

PRÉPARER SON RETOUR AU TRAVAIL

Comment faire?





Vous êtes en traitement à l’Institut Bergonié et vous êtes ou vous étiez en activité professionnelle au début de votre maladie, vous vous interrogez peut-être sur les conditions futures de votre reprise de travail.

Ce livret aborde les questions que vous vous posez et vous aidera à trouver des éléments de réponses et des conseils pratiques.

Pour chaque question, vous trouverez des fiches pratiques et un guide pour vos démarches.

N’hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant ou avec les professionnels qui vous accompagnent pendant votre parcours de soins.



SOMMAIRE

A VOTRE ÉCOUTE

Avez-vous des troubles de la mémoire, de concentration, du sommeil ? Êtes-vous fatigué, anxieux, déprimé ? Craignez-vous que cela rende difficile la reprise de votre travail ?

Médecin traitant
page 1

Avez-vous des douleurs, des difficultés de mobilité qui peuvent vous gêner sur votre poste de travail ?

Médecin du travail
page 8

COMMENT FAIRE ?

Votre situation : à la fin de la période d'arrêt de travail, plusieurs possibilités s'offrent à vous.

Mémo
page 9

Pensez-vous pouvoir reprendre le travail, avec un réaménagement de poste, d'horaires, de temps de travail ?

Vous pouvez reprendre votre activité professionnelle
page 10

Pensez-vous ne pas pouvoir reprendre le travail ?

Vous ne pouvez pas reprendre votre activité professionnelle
page 14

PERSONNES RESSOURCES

Souhaitez-vous rencontrer une assistante sociale de l'Institut Bergonié pour discuter des modalités de cette reprise ? Souhaitez-vous rencontrer un psychologue de l'Institut Bergonié pour parler de vos craintes concernant votre reprise du travail ?

Personnes ressources
page 16

A VOTRE ÉCOUTE

VOTRE MÉDECIN TRAITANT

Le cancer, comme tout événement de vie important, bouleverse les repères de notre existence. Ainsi le **retour au travail** peut s'avérer lui-même source de nouvelles craintes qui ne sont pas insurmontables mais qui nécessitent d'être anticipées. C'est pourquoi **il ne faut pas hésiter à en parler avec des professionnels qui peuvent vous aider à préparer cette reprise.**

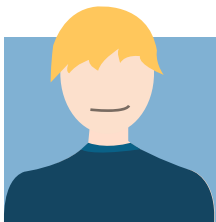
Votre médecin traitant est un interlocuteur privilégié

Dans les suites de votre traitement contre le cancer, **5 symptômes** nécessitent une grande attention et un soutien particulier :

- **Fatigue**
- **Troubles du sommeil**
- **Troubles de la mémoire**
- **Douleurs chroniques**
- **Anxiété et dépression**

Votre médecin peut vous prescrire un traitement ou vous orienter vers un psychothérapeute

Parmis ces symptômes, **se sentir déprimé** est fréquent. Cela provient de l'angoisse, de la fatigue, des traitements lourds à supporter. Cet état dépressif peut survenir **souvent** et parfois même **après les traitements**. Parlez-en à votre médecin traitant.



« J'avais l'impression que j'étais devenu un incapable, que je n'étais plus le même. J'avais le sentiment que rien ne redeviendrait comme avant. J'étais au bout du rouleau. »

Boris, 36 ans

■ Difficultés de concentration

Accomplir une tâche peut demander plus de temps qu'avant. Vous pensez qu'on attend de vous des **performances aussi soutenues** qu'avant votre maladie. Vous êtes inquiet, **vous avez peur de ne plus être à la hauteur**.

■ Diminution de la force physique, peur de se sentir dépassé...

Sachez que la plupart des gens sont comme vous, se posent les mêmes questions. **Il est important d'en parler**.

« Au bout d'un an d'absence, je me disais que je ne pourrai jamais reprendre le rythme d'avant et que tous me le reprocheraient. J'étais fatigué, d'autant que la nuit je n'arrivais plus à bien dormir. »

Jean-Michel, 49 ans



Votre médecin saura entendre ces craintes légitimes : elles méritent un accompagnement

Des **séquelles** liées à votre maladie ou les traitements peuvent, comme la douleur, être permanentes ou transitoires, selon la situation.

Elles peuvent gêner la reprise de votre activité.

Ces symptômes sont très souvent **contrôlés ou atténués par des traitements** ou des prises en charge non médicamenteuses.

« J'avais de gros problèmes de concentration. Je ne comprenais plus ce qu'on me disait, de quoi on me parlait. J'avais le sentiment d'avoir tout oublié. Le soir, quand je rentrais à la maison, je devenais irritable. »

Noémie, 37 ans



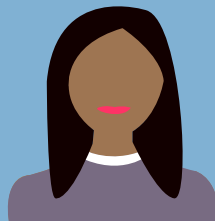
Votre médecin est là pour trouver comment les contrôler, les atténuer par des traitements ou par des prises en charge non médicamenteuses

■ Vous vous sentez physiquement prêt, mais est-ce vraiment le bon moment ?

Prendre rapidement pour **tourner la page** ou besoin de temps avant ? Certains indicateurs peuvent être le signe que c'est le bon moment : « **je me sens moins fatigué** », « **je m'ennuie** » ou tout simplement « **j'ai envie** ».

« Pendant mon arrêt, après les traitements, je voyais régulièrement mon médecin traitant pour faire le point, renouveler mon arrêt. Un jour je lui ai dit : je crois que je suis prête. »

Catherine, 48 ans



Votre médecin traitant est là pour vous écouter et vous aider à vous évaluer

Votre environnement de travail a peut-être subi des modifications, et vous aussi avez sûrement changé par cette expérience de la maladie : priorités, relation au travail, aux autres... Il se peut que vous vous **réinterrogiez sur la place de votre travail dans votre vie**.

Votre médecin traitant peut comprendre votre peur d'être décalé, d'avoir perdu vos repères



Les mots-clés de la reprise du travail

Se préparer **le plus tôt possible** à la reprise vous permet d'anticiper au mieux votre retour au travail.

C'est pourquoi il est important d'identifier **dès aujourd'hui** les démarches à suivre et vos interlocuteurs.



A VOTRE ÉCOUTE

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL

Le médecin du travail :

- Assure la surveillance de l'état de santé des salariés
- Conduit des actions sur le milieu du travail
- Accompagne les salariés dans les difficultés liées à une maladie
- Conseille les employeurs pour maintenir l'emploi des salariés

■ Pourquoi le contacter ?

La **visite de pré-reprise** permet, alors que vous êtes en arrêt de travail, d'**étudier les solutions de retour à l'emploi**.

Elle est à différencier de la visite de reprise.

« Puisque je pensais revenir, mes collègues et mon responsable pensaient que tout était terminé. Mais j'avais encore des craintes. Le médecin du travail a su me dire « non, vous risquez d'être trop fatigué, vous ne pouvez pas reprendre le travail tout de suite, mais on se revoit pour en parler, je m'y engage. » »

Jean-Louis, 52 ans



■ Comment le contacter ?

Vous connaissez votre médecin du travail, **vous pouvez le contacter directement**.

Vous ne connaissez pas votre médecin du travail, **vous pouvez demander à votre employeur ses coordonnées**.

Si vous souhaitez des **renseignements complémentaires** ou être accompagné dans vos démarches, le **Service social** de l'Institut Bergonié est à votre disposition :
05.56.33.33.61

LA VISITE DE PRÉ-REPRISE

Qui la demande : le salarié, le médecin traitant ou le médecin conseil des organismes de Sécurité Sociale. Elle est conseillée pour les arrêts de travail prolongés.

Quand : au cours de l'arrêt de travail du salarié.

Comment : en contactant directement le Médecin du travail

Pourquoi : pour permettre au salarié, avec son accord, de **préparer son retour dans l'entreprise** dans les meilleures conditions, cela favorise son maintien dans l'emploi.

Au cours de cette visite, le médecin du travail pourra recommander des aménagements du poste de travail, des propositions de reclassement ou de formation professionnelle.

LA VISITE DE REPRISE

Qui la demande : **L'employeur ou le salarié** à condition que ce dernier en informe préalablement son employeur.

Comment : en contactant directement le Médecin du travail

Quand : Obligatoire après un arrêt d'au moins 30 jours pour les salariés du Régime Général, dans un délai de 8 jours à compter de la date de la reprise du travail.

Pourquoi : pour **délivrer l'avis d'aptitude médicale du salarié à reprendre son poste de travail**, pour préconiser des aménagements de poste ou examiner les propositions faites par l'employeur suite aux préconisations émises lors de la visite de pré-reprise.

« Cela m'a rassuré de savoir que mon médecin du travail est tenu au secret professionnel. J'ai pu parler en toute confiance. »

Véronique, 40 ans



COMMENT FAIRE ?

MÉMO : VOTRE SITUATION

A la fin de la période d'arrêt de travail, plusieurs possibilités :

Vous pouvez reprendre une activité professionnelle

Vous avez la possibilité de :

page 11

- Reprendre votre poste à temps plein
- Reprendre votre poste à temps partiel thérapeutique
- Aménager votre poste de travail
- Bénéficier d'une pension d'invalidité avec activité professionnelle partielle associée (après avis du Médecin conseil de votre Caisse d'Assurance Maladie)

Vous ne pouvez pas reprendre une activité professionnelle

page 14

- Inaptitude à votre poste de travail (après avis de votre Médecin du travail)
- Pension d'invalidité sans activité professionnelle possible, (après avis du Médecin conseil de votre Caisse d'Assurance Maladie)
- Retraite au titre de l'inaptitude au travail (après avis du Médecin conseil de votre Caisse d'Assurance Maladie)

COMMENT FAIRE ?

VOUS POUVEZ REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Le temps partiel thérapeutique

Le temps partiel thérapeutique est une forme **d'aménagement de votre temps de travail** pour vous permettre de **reprendre progressivement** votre activité professionnelle.

Que vous releviez du secteur privé (salarié, employé...) ou du secteur public (fonctionnaire, agent de collectivité...), vous pouvez en bénéficier.

« Je travaille dans l'hôtellerie, je suis donc multitâches et toujours en mouvement. J'appréhendais mon retour au travail à temps complet après mon arrêt [...] L'assistante sociale m'a parlé du temps partiel thérapeutique, j'ai pu reprendre en travaillant 2 jours par semaine pendant 3 mois, ça m'aide vraiment de pouvoir me reposer entre mes jours de travail. »

Maud, 35 ans



■ L'employeur peut-il refuser un temps partiel thérapeutique ?

Dans le secteur privé, oui. Votre employeur peut invoquer l'impossibilité d'aménager votre poste à temps partiel compte-tenu du fonctionnement de l'entreprise.

■ Que se passe-t-il à la fin de ce temps partiel thérapeutique ?

Vous êtes à nouveau examiné par le Médecin du Travail qui rendra un nouvel avis sur votre aptitude à reprendre votre travail à temps plein.

VOUS RELEVEZ DU SECTEUR PRIVÉ

Qui le demande : le **médecin traitant** sur le document d'avis d'arrêt de travail en cochant la rubrique reprise à temps partiel pour raison médicale en indiquant la date de début, la durée et le pourcentage d'activité, puis transmission à votre Caisse d'Assurance Maladie et à votre employeur.

Quand : soit **directement à la suite de l'arrêt de travail, soit après une période de reprise** du travail à temps complet s'il s'avère que cette reprise à temps plein était prématurée.

Quelle durée : la durée du temps partiel thérapeutique est **reconductible** selon l'évaluation de votre état de santé.

Quelle rémunération : elle est composée

- D'une part, d'indemnités journalières de sécurité sociale **et**
- D'un salaire versé par l'employeur, en contrepartie du temps de travail exécuté.

La somme des deux ne peut pas être supérieure à votre salaire précédent l'arrêt.

VOUS RELEVEZ DU SECTEUR PUBLIC

Qui le demande : **Vous.** Vous adressez une **demande écrite de temps partiel à votre service du personnel** accompagnée d'un certificat médical de votre médecin traitant précisant le pourcentage d'activité (reprise à mi-temps, par exemple) et la durée. Votre service du personnel adressera votre dossier au Comité médical qui vous rendra un avis écrit.

Quand : **Après 6 mois consécutifs de congé de maladie** ordinaire pour une même affection, ou un congé de longue maladie, ou un congé de longue durée.

Quelle durée : Il est accordé, après avis du comité médical, pour une **période de 3 mois renouvelable** dans la limite d'un an pour une même affection.

Quelle rémunération : **Vous percevrez en intégralité votre traitement de base, votre indemnité de résidence et son supplément familial de traitement.** En revanche, les primes et indemnités sont versées au prorata de la durée effective de service.

L'aménagement de votre poste de travail

Si la poursuite ou la reprise de l'activité au poste antérieur n'est pas possible, **votre médecin du travail (ou médecin de prévention pour le secteur public) doit être sollicité pour un avis d'aménagement du poste de travail.**

- Ce dernier évaluera la faisabilité avec l'employeur.

Si vous bénéficiez d'une **reconnaissance de travailleur handicapé**, l'aménagement matériel du poste de travail peut éventuellement être partiellement pris en charge par l'**Agefiph** (Association de gestion du fond pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées).

« J'occupe un poste qui nécessite de la manutention et un travail de précision manuelle, mon bras est fragilisé à l'issu du traitement, mon entreprise peut-elle me proposer un poste aménagé ? »

Béatrice, 41 ans, joaillière



La pension d'invalidité avec activité professionnelle

Vous avez des **séquelles suites à vos traitements** ne vous permettant pas, à long terme, de reprendre votre activité à plein temps : la pension d'invalidité a pour objet de compenser la perte de salaire qui résulte de la réduction de la capacité de travail. C'est votre **organisme d'assurance maladie** qui décide et verse cette pension.

Les conditions pour en bénéficier :

- Ne pas avoir atteint l'âge légal de départ à la retraite
- Avoir une capacité de travail ou de revenus réduite d'au moins deux tiers
- Être assuré social depuis au moins 12 mois
- Avoir cotisé ou avoir travaillé un nombre d'heures suffisant

Plus d'informations sur ameli.fr

Il existe trois groupes d'invalidité (la catégorie représente votre capacité à exercer une activité professionnelle) :

- **Si vous êtes capable d'exercer une activité professionnelle rémunérée**, vous êtes classé en 1^{ère} catégorie avec une pension de 30% de votre salaire moyen.
- **Si vous ne pouvez plus exercer d'activité professionnelle**, vous êtes classé en 2^{ème} catégorie avec une pension de 50% de votre salaire moyen.
- **Si vous avez besoin de l'aide d'une personne pour vous assister dans les gestes essentiels de la vie courante**, vous êtes classé en 3^{ème} catégorie avec une pension de 50% de votre salaire moyen et d'une majoration tierce personne.



A noter : Cette appréciation de votre capacité ou incapacité de travailler **n'est pas une autorisation ni une interdiction de travailler.**

Remarque :

Le pensionné d'invalidité peut exercer une activité professionnelle réduite **quelle que soit la catégorie d'invalidité dans laquelle il est classé**, avec l'accord du médecin du travail.



COMMENT FAIRE ?

VOUS NE POUVEZ PAS REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Pension d'invalidité sans activité professionnelle

La pension d'invalidité est **votre seul revenu**, éventuellement complété par la prévoyance de votre entreprise si vous êtes salarié. Comme vu dans les pages précédentes, **votre revenu dépendra de votre catégorie d'invalidité**.

Minima et plafond de la Sécurité Sociale au 01/01/2019 :

Catégorie d'invalidité	Pourcentage du salaire annuel moyen des 10 meilleures années	Montant mensuel minimum	Montant mensuel maximum
1 ^{ère} catégorie: Invalides capables d'exercer une activité rémunérée	30 %	289,90€	1 013,10 €
2 ^{ème} et 3 ^{ème} catégorie: Invalides absolument incapables d'exercer une profession quelconque	50 %	289,90 €	1 688,50 €
3 ^{ème} catégorie : Invalides qui, étant absolument incapables d'exercer une profession, sont, en outre, dans l'obligation d'avoir recours à l'assistance d'une tierce personne pour effectuer les actes ordinaires de la vie	50 %, majoré de 40 % au titre de la majoration pour tierce personne	1 408,47 €	2 807,07 €

- Si vous avez un organisme de prévoyance rattaché à votre entreprise, contactez-le pour évaluer les possibilités de versement d'un complément de revenus à votre pension.
- Si vous n'avez pas de prévoyance, la pension d'invalidité sera votre seul revenu jusqu'à votre passage en retraite.

La retraite au titre de l'invalidité au travail

Votre pension d'invalidité prend fin à l'âge légal de départ à la retraite. Elle est remplacée par la retraite au titre de l'invalidité au travail.

Depuis le 01/03/2010, le principe de substitution de la pension d'invalidité à la retraite pour invalidité au travail n'est plus automatique si vous exercez une activité professionnelle.

Pour bénéficier de votre retraite pour invalidité au travail, vous devez déposer une demande auprès de votre caisse de retraite.

Si vous ne demandez pas votre retraite à l'âge légal, **vous pouvez continuer à bénéficier de votre pension d'invalidité jusqu'à :**

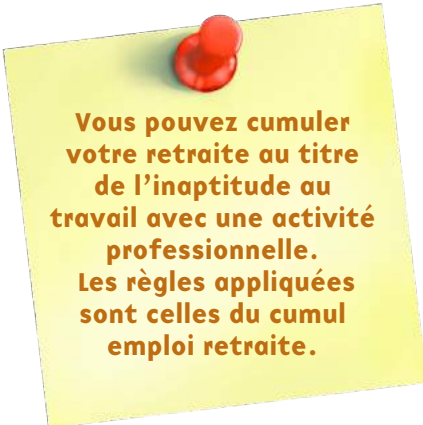
- votre cessation d'activité ;
- ou, au plus tard, à l'âge nécessaire pour obtenir une retraite au taux maximum.

La retraite au titre de l'invalidité au travail vous permet d'obtenir une retraite au **taux maximum de 50 %** dès l'âge légal de départ à la retraite quel que soit votre nombre de trimestres.

L'invalidité au travail doit être reconnue par le médecin-conseil de l'Assurance Maladie. Vous devez joindre un dossier médical à votre demande de retraite. Demandez ce dossier à votre caisse de retraite.

Certaines personnes sont considérées inaptes au travail et ne sont pas soumises au contrôle médical :

- Les titulaires d'une pension d'invalidité.
- Les titulaires d'une retraite de veuf ou veuve substituée à une pension d'invalidité de veuf ou veuve.
- Les personnes reconnues travailleurs handicapés (RQTH)
- Les titulaires de l'allocation aux adultes handicapés ;
- Les titulaires de la carte d'invalidité reconnaissant au moins 80 % d'incapacité permanente.



Vous pouvez cumuler votre retraite au titre de l'invalidité au travail avec une activité professionnelle. Les règles appliquées sont celles du cumul emploi retraite.

PERSONNES RESSOURCES

DES PERSONNES POUR VOUS RENSEIGNER ET VOUS ACCOMPAGNER DANS VOS DÉMARCHES

A l'Institut Bergonié

Vous pouvez en parler à votre médecin référent qui vous orientera vers les professionnels concernés.

Vous pouvez également les contacter directement :

ASSISTANTES SOCIALES

Secrétariat Service Social

Tél : 05 56 33 33 61

Du lundi au vendredi

de 9h à 12h30

et de 14h à 16h

PSYCHOLOGUES

Secrétariat des Psychologues

Tél : 05 56 33 32 22

Du lundi au vendredi

de 9h à 12h30

et de 14h à 16h

Hors Institut Bergonié

- Votre médecin traitant
- Votre médecin du travail
- Le médecin conseil de votre Caisse d'Assurance Maladie
- L'assistante sociale de votre entreprise si ce service existe
- Si vous travaillez dans le secteur privé, relevant de la CPAM, l'assistante sociale de la CPAM en demandant un rendez-vous par le 3646
- Si vous travaillez en secteur public, l'assistante sociale du personnel en demandant ses coordonnées et horaires de permanences auprès de votre service du personnel

Mon médecin traitant : _____

Mon médecin du travail : _____

Établissement agréé par arrêté du 16 Décembre 1946 et jouissant de la capacité juridique des organismes d'utilité publique, l'Institut Bergonié est habilité à recevoir des dons et des legs qui sont exemptés des droits de succession.

> Don en ligne sur www.bergonie.org

> Don par chèque libellé à l'ordre de Institut Bergonié ou par virement en contactant la direction de la communication*.

Les dons qui lui sont remis sont déductibles, dans les limites légales, des revenus des personnes physiques ou du chiffre d'affaire des entreprises. A cet effet, un reçu fiscal est adressé à chaque donateur.

*Pour tout renseignement, contactez la direction de la communication au 05 56 33 33 70.

Tél. 05 56 33 33 33

Fax 05 56 33 33 30

Internet : www.bergonie.fr

Mél : bergonie@bordeaux.unicancer.fr

Département DISSPO-CARE*

Service 3C (Centre de Coordination en Cancérologie)

Département de Radiothérapie



*(Coordination Accompagnement Réhabilitation et Education)