

Reprendre le travail après un cancer

Grâce à des initiatives comme Pink Monday et à des organisations comme Cohezio, employés et employeurs ont aujourd'hui de plus en plus conscience de l'importance d'une réintégration professionnelle bien encadrée après un cancer. Et à une époque où bien des offres d'emploi peinent à trouver preneur, c'est loin d'être un luxe !



« De petites attentions peuvent faire un monde de différence. »

Cohezio est un service externe pour la prévention et la protection au travail basé à Bruxelles. Il veille sur la santé, la sécurité et le bien-être des travailleurs dans leur environnement professionnel conformément aux dispositions légales. Cohezio dispose d'une équipe multidisciplinaire composée notamment de médecins du travail, de psychologues, de conseillers en prévention, d'ergonomes, d'ingénieurs, etc. et veut se profiler comme le partenaire professionnel par excellence pour l'amélioration et l'accompagnement du bien-être des travailleurs dans les secteurs aussi bien privé que public.

« Nous accompagnons des malades de longue durée qui souhaitent reprendre une activité professionnelle, et donc aussi des personnes qui ont été victimes d'un cancer du sein », explique Katja Janssens, manager psychosociale chez Cohezio. « Le plus souvent, les femmes qui ont souffert d'une tumeur mammaire ont d'abord besoin de repos, ce qui est évidemment tout à fait compréhensible après ce diagnostic qui fait l'effet d'un coup de tonnerre dans un ciel bleu... Mais après le traitement, elles sont aussi nombreuses à vouloir reprendre le chemin du travail, pour revenir le plus vite possible à leur vie d'avant ou tout simplement parce que les contacts avec les collègues leur manquent. » Dans un tel contexte, un service d'accompagnement professionnel comme Cohezio est le partenaire idéal pour un retour au travail sans accroc. « Les employeurs aussi peuvent s'adresser à nous s'ils ont besoin de conseils », poursuit Katja Janssens, qui résume en cinq points les éléments déterminants d'une réintégration réussie. ●

1. Garder le contact tout en respectant la vie privée

Lorsqu'une collaboratrice ou collègue est victime d'un cancer du sein, gardez le contact. Faites-lui savoir que vous êtes là et convenez de ce qui peut ou non être communiqué au reste de l'équipe. « Le fait d'expliquer aux collègues ce qui se passe peut éviter bien des malentendus », souligne Katja Janssens « De petites attentions – une carte ou un bouquet de fleurs de temps en temps, par exemple. – peuvent aussi faire un monde de différence. »

2. Impliquer l'équipe

Des mesures spécifiques – par exemple, une fonction à temps partiel ou une réorganisation interne – sont-elles nécessaires pour la reprise du travail ? Parlez-en avec le reste de l'équipe. « Il vaut toujours mieux impliquer les collègues directs, puisque ces ajustements peuvent évidemment avoir des répercussions pour eux aussi. »

3. Dire non

Dire non au tabou qui entoure le cancer du sein, qui doit pouvoir être abordé en toute ouverture, mais aussi dire non pour poser des limites.

4. Chaque chose en son temps

Il est important de se focaliser sur le moment présent et de réaliser la réintégration pas à pas, en prêtant attention d'abord aux besoins actuels. « Le pronostic peut en effet évoluer avec le temps et l'impact du traitement aussi est parfois plus lourd que prévu. Mieux vaut donc toujours se concentrer sur les besoins immédiats. »

5. Capacités et résilience

Investissez dans la résilience de la patiente et de l'équipe, en examinant ensemble ce qui reste ou non possible. Il est important d'encadrer non seulement la personne directement concernée mais aussi ses collègues proches, et ce aussi bien au cours du congé maladie qu'au moment de la reprise. Là encore, gardez le contact et renseignez-vous sur les desiderata de la patiente. Est-elle demandeuse de contacts ou pas trop ? « Enfin, n'oubliez pas l'encadrement au sens plus large. Lorsqu'une personne reprend le travail après une maladie prolongée, pourquoi ne pas organiser un petit drink pour fêter son retour ? »