

Une synergie d'actrices pour préparer le retour au travail après la maladie

Ce qui a nourri notre envie de faire cette interview croisée

La mission de l'association LE VENT BLEU est d'accompagner les personnes dont la trajectoire professionnelle et personnelle est impactée par la maladie ou un accident de la vie, et qui se posent la question de préparer leur retour au travail.

Nous constatons depuis plusieurs années que peu de personnes savent qu'elles ont la possibilité de solliciter leur médecin du travail **en amont** de leur reprise d'activité, dans le cadre de visites de pré-reprise. En effet, les médecins du travail ne peuvent pas être proactifs vis-à-vis de ces personnes en arrêt de travail : cette démarche doit rester à l'initiative des salarié·es.

Le médecin du travail peut alors devenir un acteur-clé de la préparation du retour en activité ! C'est ce que nous expliquons aux bénéficiaires du VENT BLEU, et ce dès le début de nos coachings.

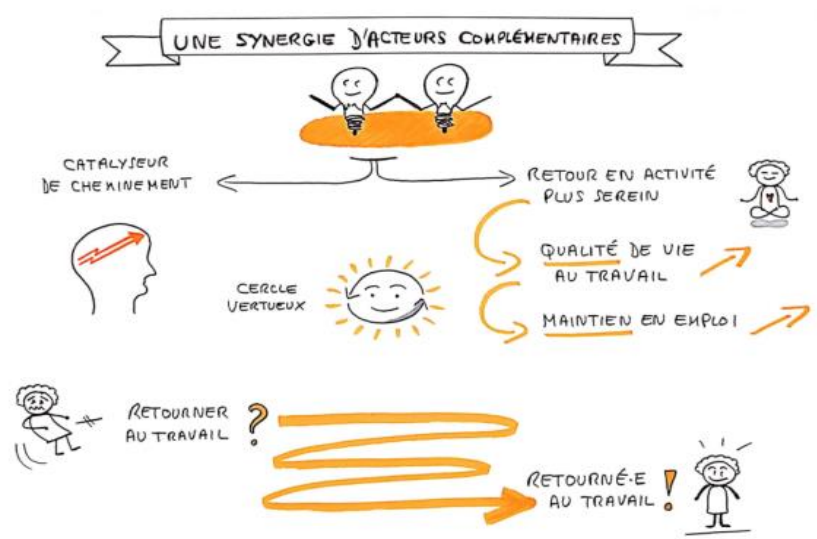
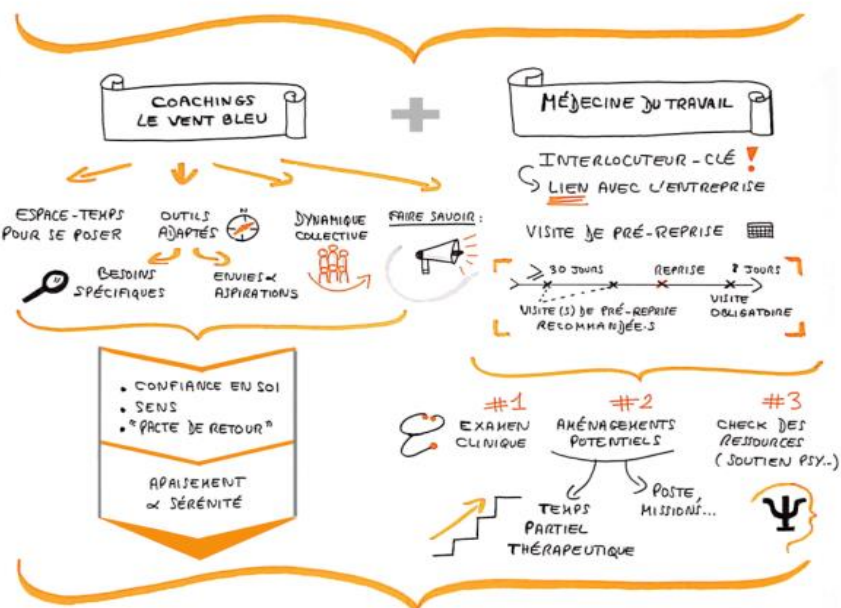
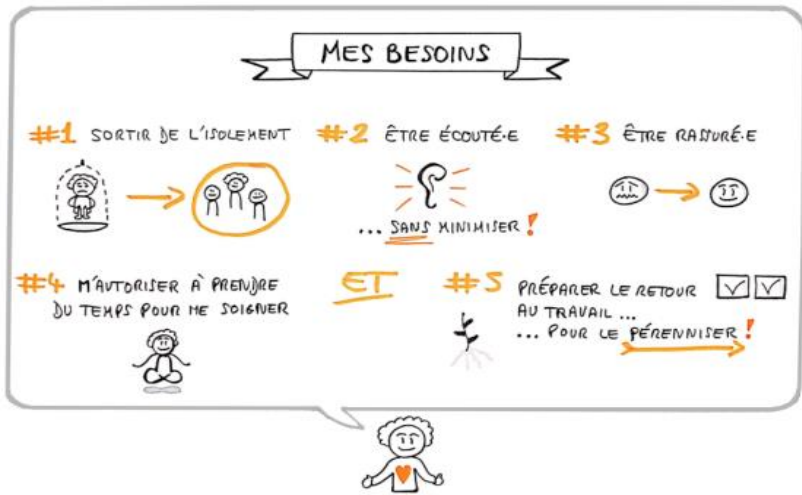
Nous verrons aussi qu'il existe une vraie complémentarité et une synergie d'accompagnement entre le suivi effectué par le médecin du travail et les séances de coaching proposées par LE VENT BLEU.

Les besoins des salarié·es revenant en activité après une maladie

Lors des coachings LE VENT BLEU, un certain nombre de besoins émergent face à la perspective de reprise d'activité. Comme Anne, qui témoigne aujourd'hui, les bénéficiaires de nos coachings expriment le besoin de :

- **Sortir de l'isolement** : « *ne pas rester seule et s'entourer* », et donc accepter de demander de l'aide
- **Être écouté·e** sans jugement ni minimisation (« *c'est d'autant plus important psychologiquement quand la maladie est invisible...* »)
- **Être rassuré·e** pour envisager plus sereinement la reprise
- **S'autoriser à prendre le temps** de clarifier ses besoins, de prendre soin de soi et de lutter contre la culpabilité
- **Préparer** son retour au travail pour le pérenniser.

PRÉPARER LE RETOUR AU TRAVAIL



Le médecin du travail, un acteur-clé dans la préparation du retour au travail

Comme le souligne le Docteur Christelle Le Ligné, dans les trajectoires des salarié·es, les personnes peuvent parfois avoir une certaine « appréhension » vis-à-vis du rôle du médecin du travail dans le processus de préparation du retour au travail, en lien avec la question de l'aptitude à la reprise. Il est donc important de les rassurer sur le fait que le médecin, même s'il est lié au monde du travail, est pour eux un interlocuteur-clé et un allié !

« Nous sommes là pour les conseiller, les soutenir et assurer un suivi pour les aider à préparer leur retour en activité, et faire du maintien en emploi ».

A ce titre, les visites de pré-reprise sont un instrument-clé au service de ces objectifs.

Dans la majorité des cas, les salarié·es savent qu'ils·elles rencontreront leur médecin du travail lors d'une visite obligatoire dans les 8 jours qui suivent la reprise de l'activité. Cette visite est à l'initiative de l'employeur.

Peu de salarié·es savent en revanche qu'ils·elles ont la possibilité (et cela est fortement recommandé par la médecine du travail) de solliciter une ou plusieurs visites de pré-reprise, à **leur initiative**, idéalement plus de 30 jours avant la date prévue de reprise.

Le Docteur Le Ligné souligne que « **le médecin ne peut pas solliciter lui-même cette visite, l'initiative doit venir du salarié, de son médecin traitant ou du médecin-Conseil de la Sécurité Sociale** ». Il arrive même que le ou la salarié·e contacte le médecin du travail dès le début de l'arrêt maladie, et c'est d'ailleurs ce qu'Anne a choisi de faire.

*« Appeler son médecin du travail, c'est aussi refaire un pas vers le travail, même s'il n'est pas attaché à l'entreprise. »**

Ces visites de pré-reprise permettent en effet de « *se projeter dans la reprise* » et de :

- Réévaluer, dans le temps, **la situation et les capacités** physiques (séquelles, effets secondaires des traitements, troubles musculosquelettiques...) et psychiques (risques psycho-sociaux...) du ou de la salarié·e, avec un examen clinique.
- Discuter de **potentiels aménagements du poste** pour répondre aux besoins spécifiques de la personne et permettre une reprise « en douceur » : temps partiel thérapeutique, ergonomie du poste, réserves éventuelles sur la nature des missions (niveau de responsabilités, sources de stress...) - qu'il s'agisse de reprendre son poste ou d'évoluer vers une nouvelle mission.
- Vérifier que la personne est **bien entourée** dans cette période (suivi psychologique, accompagnement par d'autres professionnels spécialisés...) et qu'elle a toutes les ressources nécessaires pour faire face à cette situation.

Le médecin du travail peut parfois également jouer un rôle de médiateur avec les interlocuteurs de l'entreprise (en particulier avec l'équipe des Ressources Humaines), pour discuter si besoin des aménagements potentiels, voire proposer des accompagnements externes (exemple : bilans de compétences).

« Le docteur Le Ligné m'a écoutée avec bienveillance sans prendre à la légère ce que j'avais, et nous avons dessiné ensemble un retour qui me va bien. »

Complémentarité avec les accompagnements proposés par LE VENT BLEU

Lorsque nous avons questionné nos interlocutrices pour savoir s'il existait, selon elles, une complémentarité entre les actions de la médecine du travail et les coachings proposés par le VENT BLEU, elles nous ont indiqué qu'elles voyaient une réelle synergie entre les deux. En effet, les coachings, très adaptés à la situation, apportent, en complément du suivi médical :

- Un **espace sécurisé** pour prendre son temps, poser ses ressentis et être écouté·e, avec un suivi régulier et individualisé
- Des **outils adaptés** permettant d'identifier ses besoins spécifiques, ses envies et ses aspirations
- Une **dynamique collective** (ou un cheminement individuel pour certain·es)

Et ils donnent aussi de la visibilité à la visite de pré-reprise et au rôle du médecin du travail, que nous abordons au démarrage de l'accompagnement, pour préparer le retour en activité :

*« Sans le coaching du VENT BLEU, je n'aurais pas su que je pouvais appeler le médecin du travail **avant** de reprendre. »*

Ce travail pendant le coaching permet alors à nos bénéficiaires de :

- Restaurer leur **confiance en soi**
- Travailler sur **le sens** au travers d'un coaching souvent « existentiel »
- Visualiser leurs « alliés » et construire leur « **pacte de retour** » (c'est à dire de définir les modalités de reprise de l'activité qui leur permettront de prendre soin de leurs besoins pour un retour durable, dans tous les sens du terme !)

Ce cheminement amène ainsi nos bénéficiaires à prendre du recul et à trouver de l'apaisement et de la sérénité pour construire leur futur professionnel.

« Tout ce parcours me permet d'être zen aujourd'hui, il m'a permis de réenvisager de revenir travailler sereinement [...] et de ne pas aller vers des choix qui auraient été toxiques pour moi. »

Une prise en charge « globale »

Anne et le docteur Le Ligné ont constaté le bénéfice de conjuguer les apports de la médecine du travail et des coachings LE VENT BLEU, comme un « cercle vertueux » !

Cette synergie d'acteurs.rices facilite en effet l'accélération des avancées, en commençant par accepter de se « pauser » et de poser ses peurs et ses besoins, pour orchestrer un retour en activité écologique et durable. Ce cheminement passe par des prises de conscience, puis par la mise en place opérationnelle ou « mise en musique » du pacte du retour, auquel nous faisons référence tout à l'heure.

« Je ne pensais pas me retrouver à ce point-là aussi vite après un Burn-out... Ce parcours avec LE VENT BLEU a été très important pour moi : j'ai gagné 6 mois ! »

Cette complémentarité permet un retour en activité plus serein et une meilleure qualité de vie au travail, ce qui favorise le maintien en emploi.

« En commençant le coaching, je ne savais pas si j'allais retravailler un jour... Je me sentais seule avec une énergie proche du néant. [...] L'accompagnement par le VENT BLEU et le Docteur Le Ligné m'a évité de plonger tête baissée alors que je n'en étais pas encore capable physiquement et psychologiquement [...]

Après quelques mois de temps partiel thérapeutique, je travaille aujourd'hui à nouveau à plein temps et j'ai retrouvé une vie d'équipe, mais je reste vigilante à ne pas prendre trop de charge. [...] Je ne travaillerai plus jamais comme je l'ai fait avant de tomber malade... ».

Pascale DUCLOS et Caroline VIGLIANI Coachs professionnelles au sein de [l'association LE VENT BLEU](#)

*Le docteur Christelle Le Ligné, médecin du travail qui a accompagné Anne, appartenait alors à un service *interentreprises* (commun à plusieurs entreprises) : elle n'était donc pas rattachée directement à l'entreprise qui emploie Anne. Les médecins du travail peuvent également être directement rattachés à une seule entreprise, dont ils accompagnent les salarié·es.