

## L'AVIS DU PSYCHOLOGUE

# « Exprimer ses besoins et fixer des limites »

---

**L**es patients atteints de cancer sont nombreux à vouloir, dès que possible, retrouver une vie normale à l'issue de leur traitement. Le besoin ou la nécessité de retravailler jouent également un rôle. Entretien avec Barbara Strehler, psychologue et responsable du département psychosocial de la Fondation Cancer, à propos des problèmes, des craintes et des attitudes à adopter lors de la reprise du travail.

### **Barbara Strehler**

psychologue et responsable de service psychologique de la Fondation Cancer

---

### **Madame Strehler, vous aidez les patients atteints de cancer lorsqu'ils retournent au travail. Qu'est-ce qui rend si difficile la reprise ?**

Barbara Strehler : Cela dépend toujours du type de cancer, du traitement, des effets secondaires ainsi que de la condition physique de la personne concernée. Il n'existe pas de norme. Le fait est que la situation au travail n'est jamais la même avant et après la maladie. Souvent, l'employé revient en proie à une grande insécurité. Il est clair aussi qu'au début, la plupart des patients atteints de cancer souffrent encore au moins de problèmes de concentration et de fatigue. La forme physique et l'état d'esprit ne sont plus les mêmes. Le cancer touche aussi l'amour-propre car de nombreux patients vivent durant leur maladie des expériences pas forcément constructives. C'est avec une confiance en soi fortement entamée que l'employé retourne ainsi au travail.



## **Un autre aspect : les collègues et le patron...**

Tout à fait. De nombreuses personnes se demandent comment vont réagir les collègues et leur supérieur à leur retour. Il n'est pas rare que les contacts avec le malade aient été restreints durant son traitement. Beaucoup ne savent pas ce qui a été dit sur eux dans l'entreprise en leur absence. Les premiers jours sont souvent difficiles, notamment lorsque le silence a été long : la personne concernée doit se remettre dans le bain et les collègues doivent gérer cette nouvelle situation. La reprise s'apparente donc aussi à un défi de communication pour toutes les personnes impliquées.

## **Pour quels autres problèmes les patients viennent-ils vous consulter ?**

Pour le travail en lui-même. De nombreux patients signalent que leur ancien bureau n'est plus comme avant. Souvent, des tâches ont été réparties entre d'autres collègues ou bien leur poste est occupé par une nouvelle personne. C'est fréquemment vécu comme une vexation et peut motiver une prise de contact avec notre service de conseil psychologique. Pendant leur traitement, beaucoup de patients ont appris à écouter leur corps, à veiller à faire de l'exercice et à se nourrir sainement. Lorsqu'ils reprennent le travail, ils se demandent alors comment parvenir à cet équilibre s'ils doivent replonger dans le stress de leur profession. D'autres ont des difficultés d'adaptation. Ils se demandent quel est leur avenir professionnel, comment faire en cas de décalage entre leurs capacités et les exigences de leur

fonction. Certains commencent à mettre en doute vouloir exercer leur métier jusqu'à la retraite parce que pendant leur traitement leurs priorités ont changé. Le cancer a modifié leur vision de la vie. Il y a des patients qui optent pour une reconversion professionnelle. D'autres encore ont des soucis avec leurs collègues de travail. Il arrive en effet que des collègues veuillent en savoir trop sur le cancer et que le patient n'ait pas mis en place de stratégie pour gérer ces questions et fixer des limites. Parfois aussi, des patients ont le sentiment de ne plus vraiment faire partie de l'équipe. Ils se sentent comme des étrangers sur leur ancien lieu de travail. Leur cancer les a amenés à vivre d'autres expériences qui ne sont plus compatibles avec celles de leurs collègues.

## **À quoi les personnes concernées doivent-elles encore veiller ?**

Il est bon de réfléchir déjà au retour au travail en cours de traitement. Le patient a aussi tout intérêt à s'informer, à l'aide par exemple de notre brochure pour patients 'Guide pratique'. Il est préférable qu'il connaisse lui-même les dispositions et qu'il ne compte pas uniquement sur les autres. À l'approche de la reprise, il est conseillé de visualiser mentalement la situation au travail. La personne concernée peut parler des représentations qu'elle s'en fait et des sentiments associés à un médecin ou un psychologue, que ce soit en clinique ou ici au sein de la Fondation Cancer. Nous pouvons l'accompagner dans ce processus et l'aider dans sa réflexion pour que cette reprise soit mieux réussie.

**« Avant de  
retourner  
au travail,  
la personne  
concernée peut  
réfléchir à une  
sorte de discours  
standard sur sa  
maladie, de ce  
qu'elle souhaite  
partager avec ses  
collègues et ce  
qu'elle préfère  
justement ne  
pas dire »**

.....

## « Les collègues devraient chercher à savoir à quel point le collaborateur atteint de cancer souhaite qu'ils s'intéressent à sa maladie. »

## Où trouver de l'aide ?

### Consultations psychologiques pour la reprise du travail

... Les quatre psychologues de la Fondation Cancer sont présents après le diagnostic, pendant mais aussi à la fin du traitement pour les patients atteints de cancer et leurs proches. Au travers des consultations, ils visent à soulager et à soutenir les personnes concernées. Ils peuvent également conseiller et accompagner individuellement les patients pour leur retour au travail.

... Merci de vous adresser au secrétariat de la Fondation Cancer pour convenir d'un rendez-vous en vue d'une consultation psychologique.  
Tél. 45 30 331 ou [patients@cancer.lu](mailto:patients@cancer.lu).

### Que conseillez-vous encore ?

Avant de retourner au travail, la personne concernée peut réfléchir à une sorte de discours standard sur sa maladie, de ce qu'elle souhaite partager avec ses collègues et ce qu'elle préfère justement ne pas dire. Si les collaborateurs ou le patron se montrent froids et affichent peu d'intérêt lors du retour, il ne faut pas nécessairement mal interpréter leur comportement qui peut aussi être le signe d'impuissance ou de manque d'assurance de leur part. Prendre soi-même l'initiative en abordant par exemple le sujet lors d'une réunion d'équipe peut être une bonne solution pour certains. Tout dépend de l'entreprise, des collaborateurs et de la direction, ainsi que de la personne concernée. Le climat au travail est parfois si difficile et si rude que seul un changement d'emploi peut encore aider la personne malade.

### À quel point la transparence est-elle importante ?

La transparence est très importante. Notamment au début, la personne concernée doit clairement indiquer à ses collègues et à son patron le soutien dont elle a besoin à son retour. Les collègues oublient souvent que la personne malade a raté beaucoup de choses qui se sont

passées dans l'entreprise.

Mais cela implique aussi que la personne concernée doit demander de l'aide. Et certains ont du mal à le faire.

### Que peuvent faire les autres pour soutenir le collègue malade ?

Les collègues devraient chercher à savoir à quel point le collaborateur atteint de cancer souhaite qu'ils s'intéressent à sa maladie. De nombreux malades préfèrent ne pas parler de certaines expériences vécues au cours de leur traitement. Les collègues doivent aussi être patients avec le collaborateur malade et lui accorder suffisamment de temps pour sa reprise. Beaucoup sont très reconnaissants envers ceux qui proposent une aide concrète pour rattraper leur retard. Aussi banal que cela puisse paraître : un accueil amical après une longue maladie est déjà un bon début !