionnées, sur votre état de santé. Mettez les points sur les i, gentiment mais avec fermeté.

## Et si j'avais besoin d'en parler, ce serait une preuve de faiblesse ?

Bien sûr que non ! Mais optez pour une formule qui vous fera du bien. Vous pouvez par exemple :

- entamer une psychothérapie
- rejoindre un groupe de parole
- participer à une journée ateliers de Vivre comme avant ou aux 'espaces ouverts' de l'association Au sein des femmes
- vous initier à la méditation pleine conscience ou à la sophrologie...
- faire tout autre chose

Tout ce qui peut vous aider à (re)devenir actrice de votre santé est bon à prendre !

# Peut mieux faire !

C'est votre appréciation sur la manière dont la problématique travailleur/euse indépendant(e) et cancer est gérée dans notre pays, et vous avez bien raison. Le système est moins favorable pour les indépendants que pour les salariés ou les fonctionnaires, certainement sur le plan des montants. En effet, il pourrait mieux tenir compte de la spécificité des activités indépendantes.

Heureusement, l'UCM et Unizo ne sont pas disposées à lâcher le morceau, et les deux organisations n'ont pas hésité à présenter aux ministres concernés, en même temps que leur étude, une série de recommandations à même de répondre, dans un avenir que tout le monde espère proche, aux grandes préoccupations des indépendants en matière d'incapacité de travail et de retour (rapide !) au boulot.

## Que proposent-elles ?

- **L'instauration du congé maladie à mi-temps**, permettant à l'indépendant de combiner une activité réduite par la maladie avec une demi-indemnité d'incapacité de travail.
- **La création d'un « compte santé »** mis à la disposition de l'indépendant, pour qu'il puisse investir dans la prévention et, en cas d'incapacité de travail, dans sa propre réintégration (par exemple en rémunérant un coach en réintégration pour l'aider à reprendre le dessus).
- **L'intégration de la proportionnalité** dans les indemnités pour les indépendants: l'intégration de la proportionnalité, qui n'existe aujourd'hui que pour les salariés, devrait être appliquée aussi aux indépendants, en maintenant les forfaits actuels comme minimas.

# Infos

- L'étude « Les indemnités de maladie et d'invalidité des travailleurs indépendants : pratique actuelle et demandes d'adaptations » peut être téléchargée sur le site de l'UCM (Union des Classes Moyennes), [www.ucm.be](http://www.ucm.be) > Accueil > Défense et représentation > Études et rapports. Vous pouvez également la consulter sur le site de l'Unizo (Union des entrepreneurs indépendants), [www.unizo.be](http://www.unizo.be). Vous pouvez y poser vos questions en ligne ou appeler gratuitement la ligne des entrepreneurs, 0800 20 750.
- Une étude à grande échelle sur l'impact du cancer sur les indépendants, commanditée par la Fondation contre le Cancer et l'INAMI, est actuellement menée par la VUB (Vrije Universiteit Brussel). Les chercheurs sont en quête de témoignages, les données utilisables sur le vécu des indépendants confrontés au cancer étant pour l'instant très limitées. Or, sans avoir une idée claire de la situation, il est impossible de formuler des recommandations précises et scientifiquement étayées afin d'améliorer les choses. Si vous souhaitez témoigner, rendez-vous sur le site de la Fondation, [www.cancer.be](http://www.cancer.be) > Accueil > Actualités & Presse > Lundi 20 mars 2017 > Étude : quel impact le cancer a-t-il sur les indépendants ?
- L'association Vivre comme avant apporte aide et soutien aux femmes qui sont ou ont été atteintes d'un cancer du sein. Elle organise régulièrement des journées ateliers sur le thème « Et si on pensait un peu à soi ». Infos : [www.vivrecommeavant.be](http://www.vivrecommeavant.be).
- L'association Au sein des femmes s'investit dans une prévention active et positive du cancer et de ses récives, sur la base d'un accompagnement global : corporel, psycho-émotionnel et environnemental. Pour promouvoir cette vision intégrative de la santé, elle organise des colloques, des ateliers découvertes/ espaces ouverts, des journées zen et des semaines à la mer. Infos : [www.auseindesfemmes.be](http://www.auseindesfemmes.be).
- Pour rejoindre un groupe de parole, adressez-vous à la Fondation contre le cancer, [www.cancer.be](http://www.cancer.be) > Accueil > Aide aux patients > Soutien émotionnel. Sur cette même page, vous trouverez un renvoi à l'annuaire des psychologues, au cas où vous souhaiteriez consulter un psy spécialisé en oncologie.

**Bon Pink Monday!**

## 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 et les indépendants", une étude du prof. Elke Van Hoof
- " L'indemnité de maladie et d'invalidité chez les travailleurs indépendants : la pratique actuelle et les demandes d'adaptations des travailleurs indépendants", étude réalisée par UNIZO et UCM, à l'initiative de l'INAMI.

Pink Monday est une source de force et de collégialité pour toutes les femmes qui reprennent le travail après un cancer du sein.