

Un soutien **essentiel**



Retourner au travail après une maladie



En bref

- Il est tout à fait normal qu'un retour au travail après une longue période d'absence pour maladie paraisse intimidant.
- Avant votre retour, demandez à votre médecin ce que vous êtes capable de faire et demandez les politiques de votre entreprise auprès de votre service des ressources humaines.
- Si nécessaire, décidez d'une stratégie de retour au travail avec votre employeur pour vous assurer d'obtenir un soutien approprié.



Reprendre le travail après une maladie

Le retour au travail après une longue période d'absence pour maladie peut sembler assez intimidant. Vous vous demandez peut-être si vous allez être capable de faire face aux exigences physiques d'une journée de travail complète. Vous ressentez peut-être de la peur à l'idée de retourner à un poste débordant de paperasse et d'e-mails. Cette fiche d'informations explique ce qu'il se passe lorsque vous retournez au bureau. Elle vous présente également certains des choix qui s'offrent à vous. Ainsi, vous pouvez rendre votre retour aussi simple et agréable que possible.



Avant de revenir

Avant de vous engager à retourner au travail, parlez-en à votre médecin. Demandez-lui si il ou elle pense que vous êtes apte à reprendre vos fonctions complètes, ou si sa recommandation de retourner au travail est conditionnelle. La plupart des entreprises demandent de suivre une certaine procédure de retour au travail. Il peut donc être judicieux de contacter votre responsable ou le service des ressources humaines avant votre retour pour demander quelles sont les politiques de votre employeur.



Lors de votre retour

Votre entreprise peut demander un entretien de retour à l'emploi. C'est l'occasion pour vous de revenir sur la période de la maladie. Votre employeur voudra peut-être savoir si votre environnement de travail a joué un rôle dans vos problèmes de santé. Un entretien est aussi l'occasion de regarder vers l'avenir. Vous pouvez rassurer votre entreprise ; vous êtes désormais complètement rétabli(e) et désireux/se d'assumer une charge de travail complète. De même, il vous faudra peut-être expliquer vos craintes qu'une lourde charge de travail ne vous ramène à la case départ.



Décider d'une stratégie de retour au travail

Votre employeur peut être disposé à élaborer avec vous une sorte de stratégie de retour au travail, notamment :

- Une période de travail à temps partiel.
- Un accord selon lequel un(e) collègue vous aidera dans certaines de vos tâches pendant un certain temps.
- Si votre maladie vous a causé avec une certaine incapacité, vous devrez peut-être apporter des modifications à votre environnement de travail.
- Vous pouvez également demander conseil à votre équipe de santé au travail.

Il est tout à fait normal que la perspective de retourner au travail vous semble intimidante après un certain temps d'absence, surtout si vous ne vous sentez pas bien. Toutefois, avec le bon soutien, vous pouvez déterminer ce à quoi vous pouvez vous attendre de manière réaliste. Vous pouvez également déterminer que faire avec votre employeur pour vous assurer que votre retour se déroule de la manière la plus harmonieuse et la plus réussie possible pour tout le monde.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC