

# Retour au travail :

## Guide pour les personnes ayant survécu à un cancer gynécologique

### Que devez-vous savoir sur le retour au travail?

Il se peut que vous ayez décidé d'arrêter de travailler pendant votre traitement contre le cancer. À présent que votre traitement est terminé, vous pourriez envisager de retourner au travail.

La reprise du travail peut être une étape importante pour retrouver une routine, mais cela peut également présenter des défis. Vous pourriez avoir besoin de modifier votre routine au travail pour réussir votre retour.

### Éléments susceptibles d'affecter votre retour au travail

Le cancer et son traitement peuvent influencer sur de nombreux aspects de votre vie et de votre santé physique. Vous trouverez ci-dessous une liste des difficultés que vous pourriez rencontrer lors de votre retour au travail. Veuillez noter que cette liste est fournie à titre informatif seulement. Vous pourriez ne pas rencontrer ces problèmes.

- Fatigue
- Difficultés à vous concentrer
- Baisse de la confiance en soi
- Limites physiques (gonflements des bras et des jambes, lésions nerveuses)
- Difficulté à penser (brouillard de la chimio)
- Crainte de parler à vos collègues de votre diagnostic
- Crainte de faire l'objet d'un traitement différent à cause de votre diagnostic

### Comment obtenir de l'aide?

- Communiquez avec votre équipe de soins de santé. Votre équipe de soins de santé peut évaluer vos besoins et vous orienter vers d'autres professionnels qui pourront vous aider.
- Parlez à un membre du personnel infirmier autorisé ou trouvez des services de santé grâce à [Santé811](#) (anciennement Télésanté). Vous pouvez téléphoner au 811 (ATS : 1-866-797-0007) ou utiliser le [site de clavardage](#).

- Trouvez des services dans votre région grâce au [Répertoire des services à la communauté](#) de la Société canadienne du cancer.

## Communiquez avec votre employeur

De nombreux employeurs sont disposés à vous aider en mettant en place des adaptations en milieu de travail de façon à ce que vous puissiez revenir en toute sécurité lorsque vous serez prêt(e). Parlez à votre gestionnaire de toutes les adaptations dont vous pourriez avoir besoin pour répondre à vos besoins particuliers. Votre employeur peut vous aider à élaborer un programme de retour au travail. Cela peut comprendre ce qui suit :

- à temps partiel au lieu d'un temps complet (si c'est ce que vous désirez);
- horaire de travail plus flexible;
- augmentation progressive du nombre d'activités professionnelles et de leur intensité;
- télétravail.

Le service des Ressources humaines, s'il y en a un dans votre entreprise, peut vous aider à apporter les ajustements nécessaires pour appuyer votre retour au travail. La compagnie d'assurance de votre employeur peut vous fournir des renseignements sur les démarches à effectuer pour bénéficier de services assurés, de prestations et d'autres ressources.

## Pour de plus amples renseignements

Voici d'autres ressources qui pourraient vous être utiles :

- Le guide [Life After Primary Gynecological Cancer Treatment: A Guide for Survivors and Caregivers](#) (en anglais seulement) préparé par l'école de soins infirmiers de Queen's University peut vous aider à préparer votre vie après un traitement contre le cancer gynécologique. Ce document est destiné aux personnes qui se rétablissent d'un cancer et à leurs aidants. (Des renseignements et des ressources sur le retour au travail sont indiqués aux pages 34 à 37 et 48.)
- Le site [Cancer et travail](#) vous donne des renseignements actualisés, des ressources et des outils destinés aux personnes ayant survécu à un cancer et qui prévoient retourner au travail.

Les recommandations énoncées dans ce guide sont fondées sur les données probantes publiées et le consensus des experts. Les renseignements contenus dans ce document sont fournis à titre informatif seulement. Veuillez noter que le présent guide ne crée pas de relation entre fournisseur de soins de santé et patient et ne remplace aucunement un avis médical, un diagnostic ou des soins d'un professionnel. Veuillez consulter votre équipe de soins de santé pour discuter avec elle de vos questions ou préoccupations précises. SO renonce expressément à toute responsabilité concernant les dommages, les pertes, les blessures ou les obligations découlant de votre utilisation des renseignements contenus dans le présent guide. SO conservera l'ensemble des droits d'auteur,

marques de commerce et tous les autres droits liés au guide, y compris le texte et les images graphiques. La reproduction, la distribution, la transmission ou l'adaptation de la présente ressource, en totalité ou en partie, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de SO, sauf pour un usage personnel.

Si vous avez besoin de ces renseignements dans un format accessible, veuillez communiquer au 1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511 ou à l'adresse [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca).

Document available in English at [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca).

Dernière mise à jour : avril 2024.