

## ACTIONS TRANSVERSALES – DURANT TOUT LE PROCESSUS DE RETOUR AU TRAVAIL

- Fournir au service de soutien à la gestion de la présence au travail de votre organisation toutes les pièces justificatives relatives à votre absence maladie (p. ex., certificat d'absence maladie).
- Révéler au service de soutien à la gestion de la présence au travail (ou autres services pertinents) de votre organisation tout conflit dans votre milieu de travail ou toute condition de travail problématique afin de recevoir le soutien nécessaire.
- Prendre connaissance des politiques et procédures de l'organisation concernant votre absence maladie.
- Participer activement à votre rétablissement (p. ex., modifier certaines habitudes de vie).
- Développer de nouvelles compétences/connaissances en lien avec votre état de santé (p. ex., comprendre les effets du stress).
- Identifier les éléments stressants associés à votre environnement de travail (p. ex., charge de travail) et à votre entourage (p. ex., enfants à charge).
- Identifier les ressources, humaines et matérielles, dans votre environnement de travail et dans votre entourage qui pourraient vous soutenir.
- Réfléchir aux informations que vous souhaitez partager avec votre supérieur immédiat et vos collègues concernant votre absence maladie (p. ex., prise de décision concernant la divulgation de votre état de santé).

### Phase 1

- Consulter des professionnels de la santé (p. ex., le médecin de famille) ou d'autres spécialistes de la santé (p.ex., psychologue).
- Informer votre supérieur immédiat de votre absence maladie (dates d'absence) ou tout autre représentant de l'employeur désigné (ex. la personne en charge de l'horaire).
- Maintenir, durant l'absence maladie, le contact avec votre supérieur immédiat ou tout autre représentant de l'employeur désigné.
- Collaborer activement avec les différents acteurs concernés par votre absence maladie (p. ex., médecin, agents des RH et de l'assurance) afin de faciliter l'analyse de votre dossier.

### Phase 2

- Participer activement aux différentes interventions médicales et de réadaptation au travail (p. ex., physio, ergo, psy).
- Partager vos perceptions relatives au retour au travail avec les acteurs concernés (ex. : obstacles perçus et réflexions sur les différentes stratégies pour les surmonter).
- Participer à l'élaboration et à la validation de votre plan de retour au travail avec les acteurs concernés.
- Vous engager à rechercher les moyens de vous rétablir et de retourner au travail.
- Participer à l'identification et à la priorisation des aménagements du travail nécessaires pour préparer votre retour au travail.

### Phase 3

En consultation avec la ou les parties prenantes concernées :

- Vous assurer que les termes de votre plan de retour au travail sont respectés.
- Appliquer les stratégies et les aménagements de travail qui ont été planifiés et les réviser si nécessaire.
- Repérer les facteurs personnels (p. ex., enfants à charge) et organisationnels (p. ex. charge de travail) qui pourraient affecter votre maintien en emploi.
- Participer activement aux rencontres de suivi avec votre supérieur immédiat et les autres professionnels de la santé.

