

Vous êtes en arrêt de travail... Lisez ceci



Vous êtes en arrêt de travail à la suite d'une fragilisation de votre santé mentale. Si c'est la première fois que vous vivez cette situation, **sachez que vous n'êtes pas seul.**

1 Canadien sur 3 sera touché par un problème de santé mentale au cours de sa vie¹. Votre médecin et son équipe sont outillés pour vous aider.

Comprendre ce qui est arrivé et identifier des stratégies

La première étape consiste simplement à accepter d'avoir dû arrêter, d'avoir dû ralentir. Il est possible que vous viviez certaines émotions : culpabilité, frustration, sentiment d'échec, tristesse, colère. Sachez que toutes ces émotions sont normales.

Profitez de ce temps d'arrêt pour en apprendre sur vous-même et redécouvrir vos forces. Vous pourrez possiblement y arriver seul mais dans plusieurs cas, le soutien d'un professionnel de la santé, que ce soit un travailleur social ou un psychologue, pourra vous aider à identifier ce qui vous est arrivé et à mettre en place des stratégies pour vous rétablir et prévenir une rechute lorsque vous retournerez au travail. Votre médecin et ces professionnels pourront aussi vous faire connaître des ressources et outils qui pourront vous aider dans votre cheminement.

Informez-vous auprès de votre employeur et de votre assureur afin de connaître les ressources disponibles.

Formulaires à remplir?

Informez votre médecin si vous avez des documents à faire compléter. Discutez avec lui de la façon de lui fournir l'information nécessaire et d'avoir un retour de sa part une fois le tout complété. Des coûts peuvent être exigés pour remplir ces formulaires, sachez que ceci est usuel.

Voici les informations qui doivent généralement être incluses dans les documents:

- *le diagnostic,*
- *les facteurs ayant contribué à votre état,*
- *les conditions physiques ayant pu contribuer à vos symptômes,*
- *les symptômes, leur sévérité, leur progression, mais surtout leur impact sur votre fonctionnement en insistant sur ce qui vous empêche de travailler actuellement,*
- *le plan de traitement recommandé,*
- *une estimation du temps pour récupérer.*

Votre médecin doit évaluer ces informations de façon objective et ceci doit refléter ce qui est documenté dans ses notes lors de vos visites.

Pendant votre arrêt de travail:

Si possible, conservez un horaire de vie semblable à celui d'avant (ex : heure pour le lever-coucher-repas, etc.). Ceci vous aidera à reprendre votre routine lors du retour au travail. Graduellement, reprenez des activités qui vous permettent de vous ressourcer : exercices, yoga, lecture, musique, méditation, discussion avec un ami, casse-têtes; il n'y a pas de mauvaise activité tant qu'elle vous aide à vous sentir mieux.

¹ [https://sante-infobase.canada.ca/labo-de-donnees/blogue-maladies-mentales.html#:~:text=1%20Canadien%20sur%203%20\(environ,cours%20de%20sa%20vie%20](https://sante-infobase.canada.ca/labo-de-donnees/blogue-maladies-mentales.html#:~:text=1%20Canadien%20sur%203%20(environ,cours%20de%20sa%20vie%20)

La marche est une très bonne activité que l'on peut adapter en durée et en intensité à l'énergie de la journée.

Augmentez progressivement vos activités physiques et mentales. Votre cerveau, comme vos muscles, doit rester suffisamment actif pour se rétablir.

Si vous percevez que vos symptômes se détériorent durant cette période, cela peut être normal car vous prenez enfin le temps d'arrêter. Toutefois, si la détérioration se poursuit ou vous inquiète ou que vous présentez des idées suicidaires, il est très important d'en parler rapidement à un professionnel afin de réévaluer votre état.

Votre employeur



Il est possible que votre employeur souhaite maintenir un lien avec vous pendant votre congé. Garder un certain contact avec votre milieu de travail peut faciliter votre retour éventuel. Ces communications peuvent se faire via les ressources humaines, votre gestionnaire, etc.

Rassurez-vous : Sachez que votre employeur n'est pas tenu de connaître votre diagnostic.

Donc, si cela est possible, tentez de garder contact.

Si cela vous dérange, expliquez simplement ce que vous ressentez lors de ces contacts afin que le lien soit maintenu en utilisant un moyen avec lequel vous vous sentirez plus à l'aise.

Si vous êtes membre d'un syndicat, vous pourriez peut-être obtenir du soutien pour vous aider dans la gestion de votre situation, informez-vous des possibilités à ce sujet.

Votre assureur

Si vous avez une assurance invalidité, via une assurance collective ou individuelle, vous devriez contacter votre employeur ou votre assureur afin de connaître la marche à suivre pour présenter une demande de prestations d'invalidité dès le début de votre arrêt de travail.

Il est fort probable que votre assureur communique avec vous suite à la réception de votre réclamation. Ceci est une étape normale du processus et vise à mieux comprendre la situation que vous vivez, ainsi que ce qui a mené à votre arrêt de travail.

Il est important de noter que la décision d'accorder la prestation appartient à l'assureur. La décision sera fondée sur les paramètres de votre contrat d'assurance et la définition d'invalidité.

Si vous n'avez pas d'assurance invalidité, vous pourriez avoir droit à des prestations de maladie de l'assurance-emploi. Veuillez contacter Services Canada² pour de plus ample information.

Besoin de ressources :

Ligne pour la prévention du suicide : 1-866-APPELLE

Vous pouvez communiquer avec **Info-Social 811**, un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel, disponible 24/7.

Informez-vous des services disponibles avec votre employeur, de votre assureur ou de votre CISSS.

<https://www.gmfulevis.com/approche-stat>

<https://allermieuxamafacon.ca/>

DiscutonsSante.ca



2: <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/assurance-emploi-maladie.html>