

Bonnes pratiques favorisant un retour au travail réussi, fluide et durable



La planification d'un retour au travail peut différer d'une personne à l'autre. C'est une transition majeure, en particulier après un congé d'invalidité, et il y a presque toujours une période d'ajustement. Pour certaines personnes, ce peut être emballant et pour d'autres, stressant. Il peut être judicieux de planifier votre retour à l'avance et par étapes. Ce guide présente de bonnes pratiques qui peuvent vous aider à bien gérer cette démarche.



La décision de revenir travailler

En soi, il est sain de travailler. La bonne planification du retour au travail peut être une facette importante du processus de rétablissement. Votre date de retour sera déterminée à partir d'informations que vous, vos fournisseurs de soins de santé et votre gestionnaire de dossiers invalidité fournirez.

Dans le cadre de ce processus, vous devrez considérer les tâches que vous réalisiez auparavant. Il est important de réfléchir à ce que vous pensez pouvoir faire sans aggraver votre situation. Il s'agira d'un point de départ, et vous pourrez travailler avec votre employeur pour instaurer des mesures d'adaptation raisonnables. Vous pourriez par exemple faire un retour progressif.

Comprendre le rôle de chacun

Votre retour au travail repose sur une collaboration entre vous, votre employeur et votre compagnie d'assurance. Voici un survol du rôle de chacun, une fois votre date de retour fixée.



Votre rôle

L'important, c'est vous et votre santé. Vous devez donc participer activement au processus de retour au travail. Abordez franchement tout problème et toute inquiétude avec votre employeur et votre gestionnaire de dossiers invalidité.

- Énoncez clairement vos besoins à votre fournisseur de soins de santé et à votre gestionnaire de dossiers invalidité. Votre employeur doit instaurer des mesures d'adaptation raisonnables, mais pour cela, vous devez lui communiquer vos besoins. Vous pourriez par exemple demander qu'on modifie votre horaire, vos tâches ou l'environnement de travail ou encore qu'on vous accorde de la formation supplémentaire. Discutez de l'opportunité d'adopter un plan de retour au travail progressif ou un plan de réintégration détaillé.
- Votre employeur doit protéger la confidentialité de vos renseignements personnels. Si, toutefois, vous souhaitez qu'il transmette certaines informations au reste de l'équipe (p. ex. : mesures d'adaptation ou restrictions relatives au travail), indiquez-le-lui.
- Convenez de moments où vous pourrez faire le point et discuter des difficultés rencontrées.



Le rôle de votre employeur

Votre employeur doit principalement veiller à rendre votre retour le plus fluide possible.

Voici les premières étapes qu'il doit suivre :

- Prendre contact avec vous avant votre retour.
- Vous rencontrer le premier jour de votre retour.
- Vous soutenir pendant toute la période du retour (soutien supplémentaire, ressources pouvant s'avérer utiles, etc.).

Votre employeur a les obligations suivantes :

- Respecter et protéger votre vie privée dans les informations transmises à vos collègues.
- En fonction des recommandations de votre fournisseur de soins de santé, instaurer des mesures d'adaptation raisonnables pour favoriser un retour au travail réussi.



Le rôle de votre assureur

Votre gestionnaire de dossiers invalidité collaborera avec vous, votre fournisseur de soins de santé et votre employeur pour créer le programme de retour au travail le plus efficace possible en fonction de vos besoins. Votre conseiller en réadaptation, le cas échéant, participera aussi à la démarche. Voici leur rôle :

- Aider à trouver quelles mesures d'adaptation pourraient vous être utiles selon une évaluation de vos restrictions et limitations attestées par des renseignements médicaux.
- Évaluer votre évolution durant la phase de retour progressif.
- Respecter les règles de confidentialité les plus strictes pour protéger les renseignements concernant votre santé.



ÉTAPE 2

Personnaliser les mesures d'adaptation nécessaires

Dans le cadre de votre rétablissement, il est important de s'assurer que les mesures d'adaptation adoptées répondent à vos besoins. Avant votre retour au travail, vous aurez discuté avec votre gestionnaire de dossiers invalidité ou, le cas échéant, votre conseiller en réadaptation et vos fournisseurs de soins de santé de vos capacités par rapport à votre poste. Si vous utilisez les services du conseiller en réadaptation de votre assureur, il sera également impliqué. À partir de ce qui ressort de ces discussions, votre employeur pourra utiliser divers moyens pour faciliter votre période de transition :

- Un retour au travail progressif.
- Une modification de vos tâches.
- Des mesures d'adaptation spéciales.

ÉTAPE 3

Avant le retour : clarifier les détails importants

Il est important de vous préparer à votre retour. Votre confiance sera plus solide, vous contrôlerez mieux votre stress ou votre anxiété, et la transition sera plus facile. Une fois que votre date de retour sera confirmée et que les mesures d'adaptation auront été mises en place, allez-y à petits pas.

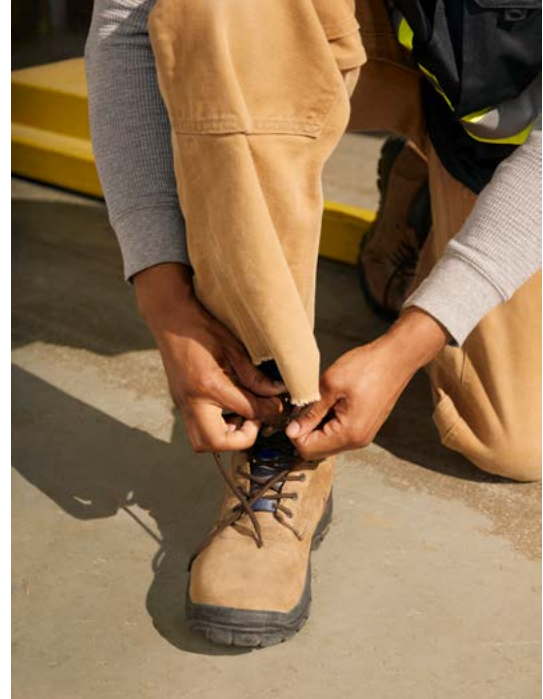
- Une ou deux semaines avant votre retour, confirmez votre plan de travail à votre gestionnaire. Profitez-en pour valider l'application des mesures d'adaptation.
- Durant cette période, commencez à intégrer la routine matinale (ou autre) que vous adopterez lorsque vous retournerez travailler. Vous aurez ainsi le temps de vous ajuster au changement.
- Réfléchissez à la coordination des autres aspects de votre vie et de vos tâches ménagères (aller reconduire les enfants à l'école, préparer les repas, etc.) parallèlement à votre retour.
- Confirmez à votre gestionnaire les informations qu'il peut communiquer à vos collègues à propos de votre absence et de votre retour.
- Assurez-vous de la disponibilité de l'équipement dont vous aurez besoin (équipement de sécurité, uniformes, cartes d'accès, ordinateurs, cartes d'identité et mots de passe).
- Assurez-vous d'avoir accès aux traitements de suivi dont vous avez besoin.

ÉTAPE 4

Préparer le jour du retour

Comme vous ne savez pas à quoi vous attendre pour le grand jour, il se peut que vous soyez enthousiaste ou que vous ressentiez de l'anxiété. Chaque personne est différente et vos émotions sont valides, donc faites preuve de bienveillance envers vous-même. Rencontrez votre gestionnaire le plus tôt possible pour vous assurer d'avoir tout ce qu'il vous faut dès votre premier jour.

- Rencontrez votre gestionnaire virtuellement ou en personne. Profitez-en pour passer en revue vos tâches, vos responsabilités et votre horaire avant le retour.
- Demandez-lui s'il y a eu des changements pendant votre absence. Si des événements importants s'en viennent, ce sera aussi le moment d'en discuter.



Personnel syndiqué

Si vous faites partie d'un syndicat, un représentant syndical pourrait participer à la mise en place des mesures d'adaptation.



ÉTAPE 5

Première semaine du retour au travail

Il se peut que vous ayez besoin de temps pour vous approprier votre nouvelle routine. Certaines choses peuvent cependant vous aider à résoudre les difficultés. Vous pouvez compter sur votre entourage et faire appel à votre gestionnaire.

- Signalez les problèmes rencontrés à votre gestionnaire ou aux ressources humaines. Vous pourriez par exemple demander à recevoir de la formation pour vous aider à reprendre vos fonctions. De nouveaux processus, logiciels, règlements ou équipements pourraient avoir été mis en place pendant votre absence.
- Demandez à votre gestionnaire si d'autres ressources sont à votre disposition.

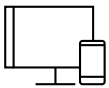
ÉTAPE 6

Faire de votre santé une priorité

À mesure que vous intégrez votre routine de travail, il est important de surveiller les effets que peut avoir la transition. Selon la durée de votre congé, il se peut qu'il y ait beaucoup de nouvelles choses à intégrer. Vous aurez aussi à gérer à la fois des responsabilités professionnelles et personnelles, ce qui peut être stressant en soi.

Durant votre processus de réintégration, faites de votre bien-être une priorité. Reposez-vous suffisamment pour vous sentir en forme, et prenez le temps de poursuivre les traitements prescrits.

Gardez une attitude positive par rapport à votre retour au travail et votre santé. Demandez à votre employeur quelles ressources sont disponibles. Voici quelques exemples :



Programme d'aide aux employés (PAE)



Service de soins virtuels



Consultation régulière avec votre fournisseur de soins de santé



Interventions ciblant le mode de vie (comme une alimentation saine et un mode de vie actif) qui peuvent favoriser une bonne santé mentale



Retourner travailler après un congé d'invalidité, c'est un événement de vie marquant. On peut ressentir une foule d'émotions différentes, et le retour à la normale exigera du temps. Faites preuve de patience et d'indulgence envers vous-même pendant la période d'ajustement.

La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life. GD1024 02-24 ad-cd