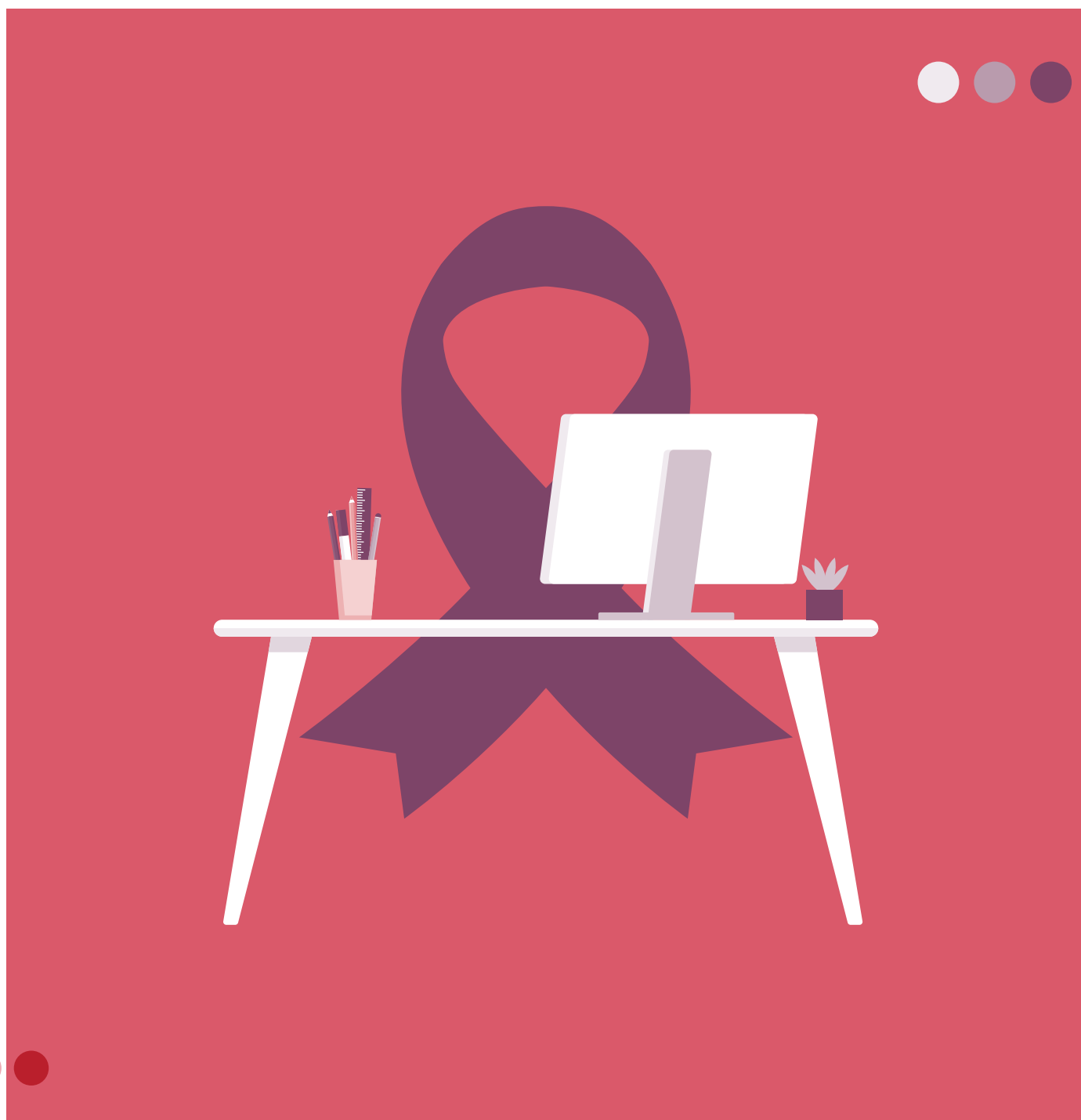


Gérer le cancer au travail



**Guide à l'intention
des employés**

cancer.lu



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

Recevoir un diagnostic de cancer peut être extrêmement bouleversant. Elaborer une stratégie et prendre le temps de réfléchir aux informations que vous allez communiquer à votre employeur et/ou à vos collègues et à la manière dont vous allez le faire peut vous aider à surmonter cette épreuve. Préparez-vous à faire face à un large éventail de réactions et d'émotions.

Dois-je informer mon employeur et/ou mes collègues de mon diagnostic ?

Pour vous y préparer, parlez avec l'équipe médicale qui vous suit afin d'obtenir toutes les informations nécessaires sur votre état de santé, le pronostic et la manière dont votre traitement peut affecter votre aptitude au travail. Gardez à l'esprit que les choses peuvent évoluer pendant et après le traitement.

Rien ne vous oblige à informer dans le détail votre employeur de votre diagnostic et de votre traitement. Cependant, maintenir un dialogue transparent avec votre employeur peut aider ce dernier à cerner le soutien dont vous avez besoin, notamment des aménagements et changements raisonnables qui vous facilitent les choses au travail.

Qui dois-je informer au travail et comment ?

Libre à vous d'informer votre employeur aussitôt de votre maladie ou non. Un diagnostic de cancer est un sujet difficile à aborder, et il est compréhensible que cela vous gêne ou vous fasse peur de révéler votre état de santé à votre employeur et/ou à vos collègues. D'un autre côté, votre manager/supérieur hiérarchique et vos collègues peuvent vous apporter un soutien appréciable.

Vous trouvez ci-après des questions pour vous préparer à faire part de votre diagnostic :

■	Quelle est la nature de mes relations à mon employeur et à mes collègues ?
■	Qui sera chargé de procéder aux aménagements et changements qui me sont peut-être nécessaires au travail en raison de mon état de santé ?
■	En dehors de cette personne clé, y a-t-il dans mon environnement professionnel d'autres personnes susceptibles de m'apporter un soutien moral et pratique ?
■	Dans quel cadre suis-je plus susceptible de me sentir à l'aise pour faire part de mon diagnostic à mon employeur ? (p. ex. entretien personnel, conversation téléphonique, visioconférence, e-mail, texto, etc.)
■	Est-ce que je préférerais avoir cette conversation seul à seul ou avec une personne de confiance à mes côtés ? Si oui, qui ?
■	Quelles questions peut-on me poser et comment puis-je y répondre ?
■	Comment puis-je rester en contact avec mon employeur et/ou mes collègues, en particulier durant des périodes d'absence (potentiellement) longues ?



Nature et étendue des informations à communiquer et à solliciter

Ce que vous dites à votre employeur de votre diagnostic dépend de différents facteurs, notamment de la nature de vos relations et de l'impact potentiel de votre traitement sur votre santé et votre sécurité et celle de vos collègues. Gardez à l'esprit qu'informer votre employeur de votre diagnostic ne signifie pas que vos collègues doivent nécessairement être aussi mis au courant. Votre supérieur hiérarchique, manager ou employeur n'a pas le droit d'utiliser des informations médicales vous concernant, ni de les communiquer à des tiers, à moins que vous ne donniez votre consentement exprès.

Si vous décidez de communiquer des informations, vous pouvez envisager d'aborder :

■	vos symptômes ;
■	vos diagnostic ;
■	la nature de votre/vos traitement(s), leurs effets secondaires possibles et leurs incidences possibles sur votre santé physique, votre bien-être psychique et, en particulier, votre assiduité, productivité et performance ;
■	la question de l'arrêt de travail dont vous aurez peut-être besoin et de la date probable de votre retour au travail compte tenu des informations dont vous disposez.

Vous pouvez aussi envisager de vous renseigner sur :

■	les aménagements possibles, des pauses supplémentaires (à cause de la douleur ou de la fatigue, ou pour vous rendre à des rendez-vous médicaux), des horaires allégés, le télétravail, le travail à temps partiel, des changements à votre poste de travail (p. ex. une chaise adaptée, un bureau à hauteur ajustable ou des outils de travail ergonomiques) ou tout autre besoin prévisible ;
■	le soutien qui peut vous être apporté pour exercer vos fonctions et accomplir les tâches qui vous ont été assignées ;
■	les prestations auxquelles vous avez droit, les droits des salariés et la politique de l'entreprise en matière d'indemnités maladie, d'arrêt de travail, de santé au travail, les programmes d'aide, etc.

Avant de communiquer votre diagnostic pour la première fois à votre employeur, il est peut-être bon de noter par écrit ce que vous voulez dire. Il est aussi conseillé de noter avant l'entretien avec votre employeur toute question ou tout sujet d'inquiétude et après l'entretien tous les aménagements à vos modalités de travail dont vous avez convenu avec votre employeur.

Travailler pendant le traitement

Votre aptitude à travailler pendant votre traitement dépendra de différents facteurs, tels que les recommandations de l'équipe médicale qui vous suit, le type de cancer et son stade, le type de traitement que vous allez suivre et ses effets secondaires, votre état général et vos choix personnels, votre type de travail, ainsi que la politique de l'entreprise concernant les indemnités journalières, les arrêts maladie et la santé au travail.

Comment puis-je dire à mon employeur que je suis apte à continuer de travailler pendant mon traitement, si mon médecin me l'a conseillé ?

Avant d'aborder la question avec votre employeur, il est nécessaire que vous demandiez à l'équipe médicale qui vous suit comment la maladie et son traitement affecteront votre efficacité, dans quelle mesure vous allez peut-être souffrir et si vous serez apte à continuer de travailler pendant votre traitement.

Si votre médecin vous indique que vous pouvez continuer de travailler pendant votre traitement et que vous décidez de le faire, vous pouvez discuter avec votre employeur et/ou le département des ressources humaines (le cas échéant) des scénarios envisageables afin de trouver un équilibre entre travail et traitement.

Préparez-vous à cet entretien :



Qu'est-ce que mon manager/supérieur hiérarchique doit savoir de mon état de santé et de la manière dont mon traitement peut affecter mon efficacité ?



J'informe mon manager/supérieur hiérarchique que ma forme physique et mon état psychique peuvent changer du jour au lendemain et durablement.



Si, tandis que je travaille parallèlement à mon traitement, j'ai besoin de soutien, je prends les devants et je parle à mon manager/supérieur hiérarchique, même si je dois prendre sur moi pour le faire.

La check-list ci-après peut vous aider à vous préparer à travailler tout au long de votre parcours de malade du cancer :

■	Je garde une trace de mon programme personnalisé de soins et je note le moindre effet secondaire que j'observe car ces informations peuvent être pertinentes pour prévoir mes obligations professionnelles en fonction de mon état de santé.
■	J'étudie toutes les options, tels qu'aménagements, horaires allégés, télétravail, ou tout autre aménagement raisonnable susceptible de me permettre de travailler efficacement sans peine pendant mon traitement.
■	Si possible, je programme mes traitements de façon à avoir du temps pour récupérer. Par exemple, je prévois des séances de chimiothérapie en fin de journée, en fin de semaine ou la veille d'un jour où je peux être en télétravail.
■	Je me prépare à l'éventualité de changements physiques et psychologiques radicaux tout au long de mon traitement. De la franchise dans ma communication avec mon employeur et mes collègues au cours de cette période peut m'assurer un soutien optimal.
■	Je pose des limites et ne vais pas au-delà lorsque je ne me sens pas en mesure physiquement et mentalement d'accomplir ce que l'on attend de moi. Je prends soin de moi et, même si ce n'est pas facile, je sollicite le soutien nécessaire. Je fais part de mes difficultés à mon manager/supérieur hiérarchique, qui peut être en mesure de déterminer à quel collègue je peux déléguer des tâches.
■	Je demande à mon manager de programmer régulièrement des réunions pour faire le point, trouver des solutions à certaines difficultés et discuter de tous les changements et ajustements auxquels il peut procéder pour me soutenir.

La reprise du travail après un traitement

Quand, une fois votre traitement fini, vous vous sentez prêt à reprendre le travail, renseignez-vous sur les directives et politiques pertinentes qui peuvent faciliter votre reprise complète du travail.

Votre équipe, vos supérieurs hiérarchiques et managers peuvent se montrer réservés quant à votre reprise du travail. Prenez les devants et indiquez à vos managers, supérieurs hiérarchiques et collègues ce qui peut contribuer à la réussite du processus de réinsertion.

La check-list ci-après peut vous aider à vous préparer à la reprise du travail après votre traitement :

■	Je fais part dès que possible à mon employeur de mon intention de reprendre le travail et j'informe mon manager/supérieur hiérarchique de mon état de santé et de tout effet secondaire tardif qui m'affecte (p. ex. fatigue, douleurs, difficulté à me concentrer si je ne fais pas de pause, mobilité réduite, etc.).
■	Si je ne suis pas sûre d'être apte à reprendre le travail complètement, je discute avec mon manager/supérieur hiérarchique des scénarios et aménagements temporaires possibles (p. ex. allègement ou modification des tâches, changements apportés à mon poste de travail, reprise progressive du travail, redéfinition de mon poste, temps partiel, etc.).
■	J'exprime mes inquiétudes et j'explique ce qui fonctionne bien et ce qui devrait être adapté dans le cadre professionnel lors de réunions régulières avec mon manager/supérieur hiérarchique.
■	Je prends le temps de m'occuper de moi-même afin de réduire le stress au minimum et d'aborder la reprise du travail dans les meilleures conditions (p. ex. j'ai une alimentation saine et équilibrée, je pratique une activité physique régulière, et je me détends après le travail, etc.).



La Fondation Cancer,
pour vous, avec vous, grâce à vous.



209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
cancer.lu



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche