

Retourner au travail après une maladie

En un coup d'œil

- 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 vérifiez les politiques de votre entreprise auprès de votre service RH.
- Si nécessaire, décidez d'une stratégie de retour au travail avec votre employeur pour vous assurer d'obtenir le soutien adéquat.

Retourner au travail après une maladie

Retourner au travail après une longue période d'absence pour maladie peut sembler assez intimidant. Vous vous demandez peut-être si vous serez capable de faire face aux exigences physiques d'une journée de travail complète. Ou ressentez de la crainte à l'idée de retourner à un bureau débordant de paperasse et de courriels. Cette fiche d'information explique ce qui se passe à votre retour au bureau et certains des choix qui s'offrent à vous, afin que vous puissiez rendre votre retour aussi confortable et heureux que possible.

Avant votre retour

Avant de vous engager à retourner au travail, parlez-en à votre médecin. Demandez-lui s'il pense que vous êtes apte à reprendre toutes vos fonctions ou si sa recommandation de retourner au travail est conditionnelle. La plupart des organisations auront une certaine forme de procédure de retour au travail. Il peut donc être judicieux de contacter votre responsable ou votre service RH avant votre retour, pour vérifier quelles sont les politiques de votre employeur.



Lorsque vous revenez au travail

Votre entreprise peut demander un entretien de retour au travail. C'est l'occasion pour vous deux de revenir sur cette période de maladie. Votre employeur voudra peut-être savoir si votre environnement de travail a joué un rôle dans votre mauvaise santé.

Un entretien est aussi l'occasion de regarder vers l'avenir. Vous pouvez rassurer votre entreprise sur le fait que vous êtes complètement rétabli et désireux d'assumer une charge de travail complète. Vous pouvez aussi expliquer vos craintes qu'une charge de travail trop lourde peut vous ramener à la case départ.



Décider une stratégie de retour au travail

Votre employeur pourrait 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 collègue vous aidera dans certaines de vos tâches pendant un certain temps
- Si votre maladie vous laisse avec une certaine invalidité, les changements apportés à votre environnement de travail
- Conseils de votre équipe de santé au travail

Il est tout à fait normal que la perspective de retourner au travail semble intimidante après une absence, surtout si vous êtes malade. Mais avec le soutien approprié, vous pouvez déterminer ce qu'il est raisonnable de s'attendre et comment vous pouvez travailler avec votre employeur pour garantir que votre retour se déroule aussi facilement et efficacement que possible pour tout le monde.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au centre de soins ambulatoires ou au service d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.