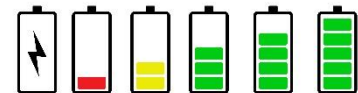


Pour vous aider au retour au travail

Généralement, le travail est bon la santé, puisqu'il peut être un excellent moyen de réaliser son potentiel, de se valoriser et de socialiser.

À la suite de votre arrêt, c'est souvent, le retour au travail qui vous permettra de compléter votre rétablissement. Il est donc normal que *vous ne soyez pas à votre 100% lorsque vous retournerez.*



Par où commencer ?

- Reprenez un horaire de vie semblable à celui d'avant.
- Poursuivez les activités qui vous permettent de vous ressourcer : exercices, yoga, lecture, musique, méditation, discussion avec un ami, casse-têtes, etc.
- Utilisez la marche qui est une excellente activité, qui peut être adaptée en durée et en intensité selon l'énergie de la journée.
- Augmentez progressivement vos activités physiques et mentales.
- Rappelez-vous que votre cerveau, tout comme vos muscles, doit rester actif afin de maintenir une bonne santé.

Si vous commencez à penser ou à parler de votre retour au travail, c'est probablement le temps de réfléchir à certains éléments :

- Quels accommodements pourraient faciliter votre retour ?
- Quels obstacles craignez-vous de rencontrer lors de votre retour ?
- Envisagez-vous changer d'emploi ou de milieu de travail ?
- Quelles étapes pourraient vous aider à préparer votre retour au travail?

Échangez sur ces sujets soit avec votre médecin, avec l'intervenant qui accompagne votre cheminement pendant l'arrêt de travail ou avec toute personne en qui vous avez confiance.

Reprenez le contact!



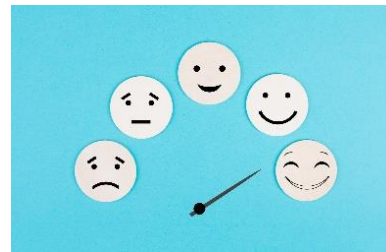
Il est recommandé, dans la mesure du possible, de maintenir un lien avec votre milieu de travail pendant votre absence. Si cela n'a pas déjà été fait, il serait peut-être temps d'entrer en contact avec votre supérieur, avec vos collègues ou avec la direction des ressources humaines. N'hésitez pas à vous déplacer pour les rencontrer en personne afin de vous exposer progressivement à votre milieu de travail, ce sera un stress de moins le moment venu.

Préparation au retour au travail

Il est également recommandé de vous renseigner auprès de votre assureur ET de votre employeur au sujet des accommodements auxquelles vous avez droit lors du retour au travail. Ceux-ci seront établies en fonction de la durée de votre arrêt et du type d'emploi que vous occupez.

Selon votre condition et les recommandations de votre médecin, différentes mesures de soutien pourraient être mises en place pour une période déterminée. Par exemple :

- Reprise graduelle de certaines tâches.
- Modification de certaines tâches.
- Ajustement de l'horaire de travail.
- Retour avec un horaire progressif
- Etc.



L'anxiété est normale !

Il est normal d'éprouver de l'anxiété quand on pense au retour au travail. Profitez du temps qu'il vous reste pour vous préparer. Identifiez ce que vous désirez partager ou non avec vos collègues concernant votre absence. Envisagez également des façons de gérer la fatigue ou les émotions possibles lors de votre retour. N'hésitez pas à aborder le sujet avec votre responsable des ressources humaines, votre délégué syndical, avec un professionnel de la santé ou un représentant de l'assureur. Ils pourront vous conseiller et vous aider à élaborer des stratégies pour une réintégration réussie. Plus vous serez prêts, meilleur sera votre retour. Et surtout, n'oubliez pas, **faites-vous confiance!**

Besoin de ressources :

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

Info-Social au 811, option 2, un service de consultation téléphonique gratuit/confidentiel, disponible 24/7.

Informez-vous sur les services disponibles auprès de votre employeur, votre assureur ou votre CISSS.

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

<https://allermieuxamafacon.ca/>

DiscutonsSante.ca

