

Après le cancer, faire face à la reprise du travail



© Ketut Subyian / Pexels

Si l'envie de retrouver le plus vite possible une vie professionnelle normale se révèle souvent très importante chez les patient·e·s ayant souffert d'un cancer, il s'avère primordial de ne pas brûler les étapes de cette phase majeure.

Par **Yasmina Schmidt**, Job coach, Ligue vaudoise contre le cancer, Lausanne

Retrouver son poste de travail, les échanges avec ses collègues, les sollicitations liées à son emploi : après un traitement contre le cancer, la reprise professionnelle est souvent très attendue par les patient·e·s, qui se réjouissent de reprendre une vie normale et leur rôle dans la société. Mais si la motivation est bien présente, un retour progressif s'avère essentiel pour éviter tout surmenage et favoriser une adaptation graduelle.

Le mental et le corps ont besoin de temps. Les traitements sont certes finis, mais les conséquences demeurent encore bien présentes à travers la fatigue, des douleurs ou des troubles cognitifs. Du temps est nécessaire pour qu'elles s'estompent et qu'un nouveau rythme se mette en place.

C'est le médecin qui décide du moment et du pourcentage de la reprise de l'emploi, mais la plupart des patient·e·s demandent à accélérer le processus. Des séances de coaching les aident à bien mesurer la réalité d'un redémarrage professionnel. Recommencer le travail est souvent synonyme de réintégration de la vie passée, mais l'expérience de traversée d'un cancer est un parcours qui marque la vie de tout son poids. Et c'est durant cette période de relance que la personne en prend totalement conscience.

Les traitements les plus importants sont terminés et le parcours d'intégration d'une « nouvelle normalité » commence. La personne a été confrontée à un diagnostic vital. De ce fait, elle a réévalué sa situation à l'aune de sa propre mort. Cette épreuve « initiatique » transforme les enjeux, les valeurs, les problèmes. Le·a patient·e bénéficie ainsi d'une force car, contrairement à la plupart des gens, il ou elle a une conscience augmentée de sa finitude et cherche à vivre son quotidien selon ses réelles valeurs.

Comment citer cet article ?

Yasmina Schmidt, «Après le cancer, faire face à la reprise du travail», REISO, Revue d'information sociale, mis en ligne le 30 août 2021, <https://www.reiso.org/document/7855>

Ce nouvel état d'esprit engendre toutefois des effets adverses. La personne reprend en effet une activité dans un environnement qui, lui, n'a pas fondamentalement évolué. Parallèlement, elle n'a pas encore mesuré toute l'envergure des changements qui se sont opérés en elle durant sa période de maladie.

Cette confrontation à une nouvelle réalité lors du retour professionnel est vécue plus ou moins intensément par les patient·e·s selon leur sensibilité.

Rechercher du sens, renouveler ses modes de faire

Il arrive que l'individu perçoive son activité de façon totalement nouvelle. Il peut ne pas s'y retrouver et se demander ce qui se passe. Il ne comprend plus la signification de ses missions. Lorsque cela se produit, il est important d'être accompagné dans sa réflexion. Si cela n'est quelquefois qu'un passage lié à la confrontation avec le retour à une vie normale, il peut aussi s'agir d'une étape plus profonde de changement de vie. Il naît alors une réelle volonté de se réorienter, et, parfois, d'enfin s'autoriser à se lancer dans la réalisation d'une très vieille envie.

Le coaching offre justement l'occasion de remettre en question le sens du travail. Il contribue à mettre en lumière ces « nouvelles valeurs », à apprendre à patienter et à ne pas brûler les étapes. Il s'agit de revisiter toute sa relation au monde professionnel et à sa relation aux autres, à l'autorité, à son sens des tâches bien faites.

Apprendre à discerner ses limites, à les exprimer, à remettre en question des traits de sa personnalité comme le perfectionnisme, la tendance à aider les autres au détriment de soi, à faire vite ou à porter la responsabilité de tout représente également une composante importante de telles séances. D'aucun·e·s doivent modifier d'anciens comportements qui les préteritent et leur portent préjudice. L'accompagnement dans ce processus se déroule en action : la personne expérimente d'autres façons de pratiquer sur son lieu de travail et débriefe ensuite en entretien pour ajuster ses nouveaux comportements.

Le coaching apporte également un soutien dans la révision de l'organisation du travail. Une bonne planification est essentielle à une meilleure gestion de la fatigue et du stress. On y apprend à effectuer des tâches complexes à certains moments de la journée uniquement, à ne pas se laisser déranger, car le multitasking n'est plus possible, à déléguer. Revoir son cahier des charges, son programme, ses séances d'équipe, proposer des changements à l'employeur peut s'avérer nécessaire. Parfois, l'employé·e modifie carrément l'aménagement de son bureau, afin de trouver de meilleures conditions de concentration et plus de confort.

Communiquer, communiquer

Lors de cette étape de vie, les collègues et les responsables ne reconnaissent pas toujours celui ou celle qu'ils ont connu·e. Lorsqu'elles et ils ont dû faire face à une surcharge de travail pour pallier l'absence du·de la malade, elles et ils sont content·e·s de son retour, mais ne comprennent pas forcément pourquoi la reprise complète se révèle si longue. Parfois, le manque d'entrain de la personne ou ses absences tant mentales (trous de mémoire) que physiques (absences pour examens médicaux) les interrogent.

Toutes les conséquences des traitements médicaux ne s'arrêtent en effet pas à la reprise du travail. Douleurs, neuropathies, limitation de port de charge, fatigue, troubles de la mémoire et de la concentration, pour n'en citer que les principaux, restent encore bien présents. Ces dysfonctionnements entraînent toujours de grands impacts sur le moral et sur les possibilités de recommencement professionnel. Par ailleurs, le suivi médical continue avec des examens de contrôle ou des traitements réguliers, comme l'immunothérapie.

Il est très important de communiquer avec le responsable et les collègues. Le coaching permet de préparer ces

moments d'intervention en aidant la personne à se positionner sur ce qu'elle veut énoncer, comment le dire, à qui et à quel moment s'exprimer.

Se ressourcer et se réinventer

Tout cela génère bien évidemment beaucoup de stress et d'émotions. Le coaching aide également à la gestion de ces dernières grâce à l'expérimentation de différents outils. La personne peut effectuer chez elle ou directement sur son lieu de travail des techniques de visualisation, d'émotional freedom technique, de pleine conscience ou de cohérence cardiaque et de respiration, notamment. Elle est accompagnée pour expérimenter les moyens lui convenant le mieux. Elle trouve ainsi de trucs et astuces pour faire face rapidement à des émotions négatives et se ressourcer.

Dans tout cet accompagnement, l'individu revisite et réveille ses propres ressources, la plupart du temps non conscientes ou oubliées quelque part en chemin. Le coach fait appel à des expériences passées lors desquelles la personne a surmonté des épreuves, réactivant ainsi de nombreuses capacités et potentiels pour faire face aux situations plus difficiles. Souvent, après avoir été accompagnée dans ce chemin de redimensionnement de son existence, elle trouve des espaces en dehors de sa vie professionnelle pour faire ce dont elle a toujours rêvé : des activités de bénévolat ou des cours, par exemple. Parfois, cette période de bilan débouche sur un changement de travail ou d'orientation.

Malheureusement, il arrive aussi que des individus soient licenciés ou qu'ils doivent cesser une profession devenue impossible à assumer. Une alternative est à trouver lorsque le métier est devenu trop physique, à l'image des femmes remises d'un cancer du sein qui ne peuvent plus exercer de tâche d'aide à autrui ou faire des ménages. Des cadres qui avaient un poste extrêmement exigeant et prenant doivent également, parfois, renoncer à leur place devenue trop exigeante.

Grâce au coaching, ces personnes mènent une réflexion de bilan et envisagent des pistes pour rebondir dans une autre voie. La Ligue vaudoise contre le cancer, en collaboration avec l'Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud, propose un accompagnement sur mesure pour franchir avec succès cette étape de réinsertion professionnelle.

Quoiqu'il en soit, la reprise du travail après un cancer nécessite du temps. De la patience et de l'ouverture d'esprit aident à se réinventer dans son propre poste ou dans un nouvel emploi. Pour un avenir plus serein et plus épanouissant, dans le respect de l'épreuve traversée.