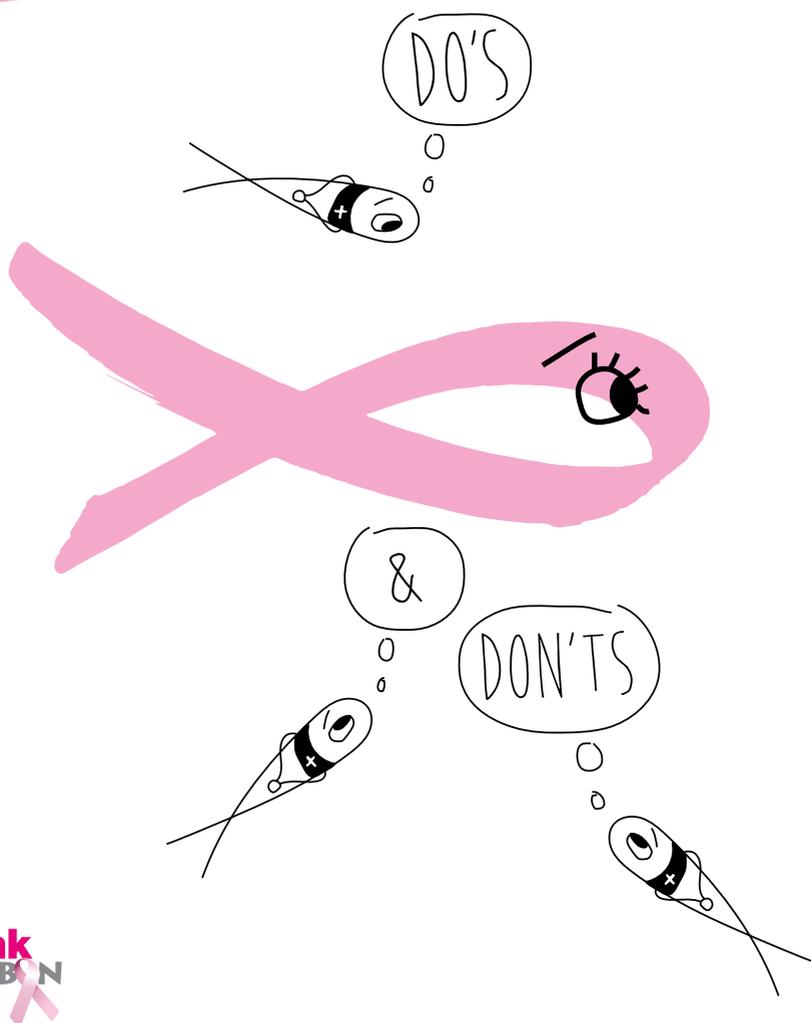
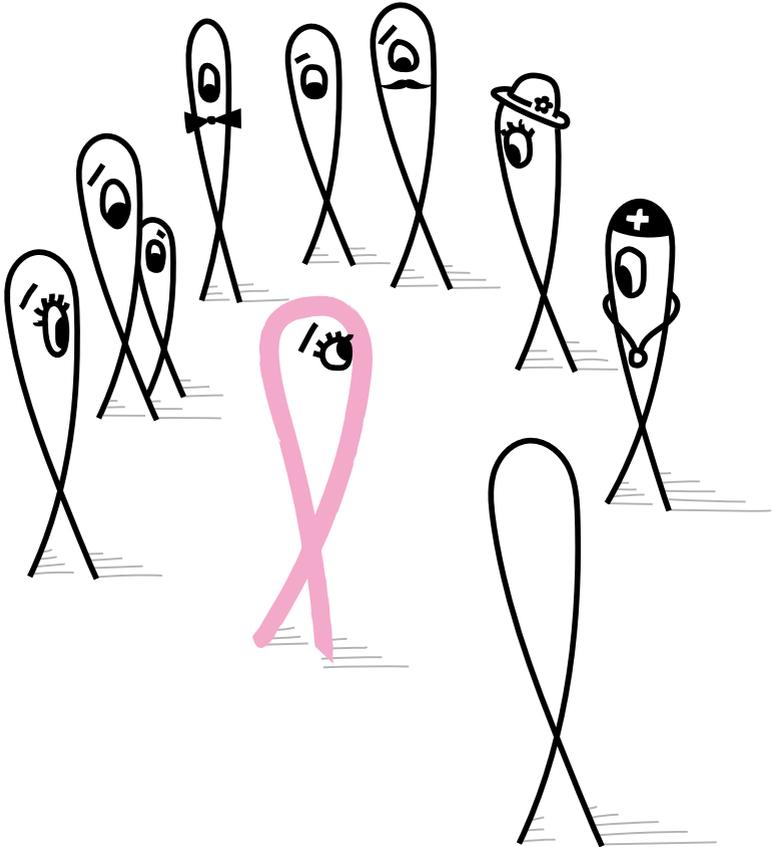


DE RETOUR AU TRAVAIL APRÈS UN CANCER DU SEIN ?

Hello  
Pink  
Mon-  
day!

Aidez votre patiente 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 - 5

Quelques adresses utiles.

P 6

Place au Pink Monday!

P 7

Retour au travail.

Comment se remettre au travail ?

P 8 - 11

Colophon.

# Cancer du sein et emploi : au travail !

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

Mais qu'en sera-t-il au travail ? Il se peut que la patiente 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 que la patiente puisse parler avec vous des changements qu'entraîne le diagnostic du cancer du sein. Plus d'informations et une communication claire feront toute la différence à cet égard, tant pour son bien-être que pour ses relations avec son employeur et ses collègues.

Ce guide vous aidera à mieux accompagner les patientes qui ont souffert d'un cancer du sein afin qu'elles puissent reprendre le travail en toute sérénité et pleines d'énergie et qu'elles ne tardent pas à se sentir à nouveau comme des poissons dans l'eau. La brochure regorge d'informations et de conseils qui les aideront à prendre un nouveau départ bien mérité.

**Welcome back! Hello Pink Monday!**



# Et maintenant ?

DIAGNOSTIC : CANCER DU SEIN..

## ÉCOUTEZ ET AIGUILLEZ LA PATIENTE.

Passé le choc initial, il est essentiel que votre patiente puisse continuer de compter sur vous : elle aura, en effet, besoin d'un spécialiste de confiance et d'une oreille attentive.

Guidez la patiente dans le dédale administratif pour qu'elle ne se fasse plus aucun souci.

- Votre patiente doit informer son supérieur et les ressources humaines de son absence et de la durée présumée de sa période de maladie.
- Elle doit remettre le formulaire « Certificat d'incapacité de travail » à sa mutuelle.
- Si elle est salariée, son employeur lui paiera encore son salaire pendant quelque temps. La mutuelle lui versera ensuite une indemnité équivalant à un certain pourcentage (plafonné) de son salaire (entre 60 % et 80 % selon le nombre d'enfants à charge).
- Elle sera en incapacité de travail pour cause de maladie (les 12 premiers mois) ou d'invalidité (après). Elle n'a donc aucun souci à se faire pour sa pension. Ces périodes sont totalement assimilées.
- Conseillez-lui de prendre rendez-vous avec le service social de sa mutuelle. Il examinera les éventuelles autres interventions auxquelles elle a droit et l'aidera à en assurer le suivi administratif.

# Comment les concilier ?

TRAITEMENT ET TRAVAIL.

## QUAND REPRENDRE LE TRAVAIL ?

Pour la plupart des patientes, retourner au travail signifie qu'elles ont retrouvé la santé et qu'elles peuvent reprendre une vie normale. C'est

donc un moment important. Dès que votre patiente est prête à en parler, envisagez avec elle un éventuel retour au travail.

Votre patiente émet peut-être elle-même le souhait de continuer à travailler pendant son traitement. Dans ce cas, vous devez vous concerter avec le médecin du travail.

- Expliquez à votre patiente l'impact qu'aura probablement le traitement de la maladie sur son travail et conseillez-lui d'opter pour une fonction à temps partiel.
- Informez le psychologue du service d'oncologie. Il pourra éventuellement épauler la patiente durant le traitement.
- Insistez pour que la patiente joue franc jeu avec son employeur et ne lui cache pas la gravité de sa maladie.

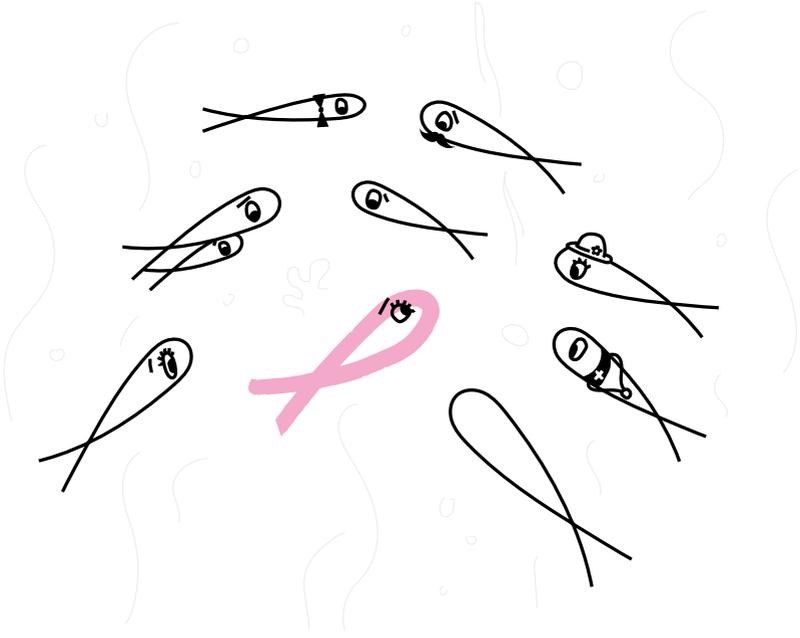
Si la patiente arrête le travail temporairement, entretenez-vous avec l'oncologue et, éventuellement, d'autres membres de l'équipe médicale environ un mois avant la fin de la première phase du traitement. Examinez ensuite les perspectives, les possibilités et les envies professionnelles de la patiente.

### L'IMPORTANCE DES CONTACTS

Conseillez à votre patiente de ne pas perdre totalement le contact avec son lieu de travail pendant son congé maladie. Des contacts réguliers avec ses collègues – par e-mail ou autour d'un café – pourront faciliter son retour au travail par la suite.

### LES BIENFAITS DE LA DOUCEUR

Le traitement du cancer a un impact considérable sur le corps et l'esprit. Des massages ciblés et tout en douceur ainsi que la technique de la pleine conscience (mindfulness) peuvent contribuer à atténuer la douleur, l'angoisse, les insomnies, les épisodes dépressifs, etc.



## Quelques adresses utiles.

- L'Institut national d'assurance maladie-invalidité est l'organisme public de sécurité sociale. Votre patiente peut notamment le contacter pour toute question relative aux remboursements, à l'incapacité de travail et à la réinsertion professionnelle. Vous trouverez plus d'informations sur son site web : <http://www.riziv.fgov.be/>
- Pour plus d'informations sur la reprise du travail après une longue période, votre patiente peut lire la brochure très bien conçue « Revenir au travail après une absence de longue durée pour raison médicale ». Celle-ci est disponible sur le site web du SPF Emploi, Travail et Concertation sociale : <http://www.emploi.belgique.be/publicationDefault.aspx?id=43305>
- Le Forem guidera volontiers votre patiente sur le parcours de la réinsertion ou pour demander des chèques carrière : [www.leforem.be](http://www.leforem.be)
- Votre patiente a des soucis financiers ? Elle peut contacter le service social de sa caisse d'assurance maladie ou le CPAS de sa commune.
- Pour des informations générales ou plus détaillées, des témoignages et des actions sur le cancer du sein, elle peut contacter Pink Ribbon : [www.pink-ribbon.be](http://www.pink-ribbon.be)
- Pour plus d'informations sur le cancer du sein et le travail, elle peut contacter Pink Monday : [www.pinkmonday.be](http://www.pinkmonday.be)

Hello  
Pink  
Monday!

## Place au Pink Monday!

Le ciel s'éclaircit, le traitement est terminé. Votre patiente 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 patiente 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!

# Retour au travail.

COMMENT SE REMETTRE AU TRAVAIL ?

## GÉRER « L'APRÈS-COUP »

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 patiente ne doit pas reprendre le travail quand elle se sent prête, mais quand elle l'est totalement. Il est donc crucial de vous assurer qu'elle va parfaitement bien sur le plan physique, mental et émotionnel. Renvoyez-la éventuellement vers un psychologue de première ligne ou un psychologue clinique : ils sont spécialisés dans ce type d'accueil.

## GÉRER LES TENSIONS

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 patiente ne doit pas reprendre le travail quand elle se sent prête, mais quand elle l'est totalement. Il est donc crucial de vous assurer qu'elle va parfaitement bien sur le plan physique, mental et émotionnel. Renvoyez-la éventuellement vers un psychologue de première ligne ou un psychologue clinique : ils sont spécialisés dans ce type d'accueil.

## TRAVAILLER DIFFÉREMMENT

De nombreuses patientes – surtout les jeunes – remettent leur situation professionnelle exigeante en question, ne sont pas certaines d'encore répondre aux attentes ou se demandent si elles parviendront à reprendre leurs marques au travail. Quatre femmes sur cinq souhaitent des tâches moins ardues et/ou moins d'heures de travail. En pratique, 75 % des patientes ne bénéficient pas d'un horaire adapté. Encouragez donc votre patiente à aborder le sujet avec son supérieur et le médecin du travail.

**« J'étais ravie de retourner au boulot. Mais je dois bien avouer que ça n'a pas été facile au début. Je voudrais abattre le travail d'une journée en une demi-journée, mais c'est impossible, car je suis encore fatiguée. »**

## **PAS À PAS**

Élaborez, avec votre patiente, une proposition de reprise du travail à soumettre à son employeur, au médecin du travail et au médecin-conseil de la mutuelle. Allez-y en douceur afin que la charge de travail reste gérable, même dans un mauvais jour. Pour la préparation du plan de reprise du travail, prenez éventuellement contact avec un coach en carrière ou avec un psychologue clinique de proximité.

Incitez votre patiente à vous parler franchement :

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

Suggérez-lui éventuellement d'étaler son travail si elle a encore droit à des jours de congé.

Invitez-la à prendre rendez-vous chez le médecin du travail pour parler de son plan de reprise du travail. Conseillez-lui aussi de rendre visite au médecin-conseil de sa mutuelle.

**En cas de reprise progressive du travail – par exemple deux jours par semaine au début –, des indemnités de maladie viennent compléter le salaire de la patiente. Celle-ci reste reconnue comme étant en incapacité de travail : elle pourra donc à nouveau bénéficier des indemnités complètes si la reprise progressive du travail est un échec. L'employeur ne devra, quant à lui, pas verser de salaire garanti.**

### LE BON MOMENT POUR CHANGER ?

Votre patiente aspire à une autre fonction ? L'esprit d'équipe et les contacts sociaux revêtent désormais une importance particulière pour elle ? Incitez-la à en parler à son employeur.

Le travail que la patiente exerçait avant le diagnostic ne lui procure plus entière satisfaction ? Mieux vaut donc qu'elle se mette en quête d'un nouveau défi, de nouvelles perspectives. Elle peut, dans ce cadre, demander conseil à l'INAMI ou se renseigner sur le parcours d'insertion du Forem.

Les patientes qui résident en Flandre et à Bruxelles peuvent avoir recours au chèque carrière pour faciliter la réorientation. Grâce au chèque carrière, elles paient €40 pour 4 heures de coaching de carrière. (Chaque Flamand et Bruxellois a droit à 2 chèques tous les 6 ans.)

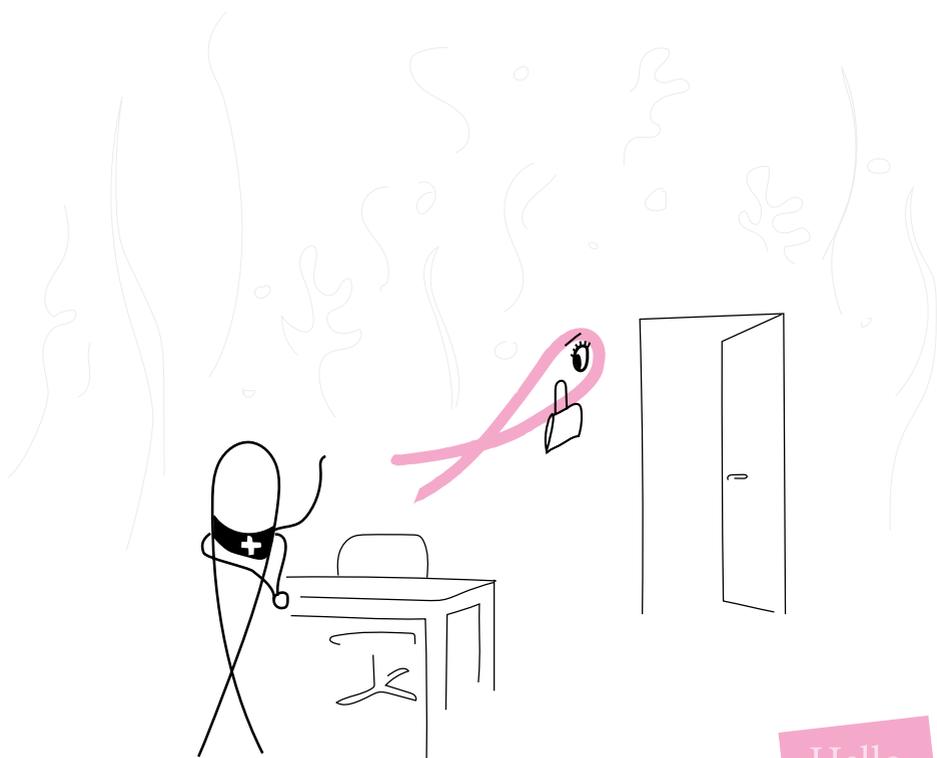
Votre patiente a peut-être aussi droit à un accompagnement de carrière via le service GTB, qui accompagne les demandeurs d'emploi handicapés dans le cadre d'un parcours méthodique, intensif et progressif. L'entretien préliminaire est gratuit. Le paiement s'effectue ensuite en chèques carrière.

Vous pensez que la proposition de l'employeur ne permettra pas à votre patiente de s'épanouir ? Adressez-la à l'INAMI ou au Forem.

## MESURES PARTICULIÈRES

Les pouvoirs publics ont prévu des mesures particulières de soutien à l'emploi pour les personnes qui présentent un handicap à l'emploi permanent, notamment une intervention dans l'adaptation de l'environnement de travail. C'est le Forem qui détermine si votre patiente y a droit : [www.leforem.be](http://www.leforem.be).

Votre patiente peut aussi vérifier si son entreprise pratique le disability management, une approche professionnelle systématique et ciblée, destinée à faciliter la réinsertion des personnes présentant un handicap à l'emploi.



Hello  
Pink  
Mon-  
day!

## 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.