

## Conseils

### Conseils de la ligue contre le cancer

Les collaborateur-trice-s des ligues cantonales et régionales contre le cancer peuvent vous soutenir dans les domaines social, administratif et financier. La Ligue suisse contre le cancer complète ces offres par un soutien téléphonique et électronique :

- **«Ligne InfoCancer»** 0800 11 88 11

### Retour progressif au travail

Il est possible d'établir, avec le médecin et l'employeur, un plan de reprise prévoyant une charge de travail échelonnée et réévaluée régulièrement. Une autre possibilité est un "essai thérapeutique" prescrit par votre médecin traitant. Les collaborateur-trice-s de la Ligue contre le cancer peuvent vous donner de plus amples informations à ce sujet.

### Soutien par un.e psycho-oncologue

Il se peut que les répercussions du cancer sur l'activité professionnelle ne puissent pas être surmontées sans l'aide d'un spécialiste. Les psycho-oncologues vous soutiennent, vous et vos proches, par des entretiens. Demandez à votre équipe soignante de vous conseiller quelqu'un.

### Plus d'informations à ce sujet

- **«Cancer: relever les défis au travail»**, Ligue Suisse contre le cancer
- **«Maladie chronique»**: prestations des assurances sociales, Ligue Suisse contre le cancer
- **«Je retourne au travail»**, Ligue Suisse contre le cancer



## Retour à la vie professionnelle

### Bon à savoir

Le développement des thérapies contre le cancer améliore la survie. La maladie ou les thérapies peuvent provoquer des troubles physiques, des problèmes sociaux ou financiers qui peuvent entraîner des difficultés dans la vie quotidienne.




La reprise du travail ou la recherche d'un nouvel emploi après le traitement est une préoccupation pour de nombreux patient.e.s. Il s'agit en premier lieu d'assurer votre sécurité financière et de retrouver le chemin vers votre nouvelle normalité.

Le retour à la vie professionnelle se déroule différemment pour chaque personne. Il comporte à la fois des défis, des problèmes et des avantages. La plupart des personnes concernées affirment que, malgré les difficultés rencontrées lors de la réinsertion, elles parviennent à retrouver leurs capacités professionnelles antérieures.

Un retour réussi à la vie professionnelle est influencé par de nombreux critères : par exemple les ressources financières, l'assurance maladie, l'activité professionnelle.

Réfléchissez suffisamment tôt à ces questions et demandez de l'aide si nécessaire.

## Retour à la vie professionnelle

| Vous vous sentez...   | Ou vous constatez ...  | Ce que vous pouvez faire vous-même ...  |
|---|--|---|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous avez peu de limitations pendant les traitements</li> <li>• Vous vous sentez capable de supporter l'intensité de votre travail</li> <li>• Vous pouvez travailler pendant les traitements car : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous pouvez adapter vos horaires de travail</li> <li>- Vous pouvez adapter l'intensité ou la nature du travail</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soyez attentif à votre corps et adaptez votre rythme de travail si nécessaire / si possible.</li> <li>• Parlez de votre situation professionnelle et de votre travail. Préparez-vous au prochain contact avec votre médecin traitant et notez toutes les questions que vous vous posez.</li> <li>• D'un point de vue juridique, vous êtes libre de communiquer ou non votre diagnostic à votre employeur.</li> <li>• Si vous annoncez votre maladie, informez votre employeur de vos restrictions physiques et psychiques. Demandez à ce que vos activités soient adaptées. Votre médecin traitant peut appuyer votre demande par un certificat médical.</li> <li>• Renseignez-vous sur les possibilités de conseil ou de soutien au sein de votre entreprise. Nous vous recommandons de prendre contact suffisamment tôt avec la Ligue contre le cancer afin de discuter de votre situation.</li> </ul> |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La maladie ou les traitements affectent vos capacités physiques pendant plusieurs mois</li> <li>• Vous ne pouvez pas poursuivre votre activité professionnelle actuelle ou pas dans la même mesure</li> <li>• Vous craignez de ne pas pouvoir résister au stress et à l'intensité du travail</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discutez de votre situation professionnelle et d'un plan progressif de réinsertion avec des spécialistes de la Ligue contre le cancer.</li> <li>• Une inscription préventive auprès de l'assurance-invalidité peut ouvrir des possibilités de réinsertion professionnelle.</li> <li>• Informez l'équipe soignante de votre capacité de travail limitée. Un certificat médical concernant vos limitations peut vous aider à discuter avec votre employeur d'une adaptation de votre taux d'activité.</li> <li>• Parlez de votre situation avec un-e psycho-oncologue. D'autres personnes concernées dans des groupes d'entraide peuvent également vous aider à trouver des solutions.</li> </ul>  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous avez perdu votre emploi ou vous craignez de le perdre</li> <li>• Vos capacités physiques sont affectées à long terme et vous ne pouvez pas poursuivre votre activité professionnelle actuelle ou pas dans la même mesure</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez contact avec la Ligue contre le cancer. Un-e professionnel-le peut vous soutenir lors d'entretiens sur votre lieu de travail, mais aussi vous présenter d'autres offres de soutien et leurs coordonnées.</li> </ul>   |