

Témoignage de A.

3 principes ancrés, pour gérer sa relation au travail, construits avec la coach du Vent Bleu :

1. Déculpabiliser
2. Prendre les choses les unes après les autres
3. Prendre du temps pour soi

A. a un poste à forte responsabilité lorsqu'elle apprend, en 2022, qu'elle a un cancer. Elle **décide d'informer immédiatement son entreprise de son problème de santé**, également qu'elle va s'absenter pendant tout le temps de traitement de sa maladie.

Durant toute la période des soins, **l'équipe médicale est très accompagnante**. A. se sent entourée, soutenue. Quand l'équipe médicale considère que les soins à l'hôpital sont finis, et qu'elle donne des ordonnances à A., c'est pour elle une étape compliquée. Elle se sent épuisée par ces mois de soins et de traitements. **Soutenue par ses proches et son médecin traitant**, elle culpabilise pourtant de prendre du temps pour se rétablir complètement plutôt que reprendre le chemin du travail.

C'est à la fin de ses traitements qu'elle contacte le Vent Bleu par le site <http://www.leventbleu.com>. Elle connaissait l'association avant d'être malade, par l'intermédiaire des posts LinkedIn, et par un contact établi de longue date avec un bénévole de l'équipe. Elle constate en lisant les témoignages des bénéficiaires du Vent Bleu combien l'accompagnement de préparation du retour au travail a aidé chacun et chacune. Après un premier entretien avec la fondatrice de l'association, elle décide de démarrer son accompagnement par l'association.

Lors de la première séance collective, A. est surprise du fait que d'autres ex-patients ont décidé de cacher leur maladie à leur milieu professionnel. A., elle, ne l'a pas cachée, elle a même vu la maladie comme une libération : elle lui permettait de s'éloigner d'un monde professionnel pesant, pour s'occuper d'elle.

Son coaching se poursuit par des séances individuelles, pendant lesquelles elle œuvre, avec l'aide de sa coach, à définir **ses** bonnes conditions de reprise du travail. Elle craint de ne pas pouvoir reprendre si elle attend trop, tout en ayant besoin de **définir les garde-fous pour assurer une reprise réussie, dans la durée**.

Et c'est le cas aujourd'hui, A. a repris son travail et ses responsabilités à temps partiel, choisi. Sans ce temps partiel, elle aurait, pense-t-elle, « replongé ». Grâce au coaching du Vent Bleu, elle construit et accepte ce nouvel **équilibre**, et ce nouveau **rythme pour garder du temps pour elle, pour se reconstruire**. Elle est consciente qu'elle en a besoin. Elle déculpabilise de ne pas avoir repris plus vite le travail. Elle prend le temps nécessaire pour regagner en énergie et ainsi être pleinement présente quand elle est à son travail. A. a présenté l'association Le Vent Bleu à sa DRH, pour que l'équipe DRH puisse conseiller d'autres collaborateurs qui auraient besoin d'aide dans leur retour au travail après une maladie.

Grâce au coaching du Vent Bleu, A. a gagné en sérénité et en assurance. Elle a repris le travail à temps partiel pour le moment, et se projette dans l'après ! En s'appuyant sur les principes qui désormais l'aident à gérer sa relation à son travail, construits avec la coach du Vent Bleu : **1. Déculpabiliser, 2. Prendre les choses les unes après les autres et 3. Prendre du temps pour soi !**