

Travail

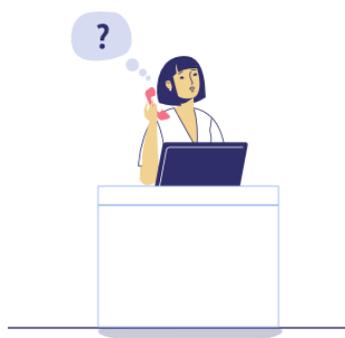


« Il ne s'agissait pas seulement de ne plus travailler. C'était aussi perdre ma routine, perdre toutes les personnes qui étaient devenues avec le temps plus que des collègues. »

Mei-Ying
a reçu un diagnostic de cancer

Comment cela m'affecte-t-il?

Votre emploi du temps et votre capacité de travail pourraient changer pendant votre traitement contre le cancer. Certaines personnes veulent continuer à travailler, d'autres peuvent réduire leurs heures et d'autres encore doivent cesser de travailler. Cela peut dépendre de nombreux facteurs, notamment de votre échéancier de traitement, des effets secondaires du traitement et du type d'emploi que vous occupez. En plus de votre santé physique, il est important de vous concentrer sur votre santé émotionnelle après un diagnostic de cancer, c'est-à-dire comment vous vous sentez et comment vous faites face à ces sentiments. Certaines personnes vivant avec le cancer trouvent que le fait d'être confrontés à un cancer leur a permis de laisser derrière leur rythme de vie trépidant et de ralentir, réalisant ainsi que la vie ne se résume pas au travail. La façon dont vous choisissez de travailler peut affecter vos émotions de façon surprenante. Cela peut vous frustrer, vous mettre en colère ou même vous soulager. Ce sont des réactions normales que beaucoup de gens ont.



Que puis-je faire pour concilier vie personnelle et vie professionnelle?

Vous avez peut-être des questions et des éléments à prendre en compte concernant la gestion du cancer au travail. Voici quelques-unes des questions les plus courantes:

? Dois-je le dire à mes collègues?

- Cette décision vous appartient entièrement. Vous avez uniquement besoin d'aviser votre patron si votre capacité à travailler est affectée. Selon la loi, votre patron n'est pas autorisé à en parler à vos collègues sans votre consentement et n'est pas autorisé à faire de la discrimination pour des raisons médicales.
- Dans la plupart des cas, le fait de le dire aux gens aide. Ce que vous choisissez de partager dépend de votre environnement de travail, de votre culture, de vos relations avec vos collègues et de la façon dont vous vous sentez par rapport à la situation.
- Si vous devez prendre un congé ou modifier votre situation professionnelle (par exemple, travailler à domicile ou modifier vos horaires), vous pouvez demander une note du médecin invoquant des « raisons médicales ». Si vous ne voulez pas partager votre diagnostic, c'est tout ce que vos patrons ont besoin de savoir.
- Si vous décidez de partager votre diagnostic avec d'autres membres de votre équipe, réfléchissez à qui en parler et à la quantité de détails que vous souhaitez communiquer. Par exemple, si vous travaillez en étroite collaboration avec quelqu'un, vous pourriez ne pas vouloir l'inquiéter. Vous pouvez aussi avoir le sentiment qu'ils ont besoin de savoir. Encore une fois, c'est entièrement votre décision.
- Ne le dire à personne au travail protège votre vie privée, mais certains collègues peuvent faire du commérage, ce qui peut ajouter du stress. D'autre part, vos collègues peuvent vous surprendre par leur compréhension si vous choisissez de partager votre diagnostic. Ils ne peuvent pas vous soutenir ou vous aider s'ils ne savent pas ce qui se passe!

? Dois-je m'absenter du travail?

- Votre traitement contre le cancer pourrait vous amener à prendre quelques jours de congé ou plusieurs mois pour vous rétablir que ce soit votre souhait ou non. Cela peut prendre la forme de jours de maladie ou d'un congé de maladie. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre employeur, et votre équipe de soins peut vous aider à remplir les formulaires nécessaires.
- Arrêter de travailler, même pour une courte période, donne à certaines personnes l'impression d'avoir renoncé à vaincre le cancer. Si vous pensez ainsi, essayez plutôt de considérer votre temps libre comme une occasion de vous concentrer sur votre santé.
- Pour plusieurs d'entre nous, notre emploi est étroitement lié à la façon dont nous nous voyons et à notre place dans la société. Le travail rappelle à certaines personnes que leur vie ne se résume pas au cancer. Vous constaterez peut-être que le travail peut vous aider à ne pas penser à votre maladie. De plus, le fait d'être entouré d'autres personnes au travail et de bénéficier de leur soutien peut vous aider à vous sentir mieux.
- Pour certaines personnes, un congé peut être bienvenu. Cela peut vous donner la possibilité de vous concentrer à prendre soin de vous. Le diagnostic de cancer est toujours inattendu et peut provoquer un sentiment de perte de contrôle. Pour retrouver un sentiment de contrôle, vous pouvez prendre certaines initiatives. En prenant soin de vous, vous faites attention à vos besoins, vous renforcez vos réserves et peut-être même votre résilience. Apprendre à prendre soin de soi avec amour n'est pas la même chose qu'être complaisant. Prendre soin de soi pendant le traitement contre le cancer est une partie essentielle et vitale du bien-être et de la santé.
- Il peut cependant être stressant d'arrêter de travailler si cela entraîne des problèmes financiers. Voici quelques options à explorer pour trouver d'autres sources de revenus :
 - Prenez en considération les programmes du gouvernement fédéral (tels que l'assurance-emploi, le régime de retraite, les régimes d'invalidité et de retraite).
 - Pensez aux programmes des gouvernements provinciaux (tels que l'aide en cas de difficultés, l'aide au revenu et la désignation de personne handicapée).
 - Si vous avez accès à ce programme, envisagez une assurance invalidité privée de longue durée.

? Devrais-je retourner au travail?

La plupart des survivants du cancer reprennent leur travail s'ils en sont capables. Cela peut aider à se sentir plus normal, même s'il faut parfois du temps pour s'en remettre complètement, alors allez-y doucement.

- Pour certains, le travail à temps partiel et l'augmentation progressive des heures de travail sont un moyen de s'ajuster. Une fois que vous êtes de retour, donnez-vous le temps de vous adapter. Au début, il peut sembler difficile de renouer avec l'équipe. Il pourrait y avoir de nouvelles personnes ou de nouveaux patrons à connaître. Soyez patient avec vous-même; vous pouvez vous adapter aux changements.

? Devrais-je chercher un nouvel emploi?

Certaines personnes atteintes d'un cancer changent d'emploi ou même de carrière.

- Lorsque vous recherchez un nouvel emploi, ne mentez pas sur votre situation, mais il n'est pas nécessaire de révéler votre cancer, sauf si cela a une incidence directe sur votre capacité à faire le travail.
- Un conseiller d'orientation professionnelle ou un travailleur social peut vous aider à vous préparer à cette étape.

! La discrimination est contraire à la loi

Bien que la plupart des lieux de travail traitent les gens de manière équitable et respectent la loi, certaines personnes atteintes d'un cancer peuvent rencontrer des problèmes au travail lorsqu'elles tentent de continuer à travailler pendant leur traitement ou lorsqu'elles retournent au travail. Si vous rencontrez des difficultés sur votre lieu de travail, n'oubliez pas :

- Tant que vous êtes qualifié pour l'emploi, les employeurs ne peuvent pas vous traiter différemment des autres travailleurs. Selon la loi, votre patron doit soutenir les changements raisonnables, tels que les changements d'heures de travail ou l'adaptation de vos tâches.
- Vous pouvez vous adresser à votre syndicat ou à un avocat pour connaître vos options.

De quelle aide ai-je besoin?

Rédigez un plan de travail pour vos prochaines étapes : avant et après le traitement. Demandez ensuite l'opinion de toutes les personnes concernées, par exemple votre équipe de travail, votre famille ou votre patron. Assurez-vous que ce plan est suffisamment souple pour tenir compte des changements pouvant survenir et des exigences de votre équipe de travail. Voici quelques idées que vous pouvez inclure dans votre plan :

- Dates de début et de fin
- Heures de travail prévues
- Fonctions et tâches
- Prévoir une augmentation progressive des heures et des tâches à votre retour
- Limitations ou restrictions médicales
- Tout aménagement nécessaire pour votre emploi

Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Obtenir du soutien](#) dans la section outils.



Où puis-je trouver de l'aide?



Vos supérieurs hiérarchiques ou vos patrons

- Ils peuvent vous aider à adapter votre emploi du temps et vos tâches, vous offrir plus de souplesse, planifier vos congés et donner le ton à la façon dont vous souhaitez être traité au travail.
- Si vous le souhaitez, ils peuvent également vous aider à partager la nouvelle de votre diagnostic avec votre équipe.



Ressources humaines

- Ils ont des informations sur vos possibilités de congés de maladie, de vacances, de temps non payé ou d'autres périodes d'absence du travail. Ils connaissent également les responsabilités de votre employeur et peuvent, le cas échéant, conseiller votre patron à ce sujet.



Représentant syndical ou avocat

- Ils peuvent vous aider si vous craignez la discrimination. Vous pouvez effectuer une recherche dans l'annuaire téléphonique ou sur le site Web de votre entreprise pour en savoir plus sur votre syndicat. Un avocat peut être accessible par le biais de programmes gouvernementaux ou d'un cabinet privé. Consultez la section [Ressources](#) pour plus d'informations.



Collègues de travail

- Maintenir le contact et parler avec eux peuvent réduire le stress que vous pouvez ressentir à l'idée de retourner au travail et vous offrir du soutien.

Équipe de soins de santé

- L'équipe de soins peut vous aider à organiser les horaires de traitement en fonction du travail, à gérer les effets secondaires pendant les heures de travail et à vous aider à comprendre ce qui vous attend.
- Votre équipe peut également vous aider à remplir les formulaires d'invalidité de longue durée si nécessaire.
- N'hésitez pas à leur parler de vos défis et à travailler avec eux pour planifier la manière de rendre le travail sécuritaire et efficace.

Conseiller en emploi ou travailleur social

- Ils peuvent vous aider à trouver un nouvel emploi, à adapter votre CV, à accéder à la réadaptation et à comprendre les prestations d'assurance.

Fondation québécoise du cancer

- La Fondation fournit un [répertoire de ressources](#) où vous pouvez rechercher les organisations proches de chez vous qui offrent une variété de services, y compris l'aide à domicile, le logement, le transport et d'autres ressources de soutien.

Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Obtenir du soutien](#) dans la section outils.



Que puis-je faire pour prendre soin de moi?

Conserver des habitudes saines peut contribuer à votre bien-être général lorsque vous traversez des périodes de transition au travail. Des pratiques régulières d'autosoins peuvent réduire les effets néfastes du stress, des troubles du sommeil et de l'anxiété. Il a également été démontré qu'elles permettaient d'éviter la surcharge et de mieux se concentrer. Pour quelques idées pour commencer à prendre soin de soi de manière efficace, voir [Self Care During Cancer \(en anglais\)](#). Voici quelques conseils généraux pour vous assurer de bien manger et de rester actif. Pour plus d'informations, consultez la section [Prendre soin de soi](#) dans la section outils.



Mangez sainement

- Il se peut que vous ayez besoin de plus d'énergie ou de calories pendant le traitement pour ne pas perdre de poids.
- Buvez beaucoup de liquide pour ne pas vous déshydrater, surtout les jours où vous ne pouvez pas manger.
- Les protéines peuvent aider votre corps à guérir et maintenir un système immunitaire en santé. On retrouve les protéines dans le poisson, la volaille, les œufs, les noix, les légumineuses et la viande rouge maigre.
- Vérifiez auprès de votre équipe de soins s'il y a des aliments ou des boissons que vous ne devriez pas consommer à cause de votre cancer ou du traitement.



Faites de l'exercice

- C'est généralement bon de faire de l'exercice pendant le traitement, mais vérifiez auprès de votre équipe de soins avant de commencer.
- L'activité physique peut améliorer votre sommeil et votre appétit et réduire les effets secondaires des traitements comme la nausée et la fatigue.
- Choisissez une activité que vous aimez faire ou que vous aimeriez essayer, et que vous pouvez intégrer à votre horaire sans trop de difficulté.

Ressources

Pour plus d'informations sur la gestion du travail et du cancer, consultez les ressources ci-dessous.

- [Université McGill et BC Cancer - Cancer et travail](#)

- [Gouvernement du Canada - Commission canadienne des droits de la personne](#) ou appelez au 1-888-214-1090
- [Barreau du Québec - Trouver un avocat](#)

Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- Faire face au cancer. Société canadienne du cancer. 2017.
- Disclosing Your Cancer Experience at Work. BC Cancer Agency 2007.
- Returning to Work and Long Term Disability Forms: What Should You and Your Physician Consider? BC Cancer Agency 2007.
- Work & School. BC Cancer 2020.
- Droits des survivants du cancer en matière d'emploi. Société de leucémie et lymphome du Canada 2020.
- QUAND LES MOTS VOUS MANQUENT...Lorsque le cancer frappe au travail. Fondation québécoise du cancer. 2009.

Approbation des professionnels de la santé

Le contenu de ce document a été révisé et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

Clause de non-responsabilité

Veillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical ni ignorer un avis médical professionnel, en raison des informations contenues dans ce feuillet d'information. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre médecin. Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues dans ce document sont exactes au moment de sa publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de la fiche d'information, ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce feuillet est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenue en écrivant à e-impaqc@mcgill.ca.

Dernière mise à jour : 5 août 2021

