Retourner **au travail**

après un cancer

Magali **Mertens de Wilmars**

Préface de Wolfgang **Zimmermann**

Retourner au travail

après un cancer

La réintégration :
un processus collectif

jouvence EDITIONS

Soutien

De la même auteure aux Éditions Jouvence
Mon Cahier poche : Je rebondis après mon cancer

Sur la même thématique aux Éditions Jouvence
À armes égales : Accepter et dépasser son cancer du sein, Estelle Lang
Prendre soin de son corps pendant un cancer, Marie-Laure Allouis

Catalogue gratuit sur simple demande
ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019
ISBN : 978-2-88953-231-5

Maquette de couverture : Charlotte Thomas
Illustrations de couverture et intérieures : fleurs : Adobe Stock, © Thomas Pajot ; cycliste : Adobe Stock, © TeraVector
Maquette intérieure : Morgane Postaire
Mise en pages : Stéphanie Roze

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Préface..... p. 9
Présentation ..... p. 13

1 - Pourquoi s'intéresser spécifiquement au retour au travail après un cancer ..... p. 19
Nous sommes tous touchés par le cancer ..... p. 19
Le cancer, un tabou ? ..... p. 20
Les réactions de l'entourage ..... p. 21
Valorisation dans la sphère privée VS dévalorisation dans la sphère professionnelle..... p. 24
Le travail, un facteur clé dans la guérison..... p. 26

2 - Le « cancer-fog » ou comment les effets secondaires de l'après-cancer constituent une difficulté supplémentaire méconnue du grand public ..... p. 31

3 - Remettre l'humain au cœur du monde du travail ..... p. 39
La bienveillance des collègues et du management, un levier puissant..... p. 39
Ce qui guide nos actions : nos valeurs..... p. 41
Le « secret » des entreprises humanistes : incarner la bienveillance dans ses actions..... p. 45
Le pouvoir de la vulnérabilité..... p. 48

4 - Une bonne réinsertion passe par un bon état des lieux : mes besoins, mes envies, mes limites p. 53
De quoi ai-je besoin ? ..... p. 54
Avoir besoin n'est pas avoir envie ..... p. 56
Connaître ses limites..... p. 58
Et les challenger ?..... p. 59

5 - Le cadeau caché, la découverte de nos ressources p. 63

6 - Lever le tabou du cancer dans le monde du travail grâce à une meilleure communication..... p. 69
Quelles informations partager sur son état de santé au travail ?..... p. 71
À qui parler de son état de santé au travail ?..... p. 74
Comment parler de son état de santé au travail ?..... p. 75

7 - Le rôle de l'employeur, un levier incontournable p. 79
Incarner des valeurs ..... p. 79
La dérive à éviter : le paternalisme condescendant..... p. 81
Vers un management humain ..... p. 83
Un exemple de bonne pratique : le *Disability Management* ..... p. 88
Réduire les coûts humains, sociaux et économiques..... p. 89
Prévoir un programme en amont ..... p. 90

Flexibilité ..... p. 91
Communiquer, une action clé de votre programme de *Disability Management* ..... p. 93
Le *story telling*, un cercle vertueux ..... p. 95

8 - La bienveillance source de croissance économique, sociale et humaine ..... p. 99
Bienveillance et reconnaissance ..... p. 102
Bienveillance et croissance économique ..... p. 105
Bienveillance et développement du potentiel, ou le management appréciatif ..... p. 108
La bienveillance, l'affaire de tous ..... p. 110
Reprendre sa responsabilité ..... p. 111

9 - Valoriser l'expérience de vie au travail, quand le cancer devient un tremplin ..... p. 117
La juste distance ..... p. 120
Préserver le savoir ..... p. 121
Miser sur les nouvelles compétences ..... p. 124

Conclusion ..... p. 129
Gagnant pour l'employé ..... p. 130
Gagnant pour l'employeur ..... p. 132
Gagnant pour la société ..... p. 135
Co-responsabilité, construction collective ..... p. 136

Notes ..... p. 137

Préface

Transcender l'adversité grâce à notre ténacité, persévérance et compétence

C'est un honneur et un privilège que d'avoir été invité à partager ces quelques commentaires sur le livre de Magali, intitulé *Retourner au travail après un cancer*. Ce dernier s'établit comme une source d'inspiration pour beaucoup, mais plus encore, fournit des conseils pratiques à tous ceux qui, après une maladie invalidante, se retrouvent dans une situation où tout est à reconstruire : une vie souvent fracturée de diverses manières, tant au niveau de la santé, de la famille, que financièrement et/ou socialement.

Magali, avec son livre, nous emmène dans un voyage qui évoque bon nombre de ces problématiques, tout en conservant une trame narrative essentielle ; j'ai nommé l'importance primordiale de maintenir une activité professionnelle stable et

fructueuse, contribuant ainsi à préserver indépendance financière, inclusion sociale et estime de soi. J'ai eu l'opportunité de rencontrer Magali à plusieurs reprises l'année dernière lors de conférences à Bruxelles. J'ai immédiatement été touché par sa maîtrise et son engagement contagieux à défier tous les pronostics d'un point de vue personnel, mais aussi, à offrir à d'autres, vivant de pareilles circonstances, des conseils et recommandations pratiques.

Mon vécu dans un contexte différent, à l'autre bout du monde, et ma rencontre avec Magali ont confirmé une fois encore que se concentrer sur l'inclusion (versus l'exclusion) et l'indépendance financière *via* la participation sociale et économique concrète (versus l'isolement) constitue le principe fondamental, indispensable à toute stratégie de transcendance et de victoire sur les conséquences parfois dévastatrices d'une maladie mentale ou physique grave.

Il y a plusieurs années et lors de ma première semaine de travail en tant que bûcheron pour une compagnie d'exploitation forestière de la côte ouest du Canada, j'ai été gravement blessé à la colonne vertébrale, ce qui me vaut aujourd'hui d'être immobilisé en chaise roulante.

Faisant suite à mon diplôme d'ingénieur civil et forestier, une formation de comptable me permit de poursuivre ma carrière au sein de la même société, et par là de maintenir un équilibre financier et de poursuivre ma vie équitablement.

Avec le temps, mon cheminement personnel et professionnel a évolué, grâce à diverses missions en politique publique et d'entreprise, pour culminer, il y a quelques années, après un effort collectif intense, en l'établissement de la première Université canadienne d'État dédiée à la santé à long terme sur le lieu de travail.

Preuve en est, au Canada et dans le monde, que le cercle vicieux explicite de la maladie et de la précarité, incluant trop souvent une dissolution des liens familiaux, une perte de domicile, l'addiction et le suicide, ne pourra être brisé que par notre vigilance à préserver une participation qui soit équitable sur le plan social et économique.

Le livre de Magali est une source d'inspiration qui découle de son expérience à faire face et à transcender ses difficultés personnelles, nous offrant recommandations et guidance efficaces quant à la manière dont nous pouvons tous poursuivre à

contribuer de manière utile, et pas uniquement dans un but personnel, à l'avancement de notre société tout entière.

Wolfgang Zimmermann, OBC
President, Pacific Coast University for Workplace Health Sciences (PCU-WHS)
Executive Director, National Institute of Disability Management and Research (NIDMAR)
Port Alberni, British Columbia, Canada
www.nidmar.ca
www.pcu-whs.ca

Traduit de l'anglais par Amy Lee Belle

Présentation

Aussi loin que je m'en souvienne, j'ai toujours été curieuse de comprendre le ***pourquoi*** *des choses. Diplômée en Communication et Journalisme, j'ai travaillé dans le milieu associatif, cherchant un emploi qui faisait sens pour moi. En 2011, je fête mes 30 ans et la future arrivée de mon premier enfant. Je travaille dans un mouvement de paix et suis entourée d'une famille et d'amis aimants. Pourtant « il me manque quelque chose »… Quelques jours après cette introspection, le diagnostic tombe comme un couperet : cancer ! L'accouchement a été provoqué pour pouvoir m'opérer au plus vite. J'oscillais littéralement entre la joie de donner la vie et la crainte de ma mort.*

Déni, tristesse, colère, je suis passée par toutes ces étapes. Pour traverser les traitements, je ne me suis pas posé la question du pourquoi. Il fallait vivre, pour moi, pour mon bébé. J'ai fait face aux événements jour après jour, comme ils se présentaient, j'ai dû réapprendre à avaler, me nourrir, parler, apprivoiser un nouveau visage transformé par la chirurgie. Chaque jour un nouveau défi : avancer.

Puis un jour, les traitements se sont terminés. On a posé une prothèse dentaire, on m'a dit que le pire était

passé et que j'étais sauvée, avec aussi peu de risques de faire une rechute que de me « faire renverser par un bus en traversant la rue ». J'avais cette chance d'être une rescapée et en plus, je suis retombée enceinte. De quoi pouvais-je me plaindre ? Et en effet, les premiers instants ont été euphoriques. Ça y est, la page va se tourner, enfin. J'étais d'ailleurs revenue au travail moins d'un an après le diagnostic, et mon employeur était compréhensif, mes collègues empathiques.

Mais petit à petit, je me suis enfoncée. Une fatigue dont aucune nuit récupératrice ne pouvait me débarrasser, des oublis par-ci par-là, des moments d'angoisse, de colère que je n'arrivais pas à exprimer. Je ne le savais pas, mais j'étais en profonde dépression. Je perdais le goût de vivre, je me demandais sans cesse « à quoi bon ? ».

Évidemment, mon travail s'en ressentait. La période de « lune de miel » bienveillante prenait fin. Mes collègues, les administrateurs se demandaient quand « je tournerai enfin la page », quand est-ce que je me reprendrai… Je n'allais plus au bureau avec l'enthousiasme habituel, mais avec la peur de mal faire. Je n'osais absolument pas parler de mes difficultés post-cancer.

Et puis un jour, j'apprends le décès d'une jeune femme avec qui je correspondais (nous avions toutes deux été diagnostiquées pendant notre grossesse, c'était assez rare dans mon entourage et nous avions eu envie

d'échanger, mais sans jamais nous rencontrer). Je ne pouvais pas y croire ! Elle était tellement inspirante, pleine de vie… Elle partait, je restais. Je me suis effondrée.
Puisque je ne pouvais pas changer l'histoire, ni savoir pourquoi cela m'était arrivé, j'allais me concentrer sur le comment. Comment allais-je transformer cette expérience traumatique ? Comment construire quelque chose qui fasse sens pour moi ?
Tout a commencé par le blog « Vie & Cancer ». Je voulais montrer que le cancer est souvent associé à la mort, il est tabou ; pourtant malades ou en rémission, nous sommes des vivants. Je voulais partager les informations qui m'avaient manqué sur la fatigue, les pertes de mémoire… montrer que l'on pouvait transcender l'épreuve, ce que j'ai découvert grâce au coaching.

Je redevenais enfin

actrice de ma vie.