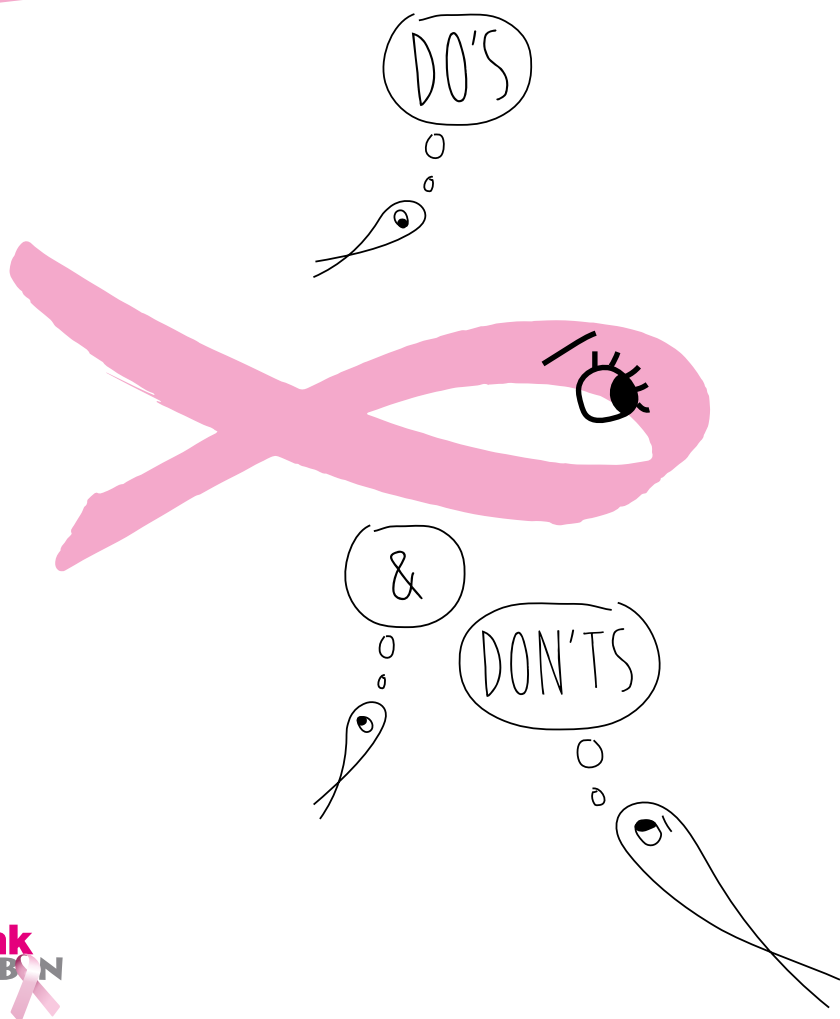
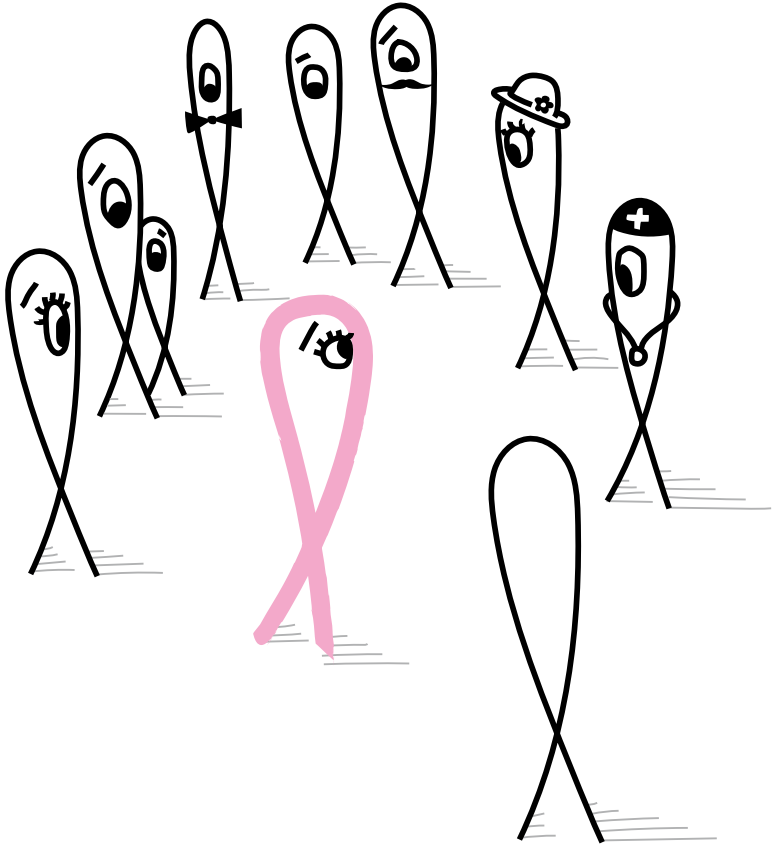


DE RETOUR AU TRAVAIL APRÈS UN CANCER DU SEIN ?

Hello
Pink
Mon-
day!

Aidez votre moitié 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 : trouver un nouvel équilibre

Cancer du sein. Quand le diagnostic tombe, tout s'arrête pour votre partenaire. Puis, rapidement, vient le temps des questions... Que va-t-il se passer ? Comment allons-nous nous en sortir ? Quoi qu'il arrive, votre moitié 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 moitié 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. Plus d'informations et une communication claire peuvent, en effet, faire toute la différence à cet égard, tant pour votre bien-être que pour les relations de votre partenaire avec ses collègues et son employeur.

Ce guide vous aidera à mieux comprendre et à mieux aider votre partenaire, 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!

A pink square tilted to the right, containing the text "Hello Pink Monday!" in white, sans-serif font.

Hello
Pink
Mon-
day!

Et maintenant ?

DIAGNOSTIC : CANCER DU SEIN.

ÉCOUTEZ.

Il se peut que vous ne sachiez pas immédiatement comment réagir à l'annonce de la mauvaise nouvelle. L'impuissance est un sentiment on ne peut plus humain. Mais votre seule présence aura plus d'impact que vous l'imaginez. Un silence en dit parfois très long. Passé le choc initial, il importe que votre partenaire puisse trouver en vous une oreille attentive.

Pas besoin de longs discours. Laissez parler votre partenaire 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 partenaire de ne pas perdre totalement le contact avec son lieu de travail pendant son congé maladie. Des contacts réguliers avec ses collègues ou son employeur – par téléphone, par e-mail, par SMS ou autour d'un café – pourront faciliter son retour au travail par la suite.

Elle a du mal à prendre elle-même contact avec son employeur ou ses collègues ? Elle est trop fatiguée pour répondre personnellement aux e-mails et aux coups de téléphone ? Faites-le à sa place.

Suggérez-lui de créer un blog en ligne pour donner de ses nouvelles.

De cette manière, elle ne devra pas raconter son histoire encore et encore.

DES VISITES ?

L'univers de votre moitié est provisoirement limité. Veillez à ce qu'elle ne se replie pas sur elle-même, mais assurez-vous aussi qu'elle ne se force

pas à recevoir des visites ou à accepter trop de rendez-vous à l'extérieur. Rien de tel qu'un peu de compagnie, qu'une conversation agréable et qu'un bon fou rire de temps en temps ! Mais elle a aussi besoin de calme et de silence. N'ayez pas peur des blancs. Ne les comblez pas immédiatement. Ils peuvent s'avérer utiles pour laisser une petite place à la tristesse.

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 partenaire vous reconforte. Elle a besoin de cette énergie pour guérir. Évitez aussi les excès de gaieté. Dites, par contre, que vous admirez son courage.

PARLEZ.

Vous traversez une période pénible : tristesse, angoisse, fatigue et inquiétude. Et votre vie professionnelle ne s'est sans doute pas arrêtée. En tant que partenaire, vous restez néanmoins le plus grand soutien émotionnel de votre moitié. Il s'agit donc plus que jamais de faire preuve de patience et de lui montrer votre amour.

Ne réprimez pas vos sentiments au sein de votre couple. Dialoguez, donnez-vous mutuellement l'occasion d'exprimer vos sentiments et vos envies. Une communication franche et respectueuse vous rendra plus forts.

Vous avez du mal à parler ? Écrivez une lettre ou des e-mails à votre moitié. Laissez-lui aussi un petit mot doux de temps à autre.

Trouvez-vous, vous aussi, un exutoire : une personne à qui parler, un sport qui vous détend. Et surtout : soyez patient... avec votre moitié et avec vous-même. Vous avez besoin l'un de l'autre.

CÂLINEZ VOTRE MOITIÉ.

En ce moment, votre partenaire est particulièrement vulnérable en termes d'apparence physique et de confiance en elle. Réconfortez-la. Rassurez-la. Montrez-lui et dites-lui que vous l'aimez.

Un long câlin de temps en temps fera des miracles. Pour votre

partenaire, mais aussi pour vous. Les câlins et/ou les baisers stimulent la sécrétion d'ocytocine dans l'organisme. Associée à d'autres hormones telles que l'endorphine, la dopamine et la sérotonine, elle contribue au sentiment de bonheur.

Tenir la main de votre partenaire : vous n' imaginez pas le pouvoir de ce simple geste. Alors, ne fuyez pas, soyez présent.

PROPOSEZ VOTRE AIDE.

La plupart des femmes ont du mal à appeler à l'aide. Demandez donc vous-même à votre partenaire en quoi vous pouvez lui être utile. Et ne faites pas de promesses que vous ne pourrez pas tenir. Imaginez ensemble des solutions concrètes pour le ménage : des amis et des membres de la famille qui se relaient, une aide extérieure via la mutuelle ou les titres-services. Ce coup de main pourra s'avérer nécessaire à plus long terme si votre partenaire reprend le travail.

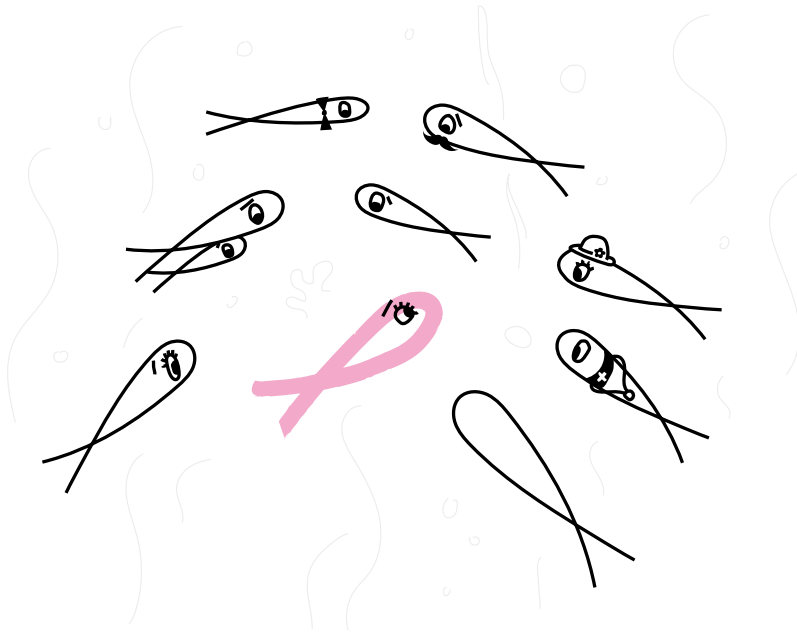
Acceptez la main qu'on vous tend - même au niveau psychologique, si nécessaire. Mais ne laissez personne s'approprier votre foyer ou votre vie. Ménagez-vous des moments de calme et d'intimité. Vous en avez besoin.

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 partenaire sous pression en lui demandant constamment quand elle sera prête, même si cela part d'une bonne intention.

Incitez votre partenaire à aborder à temps son retour au travail avec son employeur.

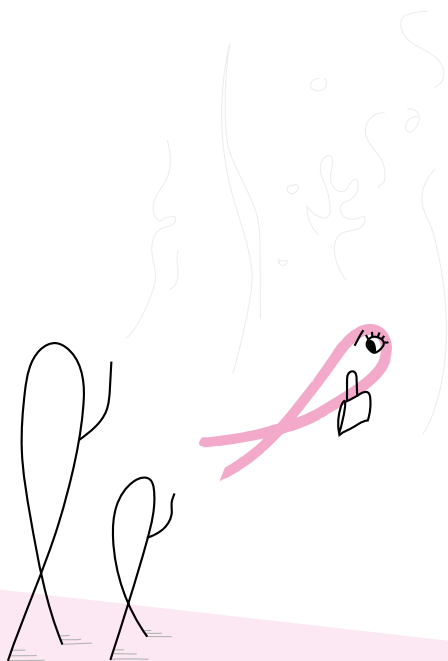
Protégez-la d'elle-même si elle se montre trop téméraire. Votre moitié ne pourra reprendre le travail que lorsqu'elle sera totalement prête - physiquement, mentalement et émotionnellement.



Quelques adresses utiles.

- L'Institut national d'assurance maladie-invalidité est l'organisme public de sécurité sociale. Votre partenaire 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 moitié 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 partenaire sur le parcours de la réinsertion ou pour demander des chèques carrière : www.leforem.be
- Vous avez des soucis financiers ? Vous pouvez contacter le service social de votre caisse d'assurance maladie ou le CPAS de votre commune.
- Pour des informations générales ou plus détaillées, des témoignages et des actions sur le cancer du sein, vous pouvez contacter Pink Ribbon : www.pink-ribbon.be
- Pour plus d'informations sur le cancer du sein et le travail, contactez Pink Monday : www.pinkmonday.be

Hello
Pink
Monday!

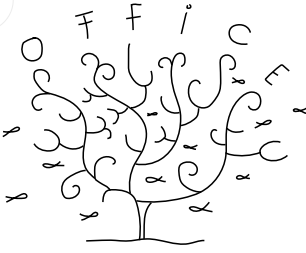


Place au Pink Monday!

Le ciel s'éclaircit, le traitement est terminé. Votre moitié 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 partenaire 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 veux plus d'un travail qui me demande trop d'investissement, notamment en termes de temps. Ma vie professionnelle n'est plus une priorité. J'ai beau vouloir travailler et aimer les contacts sociaux, mon travail ne passe plus avant tout. »

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.

Il y aura des hauts et des bas. L'entourage a souvent tendance à penser que la reprise du travail signifie un retour à la situation telle qu'elle était avant le diagnostic. Or pour votre partenaire, un tas de choses ont changé.

Ce n'est pas parce que le traitement est terminé que votre moitié n'a plus besoin d'aide : quatre femmes sur dix ont encore besoin d'un soutien (psychologique). Cette proportion est même quasiment d'une femme sur deux chez les ex-patientes qui ont récemment terminé leur traitement.

UN ACCUEIL CHALEUREUX.

Le grand jour est arrivé. Ne faites pas comme si de rien n'était. Félicitez votre moitié pour son nouveau départ : offrez-lui par exemple un bouquet

de sa couleur préférée. Dites-lui que vous êtes là pour elle et que vous allez passer le cap ensemble.

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 partenaire est sans doute nerveuse et un peu perdue.

Faites en sorte qu'elle passe un Pink Monday inoubliable. Comment ?

Tout simplement en étant là et en la soutenant. Pourquoi ne pas l'accompagner ou aller la rechercher au travail le premier jour ?

Vous pouvez aussi lui concocter un bon repas ou lui préparer une petite attention pour fêter son retour au travail.

GÉRER « L'APRÈS-COUP » .

Incitez votre partenaire à parler, au travail :

- 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 dépassez toutefois pas vos propres limites. Chaque chose en son temps. 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 votre partenaire. Incitez-la à en parler à ses collègues et à son employeur. Suggérez-lui éventuellement d'étaler son travail si elle a encore droit à des jours de congé.

En cas de reprise progressive du travail – par exemple deux jours par semaine au début –, des indemnités de maladie viennent compléter le salaire de votre partenaire. 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 travail que votre moitié exerçait avant le diagnostic ne lui procure plus entière satisfaction ? Mieux vaut alors qu'elle se mette en quête d'un nouveau défi, de nouvelles perspectives. Demandez conseil à l'INAMI ou renseignez-vous sur le parcours d'insertion du Forem. Votre partenaire 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.

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 une personne y a droit : www.leforem.be.

Votre moitié 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.

FAITES RÉGULIÈREMENT UNE PAUSE .

La vie professionnelle reprend peu à peu un rythme normal. Mais vous devez tous les deux digérer tout ce qui s'est passé. Qui plus est, votre moitié a besoin de plus de repos qu'avant. Allez au cinéma, baladez-vous dans les bois, offrez-vous un week-end d'évasion.

En plus d'être bénéfiques pour votre couple, ces moments de détente auront un impact positif sur le système immunitaire de votre partenaire. Un précieux coup de pouce !

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.