

L'accompagnement de Virginie



Après 2 ans d'arrêt-maladie, Virginie a repris son travail. Elle témoigne du soutien apporté par le Vent Bleu dans son « parcours du combattant » : la reprise de sa vie professionnelle.

Les 4 saisons de Virginie

Printemps 2021

Les traitements touchent à leur fin. Se pose pour Virginie la question du retour à la vie active. Son oncologue lui glisse le dépliant du Vent Bleu. « Vous savez, il existe une association, le Vent Bleu, qui peut vous aider ; ils accompagnent des patients pour mieux préparer leur retour au travail. »

Eté 2021

Virginie traverse une période difficile. Profitant de sa grande faiblesse après les traitements, la dépression est venue faire son nid dans sa vie. Virginie est hospitalisée un mois. Elle change de traitement antidépresseur et remonte la pente.

Automne 2021

Virginie se décide à appeler le Vent Bleu. Premier contact chaleureux avec la coach du Vent Bleu et premier atelier collectif avec deux autres patients. Virginie poursuit par un coaching individuel de 6 séances. La coach l'aide à travailler sur deux plans : bâtir son pacte de retour à l'emploi et revoir sa relation au travail.

Hiver 2021

Pour le pacte de retour, Virginie s'interroge : ai-je le droit de reprendre à moins de 50% ? Le coaching l'aide à s'affranchir de ses scrupules. Là où elle se sent bien, c'est à l'idée de reprendre à 40% : 4 demi-journées par

semaine, entrecoupées d'une pause le mercredi. La coach la soutient dans ses démarches auprès du médecin du travail, de son médecin traitant, et de la DRH afin d'obtenir un temps partiel de 40%.

Au-delà de cet aspect quantitatif, Virginie doit aussi revoir le qualitatif. Préserver sa santé et réussir son retour passe par l'abandon de son penchant perfectionniste. Le coaching l'aide à prendre du recul pour se positionner différemment : elle fera de son mieux, son objectif est une reprise durable, pas la performance.

Elle prépare son retour avec son manager également, ce qui se traduit par un changement de fonction : de responsable de projet, fonction très stressante en raison des enjeux (Virginie travaille dans le spatial), elle se consacrera dorénavant à des tâches de fond : veille technologique, amélioration de la qualité.

Le déclic

A la fin de l'hiver, Virginie revoit sa psychologue. « Plus vous attendrez, plus ce sera difficile de reprendre » lui dit-elle. Un déclic se produit : Virginie sent que c'est le moment. Elle reprend son travail en avril 2022, non sans appréhension, mais bien décidée à avancer. Une reprise pas évidente pour autant : son entreprise a déménagé et bien des choses ont changé en deux ans. Au début, les semaines sont longues et le break du week-end bienvenu.

Mais Virginie est contente d'avoir repris son travail, ce qui lui semblait impossible un an auparavant. Depuis que son oncologue lui a tendu le dépliant du Vent Bleu en lui conseillant de se faire aider, que de chemin parcouru. Aujourd'hui, Virginie en est fière !