Manuvie

Retour au travail

Guide de l'employé

ASSURANCE COLLECTIVE

Le présent guide peut vous aider à faire en sorte que votre retour au travail se déroule sans anicroche. Il propose des mesures que vous pouvez prendre avant de retourner au travail, le jour même de votre retour et dans les semaines qui suivent. Nous croyons qu'en prenant en main votre retour au travail, vous pourrez non seulement favoriser votre rétablissement mais également aider votre employeur à déterminer de quelle façon il peut vous aider pendant la période de transition.

Pro AVANTAGES MD

Votre réseau de spécialistes en gestion de l'invalidité et des absences

Concepts clés pour une gestion efficace de votre retour au travail

1) Le travail contribue grandement à votre rétablissement.

- En tentant de répondre chaque jour aux exigences physiques et mentales de votre emploi, vous pouvez vous remettre en forme après une absence.
- L'accomplissement de tâches habituelles dans un milieu de travail structuré favorise le rétablissement.
- En devant répondre graduellement aux exigences professionnelles suivant votre retour au travail, vous augmentez vos chances de demeurer en santé. La structure qu'offre le travail ainsi que les interactions sociales et le sentiment d'accomplissement qu'il permet peuvent avoir un effet bénéfique sur votre santé globale.

2) Le retour au travail nécessite souvent une période d'adaptation.

- Il est possible que vous soyez incapable d'accomplir les tâches physiques et mentales de votre emploi avec autant d'efficacité qu'avant le début de votre invalidité. Vous pouvez alors vous sentir frustré et fatigué et vous demander si vous réussirez ou non votre retour au travail.
- Il se peut que certaines mesures d'adaptation doivent être prises pour vous aider à reprendre graduellement le travail et exécuter vos tâches selon l'horaire établi.

Comment puis-je me préparer à mon retour au travail?

La préparation en vue du retour au travail peut sembler accablante, surtout après une longue absence. Toutefois, il importe que vous participiez le plus possible au processus pour mettre toutes les chances de votre côté. Restez en contact avec vos fournisseurs de soins de santé ainsi qu'avec le gestionnaire de votre dossier et le spécialiste en réadaptation, le cas échéant, de Manuvie. Dites-leur comment vous envisagez votre retour au travail, faites-leur part de vos inquiétudes ou de vos préoccupations à cet égard, parlez-leur de votre motivation, de ce que vous entendez faire pour vous préparer au retour au travail et de l'aide dont vous aurez besoin pour faciliter la transition. Ils sont là pour vous aider.

Conseils pratiques

- Familiarisez-vous bien avec votre programme de retour au travail. Quel est votre horaire? Quelles tâches devez-vous accomplir? Avec qui devez-vous communiquer? Participez activement au processus de planification de votre retour au travail.
- Occupez-vous tôt de tout problème qui pourrait survenir. Si vous croyez que certains facteurs liés au milieu de travail peuvent nuire à votre rétablissement, prenez les mesures nécessaires pour régler la situation. Vous pourriez par exemple en parler à votre supérieur ou à un représentant des Ressources humaines, ou encore élaborer des stratégies permettant de surmonter des situations stressantes.
- Si vous avez été absent pendant longtemps, il peut être utile de demander à votre supérieur si vous devriez suivre une formation pour être en mesure d'accomplir efficacement les tâches de votre emploi.
- Sachez à qui vous adresser si vous avez des questions ou des préoccupations.
- Pensez à ce que vous allez dire aux autres au sujet de votre absence, si vous décidez de le faire.
- Utilisez les ressources disponibles. Parcourez votre réseau de soutien actuel. Celui-ci peut comprendre vos médecins ainsi que le gestionnaire de votre dossier ou le spécialiste en réadaptation de Manuvie. Vous pouvez également avoir recours au programme d'aide aux employés ou demander le soutien de votre représentant des Ressources humaines ou de votre famille, de vos amis et de votre collectivité. Attendez-vous à avoir besoin d'aide supplémentaire pendant un certain temps après votre retour au travail. Il peut être sage d'informer votre famille, vos amis, vos médecins ou autres professionnels de la santé de votre retour au travail et de leur faire savoir comment ils pourraient vous aider.
- Faites de l'exercice chaque jour et adoptez une saine alimentation.
- Assurez-vous de dormir suffisamment et de vous coucher à des heures régulières.

Le retour au travail suivant une absence est souvent l'étape la plus importante de tout rétablissement. Votre façon de gérer la période de transition peut avoir une incidence sur la réussite de votre retour au travail. Heureusement, il existe divers moyens de vous préparer pour réussir votre réintégration du milieu du travail.

De quelles mesures d'adaptation puis-je avoir besoin?

Les mesures d'adaptation ont pour but de faciliter le retour au travail des employés qui ont des besoins particuliers. Ces mesures sont déterminées au cas par cas. Elles doivent tenir compte de votre état de santé et des ressources disponibles chez votre employeur.

Voici des exemples de mesures d'adaptation :

- Horaire de travail – retour au travail graduel, horaire souple pour laisser du temps pour les rendez-vous, maintien d'un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, pauses inhabituelles pendant la journée;
- Tâches – modification des tâches, élimination des tâches non essentielles pendant un certain temps suivant le retour au travail, plus de temps prévu pour accomplir les tâches;
- Environnement – modification de l'éclairage, réduction du bruit ou d'autres distractions;
- Supervision – modification du mode de transmission des directives (p.ex., par écrit ou sous forme d'enregistrement), aide pour l'établissement de l'ordre des priorités.
- Formation additionnelle ou encadrement – système de jumelage fournissant un soutien supplémentaire.

Il n'existe pas de mesures d'adaptation passe-partout. Nous croyons donc qu'il faut tenir compte de votre situation personnelle pour déterminer celles qui vous conviennent.

Que dois-je faire dès que je retourne au travail?

Le jour de votre retour au travail peut être déterminant pour la suite des événements, surtout si vous avez un programme de retour au travail. Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à en faire une réussite :

- Passez en revue le programme de retour au travail avec votre supérieur pour vous assurer que vous le comprenez bien tous les deux, y compris les moyens prévus pour évaluer vos progrès et régler les difficultés.
- Discutez de votre charge de travail, de vos tâches et de la question du rendement pour vous assurer que vos attentes concordent avec celles de votre supérieur.
- Discutez de toute formation ou de toutes les ressources qui pourraient être nécessaires pour faciliter la réintégration.
- Assurez-vous d'avoir à portée de la main une liste des ressources auxquelles vous pourrez recourir si vous éprouvez des difficultés ou vous sentez accablé.
- Tentez de reprendre vos habitudes de travail.

Que devrais-je dire à mon supérieur?

La relation que vous entretenez avec votre supérieur peut contribuer grandement à la réussite de votre retour au travail. Misez sur la franchise et l'honnêteté. Évaluez votre situation et décidez de ce que vous devriez dire à votre supérieur. Voici quelques éléments à prendre en considération :

- Que pourriez-vous dire à votre supérieur tout en vous sentant à l'aise? Notez bien qu'un silence complet peut entraîner des situations difficiles puisque votre supérieur pourrait assimiler vos problèmes de santé à des problèmes de rendement. Expliquez votre situation à votre supérieur tout en préservant votre vie privée.
- N'entrez pas dans les détails. Utilisez des termes généraux comme « maladie » ou « invalidité » plutôt que de fournir le diagnostic ou des précisions sur le traitement. Vous êtes tout à fait libre de décider de ce que vous jugez bon de divulguer à votre supérieur.
- Quelle est l'incidence de votre état de santé sur votre capacité de travailler?
- Comment votre supérieur peut-il vous aider? Par exemple, vous pourriez lui demander de mettre en place des mesures d'adaptation, d'être aux aguets pour déceler tout problème qui pourrait survenir ou de repérer les situations potentiellement difficiles; vous pourriez aussi lui suggérer comment il devrait vous communiquer ses préoccupations, s'il y a lieu.

- Votre employeur est-il en mesure de vous fournir davantage de soutien et de ressources?
- Profitez de l'occasion pour rappeler à votre supérieur vos compétences et vos aptitudes et lui faire part de votre attachement à la compagnie.
- Une fois que vous aurez décidé de ce que voulez dire à votre supérieur, vous pourriez aussi lui demander son avis sur ce que vous devriez révéler à vos collègues au sujet de votre situation.

Que devrais-je dire à mes collègues?

La nature de vos échanges avec vos collègues dépendra beaucoup de ce que vous jugez approprié. Les raisons de votre absence sont confidentielles. Vous seul pouvez décider si vous voulez les partager ou non et avec qui. Si vous n'êtes pas certain de l'attitude à adopter, adressez-vous à un tiers comme un représentant des Ressources humaines ou du service de santé des employés, le cas échéant.

Qu'arrivera-t-il si j'éprouve des difficultés à mon retour au travail?

Bien que vous soyez prêt à retourner au travail, il se peut que vous rencontriez des obstacles une fois au travail. Pour éviter les revers, gardez à l'esprit les éléments suivants :

- Sachez reconnaître les signes avant-coureurs des difficultés; vous pourriez notamment avoir tendance à vous inquiéter facilement ou éprouver un sentiment de frustration face aux autres ou à vos tâches; vous pourriez aussi vous laisser distraire facilement ou avoir de la difficulté à vous concentrer, ou simplement ne pas pouvoir fournir votre rendement habituel.
- Si vous vous sentez frustré, réagissez tout de suite. Prenez une pause ou allez vous promener. Avertissez votre supérieur qu'une telle situation pourrait se produire de temps à autre.
- Soyez conscient des ressources à votre disposition et ayez-y recours; ces ressources peuvent comprendre votre médecin ou d'autres professionnels de la santé, votre programme d'aide aux employés, votre spécialiste en réadaptation ou le gestionnaire de votre dossier à la Manuvie.
- Si certains facteurs liés au milieu de travail créent des problèmes, parlez-en à votre supérieur et trouvez des solutions avec lui.
- Attaquez-vous tôt aux problèmes pour qu'ils ne nuisent pas à votre rétablissement.
- Voyez si des modifications pourraient être apportées à votre programme de retour au travail.
- Ne perdez pas de vue le but ultime : votre rétablissement complet. Après avoir repris le travail, poursuivez donc votre traitement et consultez vos fournisseurs de soins de santé à intervalles réguliers ou au besoin.

À QUI DOIS-JE M'ADRESSER SI J'AI BESOIN DE PLUS DE SOUTIEN

- Renseignez-vous sur les ressources mises à votre disposition par votre employeur (programme d'aide aux employés, etc.).
- Parlez à votre médecin ou à votre thérapeute (si vous en avez un).
- Consultez les sites Web suivants :
  - **www.mentalhealthworks.ca**
    (Mental Health Works – excellent centre de ressources fournissant outils, conseils et renseignements sur la santé mentale et le travail)
  - **www.iwh.on.ca**
    (Institut de recherche sur la santé et le travail – organisme à but non lucratif se consacrant à la promotion, à la protection et à l'amélioration de la santé des travailleurs)
  - **www.phac-aspc.gc.ca/chn-rcs**
    (Agence de la santé publique du Canada)

ProAVANTAGES[MD]
Votre réseau de spécialistes en gestion de l'invalidité et des absences

Manuvie

Veuillez noter que le présent document a uniquement pour but de vous informer et que son contenu ne doit pas être considéré comme des conseils médicaux fournis par Manuvie. Veuillez consulter au besoin votre médecin traitant ou vos autres fournisseurs de soins de santé. ProAvantages[MD] est offert par Manuvie. Manuvie n'est pas responsable de l'accessibilité aux sites Web autres que les siens ni de leur contenu. © La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers, 2015. Tous droits réservés. Le nom Manuvie, le logo qui l'accompagne sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.

GC2328F 06/15